BURNOUT Y TELETRABAJO

Incidencia del Síndrome de Desgaste Ocupacional en personas teletrabajadoras

Dra. Eugenia Gamboa Ramírez

PsicoEmpresarialCR

Mayo, 2022

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE DESGASTE OCUPACIONAL?

Nueva **enfermedad** incapacitante,

Según acuerdo de Asamblea Mundial de Salud, 20 de junio 2019, Suiza

La Organización Mundial de la Salud, OMS, definió al Burnout como " Un síndrome resultante del estrés crónico en el trabajo, que no fue gestionado con éxito".

Desde el 01 de enero del 2022
CIE-11. Clasificación Internacional de Enfermedades

Cap. 24. Factores que influyen en el estado de la salud. Problemas asociados al empleo.

Organización Mundial de la Salud

QD85- SÍNDROME DE DESGASTE OCUPACIONAL Ó BURNOUT

Resultado del **estrés crónico en el trabajo** que no se ha manejado con éxito.

EL SÍNDROME DEL BURNOUT ES UNA ENFERMEDAD

COMPONENTES SIGNIFICATIVOS, OMS 2019

Oganización Mundial de la Salud

1. Estado de agotamiento emocional: sentimiento de estar sobrepasados emocionalmente y exhaustos en el trabajo.

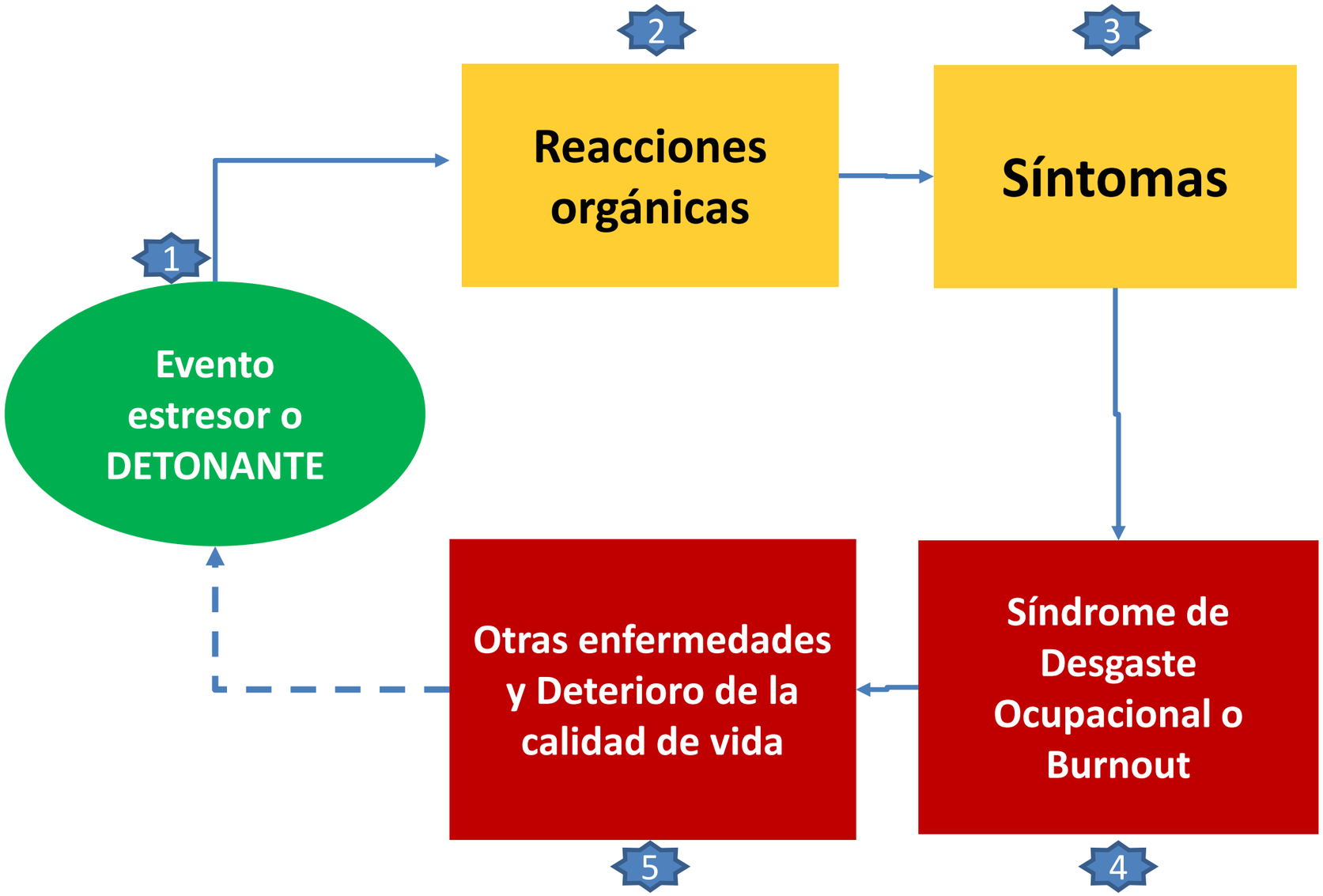
2. Actitud cínica o distante frente al trabajo: percepción deshumanizada de las personas con las que se relacionan laboralmente.

