

# VOLUNTARIADO: SITUACIONES LÍMITE Y BURN OUT



**GERARDO DUEÑAS PÉREZ**  
*Subdelegado Episcopal de Pastoral de la Salud*

email  
[psalud.subdelegado@archimadrid.es](mailto:psalud.subdelegado@archimadrid.es)

Delegación  
Diocesana de  
Pastoral de la  
Salud



Había una vez...



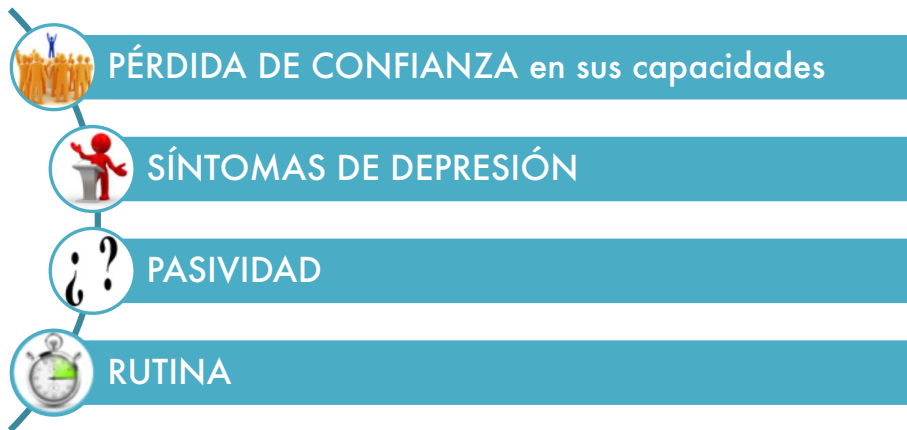


## BURN-OUT



# BURN-OUT

## DESGASTE PSICOLÓGICO DEL AGENTE SANITARIO



**BAJA  
AUTOESTIMA**



# ¿ QUÉ SUCEDE ?

➤ **BURN OUT: Persona quemada, agotada y exprimida psicológicamente al máximo.**

➤ Síndrome caracterizado por un desgaste o agotamiento emotivo, un estilo de relación despersonalizante y la vivencia de un fracaso profesional. (Ch. Maslach)

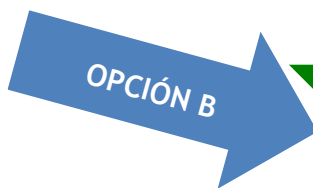
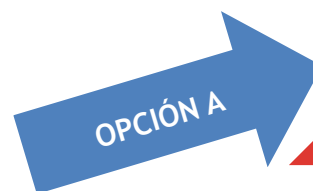
➤ **BURN OUT:** Burnout designa una condición específica de desgaste psicológico, agotamiento emotivo y profesional, presente en aquellos que se dedican a la ayuda a los demás con relaciones interpersonales muy intensas desde el punto de vista emotivo. (L.Sandrini)



➤ Tiene consecuencias en quien lo sufre, pero también en el “ayudado” (disminuye la *humanidad* en el trato) y en la “institución”

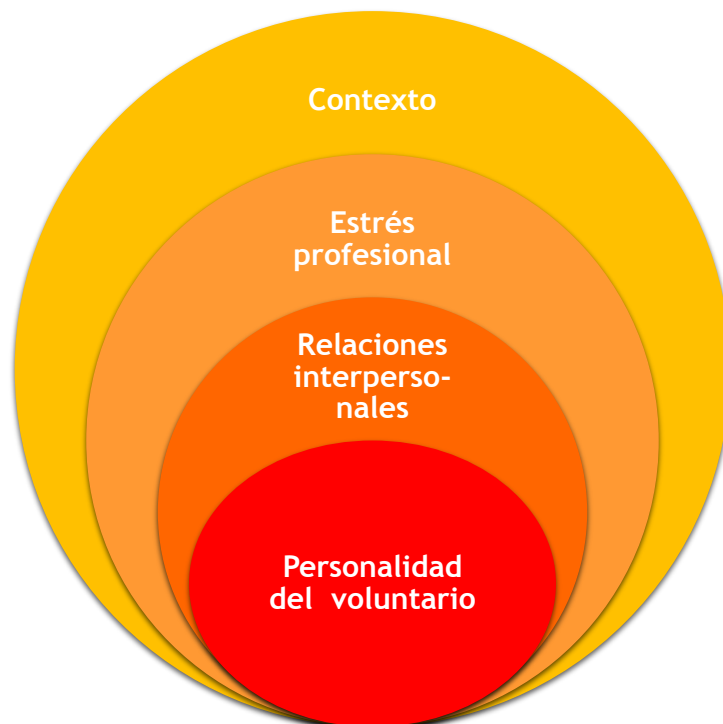
# ¿ CÓMO SUCEDE ?

