

GUÍA

PREVENCIÓN

DEL

BURNOUT

psírculo creativo
psicología para las organizaciones



CONTENIDO

01

Ambiente
laboral

02

Estrés y
estrés
laboral

03

Factores de
riesgo
psicosocial

04

Burnout

05

Etapas del
burnout

06

¿Qué hacer
si tengo
burnout?

07

Test de
burnout

01

Ambiente laboral

Ambiente laboral y el individuo

Es necesario entender la influencia de los factores psicosociales en el trabajo, por una parte son las interacciones que de manera inevitable se dan entre éste, su ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones organizacionales, y por otra parte, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo.

Todo en conjunto tiene efectos en el rendimiento del trabajador y su propia salud.

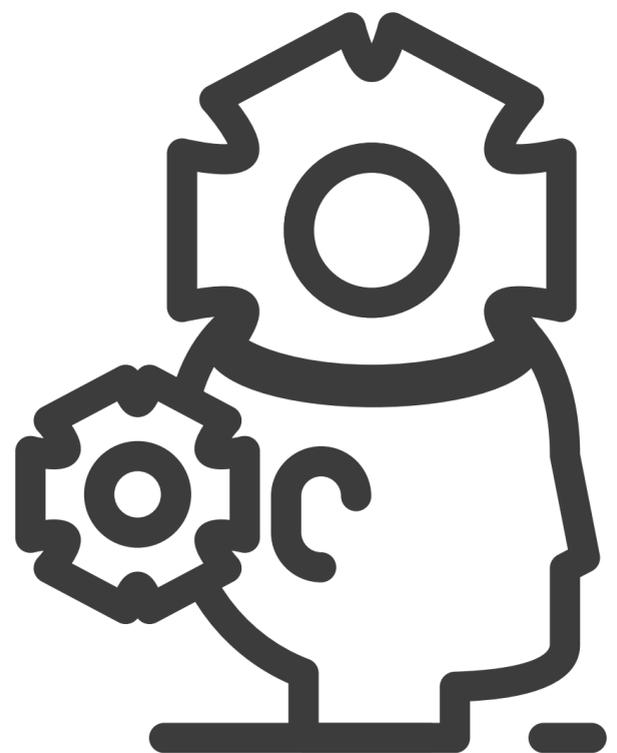
La manera en la que se percibe el ambiente permite que el ser humano se adapte a él y le proporciona información básica para que se determinen actitudes y expectativas por parte del individuo.

Estrés y estrés laboral

¿Qué es el estrés?

El estrés se ha definido como un esfuerzo agotador para mantener las funciones esenciales al nivel requerido, puede ser información que el sujeto interpreta como amenaza de peligro, como frustración y amenaza que no puede reducirse o como imposibilidad de predecir el futuro.

El estrés puede tener consecuencias positivas o negativas para el individuo.



¿Qué es el estrés laboral?

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional define el estrés laboral como las reacciones físicas y emocionales perjudiciales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.



Estas situaciones llevan a que la persona no pueda realizar de manera adecuada las demandas del trabajo.

Factores de riesgo psicosocial

¿Qué son los factores de riesgo psicosocial?

Por una parte consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones en su organización, y por otra parte las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, puede influir en la salud, rendimiento y satisfacción del trabajo.



Burnout

Síndrome de quemarse por el trabajo o burnout

Es el conjunto de respuestas crecientes, formado por sentimientos de agotamiento emocional, actitudes negativas hacia los receptores del servicio y una tendencia a evaluarse a sí mismo de manera negativa, lo cual está relacionado con sentimientos de insatisfacción con el puesto de trabajo.

