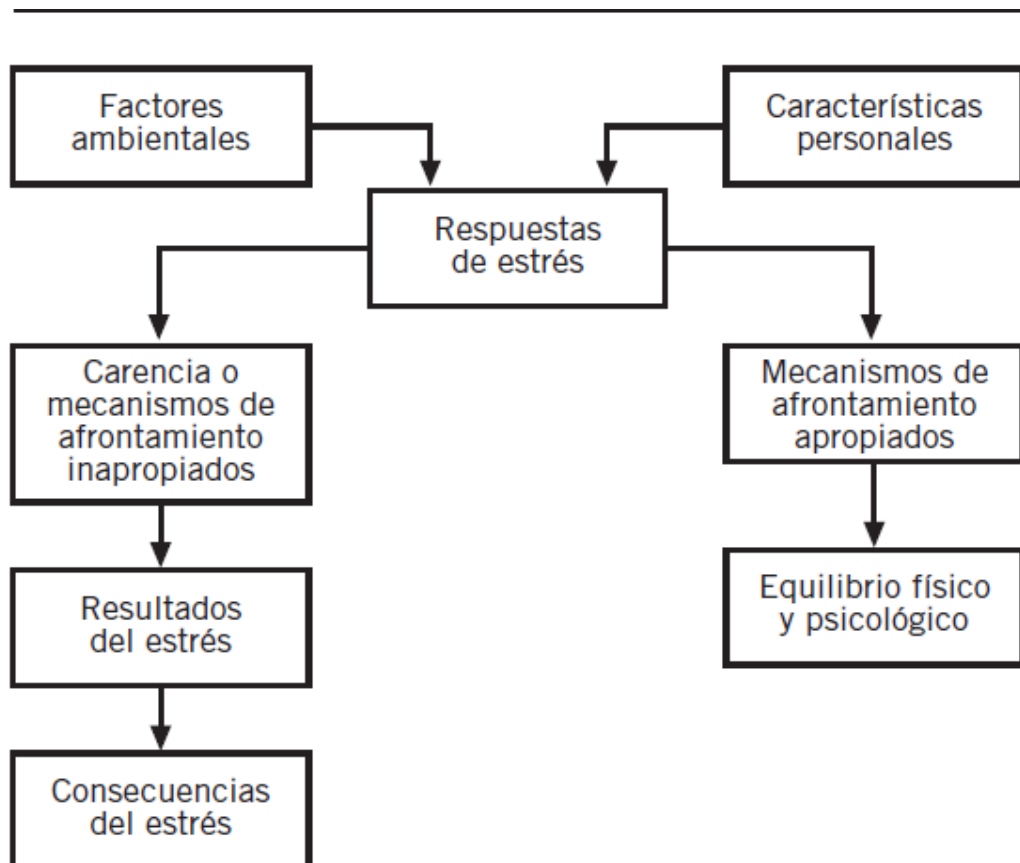






## **ANEXOS**

- Anexo 1: Portada.
- Anexo 2: Afrontamiento del estrés.



- Anexo 3: Tríptico.

