



Marina del Rocío Ramírez

mrramirez@utpl.edu.ec

Docente investigadora del
Departamento de Psicología

Andrea León
perspectivas@utpl.edu.ec

“El estrés no afecta solo a la parte emocional, sino que también se presenta como un cuadro de alteración física”

BIOGRAFÍA

Licenciada en Psicología y Doctora en Desarrollo Psicológico Familia e Intervención. Docente investigadora de la Universidad Técnica Particular de Loja desde el año 2006 hasta la actualidad en el Departamento de Psicología. Responsable de Sección de Psicología Básica y Social desde 2014 hasta la actualidad.

Participante del proyecto “Distribución Nacional del Consumo Problemático de Sustancias y otros Indicadores de Salud Mental en la Comunidad Universitaria”, ejecutado por el mismo Departamento.

Línea de investigación: estrés y salud.

El estrés se presenta como una de las patologías en la sociedad actual, que se caracteriza por una condición psicológica de afrontación frente a las múltiples actividades de desarrollo que cumple el ser humano en su entorno. En la ejecución habitual de actividades existen profesiones que demandan constante contacto con otros seres humanos y a la vez un importante desgaste psicoemocional que provoca este problema, que, a su vez, se puede presentar como estrés crónico o el denominado síndrome de burnout. Desde el Departamento de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) se ejecuta el proyecto de investigación *Síndrome de Burnout en Profesionales de la Salud en la Zona 7 de Ecuador*, como parte de la línea de investigación de estrés y salud, liderado por Rocío Ramírez con la cooperación de tres docentes y cuatro estudiantes de pregrado del área.

“El *síndrome de Burnout*—explica— se presenta como un agotamiento laboral, es decir, un estado de cansancio mental que va más allá de un estrés común y que se suele presentar como crónico. Existen fases que permiten identificar que una persona lo padece y una de ellas es presentar una conducta descortés o de rechazo frente a otras personas, al ser consideradas causantes de esta condición. Así también influye en la realización personal, llegando a sentir que las actividades para las que está capacitado no cumplen el mismo objetivo en su realización”.

¿Por qué se ha seleccionado a este grupo de la población para el estudio?

Todas las profesiones demandan de contacto con otros seres humanos, pero son los profesionales del área de la salud quienes, por la misma actividad que realizan, están en contacto más notorio con otras personas y esto provoca que este grupo de la población sea propenso a sufrir este síndrome, además del hecho de que se enfrenten diariamente a circunstancias estresantes como son el dolor crónico y la muerte.

¿Cómo se ejecuta el proyecto?

Esta es una actividad que se ha venido trabajando aproximadamente 5 años. Inició como un pilotaje en el año 2012 y en la actualidad pretende generar un importante informe para la prevención de esta enfermedad y que pueda ser entregado y desarrollado



El ‘síndrome de burnout’ se presenta como un agotamiento laboral, es decir, un estado de cansancio mental que va más allá de un estrés común y que se suele presentar como crónico e influye en la realización personal con las actividades para las que uno está capacitado

por el Ministerio de Salud en el país. Hasta el momento han sido intervenidos cien profesionales de la salud de instituciones públicas y privadas a quienes se ha sometido a una serie de instrumentos, seis específicamente, que permiten recopilar datos y obtener resultados de carácter emocional, sociodemográfico, psicosocial, laborales, entre otros. Las técnicas que hemos utilizado son: inventario de Burnout, cuestionario de salud general, cuestionario de personalidad y cuestionario de variables sociodemográficas y laborales.

¿Todos los profesionales de la salud pueden participar del análisis?

Es necesario que el profesional tenga un mínimo de un año de experiencia, sea como médico/a o enfermero/a; asistentes o auxiliares no se consideraron para el estudio.

¿Quiénes presentan mayor riesgo?

Presentaron más riesgo los profesionales con jornadas laborales de más de ocho horas diarias, los que atienden un mayor número de pacientes, los que puntuaron más alto en síntomas somáticos y de ansiedad, neuroticismo y psicoticismo. Los resultados muestran la necesidad de desarrollar servicios preventivos y de tratamiento del Burnout.

Hasta el momento, ¿qué ha podido denotar?

Es importante mencionar que se ha podido generar los primeros informes donde se señala que este estrés no afecta únicamente a la parte emocional o psicológica del ser humano, sino que también se presenta como un cuadro de alteración física, encontrando algunas enfermedades comunes como dolores de cabeza, gastritis y afectaciones que son detectadas a través de un último instrumento que mide la condición somática.

En estos casos, ¿qué es recomendable hacer?

Es necesario generar acompañamiento para evitar incluso el consumo de sustancias. Parte de la intervención también se evidencia en que se han podido generar informes personales a los participantes y a la vez brindarles técnicas de relajación básica que puedan abordar y controlar los efectos del estrés.

¿Cuál es el siguiente paso?

Después de un tiempo se ha retomado el trabajo con las instituciones, con miras a que esta investigación sea longitudinal, es decir, conocer cómo se encuentran los profesionales intervenidos en una primera etapa y poder llevar su aplicación a doce ciudades del país con las que se ha generado un acercamiento inicial. Tal es el caso del Ministerio de Inclusión Económica y Social que ha solicitado este estudio en su personal de los centros infantiles para generar acciones de prevención. Nuestro objetivo es desarrollar un programa de prevención y proponer sugerencias que puedan generar acciones enfocadas en la salud ocupacional.

Al ser ambiciosa la intervención, ¿cómo se logrará?

Estamos llevando la misma metodología y planificación que se presentó al inicio, ya no se realizan sugerencias tan personales, sino más bien enfocadas en la institución, generando ciertas recomendaciones que se deben considerar para mejorar el clima laboral, organizacional y con ello la productividad.

El aporte de la academia sin duda es de gran ayuda

Efectivamente, el aporte de la Universidad Técnica Particular de Loja es muy interesante, con lo que queremos concretar en materia de políticas de salud ocupacional y de prevención de estrés laboral. Nuestro compromiso es emitir los informes y que estos puedan ser de gran ayuda para este sector de la población.

