



BURNOUT. -¿Qué es?



Si ocurre que a un trabajador cada día le cuesta más acudir a su trabajo o éste se le convierte en un calvario, o bien considera que sus cualidades profesionales se ven constantemente minusvaloradas por sus Jefes o encargados Y si además a perdido la ilusión por su profesión o trabajo, esta en clara predisposición de padecer el síndrome BURNOUT. Esta enfermedad de carácter psicológico, popularmente conocida como "estar quemado", cada vez afecta a más personas.

Si el trabajador, te contesta negativamente a preguntas tan simples como estas ¿me gusta mi trabajo?, ¿Estoy tan motivado como antes?, o si muestra síntomas repetitivos de cambio de carácter o de humor, inestabilidad emocional, irritabilidad o aislamiento social o familiar, entre otros más aspectos, lo más conveniente es que el trabajador se preocupe de buscar soluciones a su situación, si no queréis que en corto plazo comiences a padecer una notable merma tu calidad de vida. Ello es síntoma inequívoco de la aparición del llamado **BURNOUT**

Como se trata de una patología de carácter psicológico, las estrategias para evitarlo, estas han de incidir sobre el propio trabajador

. Las estrategias más adecuadas para incidir sobre los efectos del BURNOUT, pasan primero por detectar la situación y segundo por atacar las fuentes del estrés que lo provocan. En este sentido, los especialistas médicos en esta materia recomiendan actuaciones sencillas, tales como olvidarse de los problemas laborales fuera del trabajo, llevar a cabo prácticas de relajación, parar y desconectar a través de pequeños descansos a lo largo de la jornada laboral y, especialmente trabajar en lo posible a través de objetivos cuya consecución sean posibles en el tiempo marcado

También puede ser importante para ayudar en la. Solución del problema, que el trabajador fortalezca sus vínculos interpersonales, tanto en los profesional como en lo privado.

De todas las formas, el mejor remedio para que no se den tan lamentables situaciones, es que las empresas creen un ambiente óptimo de trabajo, donde el trabajador se le considere en primer término como persona y donde la comunicación sea un hecho real en las relaciones laborales



**FEDERACIÓN DE TRABAJADORES
DE SEGURIDAD PRIVADA -MADRID**