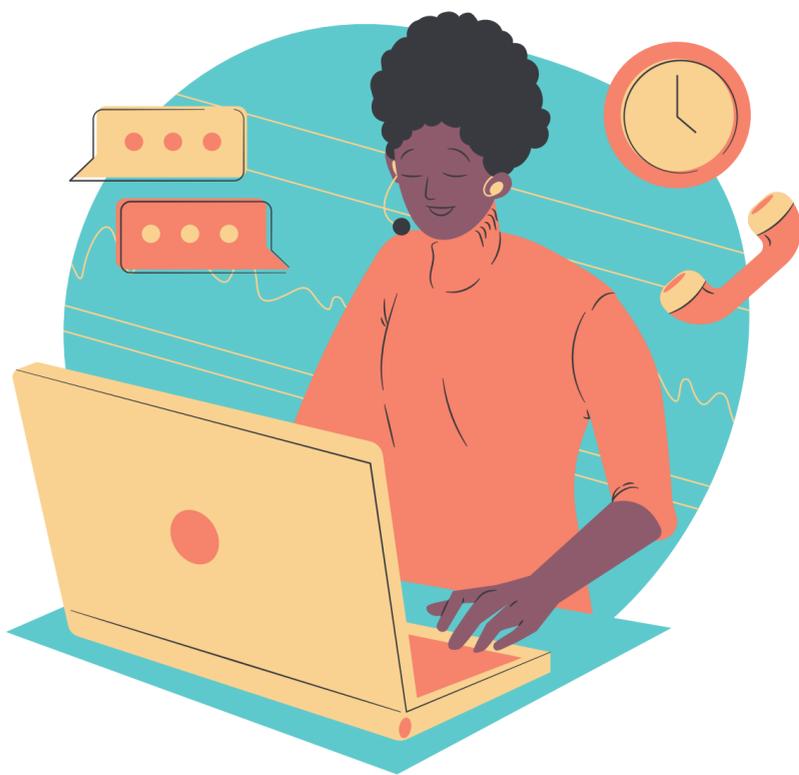


Desde esta misma perspectiva, el síndrome es conceptualizado a partir de tres dimensiones fundamentales:

- **Agotamiento emocional.** Los trabajadores perciben que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo debido al agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios.
- **Despersonalización.** Desarrollo de sentimientos y actitudes de cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo, quienes son vistas por los profesionales de forma deshumanizada debido a un endurecimiento afectivo, lo que conlleva, a que se les culpen de sus problemas.
- **Falta de realización profesional.** Desilusión y fracaso en dar sentido personal al trabajo; se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), ausencia de expectativas y horizontes en el trabajo y una insatisfacción generalizada.

De este modo, el síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que aparece cuando fallan las estrategias de afrontamiento que de forma habitual emplea el individuo para manejar los estresores laborales.

Su desarrollo se produce con posterioridad a la experiencia subjetiva y crónica del estrés laboral. El proceso del burnout es el resultado de la interacción de las condiciones del entorno laboral y las variables personales. El entorno laboral será el desencadenante de la etiología de los síntomas y su progreso.



Estos síntomas afectan negativamente a las **emociones** (agotamiento emocional, odio, irritabilidad...), a las **cogniciones** (baja autoestima, baja realización profesional, sentimiento de impotencia para el desempeño del rol profesional...), a las **actitudes** (cinismo, despersonalización...), a las **conductas** (aislamiento, absentismo, conductas agresivas hacia los clientes...) y al **sistema fisiológico** (insomnio, dolores de cabeza y espalda, fatiga e hipertensión, alteraciones hormonales...).

Las alteraciones psicológicas, fisiológicas y conductuales del proceso de estrés laboral están íntimamente relacionadas con los problemas de salud.

Etapas del burnout

Etapa 1 : Una motivación sin límites

Desbordar energía y aplicarse 100% en el trabajo. Se quiere dar lo mejor de sí mismo. Hay ambición y se busca dar el ejemplo, además de ser valorado/a.

Etapa 2 : Las excesivas exigencias

En la constante búsqueda de la perfección, se obliga a uno mismo a ir más allá de los límites propios. Puede hacer horas extras, seguir trabajando en casa, o en el caso de la pandemia, no se desconecta y siempre busca estar pendiente del trabajo. Además los momentos de descanso son escasos, el trabajo ocupa un lugar importante.

