

LA COLMENA

Programa IRIS: detectando Sísifos, preparando Ulises



José Manuel Párraga Sánchez

Enfermero y psicólogo

La necesidad de estudiar el burnout es particularmente intensa en los servicios de salud. Promover la salud, prevenir la enfermedad, curar y rehabilitar, son tareas que producen satisfacciones, pero también muchos problemas y dificultades en los profesionales, que suelen tener una alta tasa de trastornos y factores de riesgo asociados, debido, entre otras variables, a la tensión laboral a que se ven diariamente sometidos, y especialmente a la falta de recursos para controlarla.

Pero el burnout no viaja solo; uno de sus compañeros de viaje es un tanto triste (la depresión), otros especialmente inquietos (la ansiedad y una elevada intensidad en la forma de responder ante el estrés) y que oscuro viste ese otro viajero que lo ve todo de negro (la debilidad psicológica). A estos compañeros de viaje los englobamos en un mismo término, el de "disfunciones emocionales", ya que viajan en grupo y se encuentren relacionados, y no olvidemos que la afeción subclínica de estas alteraciones también son generadoras de malestar.

Para poder manejar el burnout (y disfunciones emocionales asociadas), es necesario "aprender de él", de su "comportamiento", de su "manera de distribuirse y de desarrollarse"; entonces estaremos en disposición de saber controlarlo, evitarlo, o hacerlo salir de nuestras vidas.

A través de programas de intervención psicológica, se pueden limitar los efectos negativos de esos "viajeros" que amargamente nos acompañan, e incluso podríamos ganarles la partida; el programa IRIS surgió para intentarlo, obteniendo resultados tremendamente esperanzadores. Pero además, con el programa IRIS es posible detectar a los trabajadores más susceptibles de padecer dicho síndrome y conocer qué tipo de características de personalidad se relacionan con una mayor incidencia de padecer disfunciones emocionales.

A través de los mitos de Sísifo y Ulises queremos discernir sobre las características de personalidad implicadas en una mayor propensión a sufrir alguna disfunción emocional, para poder así prevenir e intervenir.

SÍSIFO Y ULISES: DOS PERSONALIDADES, DOS CONSECUENCIAS

El tipo de trabajador que padece burnout lo asemejaremos con Sísifo, rey de Corinto (considerado el más astuto y taimado de los hombres). Retó a los mismos dioses aún sabiendo que la lucha era desigual, queriendo escapar de las leyes de Thánatos (la Muerte). Por ello fue condenado por los dioses a empujar eternamente una roca hasta lo alto de una montaña, desde donde la piedra volvía a caer por su propio peso, teniendo que volver a comenzar, una y otra vez (*La Odisea*, xi. 593); los dioses pensaron, con cierta razón, que no hay castigo más terrible que el trabajo inútil y sin esperanza.

Nosotros lo identificaremos con aquel trabajador expuesto a los diversos estresores laborales, que intenta con los medios menos adecuados afrontar, o mejor dicho "enfrentarse" a su trabajo, cargando con la pesada piedra de su devenir laboral.

Por otra parte, encontramos en Ulises el tipo de trabajador que dispone de los recursos necesarios para afrontar los avatares o las vicisitudes profesionales diarias, de hecho, Ulises, es considerado por muchos autores, "el hombre de los mil recursos", ya que aparece como un hábil guerrero en la Iliada y un astuto y sagaz héroe en la Odisea (ambas obras del autor griego Homero). Su inteligencia maquinadora de ardides le permitirá superar todas las dificultades que se oponen al ansioso regreso.

En nuestro caso, será el reflejo del trabajador capacitado para desafiar a todos sus "monstruos" laborales y pasar indemne por todas las islas de las sirenas que a su paso encuentre.

LOCALIZANDO A SÍSIFO

Los resultados obtenidos de la 1ª fase del programa IRIS nos llevaron a elaborar el perfil de aquellos trabajadores (Sísifo) más expuestos o susceptibles a padecer algún tipo de disfunción emocional y sería:

"Persona con un perfil de personalidad no dominante y no afectiva, es decir, o bien reservado e introvertido, distante y tímido, o bien frío de ánimo, no cordial, ni cálido, ni cooperativo, o bien inseguro e independiente"

Unido a: "Sentimiento de carecer de la habilidad necesaria para desempeñar su tarea y/o estar cansado emocionalmente y/o poco realizado por el trabajo que desarrolla, con sobrecarga cuantitativa de su trabajo o bien con responsabilidad por otras personas y con interés por el desarrollo de su carrera"

M á s :

"Tendencia hacia el perfeccionismo y a establecer criterios de rendimiento inflexible y excesivamente alto, o bien sentir-

se omnipotente o con tendencia a considerarse responsable de lo que ocurre a su alrededor y con escasa autonomía"

FORMANDO A ULISES

En la fase de intervención de nuestro programa podemos preparar a un tipo de trabajador (Ulises) con unas características de personalidad y de comportamiento que favorezca su adaptación al medio y que prevenga o reduzca la aparición de disfunciones emocionales. Este trabajador sería: "Una persona que valore los cambios de la vida con una actitud de desafío en lugar del sentimiento de verse amenazado, que perciba que controla el ambiente, que utilice estrategias de control ante las diversas situaciones, teniendo relaciones familiares y/o de pareja positivas, o al menos adaptadas. Por último, sería una persona alegre, animada, social y vivaz".

