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 ambito 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 acercad e 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