



Estar “quemado” por el trabajo

o Síndrome de Burnout



Dr. Emmanuel Martínez Mejía



#EnConexión

# ¿Qué es el Síndrome de Burnout?



**Estrés  
emocional**

**Burned-out**

**Burnout**

**Desgaste  
psicológico**

**Síndrome de  
burnout**

**Síndrome de  
desgaste  
profesional**

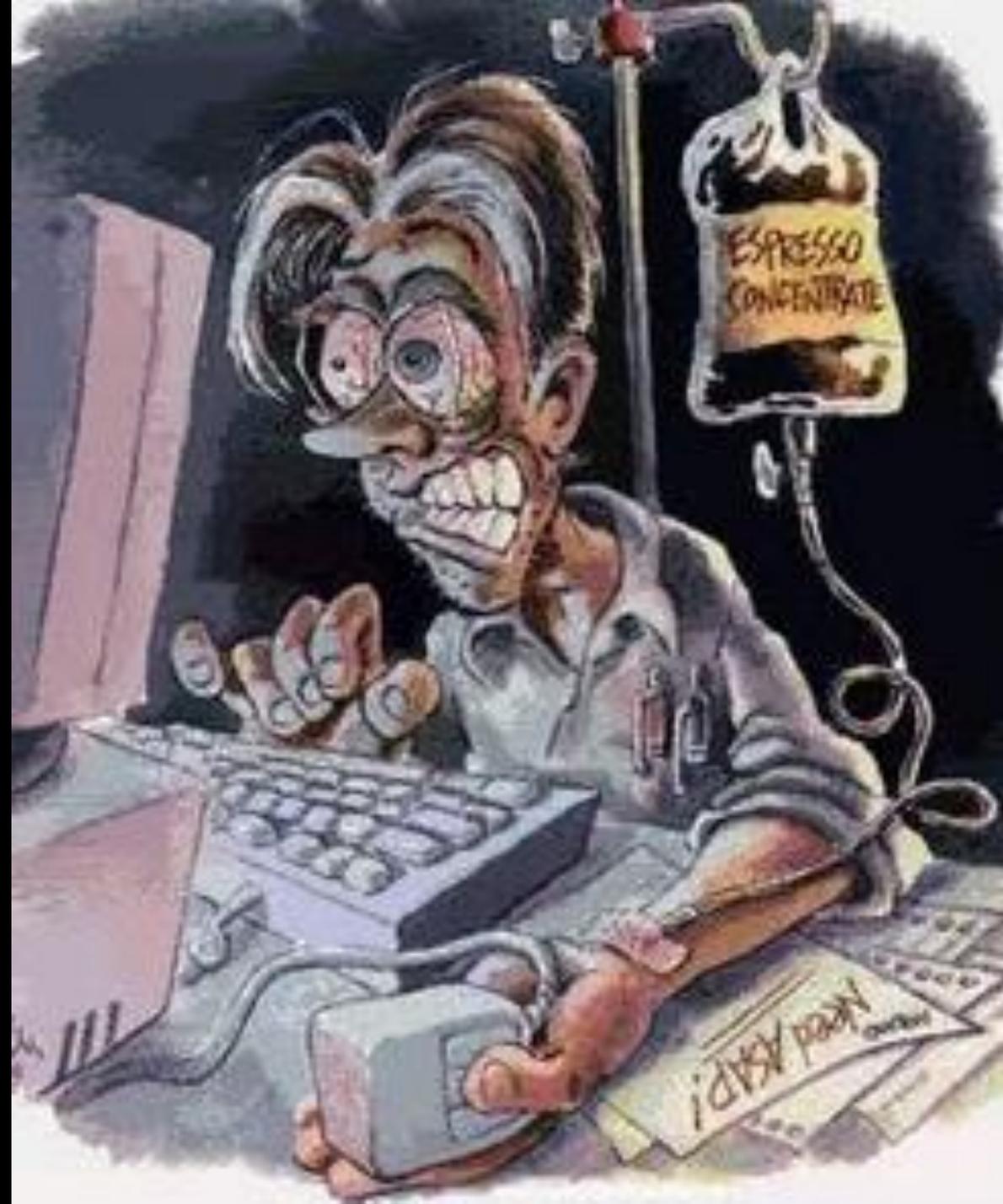
**Síndrome de  
agotamiento  
emocional**

