



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★ **POSITIVAMENTE MÁS** ★

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT “SIN QUEMARSE”



ACTIVIDAD 1 - PRESENTACIÓN

MICROCICLO

1



ACTIVIDAD DE PRESENTACIÓN

Para dar inicio a la intervención con el grupo de participantes seleccionados para la implementación del Programa de prevención del Síndrome de Burnout "SIN QUEMARSE", se da la bienvenida a las personas que formarán parte del proceso, destacando la importancia de su vinculación y el impacto que tendrá el programa a nivel individual, colectivo y organizacional. Posteriormente, el facilitador realizará una presentación donde suministrará la siguiente información: nombre, profesión, experiencia y motivadores de participación.



ACTIVIDAD 2 - ¿QUIÉN ES ÉL?

Para este ejercicio, el facilitador solicita a los participantes realizar una presentación detallada. Los participantes deberán suministrar información en tercera persona, dando a conocer aspectos tales como:



ACTIVIDAD 2 - ¿QUIÉN ES ÉL?

- Nombre completo.
- Edad.
- Profesión y el porqué de la elección.
- Cargo y nivel de satisfacción con el mismo.
- Composición familiar y lo que le incomoda de las personas con las que reside.
- Qué sentimientos y emociones predominan en la cotidianidad.
- Aquello que le asusta y genera estrés.
- Metas y/o proyectos (expectativas de vida).



ACTIVIDAD 2 - ¿QUIÉN ES ÉL?

Es importante considerar la información suministrada por cada participante, ya que permite identificar puntos críticos, factores de riesgo, caracterizar a la población a intervenir y señalar aspectos que requieren intervención y/o descodificación. Además, ofrece una perspectiva clara de la realidad de cada participante.



ACTIVIDAD 3 - ONTOGÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT



CONOCIMIENTOS PREVIOS

ACTIVIDAD 3 - ONTOGÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

El Burnout es un término anglosajón que significa estar "quemado", desgastado o exhausto debido al trabajo. Se trata de un cuadro clínico que fue inicialmente descrito por Herbert Freudenberger en 1974, quien observó que, después de un periodo de tiempo (generalmente tras un año de trabajo), jóvenes voluntarios que trabajaban en una clínica de Nueva York experimentaban cansancio (pérdida progresiva de energía), desmotivación y falta de interés en el trabajo. Esto los llevaba a volverse menos sensibles, poco comprensivos, intolerantes y a mantener una actitud distante (en ocasiones agresiva o cínica) hacia las personas bajo su cuidado.



ACTIVIDAD 3 - ONTOGÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

Para describir el cuadro, Freudenberger utilizó el término Burnout, palabra que en esa época se empleaba para describir a los atletas que no lograban los resultados esperados a pesar del esfuerzo realizado (Längle, 2003).



ACTIVIDAD 3 - ONTOGÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

Exactamente. Maslach y Jackson ampliaron el concepto de Burnout para referirse al proceso progresivo de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, el cual afecta especialmente a aquellos profesionales que mantienen contacto directo y responsabilidad sobre otras personas, como en el caso de trabajadores sociales, médicos, maestros, entre otros (Confederación de Empresarios de Málaga, 2013).



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

El Burnout es un término anglosajón que hace referencia a estar quemado, desgastado o exhausto debido al trabajo. Se trata de un cuadro clínico inicialmente descrito por Herbert Freudenberger en 1974.

El Síndrome de Burnout o agotamiento laboral se comprende, entonces, como una respuesta al estrés laboral crónico, que conlleva consecuencias negativas tanto a nivel individual como organizacional.

Es una enfermedad que se manifiesta en algunos trabajadores, motivada por el agotamiento físico y mental, provocando la cronificación del estrés laboral.

Se caracteriza por agotamiento emocional, actitud fría y despersonalizada, y una baja sensación de logro o realización profesional o personal (Martínez, 2010).

COMPONENTES DEL BURNOUT

Agotamiento emocional

- Sensación de desgaste.
- Sobresfuerzo físico.
- Agotamiento.
- Fatiga.

