



Hacer las cosas
Bien 
Trae cosas
Buenas

Por eso
hazlo todo
con el
Corazón




SECRETARÍA DE
SALUD





CAPACITACION DE HUMANIZACIÓN

“SINDROME DE BURNOUT”

**Subdirección de Calidad y Seguridad de Servicios de Salud
Dirección de Calidad de Servicios de Salud
Subsecretaria de Servicios de Salud y Aseguramiento**



SECRETARÍA DE
SALUD



AGENDA

HORA	TEMA	PONENTE
8:00am – 8:30am	Bienvenida Marco de Referencia	LEONARDO GARZON LEGUIZAMON <i>Odontólogo; Experto técnico en los procesos de Humanización y transformación cultural. - Secretaría Distrital de Salud</i>
8:30am – 8:40am	Relato	JAVIER NIÑO CARRILLO <i>Psicólogo, Ingeniero Industrial, Especialista en SST. Experiencia en trabajo psicosocial de las organizaciones.</i>
8:40 am a 10:00am	Estilos de Ayuda y Síndrome de Burnout	MARTA SONIA VILLAMIZAR <i>Profesional en Psicología - Docente universitaria Experiencia en el campo clínico y comunitario. Experiencia como referente de humanización en hospital del distrito y en planeación de políticas distritales. Miembro del equipo de humanización subdirección de calidad de SDS</i>
10:00am – 10:15am	Descanso	
10:15:am – 10:45am	Consideraciones del Síndrome de Burnout	MARTA SONIA VILLAMIZAR <i>Profesional en Psicología - Docente universitaria Experiencia en el campo clínico y comunitario. Experiencia como referente de humanización en hospital del distrito y en planeación de políticas distritales. Miembro del equipo de humanización subdirección de calidad de SDS</i>
10:45:am – 11:15am	Escala de Medición de Síndrome de Burnout	JAVIER NIÑO CARRILLO <i>Psicólogo, Ingeniero Industrial, Especialista en SST. Experiencia en trabajo psicosocial de las organizaciones. Distrital de Salud</i>
11:15 a 12:00	Síndrome de Burnout Una experiencia de la Universidad Nacional	Dr. MIGUEL COTE <i>Psiquiatra</i>
12:00	Cierre	

Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



BURNOUT SYNDROME



Forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (1). C. Maslach.



Entonces el síndrome de burnout esta relacionado exclusivamente con el trabajo?



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



CONTEXTO Y CONSCIENCIA

<https://www.facebook.com/watch?v=387442285752592>

Megatendencias en el mundo

<https://www.facebook.com/watch?v=827184594483733>

Finlandia disminuir huella de carbono

<https://www.facebook.com/watch?v=658911718360097>

Ciudad 15 minutos

SINDROME DE BURNOUT

<https://www.facebook.com/watch?v=771123437013151>

Que piensa la población acerca de manejo de la pandemia.



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



1/



Uno de cada cuatro colaboradores de la salud, estaba sufriendo depresión y ansiedad, y uno de cada tres, insomnio.[1] La OMS evidenció recientemente un aumento de la notificación por parte de los trabajadores de la salud de episodios de **acoso verbal, discriminación y violencia física** a raíz de la COVID-19. OMS

2/



OPS 2021- Estudios nacionales en los Estados Unidos, Brasil y México muestran altas tasas de **angustia, ansiedad y síntomas depresivos**.

3/



En Colombia, se calcula que en promedio diez de cada cien pacientes que ingresan a una institución de salud para ser atendidos sufren un **evento adverso**.



