

Informativo

Burnout

SUMARIO

- ¿Qué es el Burnout?
- Consecuencias
- Fases del síndrome
- Categorías del Síndrome
- Prevención del Burnout
- Normativa de referencia



Paralelamente al término y concepto de “estrés”, también por derivación de la lengua anglosajona, se ha popularizado la expresión “Burnout”, traducido al castellano como “estar quemado”. En el ámbito de la prevención de riesgos laborales comienza a tener mayor fortuna expresiones tales como: “síndrome de desgaste profesional” o “síndrome de estar quemado por el trabajo” o SQT (siglas empleadas por el INSST). Pese a difundirse

hace relativamente poco tiempo en el campo preventivo, el término y la realidad que delimita cuenta ya con una dilatada historia.

En términos simples pero rigurosos este “síndrome de desgaste profesional” o de “estar quemado” por el trabajo no es sino una respuesta a una situación de estrés laboral crónico, esto es, prolongado en el tiempo. Esta respuesta se caracteriza por:

Ejecutado por:

Financiado por:

PAGE *
MERGEFO
RMAE

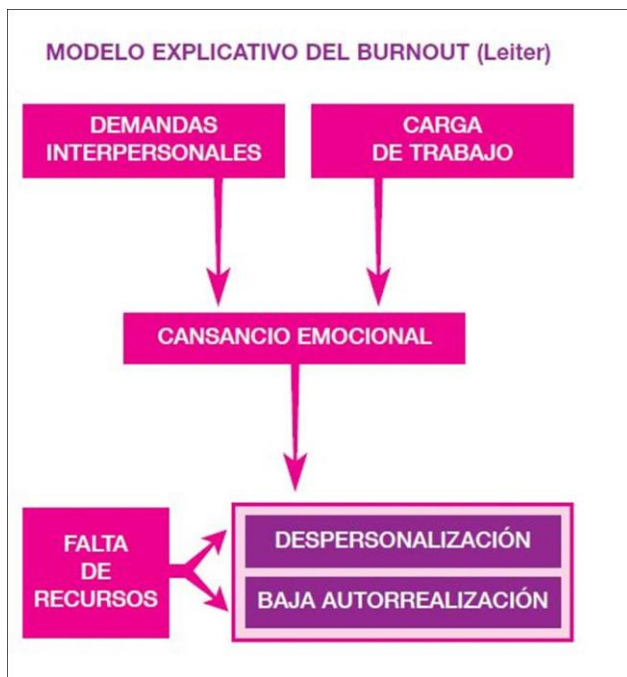
Desarrollar actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja, así como hacia el propio papel o rol profesional.

- Encontrarse emocionalmente agotado.

¿Qué es el Burnout?

Es la respuesta a una situación de estrés laboral crónico caracterizado por un agotamiento emocional, con desmotivación y desesperanza; una despersonalización, que se traduce en una actitud fría, distante y falta de empatía hacia los demás; y una falta de realización personal en el trabajo, con baja autoestima y pérdida de sentimiento de gratificación en el trabajo.

En su conformación influyen tanto las altas demandas interpersonales como una excesiva carga de trabajo. La falta de recursos en la organización es la responsable de la aparición de la baja realización personal y los sentimientos de insensibilidad hacia el prójimo.



Es frecuente que encontremos este síntoma entre trabajadores/as con una gran motivación inicial que ven que sus expectativas no son correspondidas cuando desarrollan su actividad laboral.

Las profesiones con más alto índice de incidencia del SQT son aquellas en las que se tiene una relación continuada y estrecha con personas (clientes, pacientes o usuarios de un servicio) como docentes, la asistencia sanitaria o los servicios sociales. Aunque puede darse en cualquier sector.

Consecuencias

- **A nivel psicológico:** Ansiedad, depresión, irritabilidad, cambios bruscos de humor, miedo, tristeza, apatía.
- **A nivel fisiológico:** Dolores musculares, migrañas, insomnio, falta de apetito, taquicardias.
- **A nivel social:** Conflictos familiares, fobia social, desmotivación por las relaciones de amistad.

Fases y evolución del síndrome

- **Fase de alarma:** Se genera un desequilibrio entre recursos y demandas de trabajo, el profesional se siente incapaz para dar una respuesta eficaz.
- **Fase de resistencia:** El cuerpo se ajusta al factor de estrés.
- **Fase de agotamiento:** La continuidad de la tensión y la falta de soluciones lleva a cambios de conducta de tipo defensivo, cínico, huidizo.
- **Fase de quemado:** Se produce un colapso emocional y cognitivo,

Ejecutado por:

Financiado por:

frustración e insatisfacción, con importantes consecuencias para la salud, puede obligar al trabajador/a a dejar el empleo.

Categorías del síndrome

AGOTAMIENTO EMOCIONAL

- Pérdida de recursos emocionales, dificultad para entender las situaciones de otras personas.
- Sentimiento de estar exhausto tanto física como psíquicamente, que ya no puede dar más de sí mismo, siente impotencia y desesperanza.

DESPERSONALIZACIÓN

- Cambio de actitudes, insensibilidad y cinismo hacia las personas.
- Incremento de la irritabilidad, desmotivación laboral.
- Aislamiento y evitación de otras personas.
- Absentismo laboral.
- Resistencia a enfrentarse con otros individuos o a atender al público, actitud fría, distante y despectiva.

COMPETENCIA PERSONAL BAJA

- Respuesta negativa al evaluar el propio trabajo.
- Baja autoestima.
- Evitación de relaciones interpersonales y profesionales.
- Baja productividad.

- Deterioro progresivo de su capacidad laboral.

Prevención del burnout

- Identificación del síndrome mediante la EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES.
- Mejorar el clima de trabajo promoviendo el trabajo en equipo.
- Aumentar el grado de autoestima, autonomía y control del trabajo.
- Definir claramente los puestos de trabajo, las competencias y responsabilidades, evitar la ambigüedad de rol.
- Fomentar las vías de comunicación y promover la participación.
- Fomentar la flexibilidad horaria.
- Promover la seguridad en el empleo.
- Formar a los trabajadores/as sobre riesgos psicosociales y especialmente sobre el síndrome de burnout.
- Formar a los trabajadores/as en resolución de conflictos.
- Establecer mecanismos de devolución de la información sobre los resultados del trabajo.

Normativa de referencia

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS).

NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación

NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo "Burnout" (III): Instrumento de medición.

NTP 705: Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención.

Te recomendamos que visites la web del INSST <https://www.insst.es>

Para más información acude a nuestras oficinas en:

TENERIFE:

C/ Méndez Núñez, nº 84, 2ª planta. 38001, Santa Cruz de Tenerife.

Tfno.: 922532527 / 683619588

Correos: saludlaboral@canarias.ugt.org
otprltf@canarias.ugt.org

LA PALMA:

C/ Calvario, nº 11-L. Los Llanos de Aridane. 38760, La Palma.

Tfno.: 922461035.

Correo: ifernandez@canarias.ugt.org

GRAN CANARIA:

Avda. 1º de Mayo, nº 21, planta baja. 35002, Las Palmas de Gran Canaria.

Tfno.: 928473215 / 679862310

Correo: otprlgc@canarias.ugt.org

LANZAROTE:

Avda. Vargas, 4-2ª planta. 35500, Arrecife.

Tfno.: 928810340

Correo: otprllz@canarias.ugt.org