Etapa 3 : No consideración de necesidades personales

A menudo se sacrifica el ocio y tiempo libre a favor del trabajo. Hay menos salidas, come más rápido, duerme menos horas, cada vez se escucha menos al cuerpo. Se piensa que “no hay tiempo para eso”.

Etapa 4: La huida

Se multiplican los momentos de malestar, de estrés o incluso de pánico. Sin embargo, la persona no logra darse cuenta del origen de tales preocupaciones. Cuando surgen conflictos o tensiones, se elige la huida.

Etapa 5: La redefinición de los valores

El trabajo se ha convertido en la absoluta prioridad. Se relega a un segundo plano los valores tradicionales: se desatiende cada vez más a los amigos y familia, la persona se aísla.

Etapa 6: La negación de los problemas

Se muestra cada vez menos paciente y tolerante hacia los demás, incluso algunas veces se muestra agresivo. Se cree que los problemas se multiplican debido a la sobrecarga de trabajo, a la falta de tiempo o incompetencia de los colegas.

Etapa 7: Repliegue en uno mismo

Ya no se siente la necesidad de salir o de ver a los demás. Las interacciones sociales se reducen a lo estrictamente necesario. El mundo exterior se vuelve demasiado agotador y hay una angustia constante. Puede que se recurra a los excesos para aliviar el estrés, por ejemplo, puede fumar o beber más que de costumbre.

Etapa 8: Los cambios manifiestos de comportamiento

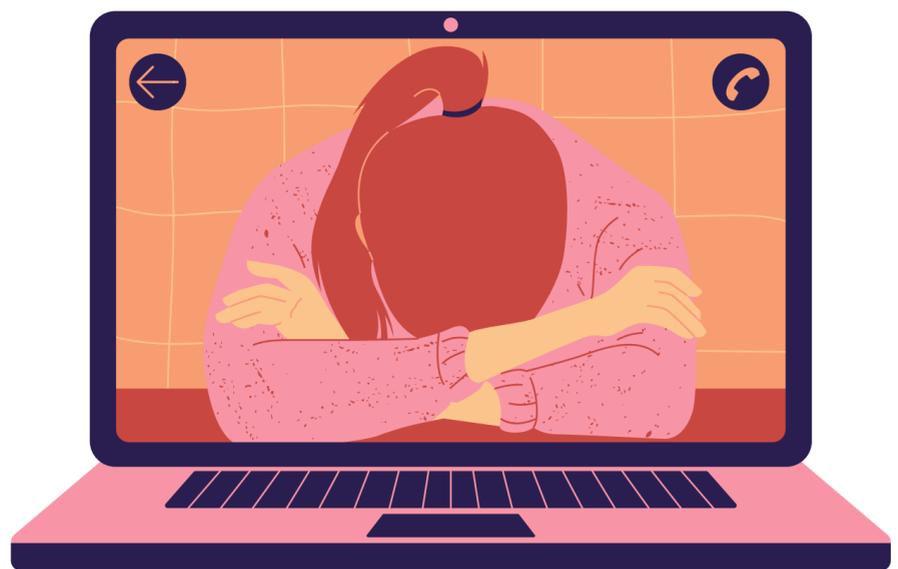
Se siente invadido por el cansancio, el estrés y la soledad. Las personas cercanas comienzan a decir que ya no lo/a reconocen, se multiplican los “no tienes pinta de estar bien”, entre otros. En el fondo, parece ser el único/a que no se ha percatado de su cambio de actitud.

Etapa 9: La despersonalización

La persona cree que ya no tiene nada bueno que ofrecer. Se ha perdido la confianza en uno mismo y en las capacidades. Hay baja autoestima y la existencia se resume en una sucesión de actos mecánicos desprovistos de toda emoción.

Etapa 10: Un vacío interior

La persona siente un inmenso vacío en su interior. Ese vacío se intenta llenar desesperadamente mediante todo tipo de excesos: tabaco, alcohol, drogas o sexo, por ejemplo.