SECRETARÍA DE
SALUD

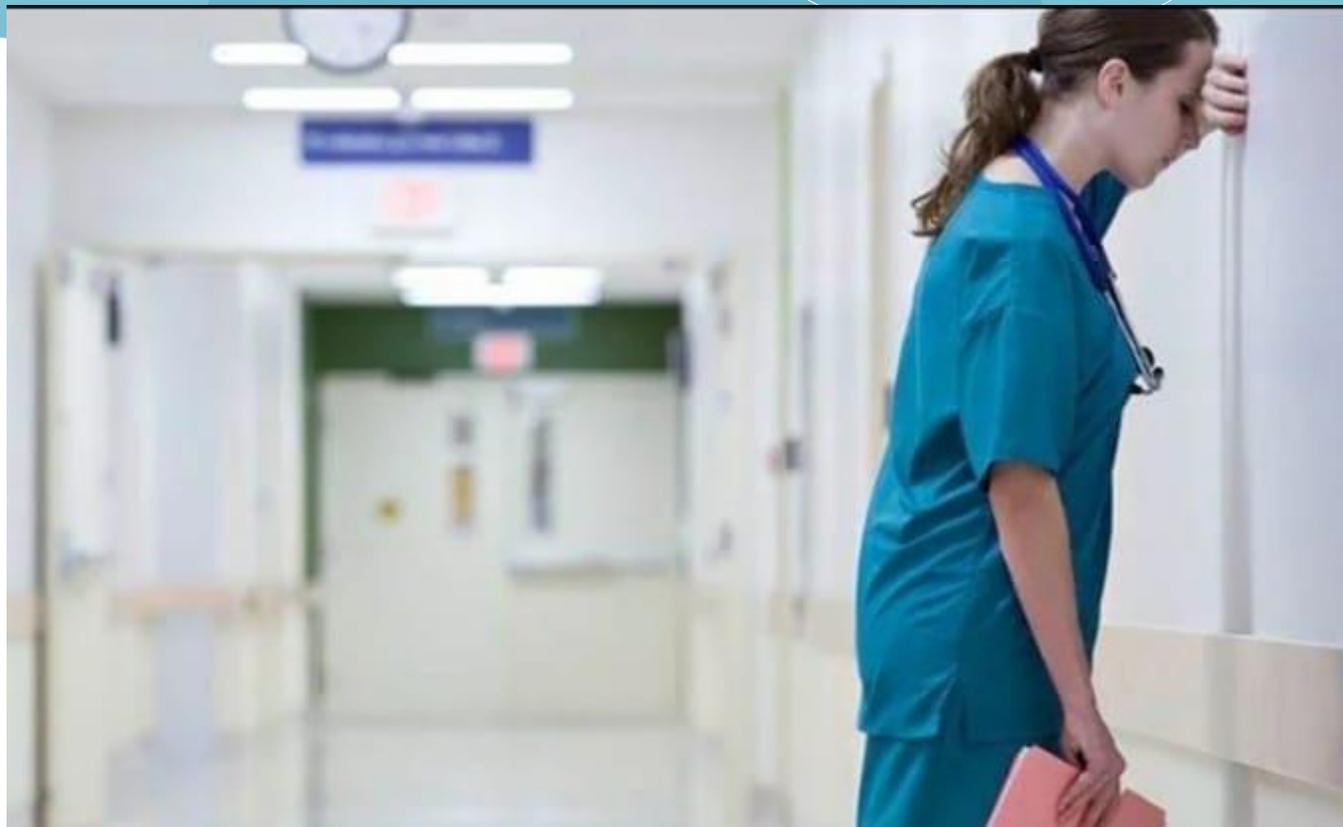




RELATO



Hacer las cosas
Bien 
Trae cosas
Buenas



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien 
Trae cosas
Buenas

Por eso
hazlo todo
con el
Corazón 



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien 
Trae cosas
Buenas



SECRETARÍA DE
SALUD





ESTILOS DE AYUDA Y SINDROME DE BURNOUT



Identificación de la respuesta espontánea

Escribir en cada recuadro el número de la respuesta marcada.

Caso 1	Caso 2	Caso 3	Caso 4	Caso 5	Caso 6	Caso 7	Caso 8	Caso 9	Caso10

Hacer la propia gráfica marcando con un círculo los números puestos en los cuadros de arriba.

	Caso 1	Caso 2	Caso 3	Caso 4	Caso 5	Caso 6	Caso 7	Caso 8	Caso 9	Caso 10
A	6	4	6	3	5	1	3	4	6	3
B	2	2	5	5	1	4	2	3	2	6
C	5	1	1	4	3	3	6	6	1	4
D	3	6	2	2	2	6	4	5	5	1
E	1	3	4	6	6	2	1	2	3	5
F	4	5	3	1	4	5	5	1	4	2

Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



CLAVE

	Puntuación	Tipo respuesta	Estilo dominante
Respuesta A			
Respuesta B			
Respuesta C			
Respuesta D			
Respuesta E			
Respuesta F			



