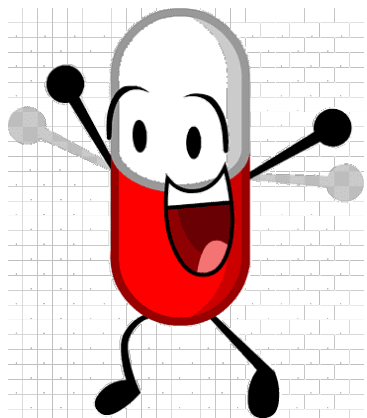


## EL SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (SQT) I <sup>(1)</sup>



El **SQT**, también denominado **síndrome de desgaste ocupacional** o **burnout**, es una **respuesta al estrés laboral crónico** que suele darse entre profesionales de la medicina y enfermería, profesorado, trabajadores/as sociales, cuidadores informales..., que trabajan en contacto directo con pacientes, alumnado, personas dependientes...

**Se caracteriza por:** pérdida de la ilusión por el trabajo, un agotamiento emocional y físico, actitudes negativas de indiferencia y cinismo hacia las personas con las que interactúa, sentimiento de culpa por ese comportamiento y esas actitudes negativas, en especial, hacia las personas con las que se establecen relaciones laborales (pacientes, alumnado...).

Es claramente un problema de salud vinculado al empleo, del que es difícil salir sin ayuda psicológica que no sólo afecta al individuo, sino que puede alterar las relaciones familiares y causa un elevado costes económicos para la sociedad <sup>(2)</sup>.

Ha sido reconocido por la OMS como problema de salud derivado exclusivamente de la actividad laboral. En España se considera **accidente laboral**. **No está incluido en el cuadro de enfermedades profesionales** (RD 1299/2006, de 10 de noviembre).

(1) **Importante:** no debe confundirse con el término coloquial de “**estoy quemado**” cuando se alude a la sensación de fatiga, cansancio, aburrimiento, indignación, frustración, etc., por unas malas condiciones de trabajo.

(2) La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo en 2014 concluyó que la depresión (una de las consecuencias del SQT) por problemas laborales supuso, en la UE, 617.000 millones €/año (<https://www.e-coordina.es/costes-riesgos-psicosociales>).

**NAPO** (1,09'): <https://youtu.be/plol8ROe5RI>

### SEÑALES DEL SÍNDROME DE BURNOUT



- ✓ Estrés Crónico
- ✓ Enojo Constante
- ✓ Fatiga Crónica
- ✓ Falta de Motivación
- ✓ Ansiedad
- ✓ Bajo Rendimiento
- ✓ Errores Constantes

Fuente (1 y 2): Entrevista a Pedro Gil-Monte, Catedrático en Psicología Social UVEG y experto en el síndrome de desgaste ocupacional

(<https://www.cop-cv.org/noticia/12783-entrevista-a-pedro-gil-monte-catedratico-en-psicologia-experto-en-el-sindrome-de-desgaste-profesional#.ZHc6DnbP2Uk>).