Actitud fría y despersonalizada

- Sentimientos, actitudes y respuestas negativas.
- Ironía.
- Irritabilidad y pérdida de motivación hacia el trabajo.
- Reacciones de distanciamiento.
- Cinismo.
- Hostilidad.

Baja realización/logro profesional o personal

- Bajo rendimiento laboral.
- Incapacidad para soportar la presión.
- Baja autoestima.
- Afectación de las relaciones profesionales y personales.

COMPONENTES DEL BURNOUT

El agotamiento emocional consiste en la sensación de desgaste, sobreesfuerzo físico, agotamiento y fatiga, generando la sensación de no poder dar más de sí mismo.

COMPONENTES DEL BURNOUT

La actitud fría y despersonalizada en el trato se evidencia en sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes, irónicas y frías hacia otras personas (insensibilidad), así como irritabilidad, pérdida de motivación hacia el trabajo, aislamiento, cinismo y hostilidad.

COMPONENTES DEL BURNOUT

La baja realización o logro profesional y personal se refiere a la tendencia a evaluarse negativamente como consecuencia de la sensación de ineficacia y falta de logros, bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y baja autoestima, lo cual afecta las relaciones personales y profesionales (Quiceno y Vinaccia, 2007).

GÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Maslach y Jackson introdujeron este término para describir el proceso gradual de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que tienen contacto, responsabilidad e interacción directa con otras personas (Confederación de Empresarios de Málaga, 2013).



GÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Se trata de una enfermedad que se manifiesta en algunos trabajadores, motivada por el agotamiento físico y mental, y que provoca la cronificación del estrés laboral.



GÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT



La Organización Mundial de la Salud considera el Síndrome de Burnout como una enfermedad profesional debido a las características que motivan su aparición. Este trastorno provoca agotamiento emocional en los trabajadores, aumenta el estrés laboral y conlleva una sensación de pasividad, dejadez e ineficacia.

GÉNESIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT



Se caracteriza por agotamiento emocional, actitud fría y despersonalizada, y baja realización o logro profesional y personal (Martínez, 2010).

TIPS PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT



Ser consciente de las cargas de trabajo:
Reconocer las cargas de trabajo que se pueden manejar sin sobre exigirse es fundamental. Es importante aprender a decir "no" cuando sea necesario y delegar tareas siempre que sea posible para evitar el agotamiento.

TIPS PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

Pedir ayuda: No dudes en solicitar apoyo cuando lo necesites. Hablar con colegas, supervisores o profesionales de la salud mental puede ofrecer el soporte necesario para manejar el estrés y prevenir el Burnout.



TIPS PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT



Trabajar la auto perfección: Esfuérzate por mejorar continuamente, pero sin caer en el perfeccionismo excesivo. Fomenta una actitud de aprendizaje y crecimiento personal, estableciendo metas realistas y alcanzables.

ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

Esta es una técnica proyectiva con enfoque psicoterapéutico, basada en una concepción semiótica, diseñada para brindar a los participantes un espacio para la liberación de tensión, estrés y cargas emocionales. Permite tomar consciencia del malestar psicológico y emocional generado por circunstancias laborales, personales o familiares, que se convierten en factores de riesgo para la salud mental y emocional, predisponiendo al desarrollo de patologías de orden psíquico.



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

Para el desarrollo del ejercicio psicoterapéutico, se suministrará a cada participante un globo desinflado de color rojo (R12) y un marcador negro. Cada persona deberá pensar en situaciones y eventos laborales y personales que considere están generando estados de tensión, angustia, estrés y desequilibrio emocional, afectando tanto su vida familiar como laboral. A continuación, se describen las instrucciones.



INSTRUCCIONES

Se realizará una breve introducción, a manera de reflexión, sobre la influencia de los eventos cotidianos en nuestras vidas, los cuales generan sobrecarga, tensión, angustia y estrés. Se mencionará la importancia de procesar, gestionar y exteriorizar estos elementos para lograr una oxigenación psíquica y emocional, aludiendo a los mecanismos de defensa, como la represión. Se brindará la oportunidad de experimentar un poco de calma, tranquilidad y liberar cargas.



