



Hermanas Hospitalarias

CLINICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

USFQ | PSICOLOGÍA
CLÍNICA

Recursos para enfrentar el Burnout



(02)2521137 ext. 129

¿Tienes dudas?
Llámanos

Aprende a cuidarte para seguir cuidando

CLINICA NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE
Av. 10 de Agosto N27-101 y Selva Alegre



Querido equipo de Clínica Nuestra Señora de Guadalupe

Con orgullo, formamos parte de una institución con 58 años de experiencia en servicios de salud en las áreas de Salud Mental y Cuidados Paliativos, guiada por la Congregación de Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús.

Nuestro valor principal es la HOSPITALIDAD, que se refleja en la atención integral a cada paciente y su familia, siguiendo el legado de San Benito Menni: "En la atención de los pacientes, caridad y ciencia se complementan."

Sabemos que el trabajo en salud puede estar acompañado de grandes retos: carga laboral, cansancio, duelo por las pérdidas de los pacientes y la exigencia constante de mantener la seguridad en cada procedimiento.

Por eso, este material ha sido pensado para ustedes, reconociendo el papel fundamental que cumplen día a día en el bienestar de las personas que confían en nosotros.

Aquí encontrarán una guía práctica sobre:

Prevención del agotamiento laboral: estrategias para reconocer señales de cansancio y cuidar también de su propio bienestar.

Este material no pretende dar todas las respuestas, sino abrir un espacio de reflexión y recordarnos que la seguridad y el cuidado comienzan por nosotros mismos. Cuidarnos entre compañeros y apoyarnos mutuamente fortalece no solo a cada trabajador, sino también la atención que ofrecemos a quienes más lo necesitan.

Con gratitud y compromiso,
El equipo de Clínica Nuestra Señora de Guadalupe

TABLA DE CONTENIDO

01. ¿Qué es el burnout? (agotamiento laboral)

Aquí descubrirás señales tempranas del cansancio emocional y físico, junto con estrategias prácticas para prevenirlo y cuidar tu bienestar.

02. Posibles causas del burnout

Aquí entenderás como el contexto influye en nuestras emociones, o pensamientos y acciones

03. ¿Cómo combatir el burnout?

Aquí aprenderás herramientas y ejercicios prácticos para prevenir un agotamiento laboral extremo y cuidarte al mismo tiempo

04. Impacto del burnout

Aquí comprenderás cómo el cansancio y el dolor emocional pueden afectar la comunicación, la toma de decisiones y la calidad del cuidado, así como, qué hacer para reducir esos efectos en tu trabajo diario.

01. BURNOUT

¿QUÉ ES EL BURNOUT?

Burnout es un estado de **agotamiento** emocional, físico y mental, causado por estrés crónico, prolongado y acumulado.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL BURNOUT?

- Agotamiento/Cansancio
- Trabajo automático
- Disminución de rendimiento/eficacia
- Dolores de cabeza/estómago
- Irritabilidad
- Ansiedad

¿POR QUÉ OCURRE EL BURNOUT?

El burnout ocurre por algún tipo de **sobrecarga laboral**, sea esta física, mental o emocional. Esto puede significar simplemente trabajo excesivo, horas largas, compensación que no corresponde al trabajo hecho, etc.



02. POSIBLES CAUSAS DEL BURNOUT

Nuestro país tiene sus propios desafíos que colaboran con el burnout del personal.

DENTRO DEL ÁMBITO CLÍNICO, TANTO EN CUIDADOS PALIATIVOS COMO EN SALUD MENTAL, LAS CAUSAS MÁS COMUNES SON:

- Presión de parte de las familias de los pacientes
- Presión de parte de autoridades externas
- Presión de parte de los pacientes
- Falta de comunicación o errores de comunicación entre y dentro de cada área
- Exposición constante a la muerte de los pacientes y, tal vez, al sufrimiento de los mismos



03. ¿CÓMO COMBATIR EL BURNOUT?

LO ESENCIAL:

- Alimentación nutritiva
- Buenos hábitos de sueño
- Ejercicio físico
- Técnicas de relajación



Esto no siempre es posible en nuestro contexto, pero sí existen herramientas que nos pueden ayudar:

- Límites claros entre trabajo y vida personal
- Ejercicios de relajación dentro del trabajo como pausas laborales
- Enfocarse en lo que más disfrutan del trabajo



EJERCICIO DE RELAJACIÓN:

La próxima vez que sientas mucho estrés, respira y piensa:

“Al inhalar siento la presencia de Dios y al exhalar le entrego mis preocupaciones.”

04.

IMPACTO DEL BURNOUT

Los trabajadores de la salud, al enfrentar una carga laboral intensa, pueden experimentar estrés acumulado y burnout. Estas condiciones no solo afectan en la vida personal del colaborador, sino que también pueden tener consecuencias en la atención al paciente

MONOTONÍA EN LA ATENCIÓN

El agotamiento emocional puede llevar a que el trabajo se sienta mecánico, sin espacio para la empatía ni la calidez en el trato, generando relaciones frías o impersonales con los pacientes.

ERRORES EN LA MEDICACIÓN Y EN PROCEDIMIENTOS

El cansancio físico y mental aumenta la probabilidad de equivocaciones, como administrar dosis incorrectas, olvidar pasos críticos en protocolos o confundir indicaciones.

