

1. Definición

Es una patología derivada del estrés laboral crónico.

El estrés en el trabajo puede venir por:

- Condiciones ambientales (ruidos, temperatura...).
- Contenido del trabajo (variedad, autonomía, complejidad).
- Conflictos de rol (falta de información sobre lo que se espera de la persona en su puesto o exigencia de diversas tareas que son incompatibles).
- Relaciones con los compañeros o jefes.
- Estancamiento y falta de evolucionar en el trabajo.

Se trata de un proceso de "quemarse" en la realización del trabajo, en donde la persona tiene la sensación de que está luchando contra algo que no se puede vencer. Se desarrolla de forma progresiva dentro del contexto del trabajo.

Dimensiones:

1. Agotamiento emocional: Sensación de completa fatiga psíquica y emocional.
2. Cinismo: Aparición de actitudes negativas hacia el trabajo, la empresa y los compañeros de trabajo, culpabilización de los otros...
3. Falta de realización profesional: Sentimiento de fracaso, autovaloraciones negativas, falta de expectativas de progreso laboral (frustración)...

2. Proceso:

Cuatro fases:

1. Fase de estrés: La persona se incorpora al puesto de trabajo, con entusiasmo y dedicación, al poco tiempo se produce un desequilibrio entre las demandas del trabajo y los recursos de los que dispone el individuo para hacer frente.
2. Fase de agotamiento. Poco a poco se descubre los problemas de la tarea, los cuales la persona comprueba que no puede eliminar, entramos en un período de estancamiento. Aparece ansiedad, tensión, fatiga, agotamiento psicológico y emocional.
3. Fase de afrontamiento: Poco a poco se desarrollan respuestas de ira, frustración ante esta situación. Cambios en la conducta (trato impersonal, frío, cínico).
4. Burnout: La persona siente que no existe una correspondencia entre el esfuerzo realizado y los resultados o recompensas que recibe, entramos en una fase de apatía, donde aparecen los síntomas del burnout.

3. Síntomas

- Se da en personas que no han sufrido anteriormente ninguna psicopatología.
- Emocionales:
 - Ansiedad
 - Soledad
 - Depresión
 - Baja autoestima
 - Impotencia
 - ...
- Actitudes:
 - Apatía
 - Hostilidad
 - Susplicacia
 - ...
- Conductuales:
 - Agresividad
 - Irritabilidad
 - Cambios de humor
 - Gritos
 - Enfados continuos
 - Aislamiento
 - ...
- Somáticos:
 - Alteraciones cardiovasculares
 - Alteraciones sexuales
 - Alteraciones respiratorias
 - Alteraciones inmunológicas
 - Alteraciones digestivas
 - ...
- Estos síntomas se generalizan poco a poco a todos los ámbitos de la persona (pareja, familia, amigos...).

4. Consecuencias para la empresa:

- Deterioro de la calidad del trabajo.
- Descenso de la satisfacción laboral.
- Incremento del absentismo.
- Propensión a abandonar el trabajo y la empresa.
- Disminución del interés y del esfuerzo en el trabajo.
- Aumento de los conflictos interpersonales.

5. Recomendaciones o intervención trabajador

La idea sería romper esa dinámica que se crea con el burnout.

- Fortalecer las relaciones y apoyos sociales. Disminuye el impacto de estresores crónicos relacionados con el trabajo, aumenta los niveles de realización personal, disminuye el cansancio emocional y las actitudes y conductas negativas hacia otros, (apoyándonos en amigos, familia...).
- Planificación del ocio y del tiempo libre (fines de semana, vacaciones...), de este modo lo aprovecharemos y desconectaremos del mundo laboral.
- Emplear técnicas de relajación (respiración diafragmática antes de entrar al trabajo, después...).
- Realizar ejercicio físico (bicicleta, footing, baile...), ayudará a relajar nuestro cuerpo del estrés acumulado en el trabajo.
- Mantener una alimentación equilibrada dentro de lo posible (5 comidas), ya que la falta de alimentos provoca en nuestro cuerpo altos niveles de ansiedad.
- Procurar dentro de lo posible tomarnos descansos y pausas en el trabajo.
- Plantearnos objetivos reales y alcanzables.
- Organizarnos y controlar el tiempo en el trabajo (planificarse cada actividad).
- Emplear la asertividad en nuestras relaciones sociales, sobre todo en las laborales.
- Generar alternativas de afrontamiento y soluciones de problemas (contar hasta 3 antes de empezar la tarea, poner en un papel 5 formas de realizar la tarea...).
- Frenar los pensamientos negativos del trabajo (contar de 3 en 3 hacia atrás desde el 30 al 0, escribir el nombre de la alienación de fútbol del Valencia, escribir una receta de cocina...).

6. Intervención empresa

- Mejorar el clima de trabajo, promoviendo el trabajo en equipo.
- Evitar la ambigüedad y conflicto de rol.
- Establecer líneas claras de autoridad y responsabilidad.
- Promover la participación de los trabajadores en la empresa.
- Fomentar la flexibilidad horaria.
- Aumentar las recompensas a los trabajadores.
- Fomentar las relaciones entre empleados.
- Anticipar al empleado antes de contratarlo (debido a la discrepancia existente entre las expectativas que la persona tiene cuando empiezan a trabajar y la realidad que encuentran cuando se incorporan a vida laboral, se produce un choque que se pretende que se experimente antes de que el trabajador ingrese en la organización, (programas de simulación). Su objetivo es desarrollar estrategias para enfrentarse con las expectativas irreales y entrenar a los nuevos miembros para hacerles más fácil su incorporación al mundo laboral.