3. Sensación de ineficacia: insatisfacción en el trabajo con desmotivación.

LOS SÍNTOMAS
SE
INCREMENTAN
CONFORME
AUMENTA EL
ESTRÉS

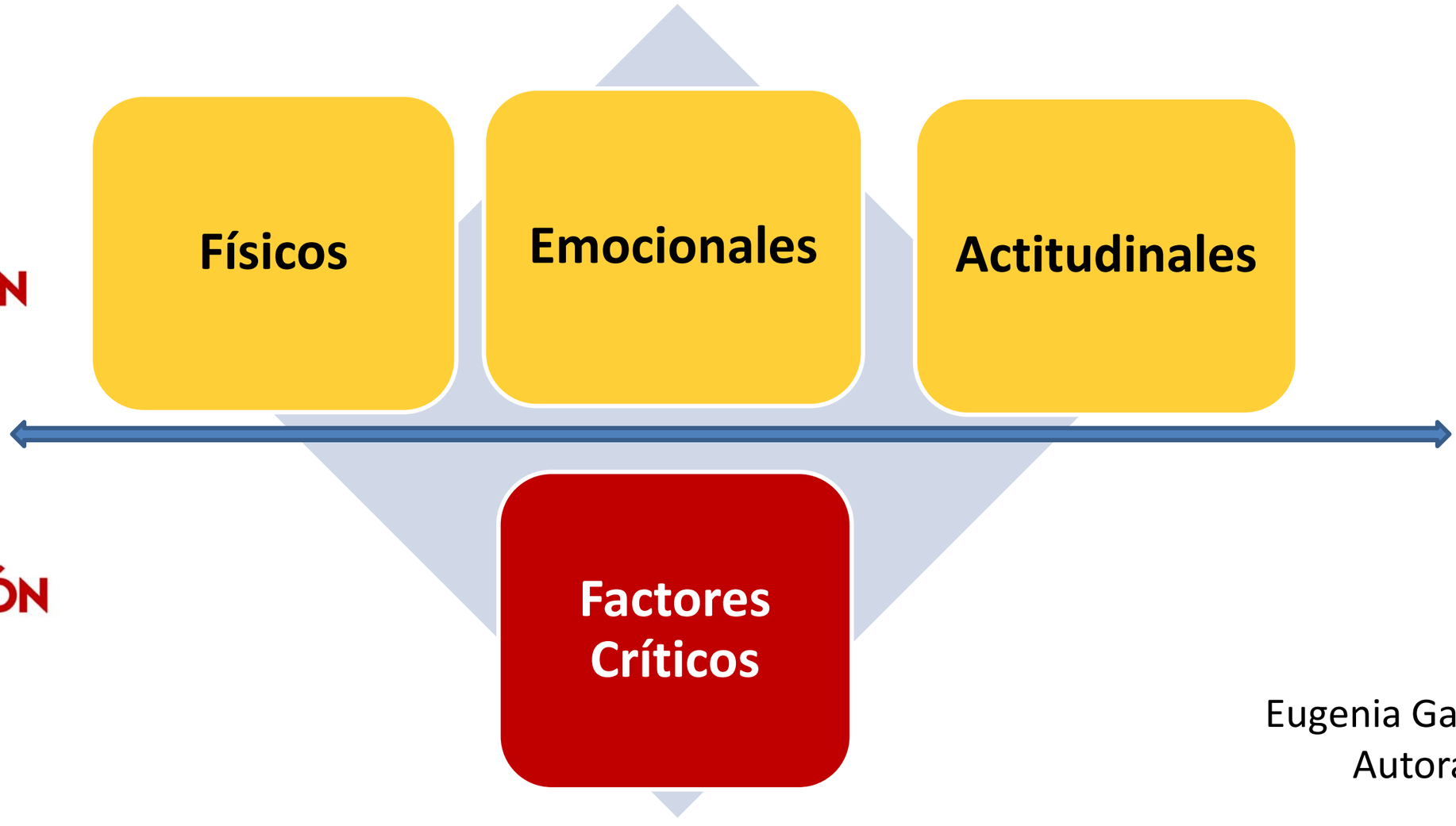
SÍNDROME DEL BURNOUT

DEL DETONANTE A LA ENFERMEDAD