DISMINUCIÓN EN LA CAPACIDAD DE DECISIÓN

La fatiga crónica afecta la concentración y la memoria de trabajo, reduciendo la claridad para resolver problemas clínicos de manera efectiva.

PÉRDIDA DE MOTIVACIÓN Y SENTIDO DE PROPÓSITO

La rutina hospitalaria, unida al dolor por las pérdidas, puede disminuir la satisfacción laboral, generando desinterés en brindar un acompañamiento humano de calidad.



Cuidar de otros también significa cuidarse a uno mismo.

Pequeños cambios en la rutina pueden marcar la diferencia, ayudando a que el trabajo diario sea más llevadero y a brindar a los pacientes una atención segura y humana.



TÉCNICAS PARA CUIDAR EL BIENESTAR

PAUSAS CONSCIENTES

Tomarse unos minutos para respirar profundo o estirarse entre tareas ayuda a reducir la fatiga y recuperar claridad mental.

DESCANSO ADECUADO

Respetar los turnos de descanso y el sueño es esencial para evitar errores en la medicación y en la toma de decisiones clínicas.

COMUNICACIÓN CLARA Y EN EQUIPO

Reforzar la práctica de “doble chequeo” con colegas antes de administrar medicación o realizar un procedimiento

AUTOCUIDADO FUERA DEL TRABAJO

Mantener rutinas de ejercicio, alimentación saludable y actividades que generen disfrute personal.

ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN 1: A TRAVÉS DEL ESPEJO

Cierre los ojos un momento y piense en la última vez que sintió un cansancio extremo después de atender a un paciente. Luego, **responda las siguientes preguntas:**

¿Qué señal me dio mi cuerpo o mi mente en ese momento?

¿Cómo impactó en mi forma de tratar al paciente?

¿Qué pequeño cambio puedo hacer hoy para cuidar mi energía?

ACTIVIDAD DE ACCIÓN 1: CONVERSACIÓN LIBRE

Encuentre un compañero de trabajo disponible y acérquese con sinceridad buscando conversar sobre algo cotidiano que **no esté relacionado al trabajo**. Conversen por lo menos tres minutos. Durante ese tiempo preste atención a sí mismo:

¿Cuál es su tono al hablar?

¿Cómo es su respiración?

¿Qué se siente hablar con esta persona?



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN 2: ESCRIBIR PARA SOLTAR

Instrucciones:

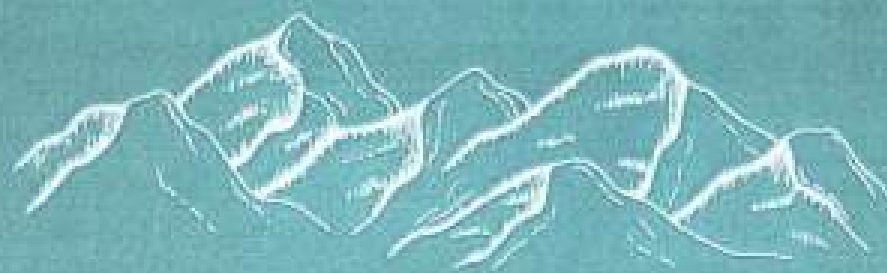
- Busca un lugar tranquilo donde no te interrumpen al menos 10 minutos
- Toma una hoja de papel y escribe todo lo que sientas en ese momento, no pienses en el orden u ortografía, solo escribe lo que piensas
- Permite que tus emociones salgan sin juzgarlas
- Cuando termines, respira profundo 3 veces y decide si quieres guardar lo que escribiste, romperlo y desecharlo como liberación o releerlo y subrayar tus emociones mas fuertes

Reflexion final

- ¿Cómo me siento luego de escribir?
- ¿Qué emociones aparecieron con mas intensidad?
- ¿Qué necesito ahora para cuidar de mí?

ACTIVIDAD DE ACCIÓN 2: ESPACIOS VERDES

Salga del espacio en el que se encuentra y vaya a cualquier lugar donde haya naturaleza verde. Puede ser tan solo una planta en una maceta. Observe el verde y si es posible tóquelo también. Sienta la textura y respire lento. Permita que sus ojos se relajen.





CUIDARNOS ES LA MEJOR FORMA DE CUIDAR. GRACIAS POR SER PARTE DE ESTA RED DE SEGURIDAD.

¡Gracias por tomarte un momento para leer estas palabras!

Nuestro trabajo va más allá de los protocolos: es acompañar, cuidar y sostener, incluso en medio del cansancio, el estrés o el duelo. Cada gesto de atención importa: preguntar el nombre del paciente, lavarse las manos, cambiar una postura, registrar la información... todo cuenta.

Al hacerlo, no solo protegemos al paciente, también nos cuidamos a nosotros mismos y a quienes trabajan a nuestro lado.

Recuerda que no estás solo. El apoyo entre compañeros y la atención consciente nos ayudan a seguir adelante, a reducir el desgaste y a mantener el sentido humano de nuestra labor.

Sigamos construyendo juntos un espacio donde cuidar sea un acto lleno de significado, seguridad y humanidad. Donde cada día podamos sentir orgullo de lo que hacemos.





Hermanas Hospitalarias

CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

¡no estás
solo!

