

RESUMEN

El personal de salud está expuesto a una gran competitividad e inseguridad laboral, así como las exigencias del medio, cambios trascendentales en los enfoques de la vida y costumbres, condicionan un ritmo vertiginoso, que genera angustia, agotamiento emocional, trastornos en los ritmos de alimentación, actividad física y descanso, con dolencias físicas, psíquicas y factores de riesgo en la salud. Este estudio se basó en la necesidad de desarrollar un programa que promueva estrategias con actividades recreativas para prevenir el Síndrome de Burnout en el personal del HAIAM, considerando la diferente carga y estrés laboral al que están sometidos en los diferentes servicios como parte de su trabajo, teniendo en cuenta el riesgo que podría padecer dicho síndrome. El problema se origina en la inexistencia de programas de prevención, que incluyan actividades recreativas. Para dicho estudio se evaluó aplicando un pre-test mediante el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes, siendo su función medir el desgaste profesional. Después de analizar el cuestionario se realizó el programa recreacional laboral el cual intervino voluntariamente, se buscó una hora, lugar adecuado, días y frecuencia, Se evidenció la eficacia del programa recreativo laboral con el pos-test y la encuesta de satisfacción del evento.

PALABRAS CLAVES:

- **SÍNDROME DE BURNOUT**
- **RECREACIÓN LABORAL**
- **CUESTIONARIO DE MASLACH**

ABSTRACT

The health personnel are exposed to great competitiveness and job insecurity, as well as the demands of the environment, transcendental changes in the approaches of life and customs, condition a vertiginous rhythm, which generates anguish, emotional exhaustion, disorders in the | rhythms of | food, physical activity and rest, with physical, psychological and health risk factors. This study was based on the need to develop a program that promotes strategies with recreational activities to prevent Burnout Syndrome in HAIAM staff, considering the different workload and stress to which they are subjected in different services as part of their work, taking into account the risk that this syndrome could suffer. The problem originates in the absence of prevention programs, which include recreational activities. For this study, it was evaluated by applying a pre-test using the Maslach Burnout Inventory questionnaire, consisting of 22 items in the form of affirmations, about the feelings and attitudes of the professional in his work and towards the patients, being his function to measure the professional wear. After analyzing the questionnaire, the recreational work program was carried out, which voluntarily intervened, looking for a suitable time, place, days and frequency. The effectiveness of the recreational work program was evidenced with the post-test and the satisfaction survey of the event.

KEY WORDS:

- **BURNOUT SYNDROME**
- **LABOR RECREATION**
- **MASLACH QUESTIONNAIRE**