Etapa 11: Depresión

Se siente agotado, desesperado y apático. A la persona ya no le apetece nada: ni en el trabajo, ni con los demás, ni en la vida. Se encuentra sumido/a en la oscuridad, y la idea de un futuro mejor parece inconcebible.



Etapa 12: Burnout

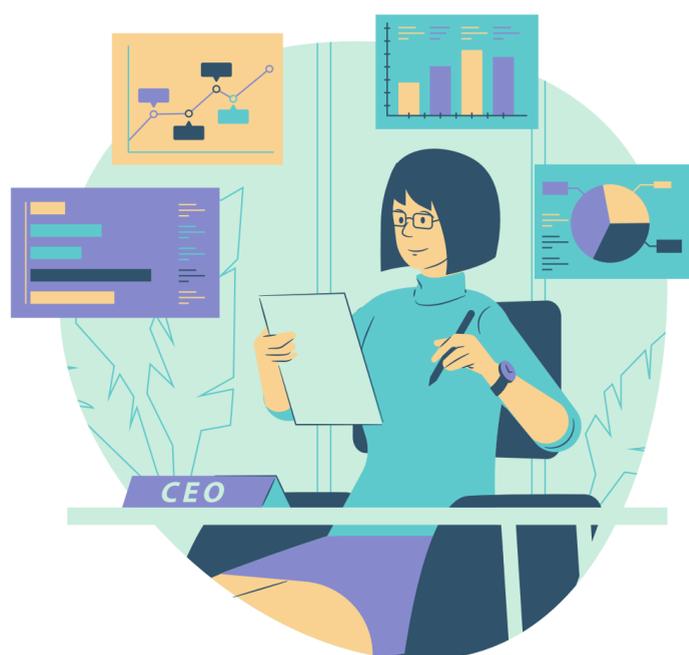
Se ha tocado fondo. Puede que incluso se tengan pensamientos suicidas. El cuerpo y la mente están al borde del colapso. Ahora se da cuenta de que hay un desgaste profesional. En esta etapa es momento de pedir ayuda lo antes posible.

¿Qué hacer si tengo burnout?

Las claves de la intervención para disminuir el estrés laboral y prevenir las consecuencias negativas sobre el trabajador y la organización residen en dos pilares fundamentales:

la prevención y el entrenamiento adecuado para su afrontamiento.

La percepción que el sujeto tenga de los estresores ambientales y de sus capacidades, y las estrategias de afrontamiento empleadas determinará el grado de síndrome de quemarse por el trabajo o burnout.



Técnicas de relajación y/o meditación

Algunas meditaciones guiadas:



<https://youtu.be/-TA6IJeXBDU>



<https://youtu.be/oeXs3VrzhWA>



<https://youtu.be/3mFVCX2wmqW>

Diálogo interno

Analiza tu situación laboral y pregúntate: ¿Lo que hago me hace feliz? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? Y si no, ¿Qué podría hacer al respecto? ¿Cómo se encuentra mi espacio de trabajo? ¿Me gusta o me siento cómodo/a en mi espacio de trabajo? ¿Qué podría mejorar? ¿Qué podría hacer para cambiar mi situación actual? ¿A quién le puedo pedir ayuda?



Gestión de emociones

Las emociones positivas son aquellas que producen una experiencia agradable, por ejemplo: alegría, gratitud, orgullo, ternura, interés. Las emociones negativas son aquellas que producen malestar psicológico o desagrado. Las más estudiadas y las más conocidas son el miedo, la ira, la tristeza o la ansiedad.

Cuando el malestar y la activación fisiológica que provocan las emociones negativas se mantienen en el tiempo y se hacen crónicas es cuando hablamos de desórdenes emocionales. Es esencial para la prevención de estas situaciones tener una buena información y desarrollar habilidades para poder manejar las emociones.

Identifica tus emociones y válidalas. Es normal sentirlas. ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones reconoces en ti? ¿Qué situación las provoca?

Si son emociones negativas, ¿Qué pensamientos negativos puedes identificar? Cuestionate, ¿Cómo podría cambiar la situación? ¿Qué puedes hacer? ¿Cómo puedes cambiar los pensamientos negativos a positivos?

