

SÍNDROME DEL QUEMADO BURN OUT

- **Estar quemado**
- **Situación de sobrecarga laboral**
- **Repercusiones laborales, personales y familiares.**
- **Descrito por Freudemberg.**
- **Más frecuente en personal cualificado**

- **Insomnio Tardío**
- **Cansancio. Apatía. Desinterés.**
- **Angustia Matutina.**
- **Bajo Rendimiento. Falta de concentración.**
- **Irritabilidad. Irascibilidad.**
- **Cefalea. Dorsalgia. Molestias digestivas.**
- **Complicaciones: Cardiovasculares. Alcoholismo. Adicciones.**

¿Qué es?

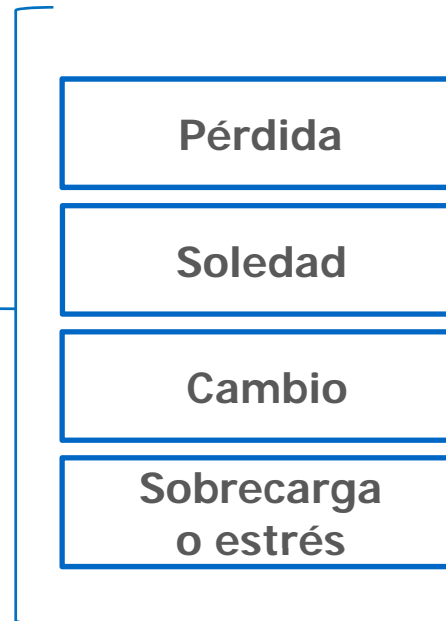
- Es un estado de desvitalización.
- Supone un desgaste emocional.
- Pérdida de autoestima.
- Lleva a la deserción, al abandono y bajas laborales.
- Es una depresión.

- Estado de Ánimo (Tristeza, Pesimismo...)
- Fuerza o Energía Psicosomáticas (Anergia)
- Comunicación (Discomunicación)
- Ritmos Biológicos (Ritmopatías)

En cada dimensión encontraremos síntomas tanto psíquicos como somáticos (Dolor de espalda, caída del pelo)

- **Comienza como una depresión anérgica**
- **Se hace bidimensional, incluyendo la discomunicación.**
- **Acaba siendo tetradimensional, afectándose también el estado de ánimo y los ritmos biológicos.**

- Endógenas – Genéticas
- Neuróticas – Psicógenas
- Sintomáticas – Orgánicas
- Situacionales – Reactivas



- Término inglés: stress (arquitectura)...
- Reacción Global del organismo frente a determinados estímulos que ponen en marcha el Sistema General de Adaptación
- Estímulos Estresores: Físicos. Psíquicos y Sociales.
- Respuesta incluye la activación tanto del Sistema Nervioso Vegetativo como del Eje Hipotalámico-Hipofisario-Suprarenal. Liberación de Adrenalina y Corticoides.
- Estrés en Medicina, en Psicología, en Sociología y en Etología.

- Reacción positiva adaptativa
- Consecuencias negativas si se mantiene en el tiempo.

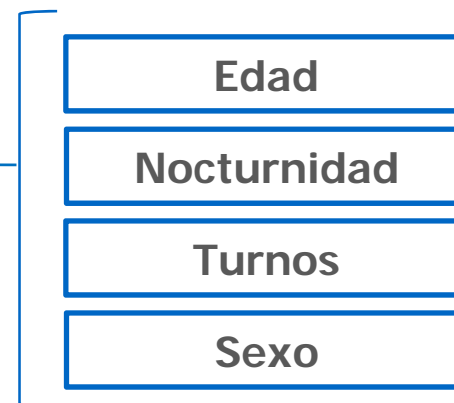
- Fase de Agotamiento

Fisiológico

Psíquico

Inmunitario

- Trabajo más de ocho horas
- Puestos de atención directa al usuario
- Permanencia alta en el mismo puesto
- Mal remunerados
- Escasa autonomía y reconocimiento
- Otras variables



- **Personalidad tipo A:**
Agresividad. Ambición. Ansiedad. En esta personalidad se dan también con más frecuencia la Hipertensión Arterial y el Infarto Agudo de Miocardio.
- **Personalidad Obsesiva:**
Perfeccionismo. Meticulosidad. Orden riguroso. Alto sentido del Deber. En esta personalidad se da también con más frecuencia la Depresión.
- **¿Detectar personalidades vulnerables?**

- Revisar cultura empresarial y sistemas organizativos nocivos.

Estructuras Rígidas

Jerarquías Excesivas

Burocratización Alta

Participación Escasa

Incentivación Ausente

- Estilo de dirección inadecuado

Dinámica de trabajo negativa

Relaciones tensas entre compañeros

Descoordinación

Discomunicación

Indefinición

- Sentimiento de pertenencia a un grupo
- Identificación con la Empresa
- Respeto. Valoración. Tener en cuenta
- Sentimiento de que lo que hace es valioso, significativo y necesario.
- Medidas dependientes del sistema.