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

Una vez finalizada la introducción y reflexión, se solicitará a los participantes ponerse de pie y ubicarse en un punto del salón, manteniendo una distancia considerable entre cada persona. Luego, se procederá a entregar los globos desinflados y los marcadores.



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

Cada participante, con el globo desinflado en sus manos, pensará en un elemento, situación o vivencia que esté generando algún tipo de impacto o afectación psicológica o emocional. Una vez tenga claro el elemento, lo mencionará en voz alta y procederá a inflar una parte del globo, escribiendo posteriormente en la superficie del mismo.



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

Se continuará con la dinámica, nombrando y escribiendo elementos en el globo hasta lograr inflarlo completamente. Este proceso se llevará a cabo de manera simultánea por todos los participantes.



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

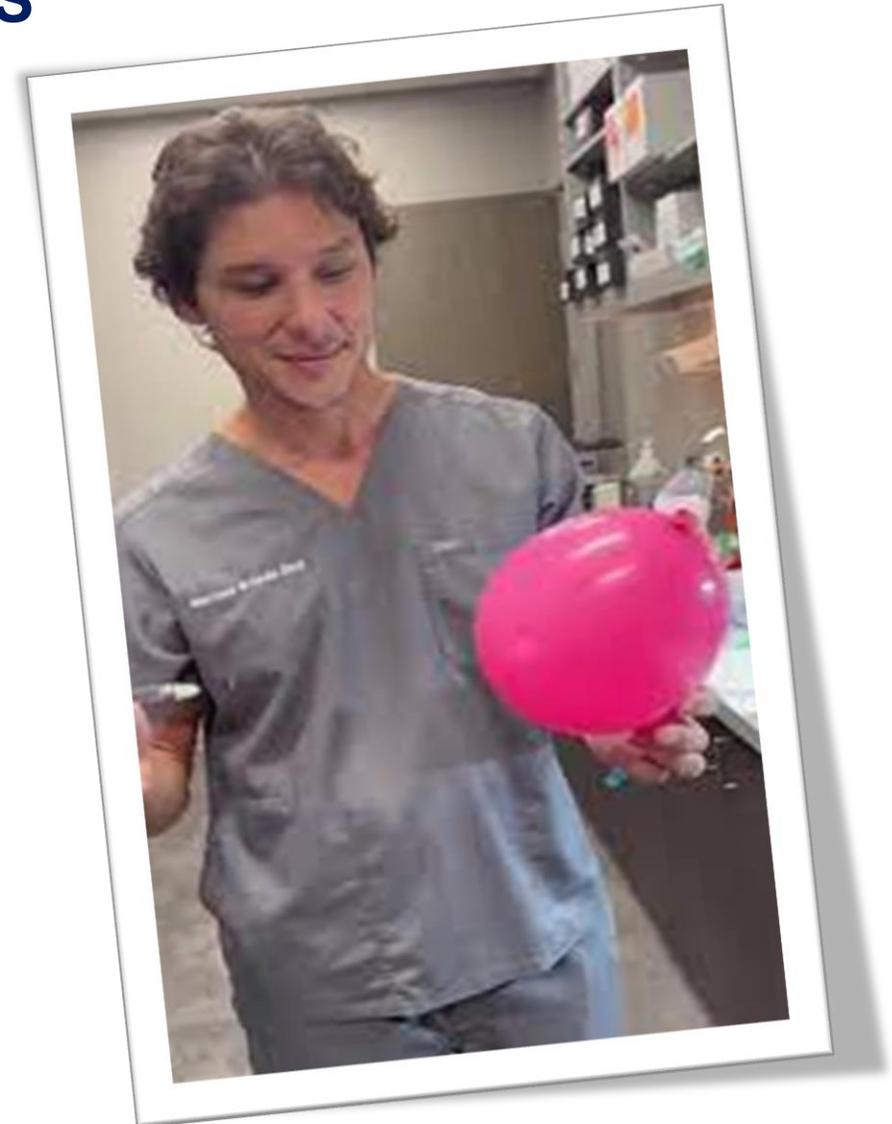
Cuando los globos estén completamente inflados y con todos los elementos escritos, el facilitador solicitará a los participantes lanzar el globo al aire y golpearlo de manera intensa y contundente, sin estallar y sin dejarlo caer al piso, nombrando las consecuencias y el daño que cada aspecto escrito está generando. En caso de que el globo se estalle, deberán sustituirlo. A continuación, el facilitador pedirá a los participantes tomar sus globos y mencionar qué emociones y/o sentimientos están predominando en ese momento (ira, frustración, desesperanza, miedo, entre otros).