**Síndrome de  
quemarse por  
el trabajo**

**Síndrome de  
desgaste  
ocupacional**

**¿Qué es el  
Síndrome de Burnout?**

**Es un Riesgo Psicosocial  
Laboral**

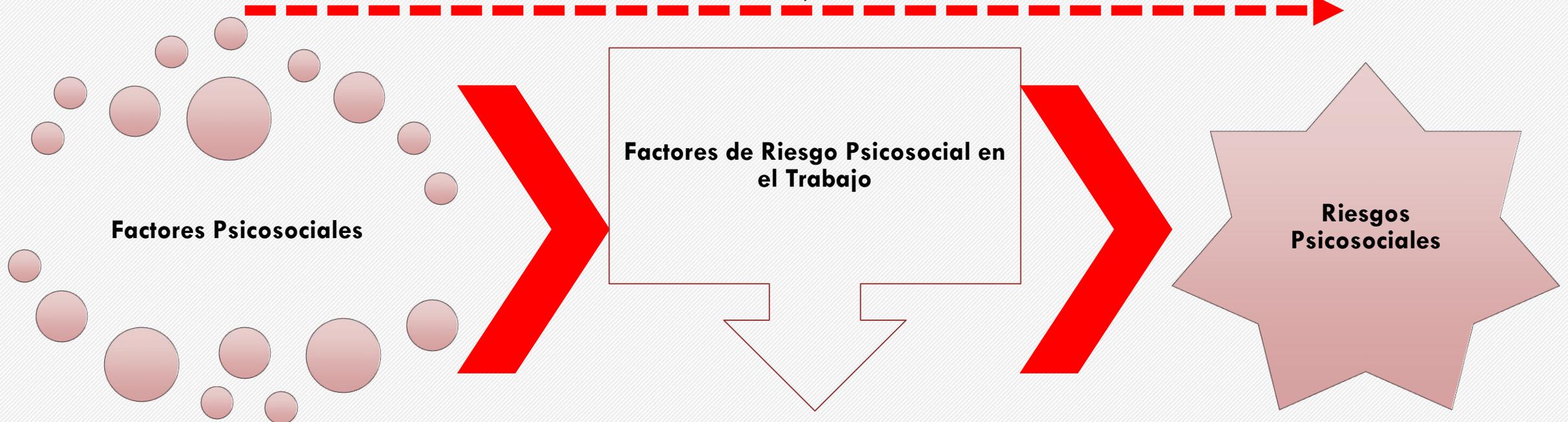


# Aproximación Psicosocial al Trabajo



Para la OIT (2016), el estrés laboral es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

*Progresión Crónica del Estrés / Episodio de Estrés Agudo*



# Riesgos Psicosociales Laborales

(Moreno, 2011)



**Situaciones laborales que tienen una alta probabilidad de dañar gravemente la salud de los trabajadores,**

**que tienen consecuencias que alteran el equilibrio mental**

**con afecciones claramente psicopatológicas o psiquiátricas.**

# Factores y Riesgos Psicosociales en el Trabajo

(Moreno y Báez, 2010; Gil-Monte, 2014)



*Progresión Crónica del Estrés / Episodio de Estrés Agudo*

## Factores de Riesgo Psicosocial

- Condiciones en el ambiente de trabajo
- Las cargas de trabajo
- La falta de control sobre el trabajo
- Jornadas excesivas de trabajo
- Interferencia en la relación trabajo-familia
- Liderazgo negativo
- Relaciones negativas
- Violencia laboral

## Riesgos Psicosociales

- **Burnout**
  - Mobbing
  - Fatiga crónica
  - Conflicto Vida-Trabajo
  - Acoso Sexual
  - Estrés postraumático

# ¿Qué es el síndrome de burnout?



Estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por la exposición a largo plazo en situaciones que son emocionalmente exigentes, representando un punto de ruptura donde la capacidad de enfrentarse con el ambiente se ve obstaculizada (Pines y Aronson, 1988).

