

Burnout (síndrome de la persona trabajadora quemada)

Estado de agotamiento físico y emocional causado por estrés prolongado, especialmente en el trabajo o estudios.

La exposición a factores de riesgo psicosocial, puede dar lugar a la aparición de un proceso

de estrés crónico en un entorno laboral nocivo.

Principalmente en trabajos en los que su contenido tiene unas demandas emocionales

importantes (trabajos de atención al público, cuidadores, educadores, sanitarios...),



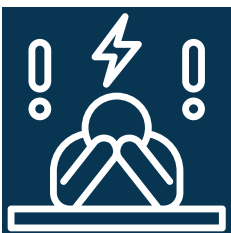
Fase inicial de entusiasmo:

- Entusiasmo.
- Expectativas positivas ante un nuevo proyecto.



Fase de estancamiento:

- No se cumplen expectativas profesionales.
- Relación esfuerzo recompensa no equilibrada.
- Profesional se siente incapaz.



Fase de frustración:

- Profundo desapego hacia el trabajo.
- Trabajo carece de sentido.
- Poco interés en participar en actividad laboral.



Fase de apatía:

- Cambios de actitud y de comportamiento.
- Trato al cliente de forma mecánica y distanciada



Fase de quemado:

- Agotamiento mental físico extremo.
- Persona abrumada por el estrés laboral.

La Ley de Prevención incorpora la necesidad de identificar y prevenir los riesgos psicosociales con el objetivo de erradicarlos y ofrecer entornos laborales más saludables.

El estrés laboral y el síndrome burnout ocupan un lugar destacado, pues son una de las principales consecuencias de unas condiciones de trabajo nocivas, fuente de accidentalidad y absentismo.

Medidas preventivas



Evaluación de riesgos psicosociales



Aumentar el grado de autonomía



Definir bien responsabilidades



Flexibilidad horaria



Carga de trabajo equilibrada



Planes de promoción



Recursos y mejora de las redes de comunicación



Promover la seguridad en el empleo

La salud mental no se negocia, es un derecho, no un privilegio

