

## Agotamiento



### Definición

El agotamiento se caracteriza por sentirse emocionalmente agotado y puede resultar después de un período prolongado de estrés relacionado con el trabajo. Hay tres aspectos clave del agotamiento que puede experimentar en diversos grados .<sup>2, 3</sup>

El agotamiento se caracteriza por sentirse emocionalmente agotado y puede resultar después de un período prolongado de estrés relacionado con el trabajo.

El Agotamiento puede Incluir:	
1. Agotamiento emocional	Sentir que su energía personal se ha ido o agotado
2. Despersonalización y cinismo	Sentirse alejado de su trabajo, incluida la pérdida de motivación o interés.
3. Sentimientos de ineficacia	Sentirse impotente o desesperanzado acerca de su trabajo y una sensación de fracaso para alcanzar sus metas personales relacionadas con el trabajo.



### Signos y Síntomas

Físico	Emocional y cognitiva/o	Conductual	Relacionado con el trabajo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatiga/agotamiento</li> <li>dolores de cabeza</li> <li>Alteraciones del sueño: dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, aumento / disminución del sueño</li> <li>Problemas digestivos</li> <li>Aumento de las quejas físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angustia emocional (por ejemplo, sentimientos de tristeza, depresión)</li> <li>Ira e irritabilidad</li> <li>Crítica dirigida hacia adentro</li> <li>Dificultad para concentrarse</li> <li>mayor cinismo o negatividad</li> <li>Aumento de dudas e incertidumbre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso excesivo de sustancias: nicotina, alcohol, drogas ilícitas.</li> <li>Tomar riesgos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitación o temor de trabajar con ciertos pacientes o colegas.</li> <li>Retirarse de los colegas</li> <li>Disminución del desempeño laboral</li> <li>Actitud negativa hacia el trabajo, la organización y / o los pacientes.</li> <li>Despersonalización</li> <li>Absentismo</li> <li>Falta de satisfacción por los logros.</li> <li>Disminución del sentido de realización personal.</li> <li>Sentirse incapaz de ayudar</li> <li>Desilusión</li> <li>Compromiso laboral reducido</li> <li>Motivación laboral reducida</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse sobre trabajado y sobre extendido</li> <li>• Aumento de errores médicos</li> </ul>
--	--	--	--



### Ejemplo de un Caso

Mohamad es gastroenterólogo de 35 años. Fue contactado por su supervisor después de una intensa discusión entre él y un cirujano. Discutieron sobre un caso de cuidados intensivos que involucraba a una paciente de 26 años con enfermedad de Crohn complicada que falleció con sepsis. Los colegas de Mohamad informan que ha sido agresivo con los colegas médicos y enfermeros y sienten que es inapropiado en sus interacciones con ellos. Mohamad tiene la reputación de ser un gran trabajador y un excelente médico. Pasa la mayor parte de su tiempo en el hospital debido a su compromiso con sus pacientes y su trabajo clínico. Mohamad está casado y su esposa está embarazada de su primer hijo. Su esposa ha expresado su preocupación a la esposa de otro médico acerca de Mohamad, afirmando que está irritable y no participa en la vida familiar cuando está en casa. Cuando Mohamad se reúne con su supervisor para discutir el conflicto con su colega, niega cualquier problema. Expresa que no tuvo mucho impacto para ayudar al paciente que falleció o muchos otros. Siente que ha perdido algo de rumbo y el conflicto con su colega lo frustra. Informa que se siente agotado y que no puede lograr mucho en su trabajo.



### Factores de vulnerabilidad

Los factores organizativos y relacionados con el trabajo aumentan la vulnerabilidad al agotamiento. Estos factores incluyen:

Horas de trabajo y medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Largas horas de trabajo</li> <li>• Entorno de trabajo difícil</li> <li>• Demasiado desafío en tu trabajo</li> <li>• Falta de control sobre las condiciones laborales propias</li> <li>• Estrés crónico relacionado con el trabajo</li> <li>• Intensas demandas laborales</li> </ul>
Equilibrio trabajo-vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de límites entre el trabajo y el descanso.</li> <li>• Oportunidad limitada de descanso y recuperación.</li> <li>• Aburrimiento continuo (esto puede ser una causa o un síntoma de agotamiento)</li> </ul>
Roles o expectativas poco claros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una descripción de trabajo poco clara o inexistente o un rol poco claro en el equipo</li> <li>• Mala preparación e información para las tareas relacionadas con el trabajo.</li> <li>• Una brecha persistente entre las expectativas laborales y las habilidades, habilidades y / o conocimientos de uno.</li> <li>• No congenia el trabajo con la persona.</li> <li>• No hay suficientes signos de efectividad o progreso en el trabajo de uno.</li> <li>• Desafíos para equilibrar las expectativas de gerentes, compañeros de trabajo, donantes, pacientes y familiares</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad por cosas que no puede controlar o experimentar la falta de control sobre su trabajo.</li> </ul>
Falta de apoyo o supervisión adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supervisión inconsistente o inadecuada</li> <li>• Falta de imparcialidad o retroalimentación</li> <li>• La falta de apoyo puede llevar a un conflicto no resuelto y a un mayor riesgo de agotamiento.</li> <li>• Autonomía limitada en el trabajo y alto grado de interferencia</li> </ul>
Falta de valor para el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los esfuerzos no son reconocidos ni apreciados</li> <li>• Sentirse devaluado y no recompensado por su trabajo</li> <li>• Falta de compromiso en el lugar de trabajo</li> </ul>



## Prevención y Recuperación

Las prácticas de cuidado personal pueden ayudar a prevenir el desarrollo del agotamiento. Participe regularmente en reponiéndose de estrategias de cuidado personal que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, estos se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de cuidado personal no solo fortalecen su capacidad para sobrellevar el momento, sino que también pueden ayudar a su cuerpo a recordar cómo recuperarse a un estado más saludable.