## FASES DEL BURN OUT



# ¿ DÓNDE SUCEDE ?

Factores que influyen en la aparición del Burn Out



**CONTEXTO EN  
EL QUE SE  
DESARROLLA  
LA ACTIVIDAD**



Requerimientos vs. Recursos



Pérdida del control



Expectativas



Ambigüedad



Falta de reconocimiento



Falta de feedback

**PERSONALIDA  
D DEL  
VOLUNTARIO**



Dificultad para definir los límites RA



Confusión en la implicación



Desconocimiento personal



Búsqueda de realización personal



# ¿ POR QUÉ SUCEDE ?



# ¿ POR QUÉ SUCEDE ?

RELACIÓN  
DE AYUDA



GASTO DE  
ENERGÍA  
PSÍQUICA

## FUERTES EMOCIONES QUE "QUEMAN"



## Mecanismo de defensa





# ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN Y CURACIÓN

**La prevención comienza en la *Formación***



**Estrategias centradas en:**

El individuo



Las relaciones  
interpersonales



El contexto de  
la RA

- 1.-CONOCERSE Y QUERERSE A UNO MISMO \*
- 2.-CLARIFICAR Y DEFINIR MEJOR EL PROPIO ROL
- 3.-FORMACIÓN: PARA APRENDER A ACOMPAÑAR MEJOR
- 4.-FORMACIÓN ADECUADA A LOS RESPONSABLES
- 5.-TENER REUNIONES PERIÓDICAS DE “SUPERVISIÓN”
- 6.-FORMACIÓN PERMANENTE PARA AFRONTAR NUEVAS REALIDADES
7. LOGRAR UN DISTANCIAMIENTO ADECUADO

## Algunas sugerencias

Trabajar los propios  
ideales

Estudiar las  
expectativas

Definir el rol

Establecer  
objetivos concretos  
y alcanzables



Curar-  
Combatir-  
Resolver

Hacerse  
cargo-  
Aliviar-  
Acompañar



Pasar de



**Curador Omnipotente**

a...



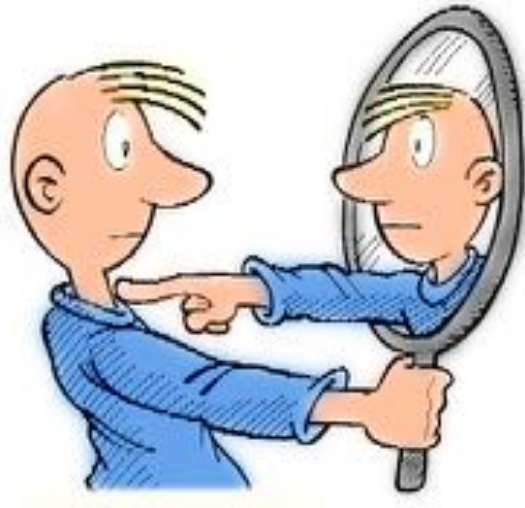
## Sanador Herido

## Y en compromiso compartido...

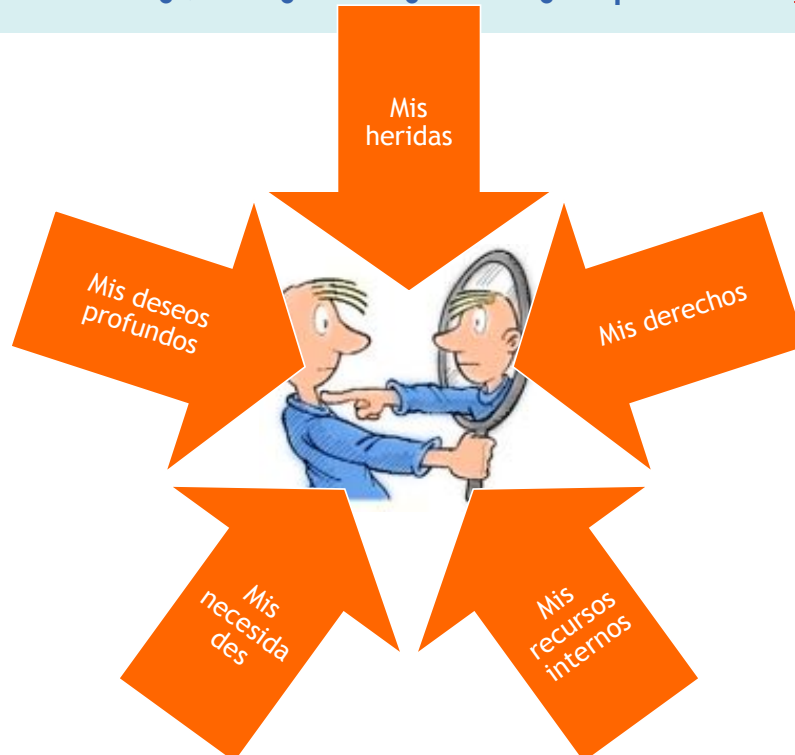
Compartir los valores y la razón del acompañamiento

Volver a la raíz vocacional y a reilusionarse

# CONOCERSE Y QUERERSE A UNO MISMO



Me encuentro  
conmigo  
mismo...





