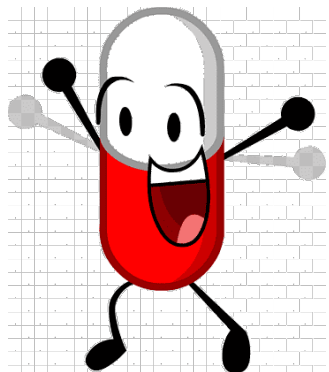


PÍLDORA INFORMATIVA PSICOSOCIAL – PS_10

PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (SQT) II



Valorar la carga de trabajo (positiva / negativa): la **sobrecarga** (cuando los empleados sienten que no pueden y que las responsabilidades se les escapan de las manos), la **infracarga** (el volumen del trabajo está muy por debajo del necesario) o la **pobreza de rol** (inadecuada información, conflictos de competencia...) **producen estrés y ansiedad**, el nivel de estrés perjudica su salud, calidad de vida y productividad.

Evaluación del estrés: No todas las personas reaccionan de la misma manera al estrés. Existen personas más vulnerables que otras.

Facilitar **medios adecuados** (personales, materiales y formación) para el desempeño del trabajo.

Programas de **salud integral**: Fomentar la desconexión del trabajo fuera del horario laboral, promover un estilo de vida activo. Estos programas actuarán como instrumento para mejorar la salud de los trabajadores.

Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo: Las personas que, de manera consensuada con la empresa, disfrutan de estas garantías están mucho más motivadas, lo que les lleva a cumplir los objetivos y a incrementar su nivel de satisfacción con el trabajo.

Programas de ayuda psicológica¹: Dotando al trabajador/a de instrumentos y destrezas para gestionar el estrés de manera óptima, además de mejorar el clima laboral y las relaciones interpersonales. Relaciones en las que prime la asertividad, el compañerismo y el trabajo en equipo.

(1) En este sentido, consultar la referencia bibliográfica Gil-Monte, P. R. (Coord.) (2019). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): programa de intervención*. Ed. Pirámide.

Fuente: <https://www.egarsat.es/como-prevenir-el-sindrome-burnout-de-tus-trabajadores/>