CUESTIONARIO DE INCIDENCIA SINTOMATOLÓGICA DEL SÍNDROME DEL BURNOUT

INVENTARIO DE 60 SÍNTOMAS



PREVENCIÓN

INTERVENCIÓN

Eugenia Gamboa
Autora

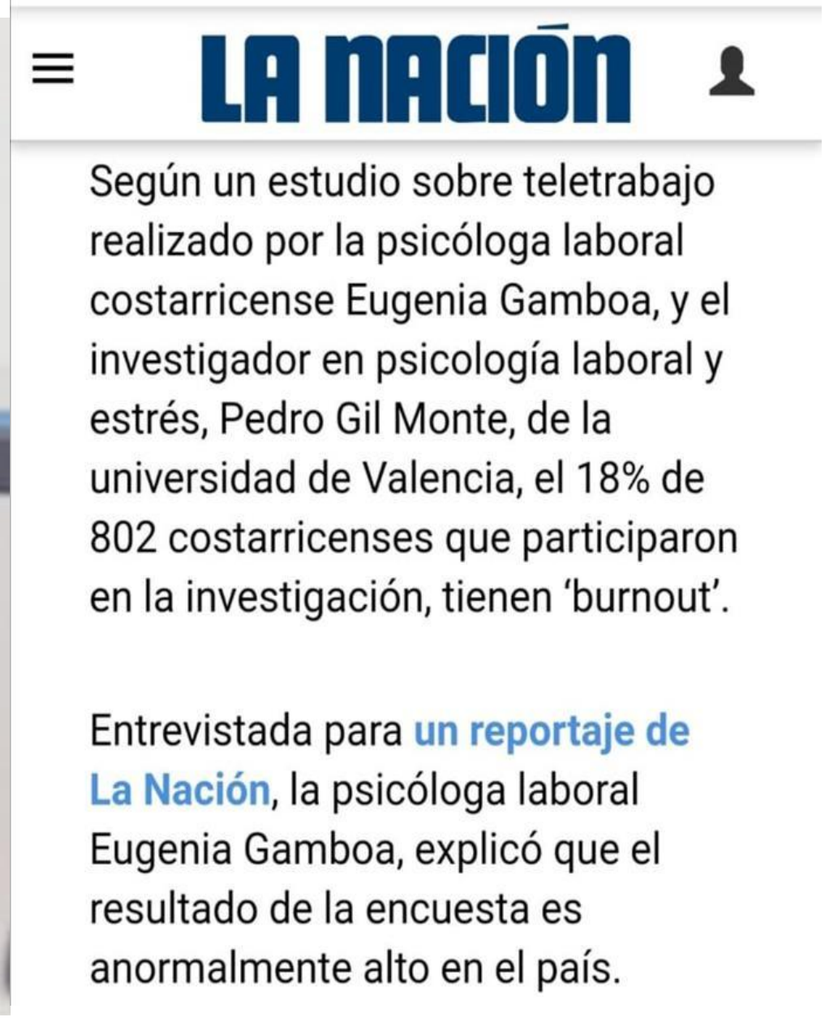
Con la pandemia por el COVID-19, El TELETRABAJO Emergió y se instauró