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD





CONSIDERACIONES DEL SINDROME DE BURNOUT



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



Por eso
hazlo todo
con el
Corazón

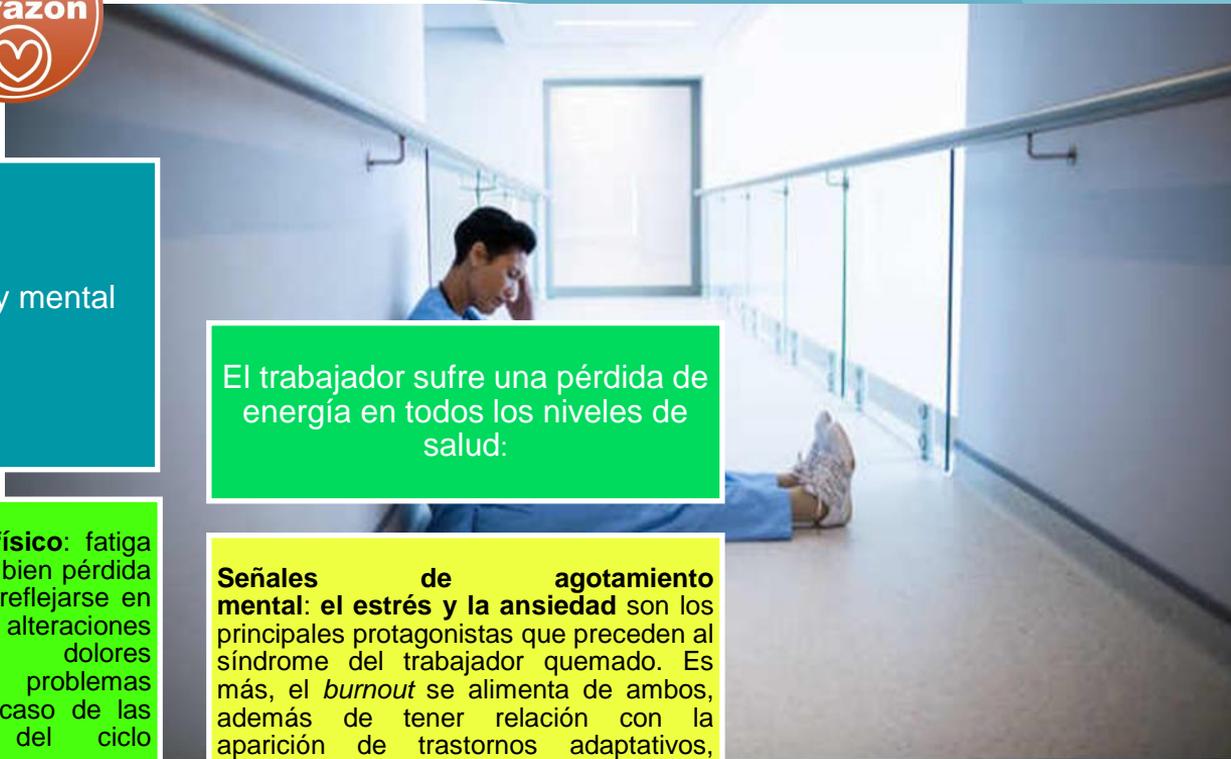


1.-Agotamiento físico y mental generalizado

Señales de agotamiento físico: fatiga crónica, aumento de peso o bien pérdida de apetito. También puede reflejarse en la aparición de alteraciones psicosomáticas como dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales y, en el caso de las mujeres, desregulación del ciclo menstrual.

El trabajador sufre una pérdida de energía en todos los niveles de salud:

Señales de agotamiento mental: el estrés y la ansiedad son los principales protagonistas que preceden al síndrome del trabajador quemado. Es más, el *burnout* se alimenta de ambos, además de tener relación con la aparición de trastornos adaptativos, relacionados con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio.



SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



Cambios dramáticos de comportamiento y disminución en la productividad laboral

INDIFERENCIA, DESAPEGO, DISMINUCION DEL COMPROMISO LABORAL

LA PERSONA SE MUESTRA IRRITABLE Y DE TRATO DIFICIL

Hay falta de atención hacia las tareas, olvidos frecuentes y una desidia generalizada que nace de la dificultad para concentrarse..

Nunca consigue ser el trabajador que era antes de quemarse y ello el genera mayor sufrimiento

La incapacidad de cumplir con el trabajo, concentrarse, gestionar sus actividades, etc., no deja avanzar en la cada vez mayor "pila de tareas pendientes".



El **BURNOUT** produce un **cambio comportamental importante** :



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



Entre los signos y síntomas más comunes de agotamiento se destacan

Síntomas físicos : el estrés crónico puede provocar síntomas físicos, como dolores de cabeza y de estómago o problemas intestinales.

