

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO.

BURNOUT

DEFINICIÓN

EL BURNOUT, TAMBIÉN CONOCIDO COMO EL SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO O SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL, ES UN TRASTORNO PSICOLÓGICO QUE SE PRODUCE COMO RESPUESTA A UN ESTRÉS LABORAL CRÓNICO. SE CARACTERIZA POR UN ESTADO DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL, DESPERSONALIZACIÓN Y UNA DISMINUCIÓN EN LA EFICACIA PERSONAL. DIMENSIONES DEL BURNOUT SE MANIFIESTA EN TRES DIMENSIONES PRINCIPALES:

- * AGOTAMIENTO EMOCIONAL: SENSACIÓN DE FATIGA Y AGOTAMIENTO EMOCIONAL, FALTA DE ENERGÍA Y RECURSOS PARA AFRONTAR EL TRABAJO.
- * DESPERSONALIZACIÓN: ACTITUD DE CINISMO, INDIFFERENCIA O DISTANCIAMIENTO HACIA LAS PERSONAS CON LAS QUE SE TRABAJA O A LAS QUE SE ATIENDE.
- * DISMINUCIÓN EN LA EFICACIA PERSONAL: SENTIMIENTO DE INCOMPETENCIA, BAJA AUTOESTIMA Y PERCEPCIÓN DE FALTA DE LOGROS EN EL TRABAJO.

CAUSAS/FACTORES ASOCIADOS

EL BURNOUT PUEDE SER CAUSADO POR UNA VARIEDAD DE FACTORES, TANTO INDIVIDUALES COMO LABORALES:

- * FACTORES INDIVIDUALES:*
- * PERFECCIONISMO
- * ALTAS EXPECTATIVAS
- * FALTA DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO
- * EXCESO DE COMPROMISO
- * HISTORIA PERSONAL DE ESTRÉS O TRAUMA
- * FACTORES LABORALES:*
- * SOBRECARGA DE TRABAJO
- * FALTA DE CONTROL SOBRE EL TRABAJO
- * CONDICIONES LABORALES PRECARIAS
- * CONFLICTO DE ROLES
- * FALTA DE APOYO SOCIAL
- * INJUSTICIA O FALTA DE EQUITAD
- * VALORES DE LA EMPRESA NO COINCIDENTES CON LOS PROPIOS
- * FALTA DE OPORTUNIDADES DE DESARROLLO

CONSECUENCIAS

EL BURNOUT PUEDE TENER GRAVES CONSECUENCIAS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LA PERSONA QUE LO PADECE, ASÍ COMO PARA SU VIDA PERSONAL Y LABORAL:

- * PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA:*
- * ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- * TRASTORNOS GASTROINTESTINALES
- * PROBLEMAS DE SUEÑO
- * DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- * PROBLEMAS DE SALUD MENTAL:*
- * DEPRESIÓN
- * ANSIEDAD
- * IRRITABILIDAD
- * DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- * BAJA AUTOESTIMA
- * PROBLEMAS LABORALES:*
- * ABSENTISMO LABORAL
- * BAJA PRODUCTIVIDAD
- * ACCIDENTES LABORALES
- * CONFLICTOS INTERPERSONALES
- * ABANDONO DEL TRABAJO
- * PROBLEMAS PERSONALES:*
- * PROBLEMAS FAMILIARES
- * AISLAMIENTO SOCIAL
- * ABUSO DE SUSTANCIAS

INTERVENCIÓN

QUÉ HACER SI CREES QUE TIENES BURNOUT? SI TE IDENTIFICAS CON LOS SÍNTOMAS DEL BURNOUT, ES IMPORTANTE QUE BUSQUES AYUDA PROFESIONAL. UN PSICÓLOGO O TERAPEUTA PUEDE AYUDARTE A IDENTIFICAR LAS CAUSAS DE TU BURNOUT Y DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES. RECUERDA: EL BURNOUT ES UN PROBLEMA SERIO QUE PUEDE AFECTAR GRAVEMENTE TU CALIDAD DE VIDA. NO DUDES EN BUSCAR AYUDA SI LA NECESITAS.

INSTRUMENTOS PARA EVALUARLOS

EXISTEN DIVERSOS INSTRUMENTOS VALIDADOS PARA MEDIR EL BURNOUT, SIENDO EL MÁS UTILIZADO EL MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI), DESARROLLADO POR CHRISTINA MASLACH Y SUSAN E. JACKSON. ESTE CUESTIONARIO EVALÚA LAS TRES DIMENSIONES DEL BURNOUT (AGOTAMIENTO EMOCIONAL, DESPERSONALIZACIÓN Y REALIZACIÓN PERSONAL).