<p style="text-align: center;"><b>¿Qué es?</b></p> <p>Se conoce como síndrome de Burnout al <b>agotamiento emocional</b> que implicaba una pérdida de motivación y que eventualmente progresaba hacia sentimientos de inadecuación y fracaso.</p> <p>El síndrome está <b>íntimamente ligado al mundo del trabajo</b> y se debe a la cronificación de un <b>proceso estresante</b> en el que, que genera <b>síntomas físicos y psíquicos</b> para el organismo.</p> <p>Es un concepto formado por tres dimensiones relacionadas, pero independientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento o cansancio.</li> <li>• Despersonalización.</li> <li>• Baja realización personal.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Datos de interés</b></p> <p>Los profesionales de enfermería se encuentran en una situación de gran vulnerabilidad emocional, siendo el estrés laboral es un fenómeno cada vez más común dentro de las instituciones de trabajo.</p> <p>En el caso concreto de España, el proyecto RN4CAST-España, determinó en una muestra de 5.654 enfermeros que el entorno laboral fue desfavorable para el 48% (2.729) de las enfermeras y que un 22% (1.091) presentaban un alto nivel de Burnout.</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Programa "¡No te quemes!"</b></p> <p>Este programa consistirá en <b>3 sesiones</b> de <b>2 horas</b> de duración, en las que se explicará más sobre este síndrome con el fin de aportar a los asistentes conocimientos sobre el tema y métodos de prevención.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión 1: ¿Qué es el Burnout y como nos afecta a los profesionales enfermeros?</li> <li>• Sesión 2: Manifestaciones típicas y consecuencias del síndrome de Burnout.</li> <li>• Sesión 3: Estrategias de prevención.</li> </ul> <p><b>¿DÓNDE?</b> En tu centro de salud, en la sala de reuniones.</p> <p><b>¿CUÁNDO?</b> Los días ____ y ____ de ____ del 2013.</p>
--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>Forma de inscripción</b></p> <p>Mandar un email a : lucia_g28@hotmail.com, antes del día __/__/2013, rellenando los siguientes datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre.</li> <li>• Apellidos.</li> <li>• Titulación/ titulaciones.</li> <li>• Años trabajados.</li> <li>• Pequeña descripción de por qué deseas participar en el <b>proprograma</b></li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>¿Estás quemado?</b></p> <p>Eres enfermero y...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Has sentido que la relación con los pacientes cada vez es más "fría"</li> <li>• Te sientes emocionalmente cansado con tu trabajo.</li> <li>• Sientes que tienes menos interés en los problemas de los pacientes.</li> <li>• Sientes que tu trabajo no te recompensa.</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><small>¡Infórmate! Y prevén el desgaste laboral.</small></p>	<p style="text-align: center;"><b>¡NO TE QUEMES!</b></p>  <p>Jornadas de educación para la prevención del síndrome de Burnout en enfermeros de atención primaria.</p> <p>Zaragoza, días ____ y ____ de ____ de 2013</p> <p>Centro de salud _____</p> <p>C/ _____</p>
---	---	---

- Anexo 4: Bases de datos consultadas y resultados obtenidos.

Base de Datos	Palabras clave	Nº total de artículos	Artículos aprovechados
<b>CUIDEN</b>	Burnout; agotamiento profesional	422	8
<b>ScienceDirect</b>	Burnout prevention	130	2
<b>ElSevier</b>	Desgaste profesional	438	2
<b>Dialnet</b>	Burnout prevención; prevalencia	84	3
<b>Pubmed</b>	Burnout syndrome	2 (filtros: Review, free full text available, published in the last 5 years)	1

- Anexo 5: Maslach Burnout Inventory (MBI). <sup>21</sup>

Maslach Burnout Inventory:

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que usted siente los enunciados:

- 0 = nunca
- 1 = pocas veces al año o menos
- 2 = una vez al mes o menos
- 3 = unas pocas veces al mes
- 4 = una vez a la semana
- 5 = pocas veces a la semana
- 6 = todos los días

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.

0 1 2 3 4 5 6

2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.

0 1 2 3 4 5 6

3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.

0 1 2 3 4 5 6

4. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.

0 1 2 3 4 5 6

5. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.

0 1 2 3 4 5 6

6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.

0 1 2 3 4 5 6

7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.

0 1 2 3 4 5 6

8. Siento que mi trabajo me está desgastando.

0 1 2 3 4 5 6

9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.

0 1 2 3 4 5 6

10. Siento que me hecho más duro con la gente.

0 1 2 3 4 5 6

11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.

0 1 2 3 4 5 6

12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.

0 1 2 3 4 5 6

13. Me siento frustrado pro mi trabajo.

0 1 2 3 4 5 6

14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.

0 1 2 3 4 5 6

15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.