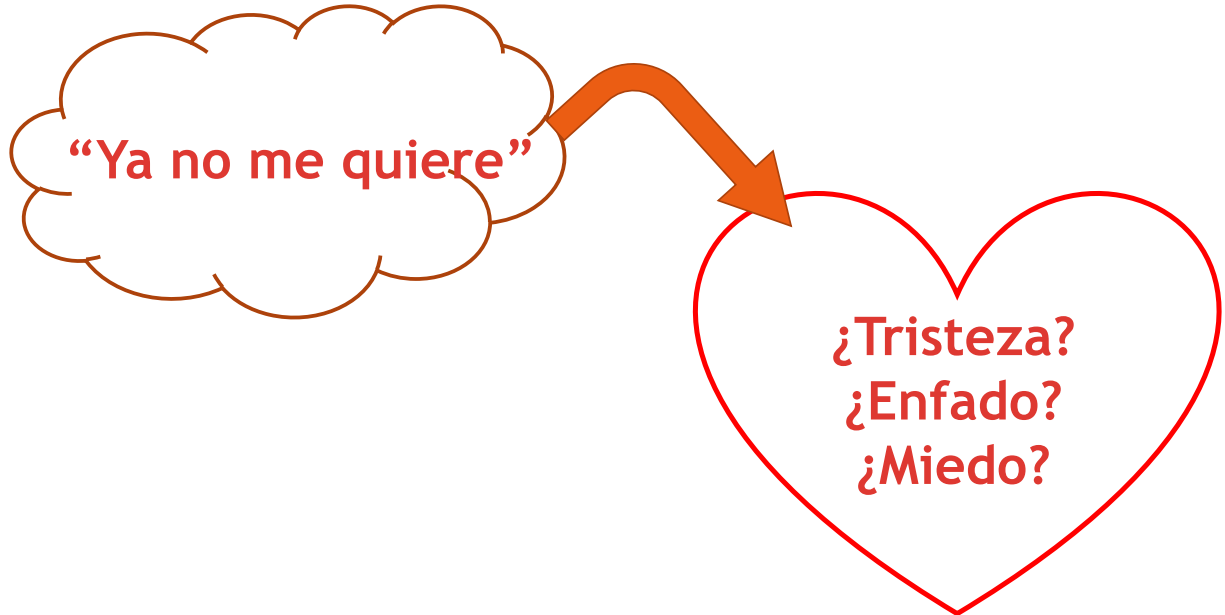
# CONOCERSE Y QUERERSE A UNO MISMO



*“Si me escuchara..., me entendería”*



## Conexión Pensamiento - Sentimiento



## Distinguir...

Situación	
Emoción	
Pensamiento	

... *y elaborar*



Cuando  
situación

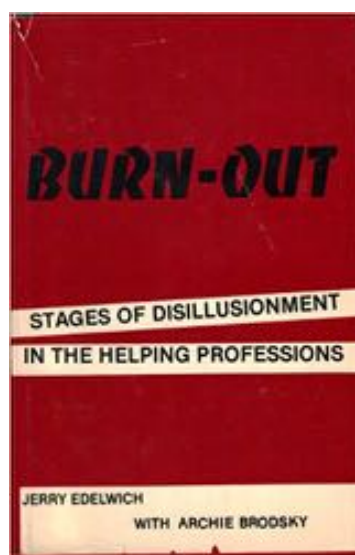
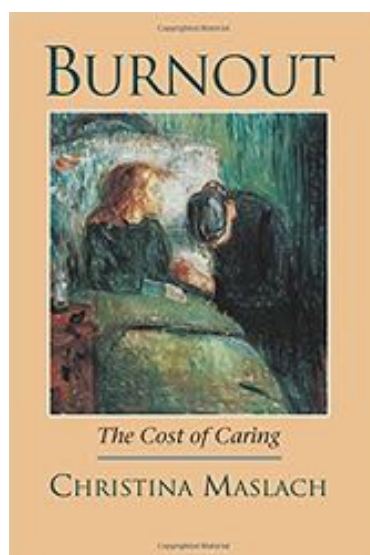


me siento  
emoción

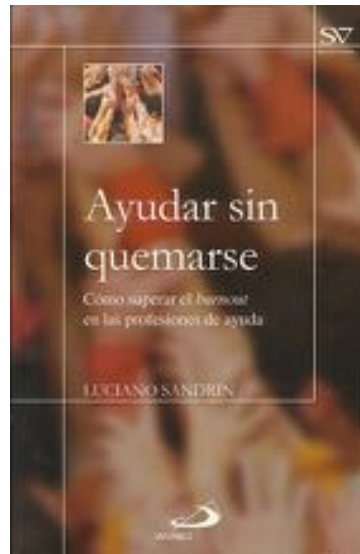


porque  
pensamiento

## Bibliografía original



# Bibliografía en castellano



*Muchas  
GRACIAS*



**GERARDO DUEÑAS PÉREZ**  
*Subdelegado Episcopal de Pastoral de la Salud*

email  
[psalud.subdelegado@archimadrid.es](mailto:psalud.subdelegado@archimadrid.es)

Delegación  
Diocesana de  
Pastoral de la  
Salud