AL TELETRABAJAR,
EL TIEMPO SE
COMPARTE CON
OTROS ROLES
PERSONALES

ALGUNAS INVESTIGACIONES DEL BURNOUT EN CR- 2020-2022

PRINCIPALES HALLAZGOS

Estudio multisectorial con 802 participantes. El 18% con Burnout, 49% con tecnoestrés alto y medio. (Junio, julio 2020)



LA NACIÓN

Según un estudio sobre teletrabajo realizado por la psicóloga laboral costarricense Eugenia Gamboa, y el investigador en psicología laboral y estrés, Pedro Gil Monte, de la universidad de Valencia, el 18% de 802 costarricenses que participaron en la investigación, tienen 'burnout'.

Entrevistada para **un reportaje de La Nación**, la psicóloga laboral Eugenia Gamboa, explicó que el resultado de la encuesta es anormalmente alto en el país.

EL PAÍS

www.nacion.com
Irene Vizcaíno,
editora de Sociedad y Sucesos
ivizcaino@nacion.com

Estudio revela que 18% de empleados sufre síndrome del quemado

Excesos con el teletrabajo pasan alta factura a los ticos

› Pese a estrés y fatiga, mayoría aceptaría seguir laborando en casa

Irene Rodríguez S.
irodriguez@nacion.com

En marzo, con la llegada de los primeros casos de covid-19 a Costa Rica, la recomendación para las empresas fue enviar a trabajar a la casa a todos los empleados cuyas labores lo permitieran. La medida era fundamental para evitar la transmisión del virus, pues evitaba traslados y convivencia.

Cinco meses después, aplicar al teletrabajo sin ningún plan ni tiempo de preparación comienza a pasar factura a la salud mental.

"De un pronto nos dijeron: 'todo el mundo a la casa' y nadie se puso a medir si teníamos las condiciones. En muchos casos, no había políticas empresariales para esto, no sabía cómo gestionarse. Las personas de pronto se vieron en la casa y no había escritorio, silla ergonómica, espa-

Para algunas personas, trabajar desde la casa representa más riesgos por el estrés laboral. SHUTTERSTOCK

PARA EMPLEADORES Y SUBALTERNOS

Principios del teletrabajo

Por edades, este síndrome fue mayor en personas entre los 18 y los 40 años, quienes registraron el 55% de los casos, seguidos por el rango entre los 41 y 55 años, con un 41%.

"El *burnout* en época de pandemia es diferente", expresó el psicólogo Allan Ocampo.

"No es solo el hecho de trabajar desde la casa, es que ahora te piden quedarte en casa. Entonces no podés salir a reunirte con tus amigos o irte a tomar algo después de trabajar, esto hace que el estrés sea mayor y nos lleve a un *burnout*", añadió.

Además, dice el profesional, hay empresas que no han entendido el concepto de teletrabajo y exigen a sus empleados estar atentos 24/7 de sus teléfonos y correo electrónico, o piden tareas a las 7 a. m., cuando los que entran a las 8 a. m. desayunan o se alistan.

El estudio señala: "Las personas que están desarrollando altos nivel de estrés, tienen desgaste psíquico o cansancio mental y baja ilusión por el trabajo, principalmente. También se determinó que la

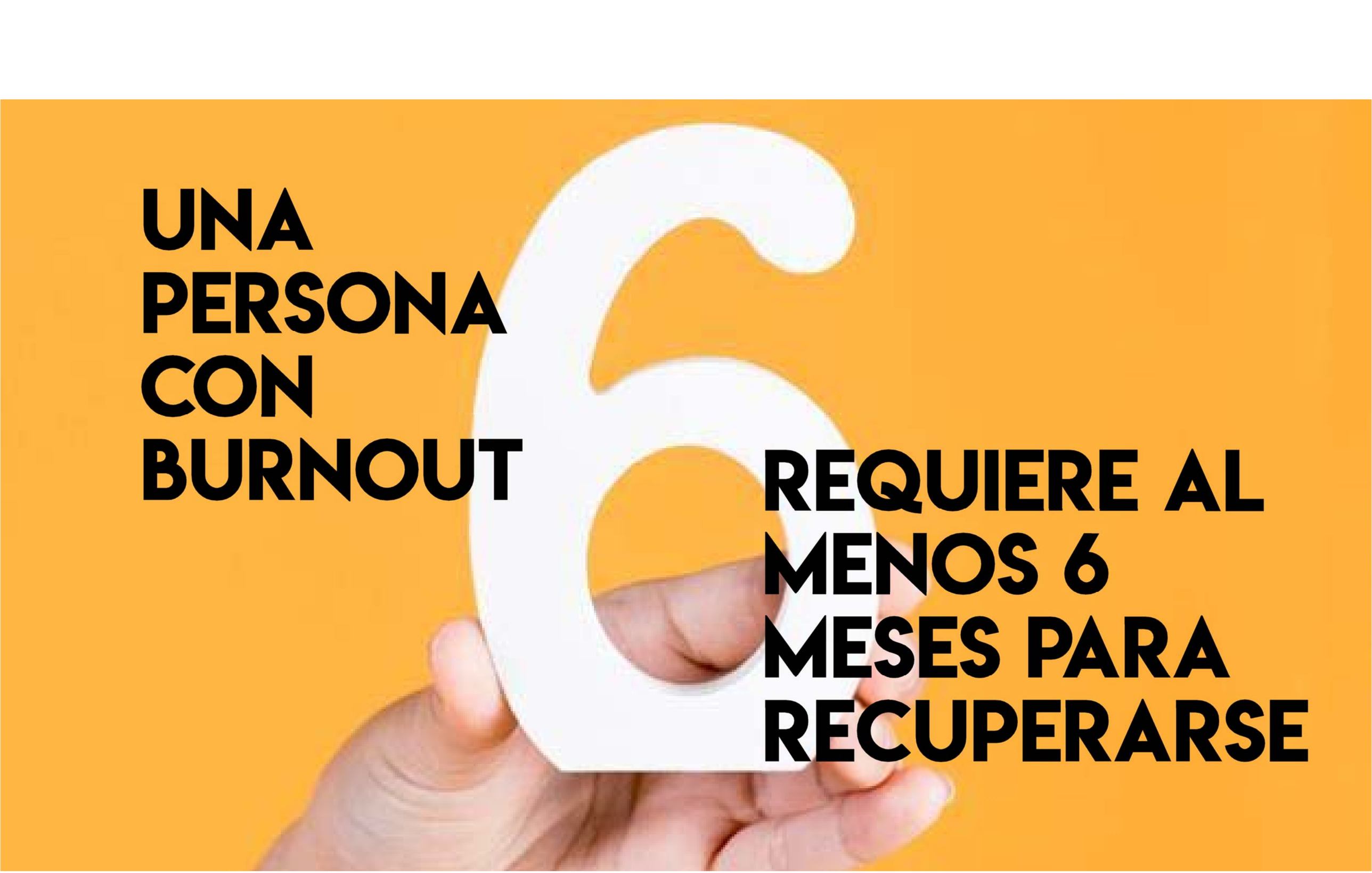
publicado en el 2016 en el *American Journal of Physiology*, cuando la tensión es mucha,

PsicoEmpresarialCR
Organizaciones psicológicamente saludables

PROMEDIO DE PERSONAS CON BURNOUT - CR

PsicoEmpresarialCR- Eugenia Gamboa 2020-2021-2022		
Sector	**Participantes**	**Diagnóstico positivo**
Instituciones del Estado	1993	38%
Empresas privadas	5435	36%
Consulta privada	147	82%

