



DESGASTE PROFESIONAL (SINDROME BURNOUT)

Integrantes: Dres. Gustavo Cardigni y Mario Rípoli.

El síndrome de desgaste profesional es una respuesta al stress crónico interpersonal y emocional en el trabajo. Se caracteriza por tres dimensiones o aspectos fundamentales que lo definen:

- **Agotamiento:** El profesional siente que están completas sus baterías y que carece de energía para encarar las labores que habitualmente hacía sin esfuerzo.
- **Despersonalización:** Es un mecanismo utilizado en un intento de protegerse, lo que lleva a una actitud poco comprometida en su desempeño, intentando no involucrarse emocionalmente con el sujeto de su trabajo.
- **Ineficacia:** Las condiciones descriptas producen un deterioro en el desempeño laboral, que además suele producir contagio en el grupo laboral que el individuo integra.

La descripción de este síndrome data de los años 70 y fue investigada inicialmente en los grupos laborales que se dedicaban al cuidado de las personas, aunque con el comienzo de las herramientas de detección se extendió prácticamente a todos los estratos laborales.

No obstante, continúa siendo fundamental la importancia que adquiere en aquellos que se dedican a cuidar, porque además de las consecuencias individuales, el impacto del sujeto del trabajo son los pacientes y en este caso, pérdida de eficacia implica mala atención de los mismos. Si bien existen factores individuales que pueden ser predisponentes, debe recalcar que es la relación con el trabajo lo que genera el síndrome, por lo cual las medidas tendientes a prevenirlo deben focalizarse sobre ambos aspectos: individual y laboral. Para ello, son las organizaciones las que deben reconocer y aceptar esta situación para modificar sus reglas como forma esencial de prevención.

En el aspecto individual, se han descrito varias estrategias para la prevención:

- Ejercicio físico
- Hobbies
- Discusión en grupos
- Reuniones fuera del ámbito laboral
- EDUCACION

En lo que hace a las Organizaciones, se han propuesto distintos aspectos que sintetizan los elementos a modificar:

- Carga de trabajo
- Control
- Retribución
- Comunidad
- Justicia
- Valores

PROPUESTAS

- Introducción y discusión del tema en todos los ámbitos docentes de la Sociedad (Congresos, Jornadas, Cursos, etc)



Sociedad Argentina de Pediatría

- Evaluación y propuesta de inclusión del tema en los niveles de grado y postgrado. En este sentido, parecería lógico fundamento el hecho que actualmente nadie discute una serie de medidas de bioseguridad, que protegen al paciente pero también al efector.
- Es necesario subrayar desde épocas tempranas del pregrado, la necesidad del cuidado de sí mismo como un elemento necesario para ser un buen profesional.
- Difusión en la comunidad de esta problemática que al menos ilustre la realidad laboral a que estamos expuestos.
- Elaboración de pautas de atención básicas que puedan ser homologadas a niveles políticos, para ir logrando su cumplimiento gradual en las instituciones.
- Trabajar reuniendo elementos para aspirar a que esta situación pueda en el futuro, llegar a ser considerada como accidente de trabajo.