Participe regularmente en reponiéndose de estrategias de cuidado personal que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual.

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y llevar a cabo actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional que apoya la prevención del agotamiento. Además, las prácticas y los protocolos de la organización son importantes para prevenir el agotamiento de los empleados. Las estrategias incluyen:






### Prácticas organizativas:

Mejorar las horas de trabajo y el medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horas de trabajo razonables</li> <li>• Equilibre la intensidad del trabajo y asegúrese de que haya tiempo de inactividad</li> </ul>
Fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar los descansos y las vacaciones de los empleados, facilitar una cultura organizacional donde el autocuidado sea valorado y visto como necesario para un trabajo de calidad.</li> </ul>
Asegúrese de que los roles o expectativas sean claros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripciones claras de funciones y garantía de que el personal comprenda claramente sus responsabilidades.</li> <li>• Asegurarse de que los empleados estén debidamente capacitados para cumplir con sus responsabilidades laborales.</li> </ul>
Brindar apoyo y supervisión adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniones periódicas con supervisados / empleados y anímelos a buscar ayuda según sea necesario.</li> <li>• Establecer sistemas de apoyo entre pares o de amigos, según sea necesario, para brindar apoyo a los empleados.</li> </ul>

<b>Valorar el bienestar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar reuniones de equipo periódicas y garantizar un trabajo en equipo eficaz</li> <li>Promover la importancia del bienestar</li> <li>Implementar sistemas que celebren el éxito y muestren reconocimiento.</li> <li>Asegúrese de que los empleados sepan que son un miembro valioso del equipo.</li> <li>Se proporciona información sobre el estrés y sus impactos y se fomentan buenas estrategias de afrontamiento.</li> </ul>
-----------------------------	--

### Prácticas individuales:

Al concentrarse en sus prácticas de autocuidado conductual, cognitivo, físico, espiritual y emocional, puede comenzar a desarrollar su resiliencia. Algunas actividades sugeridas incluyen:

 <b>Conductual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegurar un sueño adecuado (de 6 a 8 horas por noche)</li> <li>Buscar ayuda de colegas y / o de su supervisor cuando la necesite</li> <li>Desarrollar competencia (las habilidades que necesita para hacer su trabajo)</li> <li>Desarrollar confianza (el conocimiento de que puede hacerlo)</li> <li>Evaluar la adecuación entre sus intereses, talentos y habilidades y la descripción de su trabajo.</li> <li>Evalúe su carga de trabajo</li> <li>Asuma nuevas tareas si esto se equilibra con su carga de trabajo. Las nuevas tareas pueden darte energía</li> <li>Reorganizar la forma en que hace su trabajo actualmente o reestructurar su jornada laboral para garantizar más tiempo para el cuidado personal<sup>4</sup>.</li> </ul>
 <b>Cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúe qué tan bien encajan sus valores y los de su agencia. Si el ajuste de valores es un problema, es útil buscar puntos en común, lugares donde coinciden sus valores, así como pensar si puede aprender a valorar las cosas que su agencia cree que son importantes. También puede considerar defender los valores que cree que son importantes en su lugar de trabajo.</li> </ul>
 <b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar en ejercicio físico con regularidad</li> <li>Asegurar una dieta saludable (es decir, frutas, verduras, evitar los alimentos procesados, reducir el azúcar, la sal y la cafeína)</li> </ul>
 <b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dedique tiempo a su práctica espiritual (por ejemplo, oración, meditación, pasar tiempo en la naturaleza, participar en contribuciones significativas para los demás)</li> <li>Encuentra significado o propósito en tus actividades diarias, usa estrategias que te ayuden a recordar este sentido todos los días (por ejemplo, déjate notas en tu escritorio, coloca una foto donde la veas).</li> </ul>
 <b>Emoional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practique las cosas por las que está agradecido (por ejemplo, reserve un tiempo cada día para reflexionar sobre algunas cosas por las que está agradecido)</li> <li>Asegúrate de contar con un buen apoyo social (personas en tu vida personal y profesional de las que puedas obtener apoyo emocional y pedir ayuda cuando lo necesites) y conectarte con tus redes de apoyo social con regularidad.</li> </ul>



## Referencias

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system [Manual de autocuidado y cuidado del personal para el Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud]. GIZ, Amman, Jordan.
2. Castelo-Branco, C., Figueras, F., Eixarch, E. Quereda, F., Cancelo, M.J., Gonzalez, S. & Balasch, J. (2007). Stress symptoms and burnout in obstetric and gynaecology residents. [Síntomas de estrés y agotamiento en residentes de obstetricia y ginecología.] *BJOG*, 114, 94-98.
3. Lacy, B.E. & Chan, J.L. (2018). Physician burnout: The hidden health care crisis. [Agotamiento médico: la crisis oculta de la atención médica.] *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16, 311-317.