

"La prevención del síndrome de Burnout en las personas que trabajan con Víctimas de Violencia".

*Vanina Rivarola. Licenciada en Psicología. Integrante del Equipo de la Subsecretaría de la Mujer y la Familia. Secretaría de Desarrollo Humano. M.C.O.*

Es un trabajo en el cual se define el Síndrome de Burnout el cual se define como stress laboral, su traducción es "quemado". Definido como un estado caracterizado por el agotamiento, decepción y pérdida de interés como consecuencia del trabajo cotidiano desarrollado por profesionales dedicados al servicio y ayuda, que no logran alcanzar las expectativas depositadas en su trabajo. A veces, aparecen síntomas físicos, tales como cansancio crónico, dolores continuos de espalda o cabeza, problemas gástricos o alteraciones del sueño. Buscar alternativas para cuidarnos, sin abandonar la utopía de construir un mundo diferente y manteniendo nuestra empatía con el dolor de quienes sufren actos de violencia en sus vidas, es una tarea necesaria y posible.

Hay factores de riesgo para el estado de extenuación emocional, los cuales son: Factores externos y factores internos.

El estado de extenuación emocional no aparece súbitamente, sino que se va desarrollando con el tiempo. Con apoyo y autocuidado es posible detenerse en las primeras etapas o bien, a mitad de camino; pero si la persona continua desgastando su energía física y emocional, puede avanzar hasta la última fase y dejar de funcionar eficazmente o abandonar el trabajo.

*Usted necesita de su propio respeto y cuidado.*

¿Por dónde empezamos?

- Por el autocuidado.
- Ejercicios de relajación

- Ejercicio físico
- Adecuada alimentación
- Sueño y descanso
- La oración
- Biblioterapia
- Masajes
- "CABLE A TIERRA": deporte, pintura, hobbies.
- Supervisión interna, externa
- Psicoterapia
- Entrevistas de a dos, no solos.
- Trabajo en equipo.
- Pensamiento positivo son:
  - La flexibilidad
  - El optimismo
  - La comprensión o empatía
  - El relativismo para evaluar los problemas. Ellos también pueden ser una oportunidad para el aprendizaje, para encontrar un sentido a la vida o cambiar patrones desgastantes de conducta
  - Pensar en el presente
- Ser empático
- Sentido del humor