



SUPNIE

Sociedad Uruguaya de Psiconeuroinmunoendocrinología

Taller sobre la labor policial : “Manejo del estrés y las emociones”.

Factores de riesgo a tener en cuenta en el ámbito laboral.

12 Noviembre 2013 . Florida

EL BURNOUT O DESGATE PROFESIONAL

Estamos viviendo tiempos muy complejos ,tiempos de cambios, con un extraordinario avance en el conocimiento tecnológicos, en en la medicina, y conocimiento de distintos factores que afectan al salud entre ellos nuestras conductas cotidianas, el sueño , alimentación y el estrés y las emociones negativas ansiedad , depresión , ira , etc sobre todo cuando ellas se cronifican y prolongan en el tiempo .

Pero actualmente observamos también que los niveles de insatisfacción de las personas van en marcado aumento, la depresión la ansiedad se han multiplicado por 10 en los últimos 50 años en los países desarrollados económicamente.

Por otra parte hay cambios en las costumbre y comportamientos de generación en generación, que llevan a cambios también en los los valores con los cuales hemos sido formados, valores que hemos heredado como legados ancestrales de nuestros antepasados, y ahora aparecen muchas veces cuestionados o relegados .

Quienes ejercemos profesiones relacionadas con el servicio , en contacto con personas (medicina, psicología, enfermería, asistentes sociales, maestras, policías),

compartimos algunas características

Construcción historias, a través de la información recibida , muchas veces debemos enfrentar conflictos , tomar contacto con

el dolor y el sufrimiento y en el caso de los profesionales de la salud asi como de la policía también tomar contacto con la muerte. Se toma contacto con personas con problemas físicos psíquicos o consecuencia de carencias educativas o malos modelos de vida , en situación de minusvalía, sea física, mental o social , Habrá que brindar en cada situación que sea posible lo mejor de nosotros .

Un ser humano es mucho más que una enfermedad o que un órgano enfermo o que una tipificación delictiva.

El grado de satisfacción profesional y con la vida será diametralmente opuesto según hagamos una u otra lectura de las circunstancias y según sea la actitud con la cual tomemos nuestro trabajo.

Las condiciones de violencia y falta de valores actual obliga a una mayor preparación de los profesionales en el manejo ante situaciones muy difíciles y complejas, para lidiar con nuestras emociones, nuestras limitaciones y nuestras frustraciones.

BURNOUT en profesiones que trabajan con personas

El burnout social es una de las 5 epidemias más importantes del mundo afecta especialmente a aquellas profesiones de servicio.

Se refiere a aquel estado de **desgaste y desmotivación** vocacional o profesional, un mal de la vida moderna que se estima que afecta a más de un 30% del personal de la salud, de los docentes y de la policía.

Los síntomas del burnout son los de las 3 D:

Desgaste

Desánimo

Desesperanza y en ese orden...

Primero nos desgastamos en el trabajo, luego perdemos el ánimo y después perdemos la esperanza... y cuando perdemos la esperanza el retorno es muy difícil.

Factores que inciden negativamente y afectan la salud :

- 1) Inestabilidad y Precarización del trabajo, falta de recursos par su realización
 - b) Más de un trabajo para llegar a fin de mes en lo económico
 - c) Acoso Laboral o "Mobbing". Es un acoso moral o psicológico o un hostigamiento. Puede ser horizontal o vertical o descendente, el más frecuente.
Mobbing Horizontal : acoso entre pares, y el que no se aviene a las pautas de la tribu, del grupo , queda radiado o sufrirá las consecuencias.
Mobbing descendente : el de arriba acosa al del medio y el del medio acosa al de abajo.
El acosador tiene una personalidad psicopática, sin proyectos de mejorar y falta de valores, no hace ni deja a los otros hacer.

El mobbing entonces puede ser una de las causas por las cuales entramos al burnout.

Tríada del Burnout :

Agotamiento emocional

Despersonalización (es el más relevante)

Falta de realización profesional.

Factores incidentes en el agotamiento emocional.

Prolongación de estados de estrés y no desarrollo de factores de protección como la buena comunicación expresar emociones y necesidades de una manera saludable.

Aprender a equilibrar los estados de tensión y no llevarnos los problemas para nuestra casa.

Es importante evitar la Despersonalización e indiferencia o pérdida de la sensibilidad ante el sufrimiento de otras personas pues ello nos hace humanos y no robots .

SINDROME DE BURNOUT EN LOS FUNCIONARIOS POLICIALES:

En el ámbito policial existen diferentes circunstancias que llevan a una altísima tasa de Burnout:

- La interrelación con personas que operan fuera de la ley y por fuera de las más elementales normas de convivencia humana.
- El ser objeto de situaciones inesperadas de violencia, odio o represalias simplemente por llevar el uniforme policial.
- El asistir a llamados donde a través de las comunicaciones no se tienen datos muy precisos de los escenarios que se van a encontrar, encontrándose con situaciones de riesgo sea para su vida o para la vida de terceras personas.
- Aspectos como una estructura de mando jerarquizada que puede ser percibida como inflexible.
- Relaciones especiales entre compañeros debido a las características de las intervenciones,
- Expectativas de promoción interna no satisfechas, condiciones laborales precarias para el manejo de situaciones de riesgo.
- Miedo a ser dañado, amenazado o puesto a prueba;

- Las herramientas de trabajo, que si bien pueden dar la sensación de poder, genera otros tipos de riesgo;
- La desvalorización social con respecto a la figura del policía;
- Escasa recompensa por su labor, muchas veces solo la satisfacción personal; las jornadas extensas de labor que debilita los lazos afectivos, etc. y trabajo en régimen de turnos, en días festivos,

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL BURNOUT: las 5C:

1) **Capacitación:**

- preparación técnico-profesional con espíritu crítico y flexible fundamental en estos tiempos de cambios
- preparación emocional para poder manejar situaciones complejas e imprevisibles con un alto grado de acierto.
- adquirir aptitudes y herramientas para afrontar situaciones aún en los ambientes más adversos.