0 1 2 3 4 5 6

16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.

0 1 2 3 4 5 6

17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.

0 1 2 3 4 5 6

18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes.

0 1 2 3 4 5 6

19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.

0 1 2 3 4 5 6

20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.

0 1 2 3 4 5 6

21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.

0 1 2 3 4 5 6

22. Me parece que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas.

0 1 2 3 4 5 6

Las preguntas referentes al cansancio emocional son la 1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20. La puntuación máxima es de 54 puntos. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor es el cansancio emocional.

Las preguntas referentes a la despersonalización son la 5, 10, 11, 15, 22. La puntuación es de 30 puntos. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor es la despersonalización.

Las preguntas referentes a la realización personal en el trabajo son la 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. La puntuación máxima es de 48 puntos. En este último apartado cuanto más alta sea la puntuación, mayor será la realización personal en el trabajo. A diferencia de los dos apartados anteriores, cuanto más alta sea la puntuación, menor será la incidencia del síndrome de Burnout.

Para que podamos hablar de Burnout las dos primeras puntuaciones han de ser altas, y la tercera, baja. Tratando de medir la frecuencia con la que se presentan los sentimientos.



- Anexo 6: Caso práctico.

Borja es un enfermero de 40 años que trabaja en un centro de salud de la Seguridad Social. Decidió dedicarse a ello, porque ésta era una profesión en la que creía poder sentirse más realizado, ayudando a los pacientes y con posibilidades de mejora continua.

Consiguió plaza en su ciudad, y empezó a trabajar con mucha ilusión, tenía muchos proyectos y ganas de seguir formándose y de aportar al servicio su trabajo y el fruto de su aprendizaje.

El trabajo era agotador, y las primeras dudas aparecieron a los pocos años de trabajar:

- Existía un conflicto entre la manera de proceder y trabajar que le habían enseñado en la facultad y en los libros y la disponibilidad de tiempo y de medios que él tenía.
- Por falta de tiempo, la inquietud que tenía por hacer las cosas bien le obligaba a prorrogar su jornada laboral hasta que el trabajo quedaba perfectamente realizado y le había concedido el tiempo necesario a cada caso.
- Su profesión, antaño reconocida y respetada, cada vez estaba más infravalorada.

En la cabeza de Emilio se sucedían estos pensamientos:

- Realmente, ¿hoy día se puede atender correctamente al paciente? En gerencia parece no importarles la calidad, sino la cantidad.
- Si se hicieran las cosas como creo que debo hacerlas, no podría salir del centro de salud.

- Me cuestiono si los pacientes se lo merecen: no te agradecen nada y, en ocasiones, te faltan al respeto, llegándote a insultar. Pero siempre te encuentras a buenas personas, (aunque esto le importaba cada vez menos).

Por las noches no podía dormir por la cantidad de pensamientos negativos que le venían a la mente:

- La discusión con los pacientes.
- La discusión con otros profesionales.
- La ansiedad de ver que no llegaba a realizar todo el trabajo.
- Cada día estaba más cansado. El domingo, la sola idea de enfrentarse al trabajo al día siguiente, le agotaba.

Su ciclo vital comenzó a estar regulado por los tranquilizantes y la cafeína.

Emilio, en este momento, siente que su vida es un fracaso y que todos sus ideales se han esfumado o eran absolutamente irreales y su salud, por momentos, se ve afectada: jaquecas, molestias en el estómago, diarreas, estreñimiento, insomnio, la tensión le sube más en cada control, etc. Piensa que esto no tiene salida y no está seguro de poder aguantar en esta situación muchos años más.

Se aísla de los pacientes y de resto de compañeros, no quiere que nada le afecte, no quiere que nadie le importe, no quiere ninguna implicación.

