



Atención Primaria de Salud en San Antonio fortalece la salud mental de sus equipos en jornada del MUSA

Posted on Julio 26, 2026

Profesionales de la Atención Primaria de Salud (APS) de San Antonio y comunas aledañas se reunieron en el Museo de Historia Natural e Histórico de San Antonio (MUSA) para participar en la jornada educativa: ***“Primeros Auxilios de Salud Mental, Prevención del Burnout y Herramientas Psicológicas para el Afrontamiento de Situaciones Críticas en los Equipos de Salud”***.

La actividad tuvo como objetivo principal actualizar conocimientos y brindar herramientas de autocuidado a los trabajadores para prevenir el *burnout* y gestionar situaciones de alta exigencia emocional, garantizando así un mejor bienestar para los equipos y una atención de mayor calidad para la comunidad.

El encuentro fue organizado por la **Municipalidad de San Antonio**, a través de la Dirección de Salud Municipal y el Programa Saludablemente, en conjunto con el Instituto de Seguridad del Trabajo (IST) y el Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio (SSVSA).

¿Qué es el Síndrome de Burnout y cómo identificarlo?

El *Síndrome de Burnout* —o del “trabajador quemado”— es un estado de agotamiento físico, emocional y

mental derivado del estrés laboral crónico y las condiciones de trabajo. Reconocido por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en la Clasificación Internacional de Enfermedades, sus principales manifestaciones suelen ir acompañadas de depresión y ansiedad, afectando las esferas laboral, social y familiar de la persona.

Estrés vs. Burnout: Mientras que el estrés es una respuesta física y hormonal adaptativa ante una situación demandante, el *burnout* es la consecuencia del estrés laboral progresivo y no gestionado, con consecuencias alarmantes para la salud física y psicológica.

Principales causas

El detonante principal es el entorno laboral. Factores como la carga excesiva de trabajo, jornadas extensas, poca autonomía, mal ambiente laboral, falta de apoyo institucional y carencia de formación continua generan un escenario propicio para el desarrollo de este síndrome.

Señales de alerta: ¿Cómo se manifiesta?

El *burnout* no aparece de forma súbita, sino progresiva. Si identificas varios de los siguientes síntomas, es fundamental buscar ayuda profesional:

- **Emocionales:** Irritabilidad, impaciencia, dificultad para concentrarse, desmotivación, tendencias depresivas, hipersensibilidad a la crítica o bloqueo mental.
- **Psicosomáticos:** Fatiga crónica, insomnio, dolores frecuentes de cabeza o musculares sin causa física aparente, problemas gastrointestinales y variaciones de peso.
- **Conductuales:** Explosiones de ira, baja autoestima, absentismo laboral, incapacidad para relajarse o un incremento en el consumo de tabaco, alcohol, café o fármacos.
- **Desempeño laboral:** Disminución en la calidad del trabajo, problemas de comunicación, trato hostil con compañeros e insatisfacción constante con las labores realizadas.

El Maipo

Imagen: M. de San Antonio