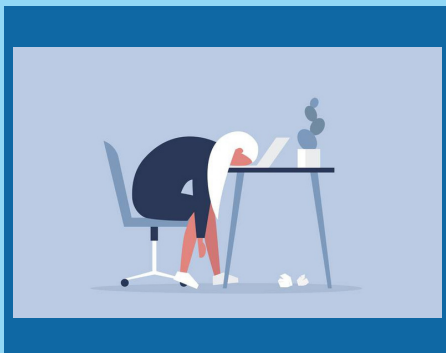


# SÍNDROME BURNOUT



## ¿Qué es el Síndrome del trabajador quemado (STQ) o "burnout"?

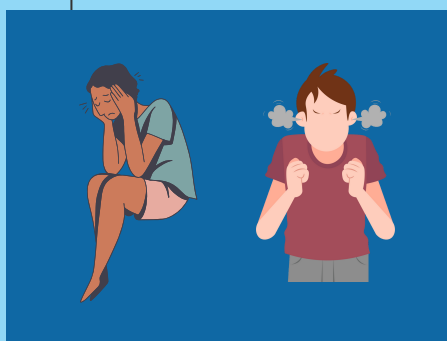
Es una patología derivada de la interacción del individuo con unas determinadas condiciones psicosociales nocivas en el trabajo.

## Causas:



- I. Malas condiciones de trabajo.
- II. Sobrecarga de trabajo.
- III. Falta de control y autonomía.
- IV. Ambigüedad y conflicto de rol.
- V. Malas relaciones en el trabajo.
- VI. Falta de formación para desempeñar las tareas.
- VII. Estrés físico, psicológico y mental
- VIII. Vivir en el mismo espacio del ámbito laboral

## Síntomas:



- FASE I. Entusiasmo
- FASE II. Estancamiento
- FASE III. Frustración
- FASE IV. Apatía
- FASE V. Quemado

## Factores de riesgo:

- I. Variables sociales, demográficas, económicas, políticas...
- II. Datos profesionales (profesión)
- III. Antecedentes cardiovasculares
- IV. Valoración para mitigar agotamiento laboral
- V. Realización personal



## Prevención del síndrome de burnout:



- I. Equilibrar las funciones y actividades
- II. Facilitar todo lo necesario para desempeñar adecuadamente el trabajo
- III. Programas de salud integral
- IV. Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo
- V. Evaluación del estrés
- VI. Programas de ayuda psicológica
- VII. Actividades de ocio y relajación

Elaborado por:

**Sergio Martín, Elizabeth Villamil y Marta González**

de 2º de Integración Social (I.E.S Santa Lucía del Trampal)

para la web educativa: <https://www.insercionsociolaboral.com>

## Referencias:

1. Revista Enfermería de Castilla y León (2011): <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/60/47>
2. Blog Egarsat (2019): <https://www.egarsat.es/como-prevenir-el-sindrome-burnout-de-tus-trabajadores/>
3. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2003): [https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp\\_704.pdf/9a205bee-9bd7-4221-a1ae-39b737974768](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_704.pdf/9a205bee-9bd7-4221-a1ae-39b737974768)