Definición Burnout

# Síndrome de Desgaste Ocupacional

(OMS, QD85, CIE 11, 2019)



## Es un síndrome

conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito.

## Se caracteriza por tres dimensiones:

- 1) sentimientos de falta de energía o agotamiento;**
- 2) aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo;**
- 3) eficacia profesional reducida.**

El síndrome de desgaste ocupacional se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida.

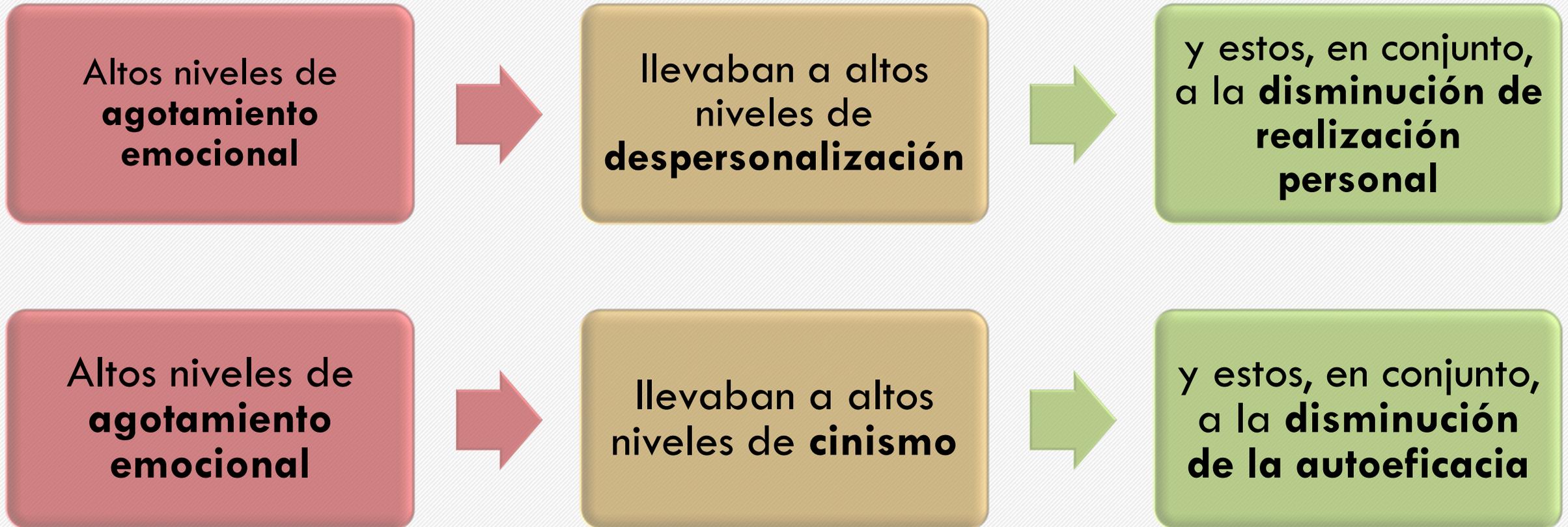


...mira al  
nuevo...

...no sabe lo que  
le espera...

# Desarrollo del Burnout

(Leiter y Maslach, 1988; Taris, Le Blanc, Schaufeli, y Schreus, 2005)



# ¿Otros Factores del Burnout?

(Perlman y Hartman, 1982; Price y Murphy, 1984; Gil-Monte y Peiró, 1997; Gil-Monte, 2006)



**Baja moral**

**Autoconcepto  
negativo**

**Enojo**

**Actitudes  
negativas  
hacia clientes**

**Susplicacia**

**Rigidez**

**Desencanto**

**Culpa**

# Factores Psicosomáticos asociados al Burnout

(Uribe, 2010)



