

CIG-Saúde Laboral

Boletín nº 38

Nº 38 ABRIL 2021 CIG - GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL www.cigsaudelaboral.org

SUMARIO

OPINIÓN

A PANDEMIA DO COVID-19 E O TELETRABALLO. COMO O CAPITALISMO AVANZA NO DETERIORO DA NOSA SAÚDE

Fran Cartelle

Secretario Confederal de Saúde Laboral da CIG

INFORMACIÓN

PROPOSICIÓN DE LEI DE CREACIÓN DUN FONDO DE COMPENSACIÓN PARA AS VÍTIMAS DO AMIANTO

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

DOCUMENTO/ANÁLISE

OS ROBOTS XERAN UNHA EVIDENTE PERDA NETA DE EMPREGO E SALARIOS SEGUNDO O ESTUDO "Robots and Jobs: Evidence from US Labor Markets"

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

INFORMACIÓN TÉCNICA

LÍMITES DE EXPOSICIÓN OCUPACIONAL (OEL) E A DIRECTIVA SOBRE CARCINÓXENOS E MUTÁXENOS. Esixencia sindical dun novo sistema para establecer os OEL da UE para carcinóxenos

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

INFORMACIÓN

A

ACHEGAMENTO Á SÍNDROME DE BURNOUT:

CONCEPTOS BÁSICOS

INFORMACIÓN

PREVENCIÓN DE RISCOS LABORALES

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

EDITA: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

A pandemia do COVID-19 e o teletraballo.

Como o capitalismo avanza no deterioro da nosa saúde



FINANCIADO POR:

CÓD. ACCIÓN: PTE ASIGNACIÓN



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



Confederación Intersindical Galega

Achegamento á síndrome de BURNOUT: *conceptos básicos*

O termo "burnout" foi acuñado por primeira vez en 1974 por Herbert Freudenberger, no seu libro "Burnout: The High Cost of High Achievement". Polo xeral, o trastorno é consecuencia dunha situación de estrés laboral crónico caracterizado por un estado de esgotamento emocional, unha actitude distante fronte ao traballo (despersonalización), e unha sensación de ineficacia e de non facer adecuadamente as tarefas, producíndose en moitas ocasións unha perda de habilidades para a comunicación.



A Organización Mundial da Saúde (OMS) procedeu ao recoñecemento oficial do burnout ou "síndrome de estar queimado" ou de desgaste profesional como enfermidade tras a ratificación da revisión número 11 da Clasificación Estatística Internacional de Enfermidades e Problemas de Saúde Conexos (CIE-11), aprobada o pasado ano e cuxa entrada en vigor fixouse para o próximo 1 de xaneiro de 2022.

A Síndrome de Burnout é unha situación que se vai xerando progresivamente ata desembocar, en moitas ocasións, nun estado de incapacidade para continuar co traballo habitual, adoitando aparecer en persoas cuxa profesión implica dedicación e atención a terceiros como, por exemplo, os profesionais do ensino, da saúde e de asuntos sociais.

Definición

Así logo podemos resumir que a Síndrome de Burnout pode definirse como unha resposta ao estrés laboral crónico, caracterizado por actitudes e sentimentos negativos cara ás persoas coas que se traballa e cara ao propio rol profesional, así como a percepción individual de atoparse emocionalmente esgotado.

En definitiva esta é unha síndrome caracterizada por esgotamento emocional, físico e mental de carácter grave, un proceso de despersonalización e baixa realización persoal no traballo, así como un importante nivel de estrés xerado no marco da interacción social nunha rutina laboral.

Actualmente a Síndrome de Burnout inclúese entre os principais problemas de saúde mental de orixe laboral, actuando como a antesala de moitas das patoloxías psíquicas derivadas dun escaso control deste risco psíquico e da carencia dunha prevención primaria desta síndrome.

Que causa o Burnout?

Podemos afirmar que a Síndrome de Burnout, tamén coñecido como síndrome de desgaste ocupacional ou profesional, é un padecemento

que se produce como resposta a presións prolongadas que unha persoa sofre ante factores estresantes emocionais e interpersoais relacionados co traballo.

Un traballador/a pode sufrir a Síndrome de Burnout ao estar exposto durante un longo período de tempo a situacións laborais que impliquen:

- Un estado de sobrecarga emocional por permanecer en contacto de forma continuada con determinadas situacións e climas de traballo nos que prevalecen emocións como o estrés, a ansiedade, o sufrimento, a angustia ou a desesperanza.
- Horarios de traballo longos, xunto a un ambiente laboral moi esixente e/ou deteriorado.
- O desempeño dun excesivo traballo físico sen os recursos necesarios para levalo a cabo axeitadamente como, por exemplo, a falta de persoal, a escasa marxe de tempo para dar saída ás cargas de traballo ou traballar baixo condicións de presión e estrés.
- Un elevado nivel de esixencia e de requirimento de enerxía ou dos recursos persoais do traballador/a.

