Buenas prácticas de Psicosociología

Intervención integral en profesionales con Burnout

Agosto 2023

Descripción de la tarea

La presente buena práctica tiene como objetivo abordar la prevención y atención del síndrome de burnout en los y las profesionales del Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada. El síndrome de burnout, también conocido como agotamiento profesional, puede afectar negativamente la salud mental y el rendimiento laboral de los trabajadores y las trabajadoras de la salud, por lo que es crucial contar con medidas preventivas tanto a nivel proactivo como reactivo.

Solución adoptada

Para abordar el síndrome de burnout, se ha implementado una serie de medidas en el Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada.

Desde la Unidad de Servicios Centrales se recibió nota de circulación interior para la realización por parte de Vigilancia de la Salud, la cual realiza en una primera aproximación la herramienta "Cuestionario de Cribado Burnout" (CC Burnout). Si el resultado obtenido en el CC Burnout así lo indica, procederá utilizar el Cuestionario Breve de Burnout de Moreno (CBB Moreno) que realmente confirmará la existencia o no del síndrome, cuando sea positivo este último cuestionario se tomará las medidas oportunas.

Desde el Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada se trabajan en las siguientes líneas:

1. Intervenciones Individuales: Se ofrecen sesiones individuales para abordar las preocupaciones y el estrés laboral de manera personalizada para aquellos/as profesionales que tienen resultado positivo en el CBB Moreno.

2. Programas de Atención Plena y Autocuidado: Se promoverán programas de autocuidado con el fin de contrarrestar el agotamiento emocional y físico. Se realizan a nivel general formaciones específicas de mindfulness así como técnicas de relajación desde el punto de la bioenergía lo largo del año, con el propósito de fomentar la conciencia plena y la gestión del estrés entre los y las profesionales,

3. Reajuste de Carga Laboral: Se estudian desde la unidad de prevención de riesgos laborales, las cargas laborales, organización del trabajo, relaciones interpersonales con el fin de reajustar las responsabilidades para evitar la sobrecarga de trabajo y el desgaste emocional así como promover un buen clima laboral.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Hasta el momento, la actividad está siendo un éxito por la buena aceptación que está teniendo el curso entre la plantilla general de trabajadores. La formación impartida en mindfulness ha contribuido a mejorar la resiliencia y el bienestar psicológico de aquellos/as profesionales que han acudido.

De lo que se deriva realizar un cuestionario específico sobre bienestar mental a los/las asistentes al curso pasado unos 6 meses desde la realización del curso.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Sara Ortigosa Bautista, Carmen Ruiz Martín,
Aurelio Herrera Perez, Marta Gutierrez Peña
UPRL 2.8 AREA DE GESTIÓN SANITARIA SUR DE GRANADA