

EL AGOTAMIENTO PROFESIONAL

Generalidades:

Ley General del Estrés : “ Cuando la influencia del ambiente supera o no alcanza las cotas en las que el organismo responde a la máxima eficacia, éste percibe la situación como amenazante, peligrosa o desagradable, desencadenando una reacción de estrés”.-

El Estrés Laboral o síndrome de Burn-Out (“Estar quemado, el Agotamiento Profesional”) puede afectar a la actividad y rendimiento en el trabajo de cualquier profesional, y también a vida personal.-

Los profesionales de la salud, son más susceptibles a presentar el Burn-Out, como reacción a la tensión emocional crónica creada por el contacto continuo con otros seres humanos, es decir, el factor característico es el estrés que surge en la interacción social paciente-cuidador.-

El núcleo de este síndrome, es un agotamiento emocional producido por una sobrecarga emocional constante.-

La persona se implica en exceso, ya que intenta atender demasiadas exigencias inaplazables y al final se verá desbordada por los requerimientos que le imponen los demás. El individuo se siente “vacío”, y le falta energía para afrontar un nuevo día.- La persona no se siente capaz de dar nada de sí a los demás, intentando reducir el contacto con la gente, sólo lo necesario para realizar su trabajo.- Esto hace que el trabajador vea a otros de forma negativa, ignorándoles, lo que llevará al profesional a ofrecer unos cuidados técnicos, olvidándose del aspecto humano de la profesión.-

Estos sentimientos negativos hacia los demás progresarán hacia sí mismo, creando sentimientos de culpa, de fracaso, baja autoestima, favoreciendo el riesgo de depresión.-

El sentirse usado, menoscabado o exhausto debido a las excesivas demandas de energía, fuerza o recursos personales, crea además intensas repercusiones en la persona y en su medio familiar.-

Estados de fatiga o frustración son el resultado de la devoción a una causa, estilo de vida, o relación que fracasó en producir la recompensa esperada.-

La progresiva pérdida del idealismo, de la energía y el propósito que experimentan muchos profesionales que trabajan ayudando a otras personas son el resultado de sus condiciones de trabajo.-

El síndrome de agotamiento profesional es el último paso en la progresión de múltiples intentos fracasados de manejar y disminuir una variedad de situaciones laborales negativas.-

La lista de síntomas psicológicos que puede originar este síndrome es extensa, pudiendo ser leves, moderados, graves o extremos.- Uno de los primeros síntomas de carácter leve pero que sirven de primer escalón de alarma es la dificultad para levantarse por la mañana o el cansancio patológico, en un nivel moderado se presenta distanciamiento, irritabilidad, cinismo, fatiga, aburrimiento, progresiva pérdida del idealismo que convierten al individuo en emocionalmente exhausto con sentimientos de frustración, incompetencia, culpa y autovaloración negativa.- Los graves se expresan en el abuso de psicofármacos, ausentismo, abuso de alcohol y drogas, entre otros síntomas.-

Es la repetición de los factores estresantes lo que conforma el cuadro de crónico, que genera baja de la autoestima, un estado de frustración agobiante con melancolía y tristeza, sentimientos de impotencia, pérdida, fracaso, estados de neurosis, en algunos caso psicosis con angustia y/o depresión e impresión de que la vida no vale la pena, llegando en los casos extremos a ideas francas de suicidio.-

Es una enfermedad de la sociedad moderna, donde el trabajo deja de ser una fuente generadora de bienestar, para transformarse en un causal de desilusión y que es la sociedad quien debe deshacer el camino mal transitado.-

Ciertamente nuestra obligación como médicos es actuar siempre en beneficio del enfermo, respetando su autonomía y reclamando del estado la obtención de los recursos que se necesitan para cumplir mejor con la tarea y, ante todo, asegurando que este servicio, eminentemente social, se brinde a todos por igual, sin discriminación de ninguna clase, respondiendo al principio de justicia equitativa.-

Es posible que se nos recuerde la afirmación de Einstein: "*Sólo la vida vivida para los demás merece ser vivida*", y esta otra de Hemingway que afirma que "*Es fácil ser buen médico; basta con olvidarse de uno mismo*".- Tal situación de altruismo es altamente loable, aunque no es obligatoria de ninguna manera.-

Diagnóstico:

La prevención del síndrome de "quemado" es bastante importante y decisiva.-

Se le puede hacer frente más fácilmente en las fases iniciales que cuando ya esté "establecido" en la persona.- Muchas veces son los demás los que se dan cuenta de los cambios y actitudes en una persona estresada.- Los que nos rodean son los que nos pueden verificar el diagnóstico precoz del Burn-Out, y por lo tanto los profesionales del equipo deben ser conscientes de lo que representan.-

En nuestra profesión es inevitable el estrés, y esto supone un riesgo para nosotros, lo importante es su conocimiento, asumir nuestras limitaciones y pedir ayuda cuando nos sintamos desbordados.-

Tratamiento:

El tratamiento específico para el síndrome de "burn out", implica una estrategia compleja acentuando la **faz preventiva**. Las terapias que se utilizan deberán ser holísticas, encaminando el restablecimiento de la salud psicofísica del afectado, recuperando el rendimiento laboral.- Se basan en el control del estrés, el ensayo conductual y la potenciación del autocontrol.- En ocasiones, es necesario un breve periodo de baja laboral y en los casos más graves hay que recurrir a los fármacos antidepresivos.-

