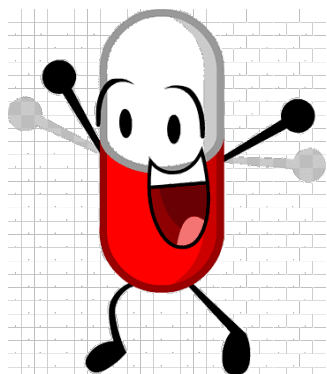


PREVENCIÓ DE LA SÍNDROME DE CREMAR-SE PEL TREBALL (SCT) II



Valorar la càrrega de treball (positiva / negativa): la **sobrecàrrega** (quan els empleats senten que no poden i que les responsabilitats se'ls escapen de les mans), la **infracàrrega** (el volum del treball està molt per davall del necessari) o la **pobresa de rol** (inadequada informació, conflictes de competència...) **produeixen estrès i ansietat**, el nivell d'estrès perjudica la seua salut, qualitat de vida i productivitat.

Avaluació de l'estrès: No totes les persones reaccionen de la mateixa manera a l'estrès. Existeixen persones més vulnerables que d'altres.

Facilitar **mitjans adequats** (personals, materials i formació) per a l'acompliment del treball.

Programes de **salut integral:** Fomentar la desconexió del treball fora de l'horari laboral, promoure un estil de vida actiu. Aquests programes actuaran com a instrument per a millorar la salut dels treballadors.

Flexibilitzar els torns i horaris de treball: Les persones que, de manera consensuada amb l'empresa, gaudeixen d'aquestes garanties estan molt més motivades, la qual cosa els porta a complir els objectius i a incrementar el seu nivell de satisfacció amb el treball.

Programes d'ajuda psicològica¹: Dotant el o la treballador/a d'instruments i destreses per a gestionar l'estrès de manera òptima, a més de millorar el clima laboral i les relacions interpersonals. Relacions en les quals prevalga l'assertivitat, la companyonia i el treball en equip.

(1) En aquest sentit, consultar la referència bibliogràfica Gil-Monte, P. R. (Coord.) (2019). "Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): programa de intervención". Ed. Pirámide.

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