Por ejemplo:

- Emoción negativa: tristeza, frustración, enojo.
- Situación que las provoca: Cargas de trabajo, ambiente laboral.
- Pensamientos negativos: "No soy suficiente" "No puedo hacer nada bien"
- Pensamientos positivos: He tenido muchos logros, lo que hago es suficiente y hago lo que puedo.

Auto organización personal y profesional

La auto organización supone la capacidad para establecer prioridades, gestionar el tiempo, plantear los métodos y los procedimientos y determinar los recursos para la realización de una actividad.

- Fija tus objetivos.
- Planifica.
- Analiza las actividades.
- Gestiona tu tiempo.



Nutrición

Cuida tu alimentación y acude con un profesional que te pueda ofrecer apoyo en este aspecto.

Descansos en horario de trabajo

Procura descansar cada tanto, por ejemplo, 5 minutos cada media hora de trabajo.

Autocuidado

Dedica tiempo a ti mismo/a. Haz lo que disfrutas hacer en tu tiempo libre, aunque también puedes no hacer nada. No es necesario hacer algo todo el tiempo.

Actividad física

Procura hacer actividad física, por lo menos caminar 30 minutos al día o realizar algunos estiramientos.

Actividad artística

Puedes iniciar alguna actividad artística como la escritura, la pintura, etc. O atreverte a realizar una actividad totalmente diferente, algo que nunca hayas hecho, tener un nuevo pasatiempo.

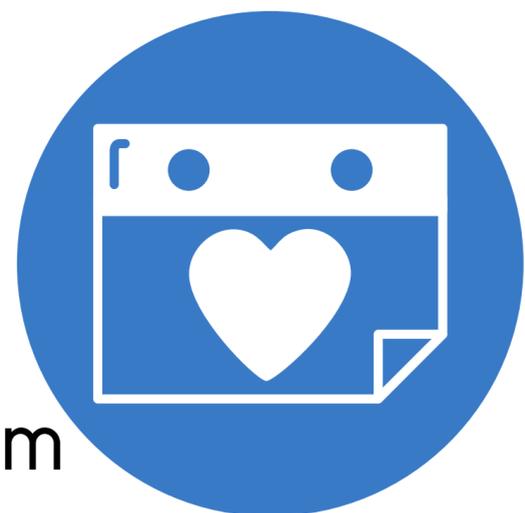
Hacer comunidad

Llama y procura a tus amigos y familia, en caso de la pandemia puedes hacer video llamadas con ellos constantemente. Hay muchas actividades que pueden realizar juntos a la distancia.

Pedir ayuda profesional, acudir a terapia

contáctanos:

info@psirculo creativo.com



Test de burnout

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización personal	0-33	34-39	40-56

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0 = Nunca
1 = Pocas veces al año o menos
2 = Una vez al mes o menos
3 = Unas pocas veces al mes
4 = Una vez a la semana
5 = Unas pocas veces a la semana
6 = Todos los días

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender cómo se sienten mis compañeros de trabajo o subordinados.	
5	Creo que estoy tratando a algunos compañeros de trabajo o subordinados como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con mis compañeros de trabajo supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis compañeros, subordinados o jefe.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis compañeros o subordinados.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo mi profesión.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis compañeros o subordinados.	
16	Trabajar directamente con mis compañeros, subordinados o jefe me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros, subordinados o jefe.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con mis compañeros, subordinados o jefe.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que mis compañeros, subordinados o jefe me culpan de algunos de sus problemas.	

Este material fue creado por Psírculo Creativo

Contáctanos

Psírculo Creativo

Yunue Cárdenas Marín

Correo electrónico

yunue@psirculocreativo.com

Teléfono

+52 1 55 8031 4817



Este material fue elaborado con la colaboración de Fernanda Ruiz.
Estudiante de la Licenciatura en Psicología por la Universidad del
Claustro de Sor Juana y que actualmente realiza prácticas profesionales en
Psírculo Creativo.