

Burn Bright, Not Out: Un viaje hacia la recuperación del bienestar

Introducción: El burnout o desgaste profesional se ha convertido en uno de los desafíos más significativos en el ámbito laboral actual, afectando tanto a la productividad como al bienestar emocional de los trabajadores. Este síndrome, caracterizado por el agotamiento extremo, la despersonalización y la disminución de la realización personal, no solo impacta a nivel individual, sino que también repercute en el rendimiento organizacional y la cultura laboral. La pandemia de COVID-19 ha intensificado sus efectos de manera significativa y sus secuelas se siguen observando aún en años postpandemia.

Metodología: Estudio descriptivo comparativo en dos etapas: pre-COVID (2019) y post-COVID (2023) en los servicios de medicina interna, urgencias y medicina intensiva en las distintas categorías de sanitarios del Hospital Clínico San Carlos, Madrid. Se eligieron los servicios con mayor riesgo de vulnerabilidad y carga mental basal ante la pandemia SARS-CoV-2. Se utilizó la encuesta Maslach Burnout Inventory en su versión específicamente diseñada para el sector salud.

Resultados: Se encuestaron 385 trabajadores sanitarios pre-COVID y 283 post-COVID. En la etapa post-COVID, aunque la situación ha mejorado, los efectos residuales del burnout persisten, lo que ha generado un aumento en los trastornos de salud mental, como ansiedad, depresión y agotamiento emocional. La categoría de enfermería encabeza el primer lugar de profesionales sanitarios con agotamiento emocional y desgaste profesional.

Conclusiones: A través de una vigilancia de salud mental con el uso de herramientas como la previamente expuesta, se consigue alcanzar un enfoque integral del trabajador, promoviendo la salud mental, la adaptación al entorno laboral y el fomento de un equilibrio adecuado. Así mismo, se pretende ofrecer recursos que mitiguen el impacto de síndromes como el burnout, estimulando así un entorno laboral más saludable y sostenible para los empleados.

Palabras clave: burnout, COVID-19, salud laboral, sanitarios.

302 PALABRAS