



El *burnout* o por qué acabamos hartos de nuestro trabajo

En nuestra [circular del 11 de mayo](#), informábamos de la presentación del informe de la evaluación de riesgos psicosociales de la plantilla de Unicaja, tantos años reclamada por **CCOO**. El informe ya ponía de manifiesto problemas con las cargas de trabajo, la presión, la desmotivación, etc. Problemas todavía no resueltos y que parecen agudizarse con el tiempo.

El síndrome del *burnout* (en castellano: estar quemado) aglutina una serie de síntomas que podríamos resumir en cansancio, desmotivación y hartazgo. Se suele culpar injustamente a quien lo sufre, pero generalmente las causas son más organizativas que personales.

Si hay una mayoría de trabajadores y trabajadoras descontentos o desmotivados, el problema es de la empresa, no de las personas. Además, se da la circunstancia de que el *burnout* afecta habitualmente al personal más válido, el que soporta mayores cargas de trabajo porque 'sabe' o porque 'puede', al que se le exige mayor responsabilidad, pero no se le paga, a quien no se siente valorado o valorada, a quien no ve proyección o perspectivas de futuro...

Desde **CCOO** consideramos que para evitar el *burnout* y la desmotivación hay que cuidar a las personas, empezando por lograr la **mejor homologación de las condiciones laborales** de la plantilla.

Además, hay que poner en marcha algunas de las medidas que ya se sugerían en el informe de riesgos psicosociales:

- Formar a los responsables para que sepan gestionar personas y motivarlas (a ver si entendemos ya que el látigo no funciona, salvo que dirijas una galera).
- Fomentar la formación y las carreras profesionales para evitar el estancamiento profesional. Hay que valorar a las personas y permitir su máximo desarrollo.
- Implicar a la plantilla mediante la información, que debe fluir libremente.
- Ayudar a la conciliación de la vida laboral y familiar; nos beneficia a todos.
- Mejorar los medios, los procedimientos y las herramientas de trabajo.

No parece que llevemos un buen camino con tanta reunión, tanto objetivo, y tanta carga de trabajo...

Los delegados y delegadas de CCOO [estamos](#) a tu lado para defender tus derechos.