Preguntas

- ¿Piensa que existe alguna característica personal de Emilio que le convierte en más vulnerable para desarrollar el síndrome del “quemado profesional!”?
- ¿Cuáles son las circunstancias de la empresa de Emilio que facilitan el quemado profesional?
- Si usted fuese superior de Emilio y tuviese margen de maniobra, ¿tomaría alguna medida?
- Si acudiese a su consulta, ¿qué le recomendaría?

- Anexo 7: Cuestionario de evaluación.

Cuestionario de evaluación.

Evalúe las siguientes preguntas del 1 al 5, siendo 1 la puntuación más baja y 5 la más alta:

1. ¿Considera que sus conocimientos sobre el síndrome de Burnout eran suficientes? \_\_\_\_, si no lo eran, ¿han aumentado tras estas sesiones? \_\_\_\_.
2. ¿Le ha parecido que el método utilizado para la exposición de los conceptos es el adecuado? \_\_\_\_.
3. ¿Sabría actuar si se encontrase ante un caso de síndrome de Burnout? \_\_\_\_.
4. Evalúe:
  - Material \_\_\_\_.
  - Docente \_\_\_\_.
  - Contenido \_\_\_\_.
  - Exposición \_\_\_\_.

- Anexo 8: Planificación de las sesiones del programa de salud.

Tema	Objetivos específicos	Técnica didáctica	Material didáctico	Tiempo
<b>SESIÓN NÚMERO 1</b>				
Bienvenida y presentación del programa.	Que los participantes conozcan el tema del taller y cómo se desarrollará.	Darles la bienvenida y explicamos a grandes rasgos los temas que se tratarán durante la sesión.	Triptico	5 minutos.
Presentación de los participantes.	Conocer a los participantes y sus inquietudes.	Por orden de colocación se presentarán y mencionarán las inquietudes que tienen respecto al tema.		5 minutos.
Presentación de un caso práctico.	Exponer sus conocimientos previos acerca del síndrome de Burnout y planificar sus acciones en este caso concreto.	A través de lluvia de ideas organizaremos las reflexiones de los asistentes.	Caso práctico en formato papel. Pizarra clásica.	30 min.
Concepto del síndrome de Burnout, dimensiones, causas y afectación al personal enfermero.	Que los asistentes ubiquen el tema y que distingan las conductas adecuadas que han de tomar al enfrentarse a estas situaciones.	Exposición teórica de los conceptos.	Presentación PowerPoint	45 min.
<b>SESIÓN NÚMERO 2</b>				
Recordo de la sesión anterior.	Recordar los conceptos básicos adquiridos en la anterior sesión.	Breve resumen de los conceptos ya nombrados.		10 min.
Exposición de las manifestaciones típicas del síndrome y sus consecuencias.	Que los enfermeros reconozcan las manifestaciones del síndrome y lo que este conlleva, a nivel personal y profesional.	Exposición teórica de los conceptos	Presentación PowerPoint.	60 min.
Resolución de dudas, aclaración de conceptos.	Clarificar lo expuesto en la sesión, evitar dudas.	Preguntas abiertas que requieren la participación de los asistentes.		10 min.

SESIÓN NÚMERO 3				
Recuerdo de la sesión anterior.	Recordar los conceptos básicos adquiridos en la anterior sesión.	Breve resumen de los conceptos ya nombrados.		10 min.
Exposición de las estrategias de prevención del Burnout.	Aportar herramientas de prevención del síndrome a los asistentes.	Exposición teórica de los conceptos.	Presentación PowerPoint.	60 min.
Resolución del caso expuesto al comienzo de la sesión.	Que los enfermeros apliquen lo expuesto en la exposición.	Lluvia de ideas.	Pizarra clásica.	15 min.
	Que los enfermeros reorganicen sus conocimientos.	Puesta en común dirigida por el que expone el tema.	Pizarra clásica.	15 minutos.
Conclusiones				
Evaluación	Identificar errores y aciertos durante el taller.	Rescatar por parte de los enfermeros comentarios sobre cómo se llevó a cabo el taller, para así mejorar próximas sesiones.	Cuestionario breve.	5 minutos.