Riscos

Na maioría dos casos, a síndrome de desgaste profesional está relacionada coas sobrecargas no traballo e con situacións permanentes de estrés asociadas ao mesmo. Con todo, outros factores poden contribuír coa situación, como tarefas e actividades extralaborais existentes, certos trazos de personalidade (como o perfeccionismo) e un estilo de vida estresante.

Esta síndrome pode afectar a calquera persoa, pero usualmente tende a afectar a aquelas que teñen traballos que son física ou emocionalmente estresantes ou a persoas que están a atravesar un momento estresante da vida ou están a apoiar a un ser querido que está a pasar por un momento estresante.



Síntomas

Os síntomas da Síndrome de Bounourt ou de desgaste profesional poden ser tanto físicos como emocionais. Os síntomas físicos inclúen dor de cabeza ou de costas, trastornos do sono, náuseas, problemas intestinais, tensión muscular e cansazo. Dende o punto de vista emocional, as persoas que teñen a síndrome de desgaste profesional séntense irritables, tensas e desmotivadas. Tamén poden sentirse indiferentes (falta de interese nas cousas), mostrarse cínicas e con pouco contacto social. As persoas afectadas poden perder a confianza no seu traballo, sentirse improdutivas e sobrecargadas.

Así logo entre os principais síntomas, aparecen sentimentos de esgotamento, fracaso e impotencia; unha baixa autoestima; a percepción

dun baixo nivel de realización persoal; un estado permanente de nerviosismo; dificultades de concentración; comportamentos agresivos; problemas físicos ...

Diagnóstico

O diagnóstico da síndrome de desgaste profesional realízase por especialistas médicos baseándose na sintomatoloxía, o estado emocional e os sentimentos da persoa cara ao seu traballo e cara a outros compromisos persoais.

Tratamento

Recuperarse do desgaste profesional a miúdo require de non pouco tempo e de un bo apoio. Unha terapia psicolóxica e un análise das esixencias do posto de traballo, poden ser puntos de partida útiles para identificar as causas do estrés e atopar estratexias para eliminarlas, evitalas ou mitigalas.

Unha persoa traballadora afectada pola Síndrome de Burnout ante todo debe tomar conciencia da súa situación e recoñecer que non se atopa nas condicións necesarias para seguir levando a cabo adecuadamente as tarefas asignadas ao seu posto de traballo. Por iso, é importante ter en



conta as seguintes recomendacións:

- Non excederse no ritmo de traballo e respectar as pausas para os descansos e a comida.
- Aprender a establecer límites ante situacións nas que haxa un exceso de tarefas, unha escasa marxe de tempo para levalas a cabo ou deficiencias nos medios dispoñíbeis ao seu alcance.
- Cultivar e procurar un bo ambiente de equipo entre os compañeiros/as de traballo, promovendo a colaboración e unha mellora no clima laboral.
- Coidar dun mesmo resulta imprescindible, o que inclúe aprender a atender e interpretar os sinais do corpo e as emocións que aparecen. Así, por exemplo, ante o sinal de estrés pode ser beneficioso permitirse un momento de descanso para relaxarse e respirar profundamente antes de retomar a tarefa que se estaba a realizar.
- Separar o ámbito laboral do persoal, aprendendo a desconectar ao finalizar a xornada laboral realizando actividades que o faciliten, como, por exemplo, deporte, relaxación, ou a práctica de determinadas afeccións ou hobbies.
- Buscar apoio laboral, familiar e social, fomentando así mesmo encontros e actividades en grupo.

Se se percibe que non é suficiente con estas medidas para mellorar ou superar a situación, pode ser imprescindible buscar a axuda profesional dun psicólogo/a.

Prevención

Tendo en conta que a síndrome de desgaste profesional desenvólvese ao longo dun período longo de tempo, é importante estar atento aos signos reveladores dun nivel de estrés cada vez maior e reaccionar ante este dun xeito temprano. As persoas traballadoras afectadas poden notar que establecer límites claros no traballo, adoptar hábitos saudables (como ter horarios regulares de comidas e realizar exercicio), e buscar estratexias para contrarrestar o estrés, poden axudar a previr episodios futuros. Previr a síndrome do desgaste profesional pode ser ás veces un proceso continuo, polo que é importante identificar

fontes confiables de apoio emocional tanto no ámbito laboral como social.

Pronóstico

A síndrome de desgaste profesional pódese tratar dun xeito efectivo. Aínda que pequenos cambios poden ter un impacto positivo, ás veces é necesario tomar medidas máis drásticas como realizar unha adaptación do posto de traballo ou incluso cambiar o mesmo. Ao recibir apoio, moitas persoas traballadoras comezan a experimentar unha rápida melloría; non obstante se non se trata, a síndrome de desgaste profesional aumenta significativamente o risco de presentar trastornos psiquiátricos e problemas físicos no futuro.



Depósito Legal:
C428-2012

Os contidos publicados son responsabilidade exclusiva do Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral da Confederación Intersindical Galega e non reflicten necesariamente a opinión da "Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales F.S.P."

Edita: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral. www.cigsaudelaboral.org