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

Cuando los participantes hayan terminado de manifestar sus emociones, conformarán parejas y se ubicarán uno frente al otro, con los globos en su posesión. Luego, intercambiarán los globos. Cada integrante, con el globo opuesto, proporcionará a su compañero/a las siguientes preguntas:



ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

- ¿Cómo te estás sintiendo?
- ¿Lo que escribiste en el globo, cómo te hace sentir?
- ¿Por qué crees que te está afectando?
- ¿De qué manera influyes tú para sentirte de esa manera?
- ¿Qué quieres hacer con lo que estás viviendo o sintiendo?
- ¿Cuáles son las soluciones que plantearías?



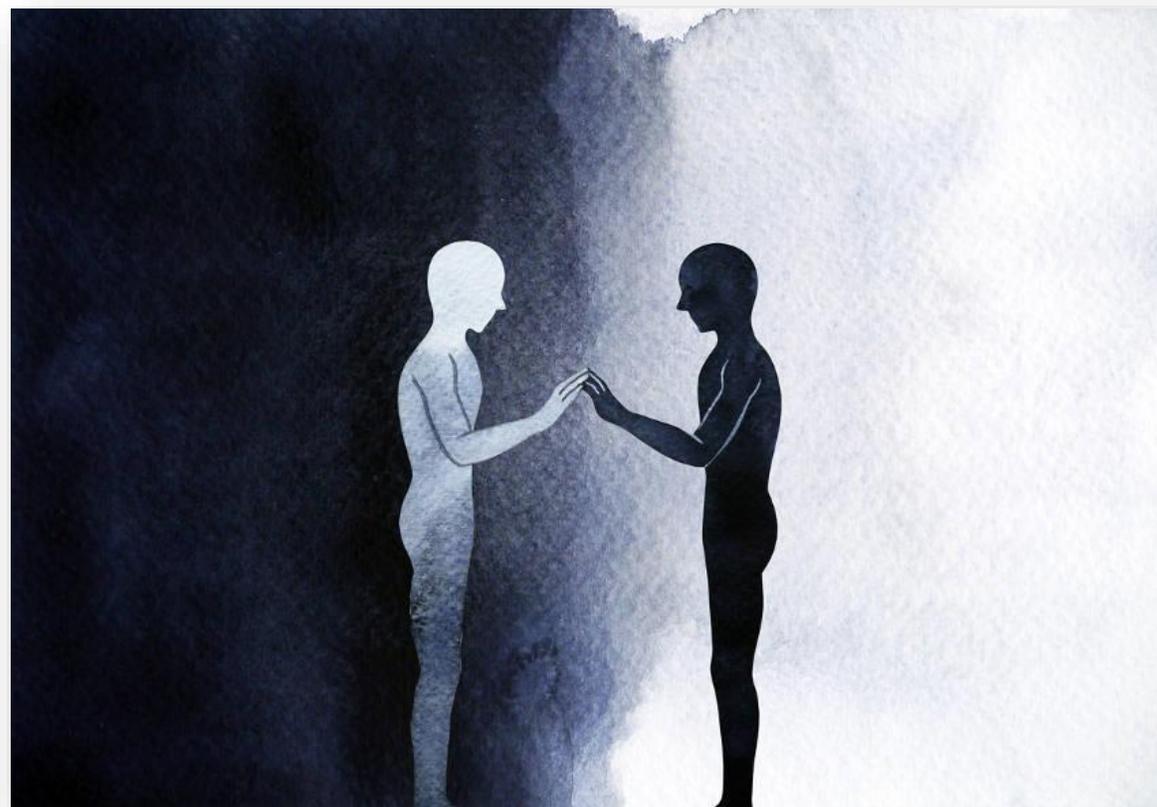
ACTIVIDAD 4 - SOLTEMOS LAS CARGAS

INSTRUCCIONES

Cuando uno de los integrantes de la pareja haya respondido a las preguntas emitidas, se realizará un intercambio de roles. Al terminar, cada participante retomará su globo y deberá estallararlo. Luego, se solicitará a los integrantes del grupo conformar un círculo para retroalimentar y compartir las experiencias individuales de acuerdo con el ejercicio realizado.



ACTIVIDAD 5 - RECONECTANDO CON TU SER INTERIOR / PESCAR EN EL RÍO REVUELTO



ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

PRESENTACIÓN

Esta actividad corresponde a un ejercicio psicoterapéutico diseñado a través de la confluencia de contenidos inconscientes, los cuales serán llevados a la consciencia mediante una técnica proyectiva que permita a los participantes reconectarse con su ser interior. El objetivo es rescatar aspectos relevantes para cada persona, que han sido sofocados o relegados como consecuencia de la distracción generada por la vivencia de situaciones cotidianas con gran demanda emocional.

ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

PRESENTACIÓN

La técnica terapéutica denominada "pesca en río revuelto" está orientada a generar en los integrantes del grupo un estado introspectivo y retrospectivo, donde se conectarán con su pasado y su historia. Este ejercicio busca un reencuentro con los motivadores internos e intrínsecos, así como con todo aquello que tiene significado para las personas, impulsándolas a transitar el camino deseado en torno a expectativas, metas y proyectos de vida que, por diversas circunstancias, han fracturado la conexión, provocando desviaciones en la senda transitada.

ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