Con el programa IRIS intentamos preparar Ulises y en cierta forma lo conseguimos.

Podemos detectar a "Sísifo", prevengamos y tratemos.
Podemos preparar a "Ulises", formemos e intervengamos.
Hagámoslo... Pero con un fin: Trabajadores "sanos"
=Empresas "sanas" =Pacientes/Clientes satisfechos

Recuerdos de un gran prematuro



Concha Ortiz Barquero

Neonatóloga

Hace unos días, la preparación de una charla me hizo pensar sobre nuestro trabajo diario. Me gustaría compartir con vosotros estas reflexiones...

Hola, mi nombre es Prematurito y... creo que hoy me van a dar el alta. Os voy a contar mi historia desde que nací.

Nací antes de tiempo y desde luego fue una sorpresa para toda mi familia. Cuando llegamos al hospital y la doctora dijo que mi mamá estaba de parto mi papá dijo: "No puede ser, si todavía faltan más de dos meses, si no estamos preparados..." Pero sí que fue.

Nací muy pequeñito con 900 gr e inmediatamente me llevaron a la UCIN donde me pusieron muchos cables y aparatos. Cuando mi papá subió a la Unidad no sabía si quería verme, no quería encariñarse conmigo por si acaso... pero cuando me vio, se le cayó una lágrima y sonrió, creo que tenía más miedo que otra cosa. Se fue corriendo con mi mamá, un poco asustado.

Los primeros días de mi vida estuve muy malito, dicen que no podía respirar solo, que a mi corazón le pasaba no sé que... no me acuerdo muy bien, de lo que sí me acuerdo es de la primera vez que vi a mi mamá, que linda. Tenía los ojos llenos de lágrimas y pasaba la mano por la incubadora como si me acariciase a mí, creo que no se atrevía a tocarme.

Durante esos días había mucha gente pendiente de mí, ahora sé que temían por mi vida. Estaba en una incubadora con mucha humedad y sobre un nidito que me recogía y parecía que estaba dentro de mi mamá, bueno, sólo parecía.

Mi mamá estaba triste, mi papá se hacía el fuerte pero creo

que estaba tan asustado como ella; me gustaría poder decirles: "no os preocupéis que yo estoy bien". Si alguien los pudiese ayudar...

De lo que más me acuerdo es del día que mi mamá me cogió, ¡qué bien olía, qué piel tan suave, qué recuerdos, su voz, su latido... qué a gusto estaba! Lástima que sólo pudiese ser un ratito, pero me dieron una fuerza... y sé que a ella también porque después estaba más contenta y me transmitía tranquilidad.

Poco a poco me fui poniendo mejor y hasta tenía fuerza para chupar, la tetita de mamá, ¡qué rica!, es que antes me daban de comer por una sonda...

Había días que no me dejaban tranquilo: que si una eco, que si uno auriculares...

Algunas veces me ponía muy nervioso. Recuerdo un día sobre todo, yo no sé que pasaba en la unidad pero todo el mundo estaba dando voces, ¡había de ruido... no se podía dormir! Encima se les había olvidado poner la manta y había mucha luz. Como tenía mucho sueño me quedé traspuesto y se me olvidó respirar y, claro, el monitor empezó a pitar. De repente se abre la incubadora y me dan dos tortas en el culo diciendo: ¡Vamos! ¡Qué suuuuusto!, y encima casi me da con la puerta en las narices.

Menos mal que por la tarde llegó mi enfermera preferida y me mimó. Me dio "la chuche" antes de hacerme los análisis y encima tuve la suerte que Ana, la médica residente, suspendió los gases. Ah!, y hasta me dieron los masajes...

Cada día más mis papás participaban en mis cuidados, me

cambiaban, mi mamá me daba pechito, me ayudaban a echar el aire, y hasta un día me bañaron.

Una mañana escuché que pronto me darían el alta, que ya estaba en condiciones de irnos a casita. Oí como la doctora les preguntaba a mis papás si se encontraban preparados, que cuáles eran sus dudas, sus miedos...

También les escuché decir que iban a hablar con "mi pediatra del centro de salud" que es quien se va a encargar de supervisar mi salud hasta que yo sea adolescente, qué suerte la mía.

Desde ese día yo estaba más contento porque sabía que pronto iba a estar todo el tiempo con mis papás.

Poco a poco les fueron enseñando a mis padres qué hacer para cuidarme en casa, las vitaminas que tengo que tomar, consejos para que no coja muchas infecciones, en fin, un montón de cosas.

Me ha dicho mi mamá que tendremos que seguir viniendo al hospital para que vean cómo voy evolucionando, mejor, así veo a mis amigos. Me van a ver de médicos... pero no me importa porque sé que es por mi bien

y además van a intentar que sea el mismo día para que yo no tenga que viajar tanto.

Además tengo que ir a clases de estimulación, ¡qué divertido, la de cosas que me van a enseñar!

Seguro que a algunos de vosotros os verá cuando salga del hospital. Bueno, que ya me voy...

Gracias a todos por ayudarnos a andar este largo camino Prematurito y su familia.

