

CUIDAR AL QUE CUIDA

PROYECTO DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN PERSONAL DE SALUD DE INSTITUCIONES GERIÁTRICAS

Open Lab 2020

Dutto Florio María Agustina; Universidad Siglo 21

INTRODUCCION

En las últimas décadas las condiciones laborales han sufrido modificaciones que generan escenarios propicios para la aparición de comportamientos y actitudes asociadas al Síndrome de Burnout en los trabajadores. El Burnout surge cuando las personas están expuestas al contacto diario con las demandas de otras personas, por el intenso intercambio emocional, y cuando se sobrepasan las capacidades adaptativas del individuo.

Si bien el Burnout puede producirse en una gran variedad de profesiones y ocupaciones, se estima que aquellas relacionadas a la asistencia, donde se trabaja en contacto con otras personas, tienen mayor riesgo de experimentarlo.

Como respuesta a dicha problemática, resulta importante desarrollar un programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento para prevenir el Burnout en el personal de salud de las instituciones geriátricas.

OBJETIVO

- Prevenir el Síndrome de Burnout en el personal de salud de la Residencia Geriátrica Rincón Feliz de Mina Clavero por medio de la implementación de un programa de estrategias de afrontamiento dirigido a reducir el estrés laboral.

- Evaluar la efectividad del programa de afrontamiento.

PLAN DE INTERVENCION

DESCRIPCION GENERAL Intervención en forma de sesión clínica/taller acerca de las estrategias de afrontamiento y su utilidad para prevenir el Burnout. Dirigido al personal de salud de la institución geriátrica. Se conformará un grupo de trabajo de 10 personas. La duración del proyecto será de dos meses y medio, realizando un total de 9 encuentros una vez por semana.

Sesión	Objetivo	Actividades	Técnicas
1	-Presentación Grupal -Introducción teórica al concepto de Burnout	-Ovillo de lana -Primera aproximación al Síndrome de Burnout	-Psicoeducación
2	-Informar y sensibilizar acerca de la problemática del estrés crónico y el Burnout.	-¿Qué es el Burnout? -Reflexión grupal sobre situaciones estresantes en el trabajo.	-Psicoeducación
3	-Informar sobre las diferentes técnicas que se utilizarán en el programa para prevenir el Burnout.	-Respiración Diafragmática: Descripción, adquisición de la misma, beneficios. -Mindfulness: Descripción, adquisición de la misma beneficios. -Reflexión grupal.	-Psicoeducación -Técnica de respiración diafragmática. -Técnica de mindfulness
4	-Perfeccionar técnicas de respiración diafragmática y mindfulness.	-Prácticas de respiración diafragmática y mindfulness. -Prácticas de Mindfulness.	-Psicoeducación -Respiración diafragmática. -Mindfulness
5	-Perfeccionar técnicas de respiración diafragmática y mindfulness. -Aprender técnica individual de reestructuración cognitiva de TCC.	-Prácticas de respiración diafragmática y mindfulness. -Prácticas de Mindfulness. -Reestructuración cognitiva: Descripción, adquisición de la misma y beneficios.	-Psicoeducación -Respiración diafragmática. -Mindfulness -Reestructuración Cognitiva

Sesión	Objetivo	Actividades	Técnicas
6	-Introducción teórica y práctica a la técnica de Inoculación del estrés	-Técnica de inoculación del estrés: descripción, adquisición de la misma. -Práctica -Reflexión grupal	-Psicoeducación -Técnica de Inoculación del estrés.
7	-Dotar a los participantes de habilidades sociales (HHSS) con el fin de promover un mejor ambiente de trabajo	-Entrenamiento en HSS: Descripción, adquisición de la misma, beneficios. -Fuera del círculo. -Reflexión grupal.	-Psicoeducación -Técnica en Habilidades Sociales.
8	-Entrenamiento en HHSS: Brindar información acerca de conductas relacionadas con el comportamiento asertivo, favorecer el reconocimiento y adquisición de las mismas	-Comportamiento asertivo, conducta pasiva y agresiva: Descripción, beneficios y consecuencias. -Clasificar 10 situaciones ¿Son conductas pasivas, asertivas o agresivas? -Role playing grupal: Conductas asertiva, pasiva, agresiva. -En grupo, elaborar un afiche con conductas asertivas en el trabajo.	-Técnicas en Habilidades Sociales. -Role Playing
9	-Cierre del programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento	-Hoja de frases positivas -Role Playing -Reflexión grupal y cierre	-Role Playing

DESCRIPCIÓN DE DATOS Y MÉTODO

Muestra: 11 participantes (100% mujeres) de 30 a 58 años.

Diagnóstico Inicial: Se realizó una Observación Cualitativa, cuatro entrevistas semi-estructuradas

Instrumentos:

- Inventario MBI- GS: Evalúa sentimientos y pensamientos con relación a su interacción con el trabajo. Mide los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.
- Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE): mide de forma directa la percepción de autoeficacia en relación al estrés.

Evaluación del impacto: Se evaluará la eficacia del taller mediante un diseño pre-post con un solo grupo. Para este propósito, se utilizarán las escalas de burnout (MBI-GS) y autoeficacia para el afrontamiento (EAEAE)

IMPACTO ESPERADO/CONCLUSIONES

Se espera que el programa de entrenamiento dirigido al personal de salud de la institución geriátrica prevenga y reduzca los síntomas asociados al Síndrome de Burnout.

Además, el programa promoverá una mejora de la calidad de servicio dispensada a los usuarios de los sistemas de salud.

REFERENCIAS:

- Peiró, J. M. y Rodríguez, I. (2008). *Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional*. Papeles del Psicólogo, 29(1), 68-82.
Ramos, F. y Buendía, J. (2001). *El Síndrome de Burnout: Concepto, evaluación y tratamiento*. Editorial. Pirámides.