Estas medidas escapan a las posibilidades del individuo; vivencias de frustración, impotencia e indefensión

Eviten la Sobrecarga

Minimicen la burocratización

Fomenten la formación

Favorezcan la coordinación

Permitan un diálogo efectivo

MEDIDAS NO DEPENDIENTES DEL SISTEMA

- **Desconectar. “Hacer Click” al salir del trabajo. Dedicar tiempo a otras actividades, roles-autorrealización. Ocio-Deporte. Relajación-Meditación.**
- **Cuidar de ti mismo. Dieta. Sueño. Sobrepeso. Evasión.**
- **Diversificar la actividad.**
- **Aprender a delegar.**

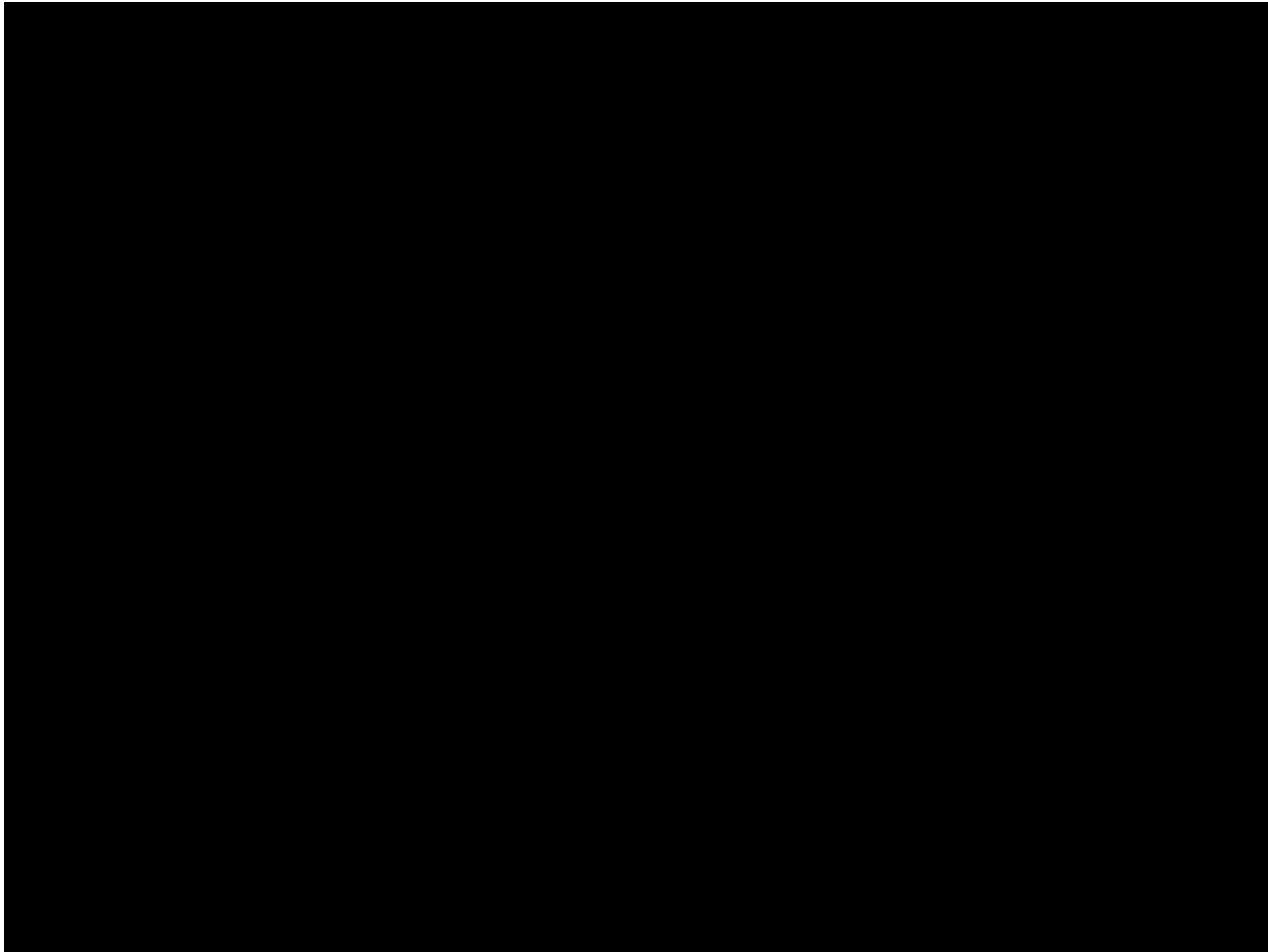
MEDIDAS NO DEPENDIENTES DEL SISTEMA II

- Trabajar en Equipo. Sentimiento de pertenencia a un grupo. No fomentar excesivos cambios de personal. Equipos que funcionen bien (Comunicación. Comprensión. Escucha). Comunicación humana. Pragmatismo...
- Controlar las emociones. Respuesta colérica. Mantener calma y formas. Aprender a detectar las primeras señales.

MEDIDAS NO DEPENDIENTES DEL SISTEMA III

- Evitar situaciones de duda e indecisión. No podemos controlar variables futuras.
- Creer en uno mismo. Profecías autocumplidoras. Valórate. *"Yesbuter" y "Whynoter"*.
- Pedir Ayuda. No significa debilidad. Catarsis. Ser comprendido...
- Aprende a decir que NO.
- Recurre al Humor. Bienaventurados...relativizar.

SÍNDROME DEL QUEMADO
BURN OUT



MEDIDAS NO DEPENDIENTES DEL SISTEMA IV

- Asumir las limitaciones

Lacan

Gnoce te ipsum

Limando aristas

La imagen de la paciencia

La oración de la sabiduría