Agotamiento emocional : el agotamiento causa que las personas se sientan agotadas, incapaces de hacer frente y cansadas. A menudo les falta energía para hacer su trabajo.

La alienación de las actividades relacionadas con el trabajo: las personas que experimentan agotamiento ven sus trabajos como cada vez más estresantes y frustrantes. Pueden volverse cínicos sobre sus condiciones de trabajo y las personas con las que trabajan. También pueden distanciarse emocionalmente y comenzar a sentirse adormecidos por su trabajo.

Rendimiento reducido. Los individuos con agotamiento se sienten negativos sobre las tareas. Tienen dificultad para concentrarse y, a menudo, carecen de creatividad



Hacer las cosas
Bien 
Trae cosas
Buenas



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha procedido al reconocimiento oficial del burnout o “síndrome de estar quemado” o de desgaste profesional como enfermedad tras la ratificación de la revisión número 11 de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11), aprobada el pasado año y cuya entrada en vigor se ha fijado para el próximo 1 de enero de 2022, en la que se contempla también el abuso de videojuegos como trastorno adictivo



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



“

Debemos cuidar a nuestros trabajadores de salud a través de redes de apoyo que les permitan preservar su salud mental y física. Debemos celebrarlos por los héroes que son y protegerlos del estigma. Debemos alentar y admirar a nuestros trabajadores de la salud, no temerlos y faltarles el respeto”.

Dra. Carissa F. Etienne, Directora de la OPS/OMS. (7 de abril del 2020)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD





SINDROME DE BURNOUT ESCALA DE MEDICION



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



Ejemplo de test de Síndrome de Burnout

¿Quieres saber si sufres de [burnout laboral](#)?

Instrucciones: En cada pregunta, selecciona la respuesta que más te identifique. Donde 1 es NUNCA y 5 SIEMPRE



SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien 
 Trae cosas
Buenas



	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
* 1. Me siento agotado y sin ganas de hacer nada.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 2. Tengo pensamientos negativos sobre el lugar donde trabajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 3. Soy indiferente y no hago un esfuerzo por comprender a las personas que me rodean.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 4. Me irritan fácilmente los problemas pequeños o mis compañeros de trabajo y equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 5. Siento que no me valoran, ni reconocen mi esfuerzo en el trabajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 6. Siento que nadie me escucha o pone atención a lo que digo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 7. Pese a mi esfuerzo siento que estoy logrando menos de lo que debería.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 8. Me siento presionado para cumplir mis metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 9. Siento que no estoy obteniendo lo que quiero de mi trabajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 10. Siento que estoy en el trabajo equivocado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 11. Estoy frustrado por algunas situaciones que suceden en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 12. Siento que la política o burocracia de la organización frena mis habilidades para hacer un buen trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 13. Siento que hay más trabajo por hacer del que tengo la capacidad de hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 14. Siento que no tengo tiempo para hacer muchas de las cosas que son importantes para hacer un trabajo de calidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* 15. Me parece que no tengo tanto tiempo para planear como quisiera.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Interpretación del puntaje

Puntaje

15-18

19-32

33-49

50-59

60-75

Observación

No hay señales del Síndrome de Burnout

Pocos indicios del Síndrome de Burnout

Ten cuidado: puedes estar en riesgo de padecer el Síndrome de Burnout.

Estás en grave riesgo de padecer Síndrome de Burnout, haz algo al respecto urgentemente

Estás en grave riesgo de padecer Síndrome de Burnout, haz algo urgentemente



**SINDROME DE BURNOUT
UNA EXPERIENCIA
DESDE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL**



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



OFERTA ASISTENCIAS TÉCNICAS GRUPALES

Consulte la página web <http://www.saludcapital.gov.co>
y seleccione “Capacitaciones y cursos de la SDS”



SECRETARÍA DE SALUD



Hacer las cosas
Bien
Trae cosas
Buenas



Por eso
hazlo todo
con el
Corazón



PARTICIPANTES DEL DÍA



Marcela Díaz Ramírez

Subdirectora de Calidad y Seguridad SS



Leonardo F. Garzón L.



Marta S. Villamizar R.



Javier Niño Carrillo



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



Hacer las cosas
Bien 
Trae cosas
Buenas

Por eso
hazlo todo
con el
Corazón



GRACIAS

Por eso
hazlo todo
con
Calidad



subdircalidadsds@saludcapital.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