**Dolores de cabeza**

**Consumo alcohol**

**Consumo tabaco**

**Problemas de sueño**

**Problemas alimenticios**

**Problemas gastrointestinales**

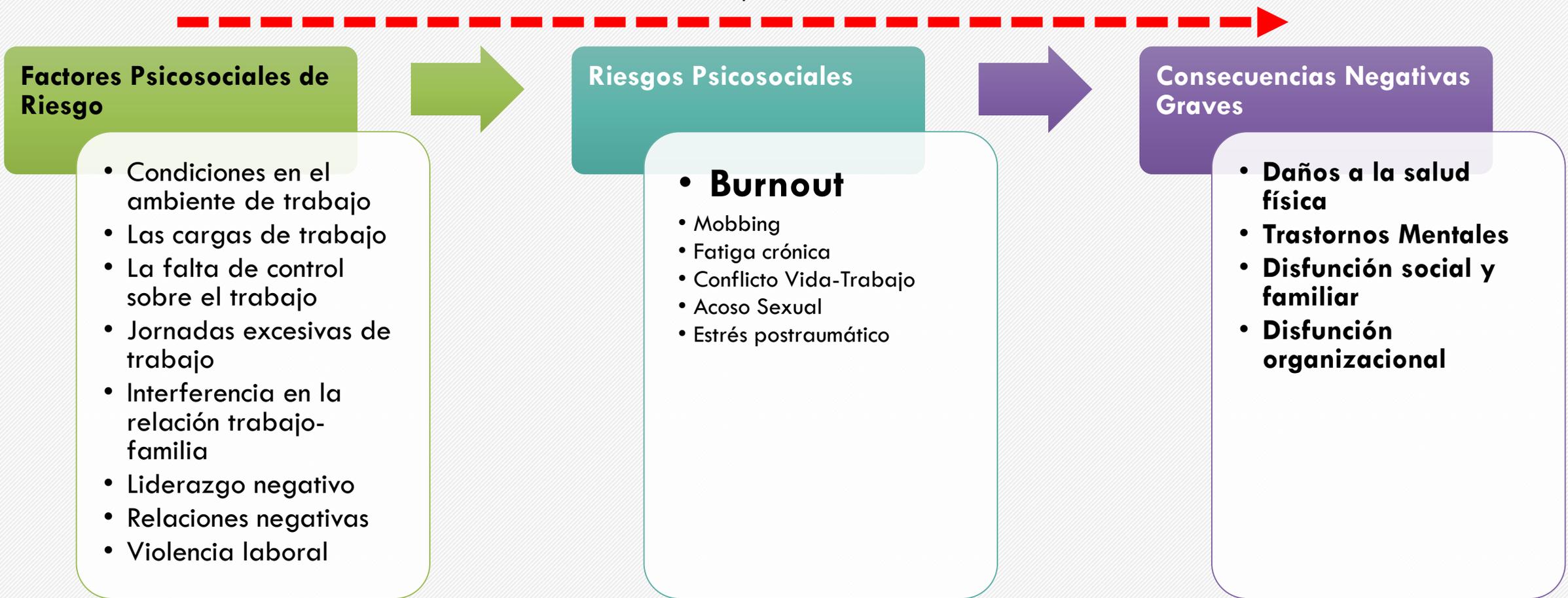
**Problemas sexuales**

# Consecuencias Negativas Graves

(Moreno y Báez, 2010; Gil-Monte, 2014)

