

## ¡Ponte el casco! Prevención, salud mental, organización y desconexión. STOP Burnout.



El pasado sábado 10 de octubre se conmemoró el Día Mundial de la Salud Mental cuyo objetivo es el de recordar que la salud de cada individuo es la sólida base para la construcción de vidas plenas y satisfactorias.

El mundo de la prevención de riesgos en el entorno laboral ha ido avanzando de tal forma que ahora nos parecería impensable ver a un obrero en un andamio sin casco o sin arnés de seguridad. Sin embargo, **en nuestro sector** llevamos tiempo demandando algo más allá de la prevención ante problemas visuales o musculoesqueléticos. Desde nuestra sección sindical llevamos varios años trabajando para impulsar una evaluación de **riesgos psicosociales** y, este año la empresa ha recogido el guante y se ha conseguido lanzar la evaluación a través de la encuesta que se trasladó a toda la plantilla en estas últimas semanas y que os hemos animado a realizar.

Pero ¿qué son los factores de riesgos psicosociales? Son factores de riesgo para la salud que **se originan en la organización del trabajo** y en su entorno social. Estos factores, pueden generar respuestas de tipo fisiológico, cognitivo y/o conductual, conocidas popularmente como estrés.

¿Por qué se realiza este test? Porque las empresas tienen **la obligación de evaluar estos riesgos** y de planificar medidas preventivas. Por tanto, lo que se pretende, incluso bajo riesgo de sanción para la empresa, es proteger a los trabajadores del tan temido estrés laboral mediante nuevas obligaciones para el empresario.

En este contexto, Inspección de Trabajo tendrá en cuenta la salud mental de los trabajadores y obligará a las empresas a establecer medidas preventivas. Será labor inspectora comprobar hechos y determinar la situación. Por ejemplo, situaciones de estrés laboral relativas a ordenación de tiempo de trabajo y desconexión digital.

**La responsabilidad de la empresa**, sin duda, es la de “garantizar” la seguridad y salud de todos los trabajadores, adoptando cuantas medidas sean necesarias para dicha protección, también en lo relacionado con los aspectos psicosociales.

El **síndrome de Burnout** o síndrome de “estar quemado” consiste en un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el cansancio psíquico o estrés que surge de la relación con otras personas en un dificultoso clima laboral. Todo esto, cuando el estrés laboral se “cronifica” por no haber estado bien manejado o resuelto correctamente.



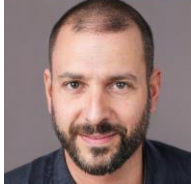
## ¡Ponte el casco! Prevención, salud mental, organización y desconexión. STOP Burnout.



El síndrome de burnout es una situación que se va generando progresivamente hasta desembocar, en muchas ocasiones, en un estado de incapacidad para continuar con el trabajo habitual.



¿Por qué las empresas deben poner el foco en este problema? Porque las consecuencias pasan por un elevado **absentismo**, pueden aparecer conflictos en el ámbito laboral, por una disminución significativa del rendimiento y la motivación, así como de la calidad de los servicios prestados, por ende, problemas en la posible facturación... Y porque las consecuencias para nuestra salud de estos problemas, **derivados en el trabajo y por el trabajo**, son graves.



## ¡Somos personas!

BURNOUT		
Síntomas	Causas	Cómo actuar
· Falta de energía y sensación de abatimiento.	Estar expuesto durante un largo periodo de tiempo a situaciones laborales que impliquen:	· Tomar conciencia de la situación.
· Sentimientos de frustración y fracaso.	· Un estado de sobrecarga emocional.	· No excederse en el ritmo de trabajo y respetar las pausas para los descansos.
· Estado de ánimo irritable, impaciente, negativo, irónico y distante.	· Horarios de trabajo largos, junto a un ambiente laboral muy deteriorado.	· Aprender a establecer límites.
· Incapacidad para concentrarse en el trabajo.	· El desempeño de un excesivo trabajo sin los recursos necesarios para llevarlo a cabo adecuadamente.	· Cultivar un buen ambiente de equipo.
· Sensación de desbordamiento.	· Un elevado nivel de exigencia.	· Cuidar de uno mismo.
· Frecuentes dolores físicos, además del desarrollo de enfermedades psicosomáticas.		· Separar el ámbito laboral del personal.
		· Buscar apoyo familiar y social.
		· Buscar ayuda profesional si es necesario.