

INVASSAT
Jornada Técnica.
“Gestionemos el estrés”



**INTERVENCION PSICOLÓGICA CON
EL TRABAJADOR/A QUEMADO/A**

Ángel Martínez Moreno

QUÉ ES EL BURNOUT (SQT)?



- Es una respuesta al estrés crónico en el entorno laboral.
- Se caracteriza por:
 - Un deterioro cognitivo (perdida de ilusión laboral y deterioro de la capacidad de realización profesional).
 - Un deterioro afectivo (agotamiento emocional y físico).
 - Conductas negativas con los clientes y el resto de personal de la organización (indolencia, despersonalización, cinismo).
 - Sentimientos de culpa asociados a las respuestas anteriores.
- Los efectos se extienden posteriormente al ámbito familiar y social.

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLÓGICA



- Se plantea en formato grupal y con intervenciones individuales a fin de personalizar el abordaje y adaptar el programa a las necesidades específicas.
- Ha de comenzar necesariamente diagnosticando el SQT de forma que se etiquete i se distinga de otros trastornos con los que puede compartir sintomatología (depresión, ansiedad generalizada, trastornos obsesivos, etc.).

Componentes del programa de intervención



- Entrenamiento en relajación.
- Entrenamiento en técnicas de resolución de problemas.
- Entrenamiento en gestión del diálogo interno.
- Reestructuración cognitiva.
- Gestión emocional.
- Autoorganización personal y profesional.
- Negociación del rol

Componentes del programa de intervención



● **ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN**

- Conocer los conceptos básicos presentes en los procesos de estrés.
- Identificar los mecanismos del estrés y reconocerlos en su propia experiencia.
- Utilizar técnicas de gestión del estrés y de relajación eficaces que podrán adaptar a sus características y condiciones individuales.

Componentes del programa de intervención



- **TÉCNICAS COGNITIVAS DE ENTRENAMIENTO EN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.**
 - Abordar las situaciones estresantes desde una perspectiva de comprensión, valoración y búsqueda de soluciones (orientación a resultados).
 - Utilizar diferentes estrategias de afrontamiento de situaciones estresantes planteándolas como problemas que pueden ser abordados, gestionados y resueltos con actitud proactiva.

Componentes del programa de intervención



- **ENTRENAMIENTO EN GESTIÓN DEL DIÁLOGO INTERNO.**
 - Disponer de un conjunto de técnicas sencillas que le permitan afrontar pensamientos de contenido negativo y que impiden la toma de conciencia de las capacidades y recursos personales.
 - Analizar una situación emocionalmente compleja desde diferentes puntos de vista complementarios que faciliten una percepción realista de la misma.
 - Obtener una mayor sensación de control en situaciones de estrés aplicando sistemáticamente técnicas de diálogo interno.

Componentes del programa de intervención



● **REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA**

- Identificar creencias y suposiciones que le impiden utilizar todos los recursos de que dispone.
- Modificar atribuciones causales respecto a las situaciones de estrés que experimenta a fin de obtener una mayor capacidad de comprensión de las mismas y ejercer el control sobre los efectos que le producen.

Componentes del programa de intervención



● **GESTIÓN EMOCIONAL**

- Identificar la influencia de las emociones en la conducta y en los procesos de conocimiento de la realidad personal.
- Aproximarse a un primer conocimiento de sus esquemas emocionales distinguiendo entre emociones primarias y secundarias e instrumentales, así como las adaptativas y las desadaptativas.
- Plantearse objetivos de cambio en sus esquemas emocionales que sean funcionales para el afrontamiento de situaciones de estrés.

Componentes del programa de intervención



- **TÉCNICAS DE AUTOORGANIZACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL**

- Fijar objetivos de forma realista.
- Aplicar de forma eficaz criterios y métodos operativos de gestión de actividades en el tiempo.
- Organizar actividades de forma sistemática y efectiva.

Componentes del programa de intervención



● **NEGOCIACIÓN DE ROL EN ENTORNOS LABORALES**

- Identificar las expectativas que las personas significativas del entorno laboral mantienen acerca de su desempeño y de su comportamiento social.
- Valorar los efectos de las diferentes disfunciones de rol a que puede estar sometido/a (sobrecarga, conflicto, ambigüedad, empobrecimiento).
- Diseñar estrategias efectivas para negociar las expectativas y las posibles disfunciones de rol