

BURNOUT

O “SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO” (SQT): FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

DEFINICIONES:

1

- “Un **proceso de desgaste o agotamiento** profesional acumulado, como respuesta a una **situación de estrés laboral crónico.**”
- “Un **agotamiento físico, emocional y mental** causado porque la persona se encuentra implicada en situaciones que le afectan emocionalmente durante **largos periodos de tiempo.**”
- “Una experiencia subjetiva que engloba **sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para la persona y la organización;** generalmente **se producen en el marco laboral** de las profesiones que se centran en la prestación de servicios y atención al público.”



CONSECUENCIAS:

2

PARA EL TRABAJADOR:

- **Emocionales:**
 - Distanciamiento
 - Sentimiento de soledad
 - Alienación
 - Desorientación
 - Cansancio emocional: despersonalización
- **Actitudinales:**
 - Cinismo
 - Apatía
 - Hostilidad
 - Desconfianza
- **Conductuales:**
 - Agresividad
 - Aislamiento
 - Irritabilidad
 - Rumiación o pensamientos obsesivos
- **Psicosomáticas:**
 - Agotamiento
 - Fatiga
 - Insomnio
 - Hipertensión
 - Dolores de cabeza y dolores musculares

PARA LA EMPRESA:

- Apatía para con la organización
- Aumento del absentismo
- Deterioro de las relaciones interpersonales
- Indiferencia frente al trabajo
- Disminución de la calidad del trabajo
- Falta de motivación y satisfacción laboral



BURNOUT

O “SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO” (SQT): FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

3

FACTORES DE RIESGO

PARA EL TRABAJADOR:

• Organizacionales:

- Poca o nula participación del trabajador en la toma de decisiones
- Estructura jerárquica y autoritaria
- Burocracia excesiva
- Ausencia de proceso de promoción

• Individuales:

- Personalidad
- Excesiva implicación en los problemas
- Falta de capacidades teórico-prácticas
- Falta de formación

• De la propia tarea:

- Alta presión emocional
- Falta de autonomía
- Responsabilidades no asumibles
- Sobrecarga de trabajo
- Ambigüedad de rol

• De las relaciones interpersonales:

- Falta de soporte de los compañeros o superiores
- Falta de soporte de la dirección
- Gestión compleja con clientes internos y externos



4

MEDIDAS PREVENTIVAS

PARA EL TRABAJADOR:

• Individuales:

- Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés
- Entrenar técnicas de autorregulación y control
- Realizar actividades o ejercicios para potenciar la autoestima
- Trabajar el feedback y las habilidades comunicativas

• Interpersonales:

- Potenciar habilidades sociales
- Realizar dinámicas de grupo
- Potenciar el trabajo en equipo
- Fortalecer los vínculos sociales entre trabajadores

• Organizacionales:

- Realizar evaluaciones psicosociales
- Potenciar la comunicación (feedback)
- Ampliar la autonomía y el control de los trabajadores sobre su tarea
- Aumentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones
- Favorecer la colaboración y no la competitividad
- Implementar planes de promoción internos
- Impulsar la conciliación laboral y la flexibilidad horaria



**MUTUA
INTERCOMARCAL**
La Mutua de las Personas