UNA PERSONA CON BURNOUT



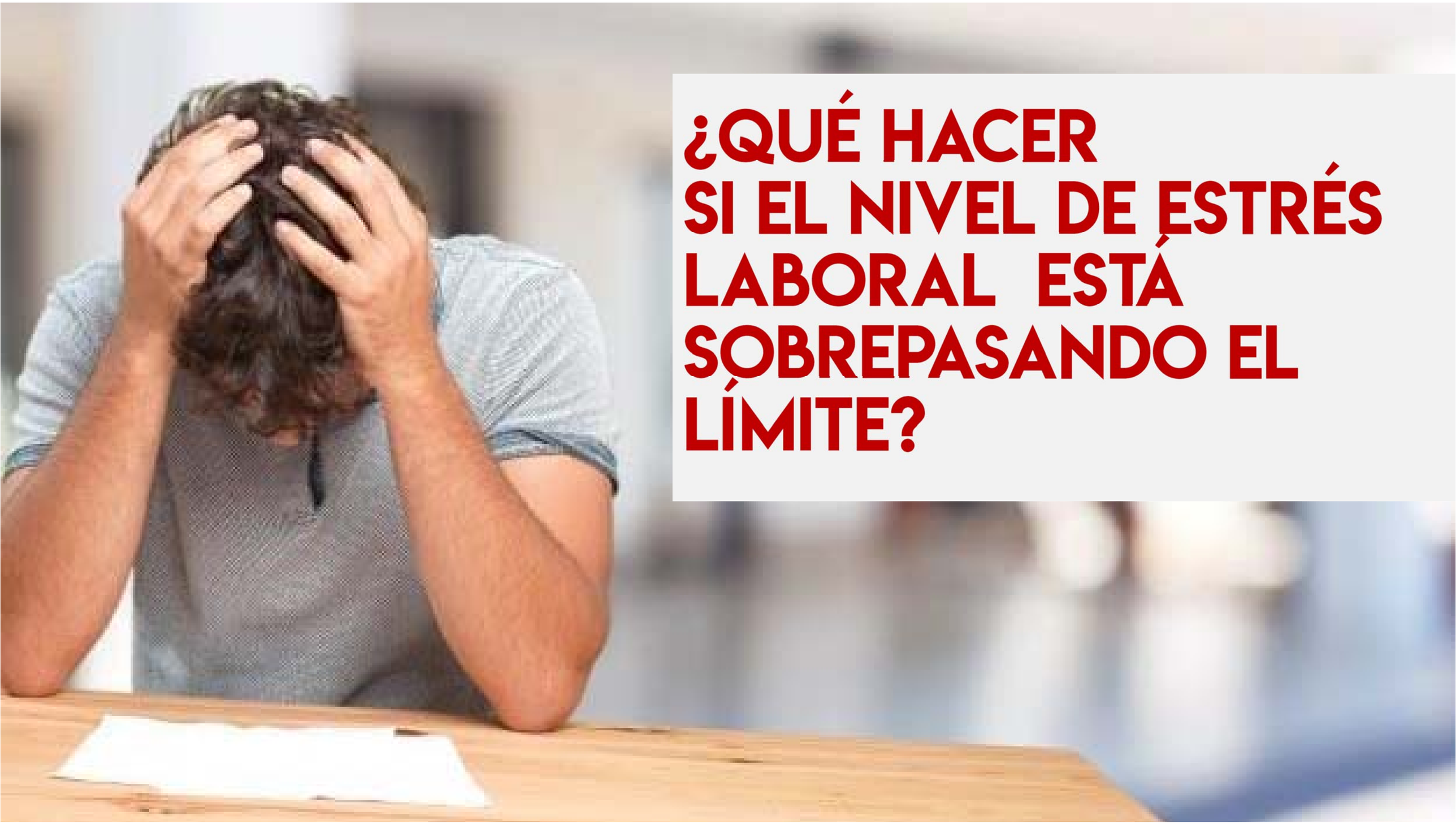
REQUIERE AL MENOS 6 MESES PARA RECUPERARSE

EL BURNOUT ES UNA ENFERMEDAD DE ALTO RIESGO

Que requiere atención

EL SDO O BURNOUT ES CONTAGIOSO

EN EL BURNOUT, “SE QUEMA” O CONTAGIA EL QUE ESTÁ MÁS CERCA DEL QUEMADO, EN CUANTO SEA ALCANZADO POR EL “FUEGO”



¿QUÉ HACER SI EL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL ESTÁ SOBREPASANDO EL LÍMITE?

1. DIAGNÓSTICO DEL BURNOUT (PSICOLOGÍA LABORAL)

2. ATENCIÓN PROFESIONAL RECOMENDADA (INTERDISCIPLINARIA)

3. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN (AUTOCUIDADO)

PsicoEmpresarialCR

Organizaciones psicológicamente saludables

Dra. Eugenia Gamboa Ramírez
egamboa@psicoempresarialcr.com
LinkedIn.. Eugenia Gamboa
WhatsApp.. +506 8396-1430
www.PsicoEmpresarialCR.com