

ESTRATEGIAS ORGANIZACIONALES

- Identificar los posibles desencadenantes del síndrome en el ámbito laboral.
- Ayudar al profesional en el proceso personal de adaptación de expectativas a la realidad cotidiana.
- Implantar estrategias para la mejora de las relaciones personales.
- Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
- Apoyo social al profesional.
- Redefinir los roles de los trabajadores.
- Mejorar las redes de comunicación.
- Aumentar la participación en la toma de decisiones.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES

- Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo.
- Delegar responsabilidades.
- Apoyarse en los compañeros de trabajo.
- No considerarse indispensable.
- Solicitar ayuda cuando el trabajo es excesivo o cuando no se está preparado para afrontarlo.
- Compartir los problemas laborales, las dudas y opiniones con los compañeros.
- Establecer límites en la agenda.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



!No te quemes en el trabajo! Gestiona el estrés...



LOGO



SÍNDROME DEL BURNOUT

Área de Actividades Preventivas



INTRODUCCIÓN

Según un reciente estudio publicado por la OMS, el Síndrome de Burn Out, se presenta en la actualidad como uno de los cinco problemas más graves entre los profesionales de la salud, tanto por la alta prevalencia entre los mismos como por las posibles consecuencias en la población asistida por dichos profesionales.

Además, este proceso no solo repercute en la salud y la calidad de vida del trabajador afectado y de las personas que atiende, sino que influye directa y negativamente en la propia organización, observándose un aumento del ausentismo, abandono, rotación y deterioro del servicio.

También es importante destacar que esta patología, no solo está incidiendo en trabajadores del sector sanitario y servicios sociales, sino que cada vez más se está observando en otros profesionales de diversas actividades: puestos directivos, administración,...

Por todo ello, es necesario saber identificar los signos y síntomas de este síndrome para poder detectarlo a tiempo y adoptar así las medidas necesarias para mejorar tanto el bienestar de los profesionales como el de la población en general.

QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURN OUT



CAUSAS

- Falta de éxitos terapéuticos y/o de progreso observable en las personas que se les presta el servicio.
- Descuido institucional de las necesidades del paciente-alumno-cliente, ..., a favor de las necesidades administrativas, financieras, burocráticas y legales.
- Inadecuados sistemas de promoción de los profesionales.
- Falsos liderazgos.
- Falta de interacción social con el resto de compañeros.
- Falta de apoyo entre los miembros de un equipo.
- Variables personales individuales.

INDIVIDUALES

INDIVIDUALES			EN LA ORGANIZACIÓN
FISIOLÓGICAS	PSICOLÓGICAS	CONDUCTUALES	
Agotamiento físico. Fatiga. Resfriados/gripes repetidos . Alteraciones del apetito. Contracturas musculares. Cefaleas. Taquicardia. Hipertensión. Disfunciones sexuales. Insomnio. Trastornos gastrointestinales. Úlceras. ...	Irritabilidad. Ansiedad. Rasgos depresivos. Cambios repentinos de humor. Actitudes rígidas e inflexibles. Sentimiento de frustración laboral. Sentimiento de despersonalización. ...	Expresiones de hostilidad. Conductas impulsivas. Disminución capacidad concentración. Contacto mínimo con los pacientes-clientes. Aumento de relaciones conflictivas. Retrasos frecuentes y salidas anticipadas. Distanciamiento del área del trabajo. Aumento del ausentismo. Actitud cínica. Mayor consumo de café, alcohol, cigarrillos, y psicofármacos. ...	Baja satisfacción laboral de los trabajadores. Deterioro de la calidad del servicio que el trabajador ofrece. Elevados costes económicos, derivados, por ejemplo de: <ul style="list-style-type: none"> • Absentismo laboral. • Mayor propensión a sufrir accidentes de trabajo. • Tendencia a cometer más errores. • Indemnizaciones tras el abandono de la institución.