ACTA N°

FECHA: Bogotá, 06 -12 - 2022.

HORA: 2:00 p.m.

LUGAR: Centro de cuidado transitorio Antonia Santos.

TEMA: Síndrome de Burnout. Capacitación de equipo “Cuidado al cuidador”

ASISTENTES: (Ver listado de asistencia).

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida y presentación.
2. Definición y aproximación al concepto del síndrome de burnout.
3. Generalidades, causas y consecuencias.
4. Conclusiones, sugerencias de manejo y solución.

DESARROLLO:

1. Bienvenida y presentación.

- Se realiza la presentación inicial al equipo de trabajo sobre el tema de la charla y conversación que se iniciará definiendo los objetivos y generalidades del concepto del síndrome de Burnout y la importancia que tiene para el cuidado de la salud mental. Este ciclo de capacitaciones y conversaciones tiene como objetivo el proporcionar información científica y veraz para contribuir al manejo adecuado de nuestra salud mental. También hacen parte de las actividades de cuidado al cuidador para realzar el cuidado al personal que trabaja en la unidad operativa.

2. Definición y aproximación al concepto.

- El Síndrome de Burnout, también conocido como síndrome de aniquilamiento, síndrome de estar quemado, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento emocional o profesional es considerado por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral que provoca detrimento en la salud física y mental de los individuos. El síndrome de burnout es una situación es una situación que se va generando progresivamente hasta desembocar en muchas ocasiones, en un estado de incapacidad para continuar con el trabajo habitual. Suele aparecer en personas cuya profesión implica dedicación y entrega hacia terceros.

3. Generalidades, causas y consecuencias.

- Aunque no existe una definición unánimemente aceptada sobre burnout, parece haber consenso en que se trata de una respuesta al estrés laboral crónico, una experiencia subjetiva que engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para la persona y la organización.
- Uno de los primeros síntomas de carácter leve pero que sirven como señal de alarma es la dificultad para levantarse por la mañana o el cansancio patológico, en un nivel moderado se presenta distanciamiento, irritabilidad, cinismo, fatiga, aburrimiento, progresiva pérdida del idealismo que convierten al individuo en emocionalmente exhausto con sentimientos de frustración, incompetencia, culpa y autovaloración negativa.
- La mayor causa de estrés es un ambiente de trabajo tenso. Ocurre cuando el modelo laboral es muy autoritario y no hay oportunidad de intervenir en las decisiones. La atmósfera se tensa y comienza la hostilidad entre el grupo de trabajadores. Según los expertos, el sentimiento de equipo es indispensable para evitar el síndrome.

4. Conclusiones, sugerencias de manejo y solución.

Los ambientes de trabajo que promueven el contacto con la gente serán, por lo general, más beneficiosos que aquellos que lo impiden o lo dificultan. De hecho, las oportunidades de relación con otros en el trabajo es una variable que aparece relacionada con la satisfacción. Una persona afectada por el síndrome de Burnout ante todo debe tomar conciencia de su situación y reconocer que no se encuentra en las condiciones necesarias

para seguir llevando a cabo adecuadamente las tareas asignadas a su puesto de trabajo. Por ello, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

No excederse en el ritmo de trabajo y respetar las pausas para los descansos y la comida.

Aprender a establecer límites ante situaciones en las que haya un exceso de tareas, un escaso margen de tiempo para llevarlas a cabo o deficiencias en los medios al alcance.

Cultivar un buen ambiente de equipo entre los compañeros de trabajo, promoviendo la colaboración y una mejora en el clima laboral.

Cuidar de uno mismo es imprescindible, lo que incluye aprender a atender e interpretar las señales del cuerpo y las emociones que aparecen. Así, por ejemplo, ante la señal de tensión puede ser beneficioso permitirse un momento de descanso para relajarse y respirar profundamente antes de retomar la tarea que se estaba realizando.

Separar el ámbito laboral del personal, aprendiendo a desconectar al finalizar la jornada laboral realizando actividades que lo faciliten, como, por ejemplo, deporte, relajación, o cultivo de determinadas aficiones o hobbies.

Buscar apoyo familiar y social, fomentando encuentros y actividades en grupo.

Al final de la actividad se escuchan las sugerencias de los compañeros y se aclararon las posibles dudas que surgieron en torno de este concepto. También, el grupo se sintió cómodo en la forma que se desarrolló el conversatorio y se concluyó con un espacio de juego y de dinámica grupal para el equipo de trabajo que ayudó de manera significativa en la consecución de los objetivos.

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 06- 12-2022	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR: SINDROME DE BURNOUT.	RESPONSABLE: BORIS PACHECO G.









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Cuidado al cuidador "Sindrome de Burnout" Lugar: C.C.T. Antonia Santos Fecha y hora: 06-12-2022

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Maria Carolina Ospina Molina	52071-306	C.C.T. Antonia Santos	Facilitadora	—	3014244527	
2	Yirlen Rodriguez	46366485	C.C.T Antonia Santos	Tecnico En Fisica	—	3103461415	
3	Leonardo Rodriguez	1023566261	C.C.T Antonia Santos	Psicologo	—	3112583029	
4	Tatiana Borgas Alba.	1072462414	C.C.T. Antonia	Q. Docente	—	3227748969	
5	John Jairo Soaca?	80497430	CCT Antonia Santos	educador fisico	—	—	
6	Yaneth Montenegro	52479701	C.C.T. Antonia Santos	Terapeuta ocupacional	—	3115565052	
7	Sandra M. Bonilla Soria	53.090.232	CCT Antonia Santos	Facilitadora	—	3203884086	
8	Sandra Lucia Pena	52559085	CCT Antonia Santos	Aux. Enfermera.	—	3013874446	
9	Yisney Vega	1067903224	CCT Antonia Santos	S Generales	—	3209735435	
10	Kimberly Ospina	1031172240	CCT Antonia Santos.	S Generales	—	3229298056	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: CUIDADO AL CUIDADOR "SINDROME DE BURNOUT" Lugar: C.C TANTONIA SANTOS Fecha y hora: 06-12-2022

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Boris Pacheco G	72012573	C.C.T ANTONIA SANTOS	Psicologo	borisP82006@gmail.com	3008028312	
12	Claudio Bonilla	52171552	C.C.T Antonio Nariño	Nutricionista	edueticca947@	3135622004	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner