

## **Diagnóstico del Síndrome Burnout**

El diagnóstico del síndrome de Burnout se basa en la sintomatología y en el conocimiento de la situación laboral y de la organización de la empresa. Este último aspecto, conocido como salud empresarial, se escapa en muchas ocasiones al médico de familia, por lo que suele ser el médico de empresa el que está en mejores condiciones de establecer un diagnóstico adecuado. Dado que la cobertura en las empresas de especialistas en salud laboral es limitada, es habitual que no se aborden estos casos de forma integral.

## **Terapia dual**

Una vez diagnosticado el síndrome de Burnout, la terapia se orienta hacia dos niveles individuales y de grupo, aunque lo habitual es que sólo se fijen en el plano individual. Entre las más utilizadas, se encuentran:

Generales, dirigidas a mejorar el estado físico mediante ejercicio, alimentación adecuada y eliminación de hábitos autodestructivos.

Fisiológicas, para reducir el malestar emocional y físico asociado el estrés, mediante técnicas de relajación.

Cognitivas, que ayudan a reorganizar la forma de percibir situaciones estresantes, a identificar y modificar pensamientos irracionales.

Conductuales, que persiguen instruir a la persona para que manifieste sus sentimientos, deseos, necesidades, entrenarle en habilidades sociales, ayudarle a identificar y resolver problemas, y adecuar comportamientos y actitudes.

## **Estrategias de intervención grupal**

Su objetivo es conseguir el apoyo social, ya sea a nivel familiar, amigos o compañeros, los grupos de apoyo, la escucha, el apoyo técnico y emocional. El afectado busca, al transmitir a un grupo de compañeros de profesión, una opinión que le reconforte. Sentirse comprendidos, intercambiar pareceres y consejos para intentar superar este síndrome.

Según un estudio del investigador Kyriacou, los trabajadores que lo padecen al contar sus problemas se daban cuenta de que no eran los únicos que los sufrían y, a su vez, el desahogo fomentaba el compañerismo y daba fuerza suficiente para afrontar situaciones y enfrentarse a los problemas diarios.

## **Estrategias de intervención organizacionales**

Son medidas generales que implanta la administración educativa para paliar algunas de las fuentes del estrés que dan lugar al Burnout. Entre las más significativas se encuentran:

Aumentar la formación del profesional. Si un trabajador, antes de incorporarse a su trabajo ya tuviera una formación adecuada sobre estrategias y comportamientos que le puedan ayudar a

enfrentarse con la multitud de problemáticas que pueden sobrevenir en un día normal de trabajo, su respuesta, ante situaciones problemáticas o generadoras de estrés, aumentaría.

Otra alternativa es introducir cambios en los procesos de selección y formación. Si la selección se hace con una estrategia multidimensional mejorará. Se deben aplicar criterios no se centren exclusivamente en los conocimientos sino también en otros aspectos como la personalidad.

Otra técnica sería la aplicación de programas de asistencia al empleado. Planteada por Travers y Cooper, se basa en un equipo de profesionales que asesora y atiende de forma personalizada todos los problemas del trabajador.

También se puede reducir la carga de trabajo y la jornada laboral o aumentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones, fomentar redes de apoyo entre los compañeros, ocio, desarrollo personal y profesional y aumentar las recompensas y reconocimientos al profesor. O promover técnicas de enriquecimiento del trabajo, esto es, incorporar en ellos autonomía, realimentación, variedad en la tarea y habilidades demandadas e identidad de la tarea.

En relación con las condiciones ambientales, es necesario cumplir las medidas mínimas de seguridad e higiene en el trabajo. También son importantes cuestiones como el mobiliario de oficina en el que se trabaja, la incidencia de la luz, la ubicación de plantas e incluso la utilización de los colores y la decoración. Todos estos factores influyen en el desempeño laboral y pueden tener relación con el síndrome del Burnout.

### **Terapia**

Las técnicas que se aplican son el control del estrés, el ensayo conductual y la potenciación del autocontrol. En ocasiones, es necesario un breve período de baja laboral por lo que es importante que se planteen estrategias preventivas a nivel personal y de la empresa como:

- Implicarse en actividades externas al trabajo.
- Intensificar y revalorizar las relaciones personales y familiares.
- Planificar y desarrollar actividades de ocio y sociales. Tener tiempo y espacio para el juego y la recreación.
- No saltar períodos de vacaciones.
- Desarrollar actividad física.