

Riesgo laboral // Psiconstrucción

EL SÍNDROME DE
ESTAR QUEMADO
POR EL TRABAJO
(SQT O “BURN-OUT”)
EN EL SECTOR DE LA
CONSTRUCCIÓN

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

QUÉ ES EL SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO

Es la reacción de un trabajador ante una situación sostenida de estrés laboral crónico. Se manifiesta en conductas y emociones negativas dirigidas hacia:

- sus compañeros, jefes, clientes y proveedores;
- el ejercicio de su profesión;
- sí mismo, con signos de agotamiento emocional.

CÓMO SE CONSTRUYE EL SQT

El SQT surge de la exposición del trabajador a unas condiciones de trabajo inadecuadas desde el punto de vista psicosocial. Suele producirse en ambientes donde:

- está presente el estrés laboral de forma continuada;
- existe una implicación emocional entre el trabajador, los compañeros, los clientes, los proveedores;
- no se promueve la realización personal de los trabajadores.

EL SQT EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

- El sector cuenta con plazos de entrega ajustados que hay que cumplir, siendo habituales el estrés y la carga de trabajo.
- Se manejan presupuestos elevados y los retrasos pueden suponer un sobrecoste inasumible, lo que genera tensión durante la ejecución de los proyectos para acabar en plazo.
- El exceso de trabajo está relacionado con una planificación inadecuada, elevadas cargas de trabajo, incidencias, retrasos, imprevistos y un liderazgo no orientado a las personas.

- Estas circunstancias conllevan que haya que dedicarle mucho tiempo y energía al trabajo, a costa de la vida familiar y personal.

EL LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

Es un sistema de relación mando-trabajador basado en el compromiso mutuo para alcanzar logros superiores a los previstos actuando sobre los valores, las emociones y la ética.

Son cuatro sus características definitorias:

- Estimulo creativo para buscar nuevas oportunidades.
- Comunicación directa en la línea jerárquica.
- Inspiración y motivación para lograr el compromiso.
- Exige un modelo de conducta ejemplar por parte del mando.



EFFECTOS NEGATIVOS DEL SQT EN LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN

Se ha detectado que el liderazgo transformacional contribuye a prevenir la aparición del SQT. El apoyo de la empresa modera los conflictos de conciliación familiar que afectan a mandos y trabajadores y que pueden producir un menor rendimiento en las obras debido al síndrome de quemado por el trabajo.

El SQT puede producir:

EN LOS PROYECTOS

- Retrasos en la ejecución de las obras.
- Pérdida de calidad de la ejecución.
- Bajo rendimiento.

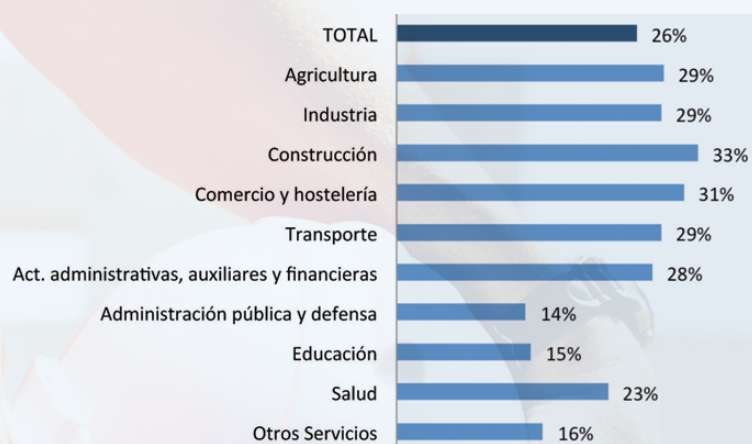
EN LA EMPRESA

- Extensión (“contagio”) al resto de la plantilla.
- Aumento de la siniestralidad
- Rotación de la plantilla.
- Baja productividad.
- Mayores costes.

EN LOS TRABAJADORES

- Absentismo.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Cinismo.
- Deshumanización.
- Falta de conciliación familiar.

CON QUÉ FRECUENCIA EXPERIMENTAS PRESIÓN EN EL TRABAJO



Base: total de trabajadores (N= 3.364).
Categorías de respuesta: “siempre” o “casi siempre”.

Fuente: Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 2015 6ª EWCS – España

En el sector de la construcción el **33%** de los trabajadores declara trabajar “siempre” o “casi siempre” a gran velocidad y con plazos ajustados.



CONSEJOS PARA AFRONTAR EL SQT DESDE LA ORGANIZACIÓN

- Formar en liderazgo transformacional de los mandos y practicarlo.
- Mejorar la comunicación interna entre mandos y trabajadores.
- Planificar los trabajos contemplando imprevistos e incidencias para que el calendario sea asumible por los trabajadores y sus mandos.
- Coordinar los trabajos y a los proveedores para la ejecución adecuada y fluida de los trabajos.
- Promover que los trabajadores tomen días libres periódicamente.
- Pagar las horas extras a los trabajadores que las realicen.

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL SQT COMO MANDO INTERMEDIO

1| COMUNICA

persuasiva y respetuosamente.

2| GESTIONA

mejor tu tiempo.

3| PLANIFICA

las acciones de forma realista y no tan ambiciosa.

4| COORDINA

los trabajos para que minimizar los imprevistos.

5| APRENDE

a dirigir equipos de personas.

6| DISEÑA

los trabajos en el tiempo necesario para contemplar descansos.

7| RESPETA

el ocio de los trabajadores y el tuyo propio.

8| RECOMPENSA

el esfuerzo de la cuadrilla en cumplir los plazos.

9| CONSULTA

a los trabajadores sobre las decisiones que adoptes.