UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÒN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2021 / Boletín No. 12
Octubre 29 de 2021

¿TE SIENTES AGOTADO EN EL TRABAJO?

¿Has notado que presentas poca iniciativa laboral, te sientes agotado y tu rendimiento ha disminuido? ¿te has convertido en una persona negativa? ¿Presentas problemas de salud como dolores de cabeza, afecciones cardíacas, gastroenteritis, problemas de sueño o acumulación de tensión en zonas como el cuello y la espalda? ¿Has perdido interés en las tareas a realizar y te sientes desmotivado profesionalmente? Si has presentado alguno de estos síntomas, puedes estar experimentando el llamado "Síndrome de Burnout".

El 'burnout' o síndrome del trabajador quemado se refiere a un estado de agotamiento emocional, físico y mental grave en el que la persona se derrumba a causa del cansancio psíquico o del estrés que surge de la interacción social y ante una rutina laboral. Normalmente las personas que lo sufren sienten no poder dar más de sí, se sienten desbordados, que están agotados y que sus recursos emocionales están agotados. Un síndrome que afecta a una gran cantidad de trabajadores y que ahora la Organización Mundial de la Salud lo ha incluido por primera vez en su lista de enfermedades.

En ese sentido, se explicó que el síndrome de desgaste ocupacional, "se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida".

Causas

Es un proceso multicausal donde además del estrés involucra:

- Aburrimiento
- Estancamiento profesional
- Bajo salario
- Sobrecarga laboral
- Falta de capacitación
- Asilamiento

Sintomas

Puede presentar los siguientes:

- Insomnio.
- Dificultad de concentración.
- Irritabilidad.
- Pérdida de Motivación.
- Agotamiento.
- Sentimiento de fracaso.
- Dolor de cabeza.
- Bajo rendimiento.

1

SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA

Información correo institucional

2

ACOMPAÑAMIENTO REINGRESO GRADUAL Y SEGURO

Funcionarios administrativos, oficiales, y contratistas

Se realizará la entrega de elementos de bioseguridad en las diferentes áreas durante el reintegro.

¡ESPERALOS!

3

PROGRAMA RADIAL "LUPA LABORAL UD"

Aspectos laborales, tales como nuevas formas de empleo, nuevas tecnologías y su implicación en el Trabajo, avances de la seguridad social y la seguridad y salud en el trabajo.

Domingos 11:00 am por LAUD 90.4 FM

Facultades y sedes de la Universidad

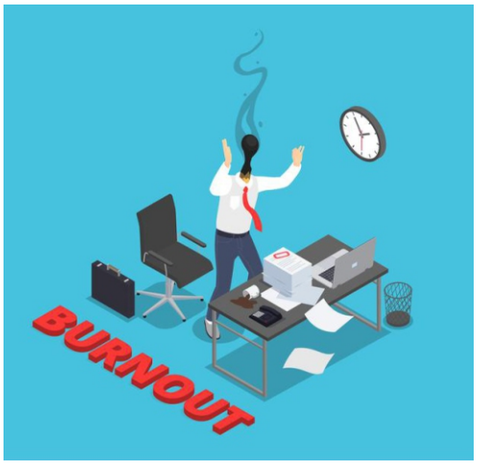
¡PREPARATE!

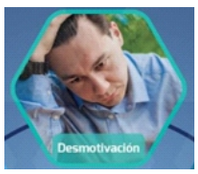
Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

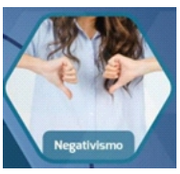
Signos de Alarma

Detectar factores de riesgo permite apreciar situaciones vulnerables que puedan requerir un acto de prevención o intervención para evitar perjuicios en la salud.

Negación	Aislamiento	Ansiedad
Miedo/ Temor	Depresión (el más peligroso)	Ira
Adicciones	Cambios de Personalidad	Descuido personal
Mala alimentación	Trastorno del sueño	Daño a sí mismo







¿Cómo lo podemos Prevenir?

Es importante trabajar en la prevención y para ello es importante detectar a las personas estresadas reduciendo las fuentes de estrés sobre ellos, fomentar el trabajo en equipo y disminuir la sobrecarga laboral.

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co

1-https://www.sesst.org/el-sindrome-del-quemado-es-registrado-por-la-oms-como-enfermedad-laboral/
2-https://www.egarsat.es/como-prevenir-el-sindrome-burnout-de-tus-trabajadores/