En el siguiente paso, cada participante deberá realizar un recorrido por cada etapa de su vida con el objetivo de identificar en qué momento o fase se disolvieron tales deseos o metas, y qué factores llevaron a perder la fuerza y la motivación.



ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

A continuación, continuando con el ejercicio de relajación dirigida, se guiará a los participantes a establecer conexión con su realidad actual, su presente, y a realizar un contraste entre la época actual y la pasada. Identificarán aquello que cada persona desea rescatar: los aspectos que ofrecen felicidad y permiten el reencuentro con su esencia e identidad. Esto incluirá sueños asociados a actividades, ideales, acciones, personas, conductas, comportamientos y características de personalidad que representen significado para cada participante. Por ejemplo: "Antes era más sociable y disfrutaba compartir con las personas, pero con el paso del tiempo me he convertido en una persona solitaria y triste".

ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

En primera instancia, se llevará a cabo un ejercicio de relajación dirigida o hipnosis consciente. De manera sugestiva, se guiará a los participantes a conectar con su ser interior, su historia, familia, pasado y vivencias de la infancia, trayendo a la mente los momentos más representativos para cada persona: metas y proyectos que en algún momento de la vida se plantearon, así como aquello que generaba felicidad. Se explorarán los planes, acciones, actividades o pasatiempos que cada uno disfrutaba.

ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

Después de realizar dicho recorrido mental mediante la imaginería, se solicitará a los participantes que se ubiquen en un círculo, sentados en el piso. Una vez que estén ubicados, el facilitador proporcionará las siguientes instrucciones:



ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

“Vamos a imaginar que estamos sentados en la orilla de un río, donde todo lo que está frente a nosotros es el río, con piedras y corriente”. El facilitador utilizará una vara de pescar real que rotará por todo el grupo. “Las piedras representan los obstáculos, dificultades, problemas, barreras y adversidades; la corriente simboliza las emociones, sentimientos y reacciones que generan las circunstancias vividas, arremetiendo con ímpetu. El agua es vida, oportunidad, esperanza, indicando que, a pesar de las adversidades, existe la posibilidad de vivir y continuar, ya que las piedras y la corriente en sí mismas tienen un gran propósito para la vida que se oculta entre las aguas”.

ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

“Ahora, de uno en uno, cada participante, teniendo en cuenta los aspectos identificados en el proceso de relajación, aquello que ha perdido y desea recuperar porque forma parte de su esencia e identidad, tomará la decisión de rescatarlo de las aguas. No permitiremos que las piedras y la corriente sigan arrastrando y destruyendo”.



ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

Cada participante, sin definir un orden, solicitará al facilitador la vara de pescar. Al tenerla en sus manos, lanzará el anzuelo al centro del río (centro del círculo), mencionando aquello que desea recuperar y rescatar. Por ejemplo: "Hoy quiero rescatar a mi familia porque la he descuidado y siento que la estoy perdiendo". Cada integrante del grupo deberá explicar por qué desea recuperar o rescatar lo mencionado y cuáles fueron las causas de haberlo perdido o de sentir que lo está perdiendo.



ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

INSTRUCCIONES

Se pueden realizar tantas rondas como sea posible.
Es importante que el facilitador estimule la participación de todos a través de su involucramiento en el ejercicio, lo cual romperá barreras y proporcionará mayor confianza y apertura en el grupo.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD 5 - PESCA EN EL RÍO REVUELTO

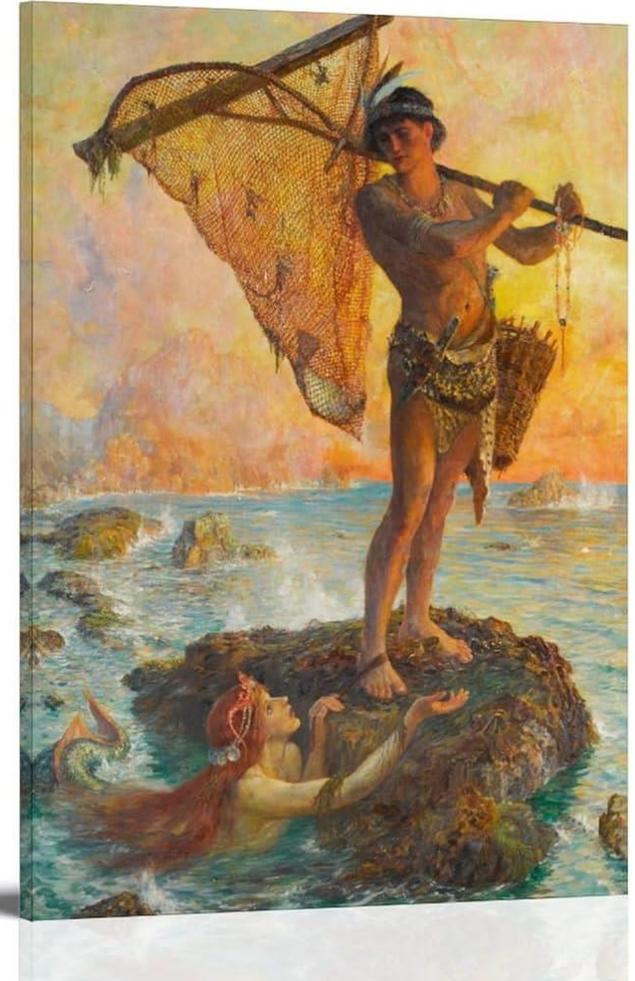
INSTRUCCIONES

Una vez que todos los participantes hayan realizado el ejercicio, se llevará a cabo una reflexión sobre la importancia de liberar y soltar las cargas. Esto permite el reencuentro con el ser interior, la reparación de eventos, la conexión con la esencia y la toma de consciencia frente a acciones y conductas que generan consecuencias autodestructivas. Asimismo, permite reorientar el camino que, muchas veces, pierde rumbo al dejarnos llevar por las circunstancias cotidianas. Posteriormente, se llevará a cabo un proceso de retroalimentación y expresión de experiencias por parte de cada integrante.



