

## Síndrome de Burnout

Elaborado por:

Equipo Editorial

**EDITORIAL ELEARNING**

ISBN: 978-84-17232-20-7

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

# índice

## Síndrome de Burnout

### UD1

#### Burnout

1.1	Introducción al concepto .....	9
1.2	Breve recorrido histórico .....	11
1.3	Definiciones .....	12
1.4	Epidemiología y costes del estrés laboral.....	16
1.5	Factores psicosociales .....	17
1.6	¿La fatiga es igual que el estrés? .....	20
1.6.1	Estrés físico y estrés mental.....	21
	<i>Lo más importante</i> .....	23
	<i>Autoevaluación UD1</i> .....	25

### UD2

#### Sintomatología

2.1	Características comunes a todas las definiciones .....	31
2.2	Síntomas del Burnout.....	33
2.3	¿Quiénes son los principales afectados?.....	35
2.4	¿Por qué se produce? .....	35
2.5	Factores de riesgo .....	35
2.6	Características de la persona .....	36
2.7	Consecuencias del Burnout.....	38
	<i>Lo más importante</i> .....	43
	<i>Autoevaluación UD2</i> .....	45

### UD3

#### Métodos de detección y medición

3.1.	Reconocimiento de los principales factores causantes de estrés laboral .....	51
3.2.	Métodos diseñados para la evaluación del estrés laboral .....	51

3.2.1. Listas de control .....	52
3.2.2. Cuestionarios .....	53
3.2.3. Instrumentos de medida.....	53
3.3. ¿Cómo se mide el síndrome? .....	55
3.3.1. Cuestionario de Maslach .....	55
3.3.2. Test corto para medir la propensión.....	58
<i>Lo más importante</i> .....	63
<i>Autoevaluación UD3</i> .....	65

## UD4

### *Factores estresores*

4.1. Estresores: concepto y tipos .....	71
4.2. Consecuencias de los factores estresores laborales.....	72
4.3. El rol .....	73
4.4. Trabajo a turnos.....	75
4.5. Sobrecarga de trabajo .....	75
4.6. Exposición a riesgos y peligros.....	76
4.7. Contenidos del puesto.....	76
4.8. Control sobre el proceso de trabajo .....	77
4.9. Desarrollo de habilidades y retroalimentación.....	77
4.10. Incorporación de nuevas tecnologías .....	78
4.11. Dimensión estructural de la organización .....	79
4.12. Desarrollo de carrera: inseguridad y posibilidad de promoción .....	80
4.13. Caso práctico I .....	81
4.14. Caso práctico II .....	84
<i>Lo más importante</i> .....	87
<i>Autoevaluación UD4</i> .....	89

## UD5

### *Riesgos asociados al puesto de trabajo*

5.1. Ruido.....	95
5.2. Vibraciones .....	96
5.3. Iluminación.....	97
5.4. Temperatura .....	101

# Prevención de Riesgos Laborales

## Síndrome de Burnout

5.5.	Higiene y confort .....	103
5.6.	Toxicidad .....	107
5.7.	Caso práctico .....	109
<i>Lo más importante</i> .....	113	
<i>Autoevaluación UD5</i> .....	115	

## UD6

### *Estresores relacionales*

6.1.	Prevención del estrés .....	121
6.2.	¿Cómo se puede prevenir el estrés? .....	123
6.3.	Control interno .....	125
6.3.1.	Intervención centrada en el individuo .....	127
6.3.2.	Intervención centrada en la organización .....	128
6.4.	Intervención sobre el estrés desde la empresa .....	129
6.4.1.	Novedades en la intervención de la organización .....	129
6.5.	Gestión personal del estrés .....	130
6.5.1.	Medidas de afrontamiento conductual-cognitivas .....	131
6.5.2.	Aprendiendo a solucionar problemas .....	132
6.6.	Orientaciones generales para la gestión del estrés .....	133
6.7.	Consejos para una vida sana y libre de estrés .....	134
<i>Lo más importante</i> .....	135	
<i>Autoevaluación UD6</i> .....	137	



# Prevención de Riesgos Laborales

Síndrome de *Burnout*

# UD1

## *Burnout*

- 1.1. Introducción al concepto
- 1.2. Breve recorrido histórico
- 1.3. Definiciones
- 1.4. Epidemiología y costes del estrés laboral
- 1.5. Factores psicosociales
- 1.6. ¿La fatiga es igual que el estrés?
  - 1.6.1. Estrés físico y estrés mental



# Prevención de Riesgos Laborales

## 1.1. Introducción al concepto

En la actualidad, las exigencias de una sociedad globalizada, están planteando cada vez más competitividad entre las empresas y las obliga a adaptarse, introduciendo importantes cambios en sus sistemas de trabajo. Además, se requiere más iniciativa, innovación y capacidad de adaptación.

