

# SÍNDROME DEL TRABAJADOR

## "QUEMADO"

8/04/2024

Seguridad y Salud en el Trabajo- Positiva



Trastorno adaptativo crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo o estrés crónico

Rasgos principales:

- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Desempleo laboral

### ¿QUÉ ES?

Supone:

- Alteración en la calidad de vida
- Efectos negativos en la prestación asistencial



### EPIDEMIOLOGÍA

- El estrés es la segunda causa de baja laboral
- Alrededor de 12% de los trabajadores podrían padecer síndrome de Burnout
- En el sector educación es aproximado a un 14.9%
- Mayor prevalencia en los que tienen contacto directo con las personas o necesitan altas dosis de entrega e implicación como administrativos o docentes
- Los principales factores asociados son: Trabajar en área urbana, cupo elevado y gran presión asistencial.

### ETIOLOGÍA

Es multicausal y complejo, sus principales causas son:

- Aburrimiento
- Crisis carrera profesional
- Pobres condiciones económicas
- Sobrecarga laboral
- Falta de estimulación
- Pobre orientación profesional
- Aislamiento



### FACTORES DE RIESGO

- Edad: Jóvenes, veteranos
- Género: No determinado
- Variables familiares: Soltero o sin pareja estable, número de hijos
- Personalidad: Personas extremadamente competitivas, impacientes, hiperexigentes, perfeccionistas y con expectativas altruistas elevadas.
- Inadecuada formación profesional: Excesivos conocimientos teóricos, escasa práctica. Falta autocontrol emocional
- Factores laborales o profesionales: Condiciones de trabajo deficientes, bajos salarios, sobrecarga de trabajo.
- Factores sociales: Necesidad de ser un profesional de prestigio a toda costa

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Agotamiento emocional: Se muestra con una disminución o pérdida de los recursos emocionales
- Despersonalización o deshumanización: Se caracteriza por el desarrollo de actitudes negativas, de invisibilidad hacia los receptores del servicio prestado.
- Baja realización personal: La persona tiene la percepción del trabajo de manera negativa, se reprocha no haber alcanzado los objetivos propuestos, con vivencias de insuficiencia personal y baja autoestima profesional.



#### 1 Inicio

- Actitud ante un nuevo puesto de trabajo
- Entusiasmo, gran energía y expectativas positivas
- No importa alargar la jornada laboral

#### 2 Estancamiento

- No se cumplen las expectativas profesionales
- Se percibe desequilibrio entre demandas laborales y recursos (estrés agudo)
- El profesional se siente incapaz para dar una respuesta eficaz

#### 3 frustración

- Presencia de frustración, desilusión o desmoralización
- Cualquier cosa le irrita y provoca conflictos en el grupo de trabajo
- Pueden aparecer problemas de salud, emocionales y conductuales

#### FASES

#### 4 Apatía

- Cambios de actitud o conductuales (afrontamiento defensivo)
- Tendencia a tratar a las personas de forma distante y mecánica
- Afrontamiento defensivo- evitativo de las tareas estresantes

#### 5 Quemado

- Aparece el SB propiamente descrito
- Colapso emocional y cognitivo con importantes consecuencias para la salud
- Puede obligar al trabajador a dejar el empleo y arrastrarle a una vida profesional de frustración e insatisfacción

### Individuales

- Técnicas de relajación
- Mejorar el manejo de emociones
- Realizar ejercicio físico, buena alimentación y descanso
- Entre otras

### ESTRATEGIAS

### Organizacionales

- Evitar el autoritarismo
- Promover la flexibilidad laboral
- Evitar sobrecargas de trabajo
- Entre otras



Si deseas ampliar la información puedes consultar la grabación dando click aquí:

**GRABACIÓN**



Escuela Tecnológica  
Instituto Técnico Central  
Establecimiento Público de Educación Superior