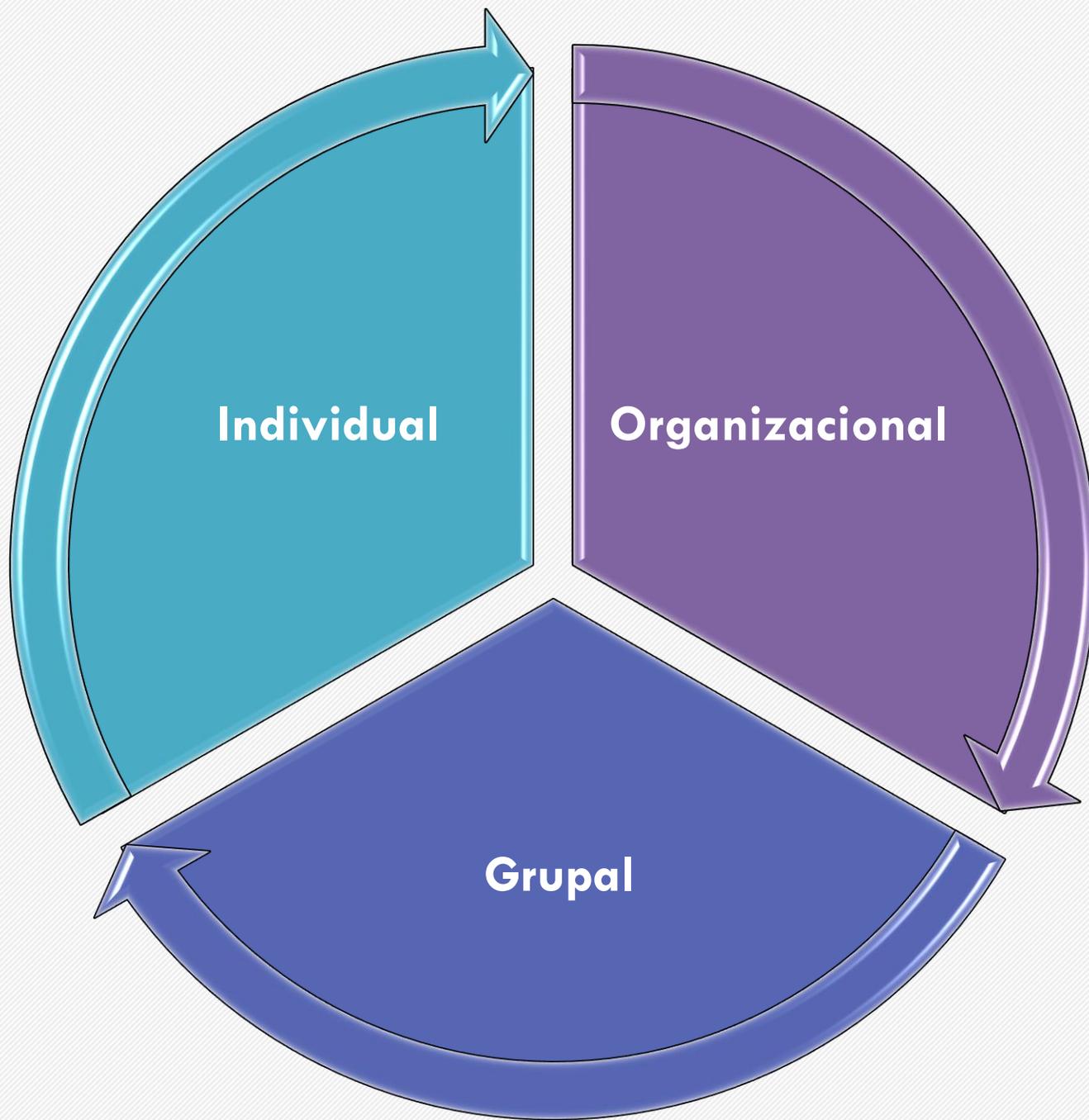


*Progresión Crónica del Estrés / Episodio de Estrés Agudo*





**¿Qué hacer?**



# Niveles de Intervención en Salud Organizacional

# Nivel Organizacional

Metodología SOLVE (OIT, 2012)



## Organización del trabajo

Acciones dirigidas a que los trabajadores experimenten la carga de trabajo como un desafío manejable.

## Participación y consulta al trabajador

Involucrar a los trabajadores tanto en el diseño del trabajo como en la elaboración de las acciones sobre seguridad y salud laboral.

## Información

Crear los mecanismos necesarios para proporcionar información clara y transparente dentro de la organización

## Formación y educación

Formar a los trabajadores, para que se desempeñen adecuadamente de forma segura.