Los aumentos demográficos y los movimientos migratorios son fuente de cambios sociales y culturales y a ellos hay que añadir los avances tecnológicos y las exigencias de una mayor cualificación, que obliga a los profesionales a estar en continua formación. Como consecuencia de todos estos cambios, se extiende un creciente temor a perder el puesto de trabajo y la sensación de no ver cumplidas las expectativas profesionales.

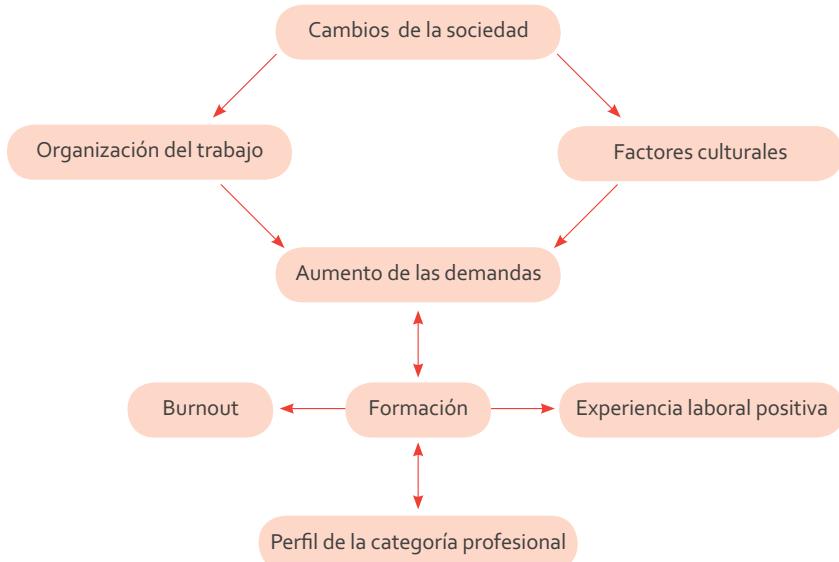


Tabla 1: Repercusión de las exigencias formativas a los profesionales.

Se produce entonces un estado de ansiedad que hace que, el nivel de respuesta del organismo o estrés "normal", crezca en función de los aumentos de la demanda al individuo. Al aumentar el estrés, se ponen en marcha los mecanismos de reacción y defensa, para volver al estado inicial, una vez finalizado el estímulo causante.

Si el nivel de estrés continúa alto, se entra en el denominado estado de resistencia y es en esa fase cuando comienzan a desencadenarse las consecuencias negativas.

Si por el contrario, se disminuyen, llega a la adaptación y superación de la situación estresora. Si los niveles de estrés no vuelven a su estado normal y se mantienen altos, el individuo se encuentra entonces en una fase de estrés crónico y patológico, llamada fase de agotamiento.

En general, podemos definir al síndrome de Burnout como la situación que experimentan algunos profesionales de instituciones que trabajan con personas y que se caracteriza por un agotamiento emocional, debido a una implicación excesiva en su trabajo, llegando a ser ineficaces para el desempeño adecuado de su trabajo y afectando a su salud, física y psicológicamente.

Cada vez se le da más importancia a este tipo de síndromes y son más las investigaciones o estudios que se realizan sobre ellos, así como la toma de medidas activas para ayudar a superar estas situaciones.

En el presente texto, encontraremos el término Burnout, síndrome de "estar quemado" y estrés laboral, de forma indistinta, si bien es importante entender dos cuestiones:

- La primera es que hablaremos únicamente, de una situación "creada y mantenida por el entorno laboral".
- La segunda es que, el Burnout, no deja de ser una variante más de la enfermedad más propia de nuestra época: el estrés.

En España, el estrés laboral se ha llegado a considerar un riesgo psicosocial emergente, que ha provocado una importante sensibilización y hecho que se preste mas atención a estos riesgos, mediante el lanzamiento campañas de información a empresarios y trabajadores, haciendo que se tomen medidas de concienciación y mejorando la calidad de vida laboral, por ejemplo, incrementándose el voluntariado, actualizándose el sector servicios, aumentando el interés académico por este fenómeno y mejorando la calidad del entorno de trabajo.

Con la aparición de la actual Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995 BOE 10-11-1995, artículo 4, apartado 7.d), se considera al SQT, Síndrome de quemarse por el trabajo, como un accidente de trabajo.

Según las estadísticas, son muchas las personas que llegan a abandonar su puesto de trabajo, por padecer problemas psicológicos asociados al trabajo y junto a los musculoesqueléticos, ocupan dos terceras partes del total de las bajas médicas anuales y gran número de causas de absentismo.

Entre los principales síntomas y factores desencadenados del Burnout están:

- Problemas psicológicos.