

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS DEL BURN OUT

INFORMACIÓN.

¿QUÉ ES?

El **síndrome de burn out**, 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 trabajos 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 burn out 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