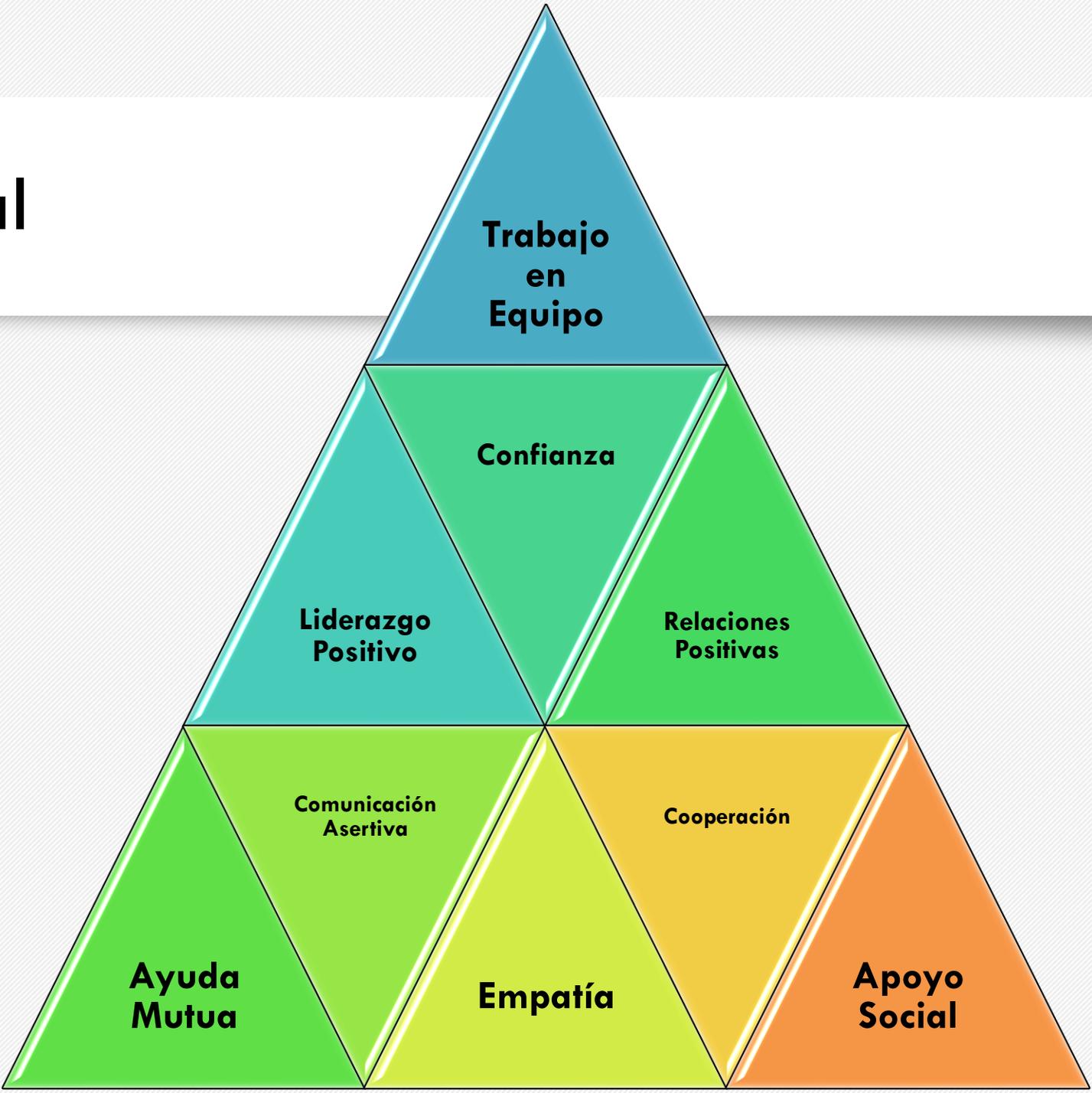
## Evaluación y gestión de riesgos

Las estrategias apropiadas de atención y gestión de riesgos también se deben aplicar a los riesgos psicosociales.

## Promoción de la salud

Promoción de hábitos de vida saludables. Trabajadores menos estresados, tienen menos probabilidades de recurrir a conductas poco saludables.

