V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2013.

Prevención del burn out: cuidado del cuidador. Aplicación del “día de la risa”.

Klinar, Doménica y Vega, Edith.

Cita:

Klinar, Doménica y Vega, Edith (2013). *Prevención del burn out: cuidado del cuidador. Aplicación del “día de la risa”. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-054/322

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/edbf/4gW

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org.*

PREVENCIÓN DEL BURN OUT: CUIDADO DEL CUIDADOR. APLICACIÓN DEL "DÍA DE LA RISA"

Klinar, Doménica; Vega, Edith
Universidad de Palermo. Argentina

Resumen

El presente póster presenta los resultados preliminares de un estudio realizado aplicando la actividad del "Día de la risa" con médicos y enfermeros de diversos hospitales. El día de la Risa es una actividad que surgió como resultado de la observación de diferentes situaciones estresantes que afrontan a diario médicos y enfermeros durante una práctica realizada en el transcurso de la cursada de la Maestría en Clínica Psicológica Cognitiva. Diariamente todos los que trabajamos con personas, ya sean pacientes, alumnos o clientes, afrontamos diferentes demandas y respuestas, las cuales no pueden generar múltiples emociones llevándonos a sentirnos sobrepasados por la situación, teniendo como consecuencia, respuestas de estrés, agotamiento y hasta inclusive síntomas de depresión La actividad de la risa, intenta promover el bienestar, la percepción de auto-eficacia y disminuir aquellos síntomas de ansiedad que pueden entorpecer no sólo nuestro trabajo, sino generar emociones negativas y poco constructivas, deviniendo, sin una correcta prevención y atención, en el Síndrome de Burn Out.

Palabras clave
Bienestar psicológico, Autoeficacia, Ansiedad, Prevención

Abstract

BURN OUT PREVENTION: CARING THE CAREGIVER: APPLICATION OF THE "DÍA DE LA RISA"

The following poster presents the preliminary results from an investigation that applies the activity of "Día de la Risa" with doctors and nurses in different hospitals. The "Día de la Risa" activity grew out of the observation of different situations during a practice made the "Maestría en Clínica Cognitiva". Daily, people that work with other people, whether are patients, students or clients, cope with different demands, needs and answers. These can produce different emotions, leading to feelings of overwhelmed by situations and having consequences as distress, exhaustiveness and even depression symptoms. The activity of laughter tries to promote: psychological wellbeing, the perception of self-efficacy and decrease the anxiety that can obstruct people´s work and produce negative emotions. This investigation tries to show if this activity can prevent burn-out syndrome.

Key words
Psychological wellbeing, Efficacy, Anxiety, Prevention

BIBLIOGRAFIA

Fernández Álvarez, H., Pérez, A., Fraga Míguez, M. (2008) Modelo de abordaje y diseño de tratamiento. En H. Fernández Álvarez, Integración y salud mental, el proyecto Aiglé 1977 - 2008. Buenos Aires: Descleé de Brouwer.

Fischman, D. (2010) La alta rentabilidad de la felicidad. Lima: UPC

Fredrickson, B.L. (2009) Vida Positiva. Cómo superar las emociones negativas y prosperar. Bogotá: Norma.

Hervás, G., Sánchez, A., Váquez, C. (2008) Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás, Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Hughes, R.G. (2008) Nurses at the "Sharp End" (What is an error); Understanding adverse events: a human factors framework. En R.G. Hughes, Patient Safety Quality: an evidence based handbook for nurses. Estados Unidos: AHRQ Publication No. 08-0043.

Jáuregui, E. (2008) Tomarse el humor en serio. Aplicaciones positivas de la risa y el humor. En: C. Vázquez y G. Hervás, Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Jennings, B. (2008) Work Stress and burnout among nurses: Role of the work environment and working conditions. En: R.G. Hughes, Patient Safety Quality: an evidence based handbook for nurses. Estados Unidos: AHRQ Publication No. 08-0043.

Maslach, C., Shacufeli, W.B., Leiter, M. (2001) Job Burnout. En: Fiske, S., Schacter, D., Zahn-Waxler, C (Eds.) Annual Review of Psychology. Vol. 52, 397-422.

Masclach, C. & Jackson, S.E. (1981; 1986); Seisdedos (1997) en http://www.psicologia-online.com/ebooks/riesgos/anexo13.shtml. Recuperado el 23/11/2012.

Page, A.E.K. (2008) Practice Implications of Keeping Patients Safe. En R.G. Hughes, Patient Safety Quality: an evidence based handbook for nurses. Estados Unidos: AHRQ Publication No. 08-0043.

Vázquez, C., Hervás, G. (2008) Salud Positiva: Del síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás, Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Perez-Sales, P. (2008) Psicoterapia positiva en situaciones adversas. En C. Vázquez y G. Hervás, Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer.-