



Manual de prevención del Síndrome de Burnout

Elaborado por:

- Bach. Lilliana Garita Elizondo
- Bach. José Pablo Herrera Salazar

”



”

Tabla de Contenidos

Motivo del manual	4
Presentación	5
Rango de respuestas	6
Puntuaciones	9
Interpretación de Resultados	10
Obtener Respuestas	11
Suma de las Respuestas	12
Recomendaciones	13
Situación Emocional	14
Despersonalización	18
Realización Personal	21
Recomendación General	24
Referencias Bibliográficas	25

Motivo del manual

Realizar esta investigación, tiene como elemento motivador, la importancia de la salud laboral de los trabajadores y de como diversas situaciones producidas en los ambientes de trabajo suele tener repercusiones en el rendimiento.

La elaboración de este manual tiene como propósito generar un insumo para la Universidad Nacional y en especial para los funcionarios administrativos del Departamento de Registro; que puedan servir como herramienta para crear conciencia respecto a la necesidad de prevenir el Síndrome de Burnout

Presentación

El objetivo de este Manual es realizar una autoevaluación, para determinar los grados de, Situación Emocional, Despersonalización y la Realización personal.

La mayor parte de estos problemas en la salud de las personas, son producidos por el estrés laboral, condición responsable del decaimiento del empleado en el ejercicio de sus funciones de trabajo.

La realización de una autoevaluación del síndrome de Burnout, llega a desempeñar un punto importante en la vida de las personas, debido a que con la ayuda de este cuestionario se muestran los puntos de mejora.

El instrumento consta de 22 preguntas elaboradas por la Psicóloga Cristina Maslach y PhD. Sussan Jackson quien es Gestora en Recursos Humanos, ambas autoras del instrumento.

Rango de respuestas

Escala de medición

- 0= Nunca**
- 1 = Pocas veces al año o menos**
- 2 = Una vez al mes o menos**
- 3 = Unas pocas veces al mes o menos**
- 4 = Una vez a la semana**
- 5 = Pocas veces a la semana**
- 6 = Todos los días**



Se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas miden tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a las tareas que tengo asignadas	
5	Siento que estoy tratando a algunas personas como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis clientes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	

7

12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a los demás	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros y compañeras	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con los usuarios	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	
22	Me parece que los demás me culpan de alguno de sus problemas	

8

Puntuaciones

Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras sub escalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

Sub escala de agotamiento emocional. Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54

Sub escala de despersonalización. Está formada por 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30

Sub escala de realización personal. Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

La clasificación de las afirmaciones es la siguiente:

Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22.

Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Interpretación de Resultados

Sub escala de agotamiento emocional:

valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.

- Puntuación máxima 54.

Sub escala de despersonalización:

valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.

- Puntuación máxima 30.

Sub escala de realización personal:

evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo.

- Puntuación máxima 48.

Obtener Resultados

El cuestionario presenta 22 preguntas cada una evalúa una de las variables para el cual se toma como base la tabla de puntuaciones del cuestionario Maslach Burnout Inventory.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas para evaluar	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	Menos de 34

Suma de las Respuestas

CANSANCIO EMOCIONAL



Realización Personal



Despersonalización



Recomendaciones



Sin duda el Síndrome de Burnout, es una enfermedad a la que todos podemos estar expuestos, debido a las cargas laborales.

Por lo tanto es importante tomar un descanso, buscar alternativas que permitan continuar con una actividad laboral sana, para evitar que el trabajo nos consuma.

A continuación se muestran una serie de recomendaciones para evitar esa enfermedad silenciosa.



Situación Emocional

No relacionarse con personas negativas

Todas las personas en varias situaciones de la vida nos topamos con este tipo de momentos, ya sea en casa, en el lugar donde vives, en un centro de estudio o en el mismo trabajo. Es muy importante no dejarse vencer por dichas situaciones y que se hagan más fuertes durante el tiempo.

Si te relacionas con personas negativas, lo recomendable

**CONCENTRATE,
ACEPTATE,
SUPERATE.**

es tomar un tiempo para calmarse en la situación y evitar sus mismo actos.

Aunque no puedas controlar las situaciones de lo que sucede, siempre se puede controlar como afectan. Pensar de forma positiva y tomar comentarios constructivos son una ayuda para mejorar la situación.

Por lo tanto, mantente en con una buena perspectiva en tu puesto de trabajo y decide si existe la posibilidad de buena forma ya que no todas son negativas por mucho tiempo

Evitar alejarse de pensamientos que te hagan sentir mal

Aunque en mucho de los momentos no es tan fácil, sin embargo se puede lograr. No permitir que las situaciones malas que suceden no cambien la actitud de una forma apática. Es muy importante tener una actitud positiva sin precipi-

Recuerda tener una alimentación saludable y balanceada en el trabajo.



Practicar algún deporte te ayudara a mejorar tu calidad de vida.

tarse y con mente abierta. Asimismo, eliminar los malos pensamientos; buscar algo positivo en cada situación negativa.

No hacer lo prohibido, para evitar remordimientos.

Evitar acciones que no son debidas para que no te recargue la culpa de no que debió hacerse ya que dicho remordimiento pueden reaccionar en una acción que pueden volverse una carga aflictiva que interfieren en la tranquilidad, causando dolor e impidiendo accionar en situaciones futuras.

Has bien lo que puedes hacer tu mismo con tu vida, si esto pasa es importante dominar el remordimiento pensando en las consecuencias y apren-

**Esfuézate día a día,
dando siempre lo mejor
de ti.**

der del error evitando volver hacerlo.

Cuida tu salud

No usar drogas ni alcohol para evitar deteriorarte física, metal y emocional en tu trabajo.

Evitar su consumo pueden ayudar a aumentar tu competitividad y tener una mayor aptitud en el trabajo

Normaliza tus emociones

Entender las reacciones emocionales como algo normal ayuda a todo el mundo. Para una persona emocionalmente sensible saber que la mayoría de las personas se pueden sentir igual en la misma situación es beneficioso.

Escucha música

Tu música favorita puede ayudar a darte un efecto tranqui-



Despersonalización

Tomar las cosas con calma

Es muy importante nunca sacar conclusiones apresuradas y no sentirse ofendido de las situaciones de la vida o de las personas a tu alrededor. A veces, tener desacuerdos personales es parte de la vida por lo que es importante siempre replantear tus expectativas y objetivos. A veces, tener una constante actividad dentro del lugar de trabajo o aprender cosas nuevas ayudan a no perder el rumbo en tu trabajo.



Ponerse en la posición de la otra persona

Ser comprensivos con los demás y lo que siente bajo diferentes situaciones es muy importante ya que las demás personas sin saber lo que pasa pueden recaer en momentos de empatía. No siempre es fácil entender los motivos detrás de las acciones de la persona que esta a nuestro lado o en el departamento, sin embargo, lograr identificarlo y después comprender a la otra persona es importante ayudarlo a superarse y que sienta apoyo.

Buscar su propia motivación

Nuestra propia es para desempeñar cualquier acción con el interés adecuado. La motivación personal y profesional genera que nuestro estado mental pueda desarrollar cualquier acción en frente del trabajo de forma adecuada. Así mismo, que enfocarse en metas o proyectos a desarrollar será de vital importancia para que nuestro estado mental tenga la motivación adecuada para seguir.

Decidir ser feliz, sin importar las circunstancias

Involucrarse en actividades recreativas del trabajo

Realizar actividades recreativas que despejen tu mente, cuerpo y salud son fundamentales en la calidad de vida de las personas. Esto promueven las relaciones sociales, generar espacios de encuentro, deporte y entretenimiento, lo que implica un impacto positivo en la salud mental y física como personas.

No te menosprecies

En una trabajo todos somos piezas importantes, siéntete realmente importante dentro de equipo ya que todos somos humanos y de ser tomados cuenta.

Buscar la ayuda de familiares, amigos o allegados de confianza es bueno para reconstruir tu confianza en ti mismo.



Realización Personal

Replantea tu situación actual

Encuentra en un sentido profundo de su día a día, valora el aprendizaje que ha adquirido a lo largo de la vida, concéntrate en las metas adquiridas ya que son la clave para encontrar un equilibrio entre vida personal y profesional.

21



Buscar motivaciones o metas

Traza un plan a futuro de lo que te gustaría tener, buscando tener un nivel de satisfacción razonable. El esfuerzo continuo es la clave para liberar tu potencial buscando siempre un cambio para sentirte mejor cada día.

Aprender a ver la vida con optimismo y entusiasmo.

Realiza actividades que te hagan sentir bien, logra controlar sus tareas y responsabilidades que te hagan progresar, para ello es imprescindible que tenga un alto grado de optimismo y entusiasmo, tanto laboral como personal.

Mejorar la autoestima o trabajar para si mismo.

Reflexiona de tus vivencias día con día, es muy importante vivir de una forma consciente y hacer balance de una forma habitual

22

para lograr encontrar su realización y estabilidad personal.

Concéntrate en tus logros

Traza un plan a futuro de lo que te gustaría tener, buscando tener un nivel de satisfacción razonable. El esfuerzo continuo es la clave para liberar tu potencial buscando siempre un cambio para sentirte mejor cada día.



“Sueña y alcanza tus metas, nunca te conformes en dormir tus sueños.”



23

Recomendación Generales

En caso de fuerza mayor, buscar ayuda de un profesional.

En muchas de las situaciones es muy importante tener ayuda profesional que te ayude de forma emocional, con lo cual tomar esta opción es un gran paso para lograr que tus emociones puedas comprenderlas y controlarlas. Muchas personas piensan que tener ayuda psicológica profesional, es sinónimo de ser una persona débil, sin embargo, acudir a terapias que puedan ayudar, solventan una persona más fuerte emocionalmente, además de conseguir herramientas para poder adaptarte al largo de tu vida.



24

Referencias Bibliografía

Carolina G. Nombela. (2018). Burnout: cómo detectar y evitar el síndrome del trabajador quemado. 2019,. Obtenido de Forbes : <http://forbes.es/business/41283/burnout-como-detectar-y-evitar-el-sindrome-del-trabajador-quemado/>

Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Síndrome de Burnout (Vol. 32). Ciencia y trabajo. Obtenido de <http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>

Villaseñor, B. (2013). Test para medir el burnout. 19 de febrero de 2019, de BLOG DE BIENESTAR Y SALUD LABORAL. Sitio web: <https://www.uhmasalud.com/bid/289981/Test-para-medir-el-burnout>

Israel Coto. (2016). Ocho consejos para evitar el 'síndrome burnout' en el trabajo. 20-02-2019, de TachTarget Sitio web: <https://searchdatacenter.techtarget.com/es/consejo/Ocho-consejos-para-evitar-el-sindrome-burnout-en-el-trabajo>

Universia Chile. (2012). Aprende a prevenir el síndrome de burnout. 28-02-2019, de Universia.net Sitio web: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2012/11/29/985229/aprende-prevenir-sindrome-burnout.html>

”

“Si no te gusta algo, cámbialo; si no lo puedes cambiar, cambia la forma en que piensas sobre ello”

-Mary Engelbreit

“