

# **BURNOUT O ESTRES LABORAL: UN SINDROME CADA VEZ MAS EXPANDIDO**

**PEREZ CANO CARMEN MARIA, ABARCA SALAS MARIA CONCEPCION , LOPEZ MORENO CARMEN MARIA.**

**ENFERMERAS DEL AREA DE GESTION SANITARIA SUR DE GRANADA**

**CORREO ELECTRONICO : carmapeca@hotmail.com**

## **INTRODUCCION**

**El síndrome de burnout es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido**

## **OBJETIVOS**

- Dotar de un programa eficaz para controlar el estrés.**
- Identificar factores estresantes y prevenir el estrés laboral.**
- Afrontar las situaciones de tensión en el trabajo y aprender a solucionar problemas más eficazmente.**
- Potenciar la autoeficacia e incrementar la capacidad de relajación física y psíquica.**
- Aprender a identificar y modificar las estructuras de pensamiento y conductas aceleradas que facilitan respuestas de estrés**

## **METODOLOGIA**

**Para llevar a cabo el presente estudio hemos realizado una revisión bibliográfica en bases de datos como Scielo, Medline y Pubmed. Analizamos artículos originales publicados entre 2005 y 2014, tanto nacionales como internacionales**

## **RESULTADOS**

**Los niveles de estrés varían:**

- En función de las áreas donde se trabaja.**
- Por factores individuales.**
- Por las relaciones entre compañeros tanto de la misma categoría como de diferentes categorías**

## **CONCLUSIONES**

**El estrés laboral o Burnout puede afectar a la actividad y rendimiento del trabajador. En la enfermería puede tener graves consecuencias, tanto a nivel personal, como a nivel profesional, se puede perder la esencia de la profesión, el cuidado integral, individual y personalizado.**

**Las personas tenemos unos límites y debemos aceptarlos, no existe la perfección sino las cosas bien hechas. Cuando nos sintamos desbordados tanto físicamente como emocionalmente debemos pedir ayuda.**

**El compañerismo y la solidaridad son muy importantes. Los compañeros nos pueden ayudar y orientarnos para afrontar la situación desde otro punto de vista**

## **BIBLIOGRAFIA**

**Gil-Monte PR, García- Jueas JA, Caro M. Influencia de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo(burnout) en profesionales de enfermería. Interamerican Journal of Psychology [Internet]. 2008 [15 marzo 2014]; 1. Disponible en:[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902008000100012&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902008000100012&script=sci_arttext)**

**Gómez MA, Álamo MA, Amador M, Ceacero F, Mayor A, Muñoz A et al. Estudio del seguimiento del desgaste profesional en relación con factores organizativos en el personal de enfermería de medicina interna. Medicina y Seguridad del trabajo [Internet]. 2009 [20 enero 2014]; 215.**