EJERCICIO POST-SESIÓN / CODIFICACIÓN COGNITIVA

Con el objetivo de dar continuidad al proceso de apertura emocional logrado en la sesión, se diseña un ejercicio post-sesión que los participantes desarrollarán en el intervalo de tiempo hasta la próxima sesión (una semana):



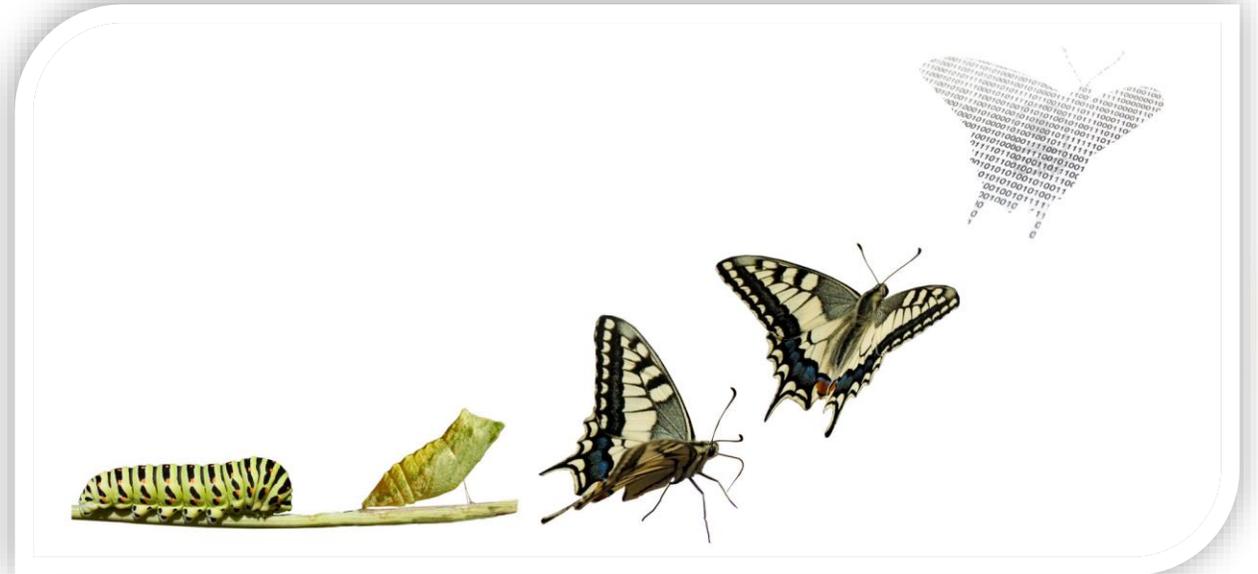
EJERCICIO POST-SESIÓN / CODIFICACIÓN COGNITIVA

Los participantes deberán conseguir tiras de lana de 40 cm de longitud, de diferentes colores (el número de tiras estará determinado por el número de aspectos que cada uno decidió rescatar en el ejercicio de la pesca en río revuelto). Por ejemplo, si en el ejercicio de pesca se rescataron 3 aspectos (familia, proyecto de vida, amigos), cada participante deberá utilizar 3 tiras de colores diferentes, las cuales colocará alrededor de la muñeca o del tobillo.



EJERCICIO POST-SESIÓN / CODIFICACIÓN COGNITIVA

Estas tiras simbolizan el compromiso adquirido. Cada una representa un elemento que la persona deberá llevar consigo hasta que, en su vida cotidiana, haya logrado retomar completamente cada aspecto. Podrá retirar una tira a medida que cumpla con sus objetivos.



EJERCICIO POST-SESIÓN / CODIFICACIÓN COGNITIVA

Además, cada participante deberá compartir su objetivo con 8 personas: 4 serán cercanas o familiares y 4 tendrán poca cercanía.



RETROALIMENTACIÓN

CIERRE



Al terminar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias.

Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación de la sesión.