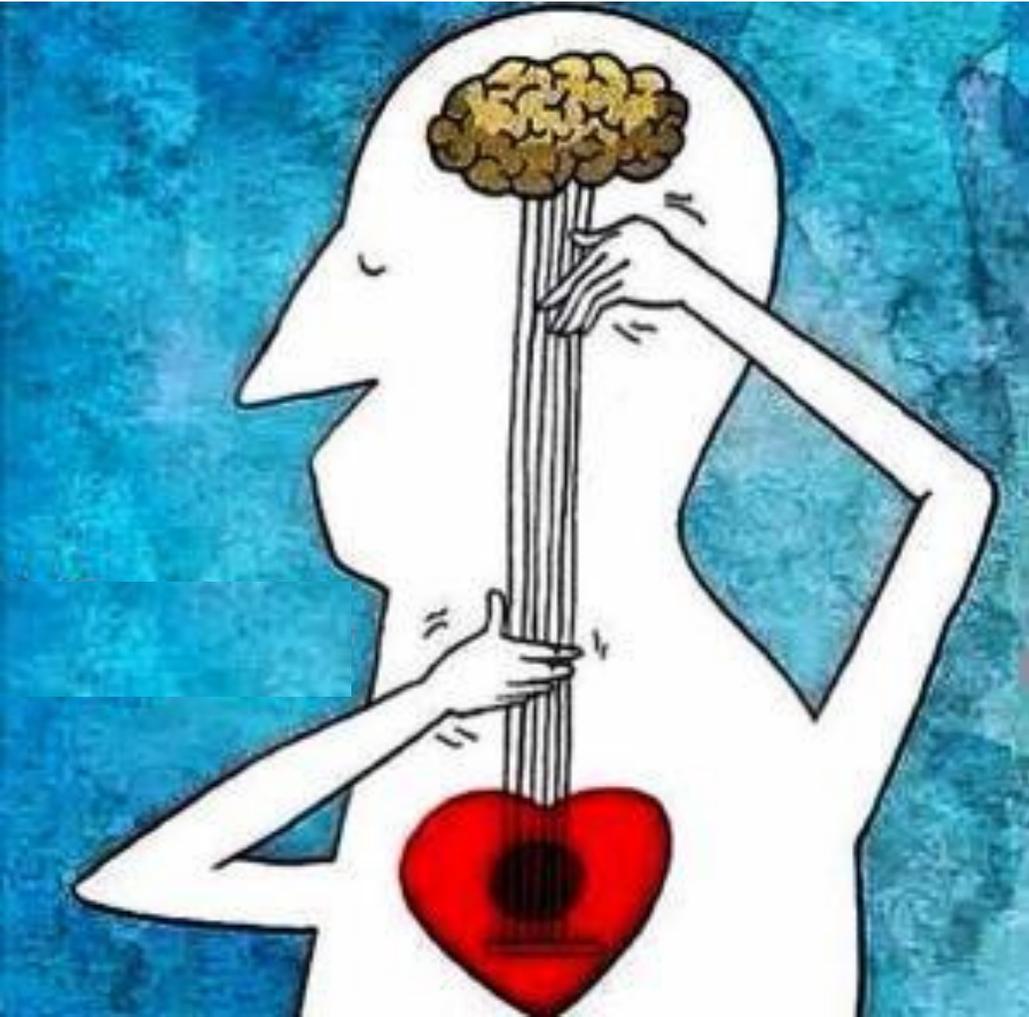
# Nivel Grupal



# Nivel Individual

## Afrontamiento ante el Estrés

(Lazarus y Folkman, 1984; Park y Folkman, 1997; Folkman y Moskowitz, 2000)



### Desarrollo de Nuevos Recursos



*Dirigida al problema o a la tarea*

**Reevaluación**

**Utilización de Recursos**

**Conductas de Autocuidado**

*Dirigida al significado o reinterpretación positiva*

*Dirigida a la emoción ante la situación estresante o amenazante*

**Médica / Terapéutica**

La **ORGANIZACIÓN** debe facilitar las políticas, los mecanismos y las prácticas de seguridad y salud.

Los líderes y los integrantes de los **GRUPOS** poner en práctica la cultura de seguridad y salud.

Cada **PERSONA** debe cuidar su seguridad y salud.

## Conclusiones

- Una organización es un sistema social estructurado.
  - Es decir, un conjunto de unidades recíprocamente relacionadas.
- Si una o varias personas están desarrollando Burnout en una organización, es por que los tres niveles están poniendo en riesgo la seguridad y la salud.





INSTITUTO ELECTORAL  
CIUDAD DE MÉXICO

# #EnConexión

Estar quemado por el trabajo o síndrome de Burnout



Dr. Emmanuel Martínez Mejía

*¡Muchas gracias!*