La solución más eficaz para prevenir este síndrome pasaría por el establecimiento de cursos de formación destinados a aumentar la competencia psicosocial, los recursos emocionales del profesional y el fortalecimiento de la salud psicofísica.- Desarrollo de competencias para el tratamiento y control del estrés y de la inteligencia emocional aplicada al trabajo, así como otras acciones para potenciar los recursos emocionales de los empleados públicos.-

Otras opciones a la hora de obtener ayuda cuando una persona se encuentra "quemada", estos son los *grupos de apoyo*.- Estos grupos se basan en la *sinergia* (personas en la misma situación), proporcionando sensaciones como la de ser aceptado, valorado, comprendido, estimado, así como la sensación de pertenencia.- También ayudan a poseer una identidad social y constituyen una fuente de información, de servicios y de ayuda material.- Estos temas relacionados con el condicionamiento a sufrir estrés (Problemática que aqueja la salud y la idoneidad profesional con el consiguiente efecto en el cuidado de los pacientes), son señalados en los talleres como de gran importancia tanto en su diagnóstico como en su orientación y tratamiento.-

Estas condiciones están relacionadas con la creación de un marco cálido, de aceptación y respeto, rescatando y enfatizando los recursos de salud de los participantes y trabajando en la concientización y cambio de los menos saludables.- El logro de estas condiciones posibilita trabajar en dos ejes: el vivencial y el comportamental, en un trabajo interactivo grupal, utilizando técnicas creativas no convencionales, como tallado de materiales duros, juego de roles, video con imágenes motivadoras, con el fin de concientizar y elaborar en un trabajo de reflexión grupal, claves que posibiliten el hallazgo y afianzamiento de valores de actitud, vivenciales y creativos en el espacio y tiempo laboral.-

CONSEJOS ÚTILES PARA LA VIDA PROFESIONAL

- **Establecer objetivos realistas**

Intentar hacer más de lo que humanamente se puede nos empujará más allá de nuestros límites y creará un estrés innecesario. Debemos dejar atrás objetivos idealistas y acercarnos al mundo real teniendo en cuenta nuestra capacidad y limitaciones.-

- **Mantener una expectativa realista de las relaciones que se tienen en el trabajo**

No hay nadie perfecto, incluyéndose uno mismo. Siempre hay riesgo de conflictos, hay que aceptar las faltas de las otras personas y hay que ser más amable con uno mismo.-

- **Practicar la asertividad, aprender a decir “no”**

Esta es una de las cosas más difíciles, ya que todo el mundo espera mucho de nosotros y nosotros intentamos satisfacer las expectativas de todos ellos. Decir *no* con educación y con una buena razón, no tiene que hacernos sentir culpables, ni hará que los demás se alejen de nosotros.-

- **Hacer pausas y tomar descansos regulares**

Unos cuantos minutos de relajación con una taza de café, pueden hacer sentirnos mejor y dar fuerza para enfrentarnos al trabajo. Tomarse un día libre o unas pequeñas vacaciones extra puede servir para regenerarnos. Todo el mundo tiene un límite para la cantidad de estrés que puede tolerar y no por eso nos tenemos que sentir culpables.-

- **Salir del aburrimiento y la rutina**

Buscar nuevos desafíos e intentar huir de la rutina siempre es útil. Hacer las cosas de manera diferente proporciona una mayor libertad personal y autonomía.-

- **Continuar con la formación**

Para mantenerse al día con los nuevos adelantos podemos hacerlo por medio de cursos de formación continuada, congresos y revistas; así ganaremos en conocimientos y los podremos aplicar a nuestra asistencia.-

- **Tomar las cosas con más distancia**

Esto puede ayudarnos mucho, sobretodo cuando nos implicamos demasiado con nuestros pacientes y sus familias. También es importante no llevarse el trabajo a casa (“dejar el uniforme en el lugar de trabajo”).-

- **Establecer una “rutina de descompresión”**

Participar en alguna actividad después de realizar el trabajo, tomarse una bebida en una cafetería, practicar algo de ejercicio, incluso ir caminando hasta casa si fuese posible, ayudará a olvidarse del trabajo y a relajarse, para no descargar la tensión con la familia y los amigos.-

- **Conocerse a sí mismo**

Analizar las propias reacciones y reflexionar sobre el porqué de ellas es importante. El autoanálisis debe ser constructivo, aprender de nuestros errores no significa un autocondena sino un paso hacia el crecimiento personal. Es esencial acentuar nuestros aspectos positivos, pensar de vez en cuenta en nuestros éxitos y gratificaciones personales que obtenemos con nuestro trabajo, puede contrapesar las frustraciones y fracasos.-

- **Aprender a relajarse y a descansar**

Muchos síntomas del Burn-Out son psicósomáticos. Aprender a relajarse físicamente y mentalmente puede ser de gran ayuda. Para eliminar los síntomas no sólo es necesaria la relajación sino identificarlos y tratarlos.-

Hay muchas técnicas como la respiración abdominal, el auto masaje que puede contribuir a eliminar la tensión muscular, y la relajación progresiva que puede favorecer el sueño y disminuir los niveles de ansiedad.-

- **Cambiar de trabajo**

Si se ha tratado de manera constructiva el hacer frente al estrés que le produce el trabajo sin éxito, ésta es la última alternativa. Es una decisión que hay que meditar

muy bien.- Puede trasladarse a otra unidad de trabajo, aunque no servirá de nada si continúa haciendo lo mismo.- Tiene que ser un auténtico cambio de trabajo.-

“Uno no podrá cuidar a los demás, si no se cuida a sí mismo”

**Pedro Pablo Altamirano
COMITÉ DE BIOÉTICA
COLEGIO DE MÉDICOS IX DISTRITO**