

¿Qué es el Síndrome del quemado o Burnout?

Maslach lo define como “*un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas*”.

Lo padecen personas que trabajan en **profesiones con interacciones humanas** de carácter intenso y/o duradero.

Aparece en profesiones vocacionales, comprometidas con su trabajo y con altas expectativas respecto a las metas que se proponen, en las que el desgaste profesional se desarrolla como respuesta a estrés constante que se produce en el trato interpersonal y la sobrecarga laboral.

El síndrome del quemado, o burnout, es muy frecuente en **personal de atención a personas dependientes**.



CAUSAS: Condiciones laborales poco saludables

Algunas de las condiciones laborales que causan estrés crónico y pueden provocar Síndrome de Burnout son:

- ▶ Sobrecarga de trabajo, deficiente planificación, falta de tiempo para todo el trabajo y/o falta de personal.
- ▶ Insuficientes pausas o descansos, acumulación de tareas o sensación de tener mucho trabajo pendiente.
- ▶ Dificultades para la conciliación. Inseguridad laboral.
- ▶ Falta de autonomía para el desempeño profesional, escasas expectativas de realización profesional
- ▶ Relaciones laborales conflictivas, estilos de mando autoritarios y falta de escucha y empatía con el personal. Elevadas exigencias, sufrir mucha presión en el trabajo.
- ▶ Falta de claridad en las tareas, responsabilidades, roles, etc.

GABINETE DE SALUD LABORAL CCOO EXTREMADURA

Avda. de Colón 6,
06005 BADAJOZ
☎ 924 223 248 / 689 780 598

C/ Obispo Ciriaco Benavente 2,
10001 CÁ CERES
☎ 927 227 279 / 689 061 593

www.extremadura.ccoo.es



JUNTA DE EXTREMADURA

CAMPAÑA DE SALUD LABORAL
DE CCOO DE EXTREMADURA

Riesgos psicosociales:

Síndrome de Burnout



IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS

Las personas que padecen el síndrome del quemado tienen los siguientes sentimientos o síntomas:

Agotamiento emocional

Sienten que ya no pueden dar más de sí mismas a nivel afectivo.

Esta respuesta de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios es debida al contacto continuo con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo en unas condiciones no ajustadas al trabajador.



Despersonalización

Desarrollo de sentimientos negativos, de actitudes y conductas de cinismo por parte del trabajador hacia las personas objeto del trabajo.

En estos profesionales se produce un endurecimiento afectivo y sus conductas son vistas por los usuarios de manera deshumanizada.



Baja realización personal en el trabajo

Los trabajadores y trabajadoras se sienten descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales.

Esta evaluación negativa afecta notablemente a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atienden.



EFFECTOS SOBRE LA SALUD DEL PERSONAL

El **síndrome del quemado o burnout** puede afectar a diferentes niveles:

A nivel psicosocial:

- ▶ Cansancio hasta el agotamiento, malestar general y fatiga crónica.
- ▶ Dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, molestias y dolores musculares, hipertensión, crisis de asma, etc.

A nivel de conducta:

- ▶ Conducta despersonalizada en la relación con los usuarios de los servicios.
- ▶ Abuso de barbitúricos, estimulantes y otros tipos de sustancias (café, tabaco, alcohol...)
- ▶ Cambios bruscos de humor, incapacidad para vivir de forma relajada, desconcentración, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas hiperactivas y agresivas.

A nivel emocional:

- ▶ Agotamiento emocional y distanciamiento afectivo como forma de autoprotección.
- ▶ Sentimientos de culpabilidad, soledad, alienación, impotencia, depresivos.
- ▶ Baja tolerancia a la frustración, impaciencia e irritabilidad.
- ▶ Desorientación, aburrimiento, vivencias de baja realización personal.

A nivel social y de relaciones interpersonales:

- ▶ Actitudes negativas hacia la vida en general.
- ▶ Disminución de la calidad de vida personal.
- ▶ Aumento de los problemas de pareja y familiares.
- ▶ Tendencia al aislamiento social.

A nivel de la organización:

- ▶ Disminución de la capacidad de trabajo y del compromiso.
- ▶ Bajo rendimiento y menor eficacia.
- ▶ Mayor absentismo y una mayor desmotivación, aumento de las rotaciones y los abandonos de la organización.
- ▶ Incremento de los conflictos con familiares u otras personas relacionadas con el trabajo.

CLAVES PARA PREVENIR EL BURNOUT

- ▶ Comunicar los objetivos de manera clara y revisarlos periódicamente.
- ▶ Enfatizar sobre la importancia del bienestar del personal.
- ▶ Implementar modalidades flexibles de trabajo, mejorando la conciliación.
- ▶ Poner en marcha medidas para la desconexión laboral.
- ▶ Promover la autonomía y el control de las tareas y actividades respecto a su rol y desempeño.
- ▶ Reconocer y recompensar el buen trabajo y los resultados positivos.
- ▶ Transparencia y feedback respecto a las posibilidades de desarrollo profesional.
- ▶ Invertir en la creación de una comunidad, que acoge al personal y de la que se sientan parte.
- ▶ Asegurar la igualdad de oportunidades e imparcialidad.
- ▶ Convertir las palabras en acciones: transmitir e integrar la misión en los procesos de la empresa.

Algunas recomendaciones para mejorar tu estado:

- ▶ Busca apoyo social, hablar del problema te ayuda a bajar el nivel de estrés.
- ▶ Modifica la forma de asumir el trabajo, valora lo que haces, modera la autoexigencia, evitando la obsesión por el trabajo.
- ▶ Establece límites, aprende a decir “no” a las peticiones en tiempo libre.
- ▶ Descansa y desconecta de las tecnologías.
- ▶ Mantén hábitos de vida saludables, haz ejercicio, una dieta saludable y duerme lo suficiente.

¿Qué puedo hacer si sospecho que padezco Burnout?

Ponlo en conocimiento de tus delegados/delegadas de prevención de CCOO.

Te vamos a escuchar, estudiar tu caso e intervenir para mejorar las condiciones de trabajo.

No te resignes, no es una cuestión personal, es un problema de origen laboral y hay que intervenir para evitar daños a la salud.