

“NO DOY MÁS”

El *burnout* laboral, también denominado síndrome del quemado o **síndrome de estar quemado** en el trabajo, es un **estado de agotamiento físico, emocional y mental** que está **vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado**. Puede tener consecuencias muy graves, tanto en la esfera física como psicológica. Dos de los síntomas más comunes son depresión y ansiedad, motivos de la gran mayoría de las bajas laborales.

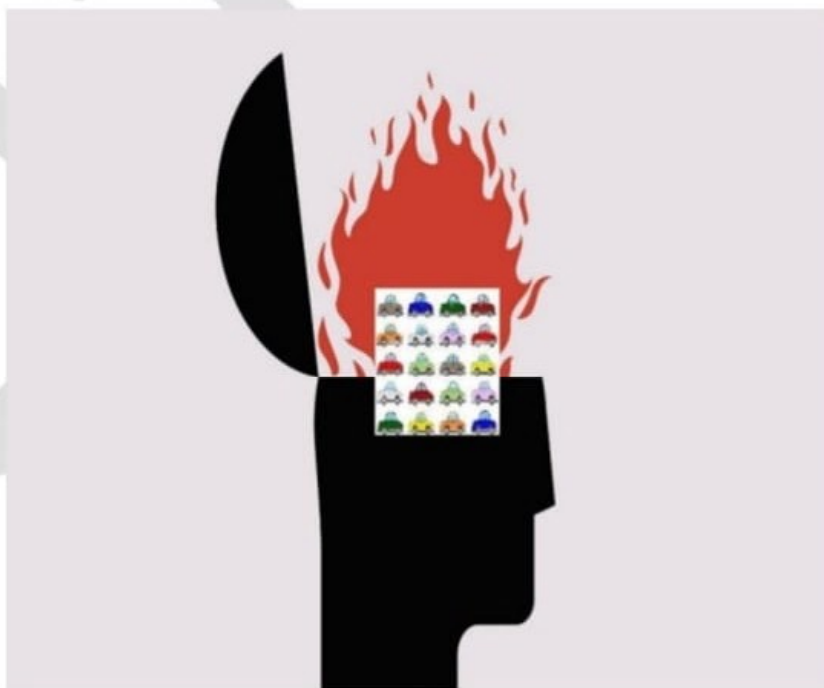
La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció en 2019 el *burnout* como enfermedad y está incluido en la **Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades** y Problemas de Salud Conexos desde el 1 de enero de 2022.

CAUSAS: *El principal detonante del síndrome de burnout es el entorno laboral y las condiciones de trabajo.*

El empleado que está expuesto de manera continua a, entre otros, **altos niveles de estrés, carga de trabajo excesiva, poca autonomía, malas relaciones en el trabajo y ausencia de apoyo en su entorno, falta de formación para desempeñar las tareas**, etc., puede llegar a padecer un estrés crónico que acabe provocando el *burnout*. Por ese motivo, el vínculo entre el estrés y el *burnout* es muy fuerte.

LA ORGANIZACIÓN: Situaciones como el **exceso de burocratización** sin apoyo específico, **falta de tiempo para organizar las tareas**, así como no contemplar las sustituciones por bajas temporales pueden elevar los niveles de estrés y, a la larga, propiciar el burnout.

EXPECTATIVAS LABORALES: Todos los trabajadores tienen unas **expectativas** respecto a su actividad laboral que muchas veces **no se ajustan a la realidad cotidiana** y provocan que la adaptación a esa realidad se produzca más lentamente.



Si esas expectativas son muy altas y no se cumplen, el trabajador puede desarrollar síntomas como ansiedad, apatía o tristeza, entre otros.

SINTOMAS: Las principales manifestaciones de este síndrome son: Sentimiento de agotamiento - fracaso e impotencia - **baja autoestima** – poca realización personal – estado permanente de **nerviosismo** – dificultad para concentrarse – **dolor de cabeza** – taquicardia – **insomnio** – bajo rendimiento – **absentismo laboral** – aburrimiento – impaciencia – **irritabilidad** – comunicación deficiente

PREVENCIÓN: La prevención del síndrome del trabajador quemado **debe comenzar en la empresa del empleado**. La primera medida que hay que tomar es **evaluar las situaciones que generan el estrés y la ansiedad en el trabajador** y tomar las decisiones y las medidas adecuadas para intentar reducirlo.

Para ello, debe **mejorar la organización y proveer de herramientas necesarias para que el trabajador pueda realizar sus tareas de forma adecuada** y no tenga tanta sobrecarga laboral. Además, el trabajador puede adquirir una **actitud afirmativa y directa**, estableciendo una relación comunicacional, sin discutir, ni someterse a la voluntad de imposiciones y defendiendo sus convicciones.

Por otro lado, es recomendable que los trabajadores **modifiquen las expectativas que tienen en el trabajo**. No se trata de que el empleado renuncie a sus ambiciones y aspiraciones. Simplemente debe buscar un punto intermedio que **se ajuste más a la realidad** y ver la situación como una oportunidad para aprender y crecer en otros ámbitos diferentes a los que se había propuesto inicialmente.

Cesta de
Navidad
de
CGT

COMPROMISO

SOLIDARIDAD

HONESTIDAD

DIGNIDAD

LUCHA