2) **Comunicación**

que no es lo mismo que información. La comunicación es un encuentro humano entre 2 sujetos, cada uno con su marco de referencia y sentido de vida.

3) **Comprensión**

los griegos hablan de “empatía”, comprender al otro desde el otro pero que a su vez el otro me comprenda a mí desde mí. Ese desde es clave, porque generalmente comprendemos al otro pero desde nosotros. Es el ponerse en el lugar del otro.

Apelando a la cotidianeidad es lo que le decimos a un amigo que no nos entiende:

“ponete en mi lugar”

4) **Confianza:** Si sabemos comunicarnos, favorecemos que nos comprendan, y si nos comprenden generamos las condiciones para interactuar con el otro.

5) **Contención, confortar:**

El grupo, los pares, las redes de apoyo son fundamentales para la contención.

Apoyo profesional psicológico debemos hacer un cambio social muy profundo, dejando de estigmatizar a quién concurre al psiquiatra o al psicólogo. Hay enfermedades que despiertan la solidaridad o la compasión general, un cáncer por ejemplo, en cambio hay otras que despiertan el estigma social y personal.

Hay también en este aspecto otra variedad de “mobbing” o acoso. No es signo de debilidad sino de sabiduría el solicitar ayuda al profesional especializado así como al médico especialista u odontólogo cuando vivimos situaciones de estrés agudo, de decaimiento en nuestras habituales fuerzas, los estados anímicos son parte de la salud

La Psicoimmunología (PNIE) ha demostrado la importancia de los estados anímicos y las emociones en la salud. Numerosos investigadores han contribuido al desarrollo de esta corriente, que apunta más que a la prevención de la enfermedad, a la construcción de la salud.

Extractos de Entrevista a Martin Seligman creador de la corriente Psicología Positiva y otros pensamientos complementarios:

Luis Rojas Marcos: Hablar, hacer ejercicio físico, cuidar la autoestima, ser positivo, mostrar capacidad de adaptación ante los cambios, controlar las situaciones y estar de buen humor son los principales protectores de la felicidad

“El camino a la felicidad, no permite tomar atajos”

El dinero luego de cierto nivel mínimo, no da mayor felicidad: Está muy comprobado que el dinero, a partir de un cierto nivel mínimo en el cual podemos cubrir nuestras necesidades basales, no asegura la felicidad.

Pero además en todos los países desarrollados que han aumentado su PBI en estos últimos 50 años, se dan diez veces más casos de depresión hoy que en los años cincuenta, y han aumentado en menor medida otras patologías como la ansiedad.

¿Qué explicación le da a esto?

El mundo competitivo actual no da la felicidad, el mundo competitivo actual nos lleva a la ansiedad y a la depresión. Como médicos, como terapeutas, podemos recordar el caso de personas que tienen millones de dólares en sus cuentas bancarias y son personas sumamente infelices.

La nuestra es la cultura de las cosas, de lo perecedero, del tener en el presente todo lo que haga falta, sin pensar en lo que nos estamos olvidando: valores, naturaleza, afectos. Ante la insatisfacción y vacío se busca placer y escape en las drogas, sexo sin

amor, televisión, compras pero no se encuentra la armonía, paz y bienestar , ello no aporta al desarrollo personal no da sentido de vida, acabará destruyendo y socavando la felicidad.

Se pierde el sentido de solidaridad y conciencia de grupo .

Cada vez pesa más el individuo y menos las colectividades.

La familia cada vez es más pequeña, se desvanecen las ataduras a la nación, a la comunidad, al grupo religioso.

Éstas eran las instituciones tradicionales nos apoyaban en los momentos difíciles, y a lo largo de la historia de la humanidad han sido las medidas antidepresivas más eficaces, pues brindan apoyo y contención y estas instituciones se están debilitando, están desapareciendo.

Nos sentimos víctima y no protagonistas de nuestras elecciones

No somos víctimas de nuestro entorno, ni estamos determinados por nuestras vivencias de infancia podemos trazar nuevos caminos y elegir lo que nos hace bien y alejarnos de lo que nos ayuda al desarrollo saludable

Poner nuestras virtudes y talentos al servicio de alguna causa que la sentimos como más grande que uno. Para algunos será una religión, para otros será una ONG con sentido humanitario, para otros será el cuidado del planeta, para otros será una actitud de apostolado en la profesión que desempeña, si fuera una vocación de servicio y para otros será la propia humanidad. De esta manera dotaremos de un verdadero y profundo sentido a nuestra vida.