



INFORMA

SÍNDROME DE 'BURNOUT'

El síndrome de burnout hace referencia a la cronificación del estrés laboral que da lugar a una sensación de agotamiento generalizado

Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador/a. Es un proceso en el que progresivamente el trabajador sufre una pérdida del interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa hacia su ocupación laboral.

Principales síntomas del síndrome de 'burnout'

El síndrome del trabajador quemado fue identificado en mayor medida en aquellas profesiones que están en relación con el trato al público y clientes (denominado también exposición social). Sin embargo, puede darse en cualquier ocupación ya que hay un mayor riesgo de padecer el síndrome de burnout cuando existe una gran discrepancia entre las expectativas laborales del trabajador y la realidad de las tareas a las que se enfrenta día a día, o existe un ambiente laboral con exceso de tensión, degradado y/o con relaciones laborales manifiestamente conflictivas.

1. Agotamiento físico y mental generalizado.
2. Despersonalización y cinismo.
3. Descenso en la productividad laboral y desmotivación.



Las medidas preventivas frente al síndrome de burnout son similares a aquellas necesarias para manejar situaciones de estrés laboral. Para conseguir revertir una situación de "trabajador quemado" es crucial identificar y modificar las condiciones de trabajo que lo han producido.

En este sentido, evaluar los riesgos psicosociales en el entorno laboral es una herramienta fundamental para prevenir el síndrome de burnout o desgaste profesional. Las exigencias excesivas, la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo, los horarios prolongados y la presión constante afectan no solo al rendimiento, sino también a la salud mental y emocional de los trabajadores.



Identificar estos riesgos a tiempo permite implementar medidas preventivas que fomenten ambientes laborales saludables, mejoren la comunicación y promuevan el equilibrio entre la vida personal y profesional. Combatir el burnout no debe centrarse únicamente en el trabajador, sino en la organización como un todo, reconociendo que el bienestar psicológico es tan importante como la seguridad física.

Invertir en la evaluación de los riesgos psicosociales es apostar por la dignidad laboral, la productividad sostenible y la calidad de vida de las personas, fortaleciendo así organizaciones más humanas, responsables y resilientes.



UP Sindicato de Transportes

Canal de WhatsApp



upsindicatodetransportes.es

633 15 75 43

91 406 88 00 Ext: 8486

info@upsindicatodetransportes.es

@CSITUP_EMT