

CHARLA DE 5 MINUTOS # 80

SÍNDROME DE "BURNOUT"



INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout, también conocido como síndrome de aniquilamiento, síndrome de estar quemado, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento emocional o profesional es considerado por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral que provoca detrimento en la salud física y mental de los individuos.

INFORMACION PUNTUAL

El Síndrome del Burnout es un proceso, más que un estado y se han podido establecer 4 estados de evolución de la enfermedad aunque éstos no siempre están bien definidos:

Forma leve: los afectados presentan síntomas físicos, vagos e inespecíficos (cefaleas, dolores de espaldas, lumbalgias), el afectado se vuelve poco operativo.

Forma moderada: aparece insomnio, déficit atencional y en la concentración, tendencia a la automedicación.

Forma grave: mayor en ausentismo, aversión por la tarea, cinismo. Abuso de alcohol y psicofármacos.

Forma extrema: aislamiento, crisis existencial, depresión crónica y riesgo de suicidio.

SÍNTOMAS

PSICOSOMÁTICOS

- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares

EMOCIONALES

- Irritabilidad
- Ansiedad generalizada
- Depresión
- Frustración

CONDUCTUALES

- Cinismo.
- No hablan.
- Apatía.
- Hostilidad.

- Insomnio
- Pérdida de peso
- Ulceras

- Aburrimiento
- Distanciamiento afectivo
- Impaciencia
- Desorientación

- Susplicia.
- Sarcasmo
- Pesimismo
- Ausentismo laboral

- Dolores en el pecho
- Palpitaciones.
- Hipertensión.

- Tono de voz elevado
- Llanto inespecífico
- Dificultad de concentración

- Crisis asmática.
- Resfriados frecuentes.
- Aparición de alergias.

- Sentimientos de soledad y vacío
- Impotencia.
- Sentimientos de omnipresencia.

- Irritabilidad.
- Aislamiento.
- Enfado frecuente.

PREVENCIÓN

A este síndrome se le puede hacer frente más fácilmente en la fase inicial que cuando ya está establecido. En las primeras fases es posible que los compañeros se den cuenta antes que el propio sujeto, por lo que amigos, compañeros o superiores suelen ser el mejor sistema de alarma precoz para detectar el Burnout y por lo tanto todos los profesionales del equipo tienen que darse cuenta que son ellos mismos los que representan la mejor prevención de sus compañeros. Como método preventivo, existen diferentes técnicas:

- Brindar información sobre el síndrome del Burnout, sus síntomas y consecuencias principales para que sea más fácil detectarlo a tiempo.
- Vigilar las condiciones del ambiente laboral fomentando el trabajo en equipo.
- Diseñar e implementar talleres de liderazgo, habilidades sociales, desarrollo gerencial, etc. para la alta dirección.
- Implementar cursos de inducción y ajuste al puesto y a la organización para el personal de nuevo ingreso.
- Anticiparse a los cambios brindando talleres que contribuyan a desarrollar habilidades, conocimientos y estrategias para enfrentarse a éstos.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS