

CONSEJOS PREVENTIVOS

BURN OUT (Síndrome del quemado)

¿QUÉ ES?

- ❖ El **síndrome de burnout**, o síndrome del estar quemado, hace referencia a una situación muy semejante al estrés. Se podría decir que es un tipo característica de estrés que se da en trabajadores que realizan su trabajo en relación con otras personas.
- ❖ Básicamente esta situación surge cuando el trabajador:
 - Ve defraudadas las expectativas que tenía con respecto a su trabajo.
 - Se encuentra imposibilitado en el control o en la modificación de la situación laboral.
 - No puede poner en práctica sus ideas con respecto a cómo ha de ser realizado el trabajo.

QUIEN LA SUFRE

- ❖ Se da en profesiones de atención al público que conllevan un trato directo con el mismo.
- ❖ Normalmente son trabajos que presentan un alto componente vocacional y se desarrollan en entornos de trabajo muy estructurados y burocratizados, como por ejemplo:
 - personal sanitario,
 - docentes,
 - funcionarios de prisiones,
 - policías,
 - trabajadores sociales,
 - atención al público,
 - directivos,
 - mandos intermedios,
 - etc.

CAUSAS

- ❖ **Aspectos organizativos**; falta de tomas de decisiones, excesiva burocratización, complejidad y formalización de la empresa
- ❖ **Desarrollo de la carrera profesional**; baja expectativa de futuro, posibilidad de promoción.
- ❖ **Ambiente físico de trabajo y contenidos del puesto como fuente de estrés laboral**; deficiencias de condiciones ambientales, ruido, temperatura, toxicidad de los elementos que se manejan, etc.
- ❖ **Relaciones interpersonales**; con los compañeros, con los clientes, con los supervisores, etc. . Relaciones de trabajo-familia.
- ❖ **Desempeño de roles**; conflicto de rol, ambigüedad de rol; desempeñar tareas que no pertenecen a tu cargo, etc.
- ❖ **Nuevas tecnologías**; no adaptación a las demandas, al ritmo de trabajo, exigencias de conocimientos demasiado elevadas, etc.

SINTOMAS

- ❖ Sensación de cansancio y fatiga, catarro crónico, jaquecas frecuentes, alteraciones gastrointestinales (diarreas, estreñimiento...), alteraciones del sueño(insomnio, , alteraciones respiratorias.
- ❖ Facilidad para enfadarse, se frustran con frecuencia, le cuesta reprimir sus emociones, gritan fácilmente, se vuelven suspicaces, tozudos e inflexibles, se niegan a comentar sus problemas, actúan como si estuvieran deprimidos.

CONSECUENCIAS

INDIVIDUO

- ❖ Alteraciones y sentimientos de agotamiento emocional (no poder soportar más la situación).
- ❖ Deterioro de las relaciones extralaborales, especialmente las conyugales y de pareja.
- ❖ Propensión de abandono de trabajo

ORGANIZACIÓN

- ❖ Baja satisfacción laboral de los empleados
- ❖ Elevado absentismo
- ❖ Deterioro de la calidad de servicios prestados.
- ❖ Elevada conflictividad laboral; sabotajes, etc.

PREVENCIÓN

ESTRATEGIAS ORGANIZACIONALES PARA LA PREVENCIÓN.

- ❖ Establecer programas para la prevención del burnout en base a evaluación y la retro-información, desde la dirección de la empresa, supervisión, servicio de prevención y participación del Comité de Seguridad y Salud, etc.
- ❖ Mejorar el ambiente de trabajo y clima organizacional mediante el desarrollo de equipos de trabajo eficaces.
- ❖ Rediseño del puesto de trabajo
- ❖ Aumentar recompensa a los trabajadores
- ❖ Establecer líneas claras de autoridad
- ❖ Mejorar las redes de comunicación organizacional
- ❖ Fomentar el apoyo social por parte de compañeros y supervisores.
- ❖ Implantación de canales de ayuda, búsqueda de apoyo, compartir información, etc.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES

- ❖ Incrementa tu vida extralaboral: deportes, hobbies, diversión, etc.
- ❖ Incrementa tus vínculos sociales: familia, amigos, etc.
- ❖ Adquiere nuevos conocimientos sobre tu trabajo; nuevas tecnologías, formación, reciclaje, seminarios, etc.
- ❖ Realiza actividades de reflexión sobre tu trabajo.
- ❖ Adquiere nuevas técnicas de resolución de problemas.
- ❖ Trabaja en equipo.

LA SEGURIDAD ES COSA DE TODOS

Exige tus derechos:

- ❖ **PARTICIPA** en la implantación de la prevención en tu empresa, también es cosa tuya.
- ❖ **INFÓRMATE** de los planes de prevención en tu empresa, es tu derecho y su obligación.
- ❖ Exige la **FORMACIÓN** necesaria para realizar tus tareas, conocer los riesgos es poder evitarlos.

Mira por tu seguridad y por la de tus compañeros.



TRABAJO SEGURO,

YA TOCA!

