

# Síndrome del Quemado



MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN





**Lic. Kevin Javier Cornejo Castro**  
**Referente Regional de Salud Mental**  
**Región de Salud Central**



MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN



# Agenda

- I. Introducción
- II. Etiología
- III. Síntomas y características
- IV. Consecuencias
- V. Prevención
- VI. Tratamiento





ROBERT  
DOWNEY JR.  
ELIZABETH  
OLSEN

CHRIS  
HEMSWORTH  
ANTHONY  
MACKIE

MARK  
RUFFALO  
DANA  
GURIRA

CHRIS  
EVANS  
LETITIA  
WRIGHT

SCARLETT  
JOHANSSON

BENEDICT  
CUMBERBATCH

DON  
CHEADLE  
DAVE  
BAUTISTA

TOM  
HOLLAND  
ZOE  
SALDANA

CHADWICK  
BOSEMAN  
JOSE  
BROLIN  
AS THANOS

PAUL  
BETTANY  
CHRIS  
PRATT



MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN





MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN





MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN



# I. Definición

Término que traducido al castellano significa ***“estar o sentirse quemado por el trabajo, agotado, sobrecargado, exhausto”***

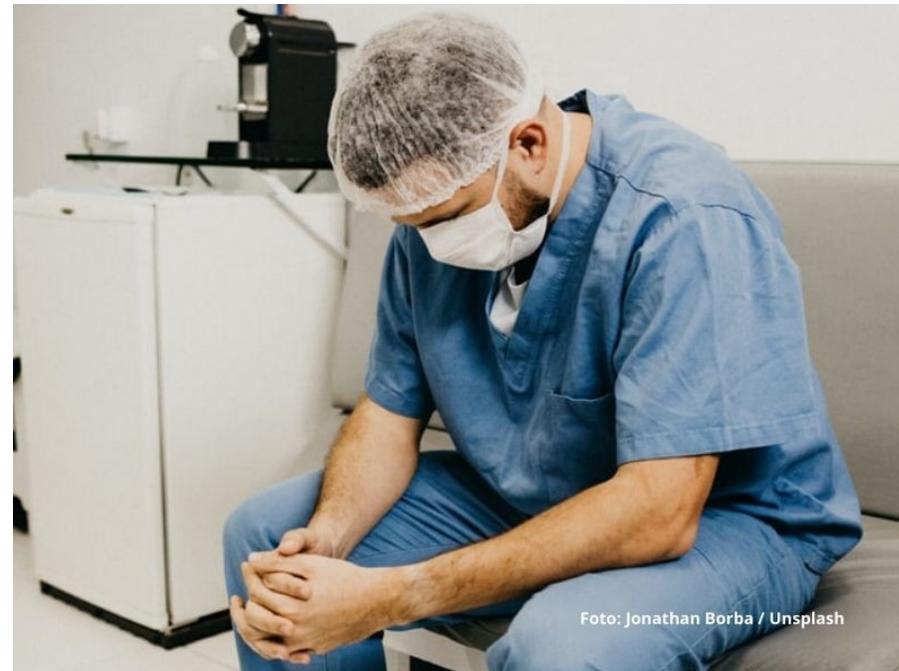


Foto: Jonathan Borba / Unsplash



MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN



## II. Etiología

El **burnout** se desarrolla en personas cuyo objeto de trabajo es la atención de otras personas y se compone de tres dimensiones:

1. Agotamiento o cansancio emocional:

**no poder dar más de sí mismo a los demás.**

2. Despersonalización:

**desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas distantes y frías**

3. Baja realización personal:

**Sentimientos de fracaso y baja auto estima**



# Perspectiva Clínica del síndrome del quemado

- **Síndrome progresivo** (su aparición no es súbita)
- **Es un proceso cíclico** (puede repetirse varias veces)



# III. Síntomas y características

## Principales características:

- Agotamiento físico
- Aislamiento profesional, técnico o personales
- Manejo de mucha presión para adaptarse a los avances tecnológicos



# Los síntomas abarcan aspectos:

- Cognitivos
- Afectivos
- Conductuales
- Físicos
- Espirituales



# Perfil de la persona vulnerable al síndrome del quemado

- Elevada auto/exigencia
- Baja tolerancia a la frustración y al fracaso
- Necesidad de excelencia y perfección
- Necesidad de control
- Pensamientos tales como “ Sólo yo, y nadie más que yo” pueden hacer las cosas tan bien.
- Relaciones familiares empobrecidas
- Falta de tiempo para entretenerse
- Baja actividad física



# IV. Consecuencias



# Psicosomática

- Cansancio hasta el agotamiento
- Malestar general
- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza
- Problemas de sueño
- Desordenes gastrointestinales
- Perdida de peso
- Dolores musculares



# Conductuales

- ✓ Absentismo laboral
- ✓ Abuso de sustancias psicoactivas
- ✓ Cambios bruscos de humor
- ✓ Incapacidad para vivir de forma relajada
- ✓ Falta de concentración



# Emocionales

- ✓ Agotamiento emocional
- ✓ Distanciamiento afectivo
- ✓ ansiedad
- ✓ Sentimientos de culpa, impaciencia e irritabilidad
- ✓ Baja tolerancia a la frustración
- ✓ Sentimiento de soledad
- ✓ Sentimiento de impotencia



# Actitudinales

- ✓ Desconfianza, apatía, cinismo o ironía hacia los pacientes, usuarios o compañeros de trabajo
- ✓ Hostilidad, suspicacia y poca verbalización en las interacciones con las demás personas



# Sociales y de relaciones interpersonales

- ✓ Actitudes negativas hacia la vida en general
- ✓ Disminuye la calidad de vida personal
- ✓ Aumento de los problemas familiares, de pareja y en la red social extra laboral de la persona





MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN



# V. Prevención

- Tener una visión futura y realista de proyectos, actividades
- metas que se desarrollaran.
- Plantearse objetivos a corto, mediano y largo plazo de forma razonable
- que sean gratificantes para nosotros y para nuestra labor.
- Mejorar las habilidades sociales para solucionar problemas y trabajar en equipo.
- Ser asertivos para comunicarnos con los compañeros de trabajo.
- Organizar y administrar nuestro tiempo de la mejor manera.



# Continuación

- Desarrollar nuestra fortaleza interior y controlar las emociones
- Aprender técnicas de relajación y hacer ejercicio
- Aprovechar al máximo los momentos fuera del trabajo
- Elevar nuestra autoestima
- Organizar y ordenar nuestra área de trabajo
- 
- Separe situaciones laborales de personales a la hora de realizar un trabajo.



# VI. Tratamiento

Se divide en dos partes:

- Individuales
- Institucionales



# Estrategias Individuales

- Buscar cambios en cuanto a rutinas.
- Tomar periodos de descanso.
- Tomarse las cosas menos personales, poniendo una barrera entre lo personal y lo laboral.
- El auto conocimiento.
- Buscar ayuda profesional ya sea por un psicólogo o un psiquiatra



# Estrategias Institucionales

- Autocuidos dirigidos al personal de salud con el objetivo
- de identificar atenciones individuales y fortalecer las relaciones
- interpersonales y el trabajo en equipo.
- Brindar atenciones psicológicas individuales a todo el personal
- que lo necesite, dicha atención por parte de los psicólogos.
- Coordinaciones con el ISSS con el área de Salud Mental
- (Policlínico Arce) para atenciones del Personal de salud.



Gracias



MINISTERIO  
DE SALUD



SECRETARÍA DE  
INNOVACIÓN

