

Síndrome de Burnout

¿Qué es?

Este término se refiere al proceso de desgaste o agotamiento profesional como respuesta a una situación de estrés laboral crónico (prolongado en el tiempo), que afecta a todos los trabajadores y de forma frecuente a los servicios educativos, sanitarios y sociales, pues son quienes mayormente se encuentran en contacto directo con pacientes, clientes, alumnos o ciudadanos cuyas exigencias desbordaban la capacidad de actuación del profesional, lo cual le va sobrepasando y va reduciendo su capacidad de adaptación.



Algunas manifestaciones de que una persona presenta el síndrome son:

- Desarrollo de sentimientos y actitudes negativas hacia los compañeros de trabajo.
- Mal humor generalizado.
- Despersonalización o deshumanización hacia las personas para quienes presta el servicio.
- Sentirse emocionalmente cansado o derrotado.
- Falta de realización personal en el trabajo.



Las consecuencias del síndrome de *Burnout* son muy negativas tanto para la persona que lo padece (salud física y mental: alteraciones psicosomáticas, ansiedad, depresión, etc.) como para la organización en la que desempeña su rol profesional (disminución del rendimiento, absentismo laboral, abandono del puesto de trabajo, etc.).

¿Qué hacer?

A **nivel de liderazgo**, se considera relevante que se realicen gestiones que prevengan o disminuyan los factores desencadenantes del síndrome, pues el capital más importante que tienen las organizaciones son sus funcionarios y por lo tanto retener el talento, desarrollarlo y preservar su salud física y emocional, beneficia a las empresas y fortalece el compromiso y responsabilidad de los trabajadores. Se recomiendan las siguientes medidas:



- Reducir las fuentes de estrés sobre las personas, mejorando las interacciones entre los grupos de trabajo.
 - Establecer algún tipo de mecanismo para recibir un feedback del resultado del trabajo, y que el funcionario conozca el valor o utilidad de su labor.
 - Equilibrar las funciones y actividades pues la sobrecarga constante de trabajo produce estrés y ansiedad.
 - Brindar al colaborador todo lo necesario para desempeñar su trabajo, incluyendo las habilidades, conocimientos, equipo y material.
- Realizar evaluación continua de estrés para detectar a aquellas personas que están en riesgo.
 - Implementar programas de salud integral ya que los hábitos alimenticios y la actividad física son clave para la salud.
 - Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo para evitar el desgaste emocional y físico para los trabajadores. En este punto el teletrabajo también es una alternativa para

quienes se sienten cómodos desarrollándolo y sus funciones lo permiten. Para poder instituir esta forma de trabajo resulta indispensable capacitar a los funcionarios y darles seguimiento a sus actividades con el propósito de asegurar un desempeño eficaz y eficiente como si estuviera en la oficina.

A nivel personal:

- Establecer límites, evitar sobre exigirse al punto de llegar al agotamiento, además evitar comprometerse con labores para las que no se está capacitado o que están fuera de las responsabilidades de los cargos.
- Pedir ayuda, consultando a un especialista o comentando con la jefatura lo que está sucediendo.
- Tener espacios de desconexión del trabajo, que se dedique a actividades que a la persona le sean placenteras o que disminuyan el estrés del día como el yoga.
- Llevar una alimentación saludable y hacer actividad física al menos dos veces por semana para reducir el estrés. Además, es importante practicar la honestidad, no alterarse fácilmente, tener paciencia y no ser aprensivo.
- Asegurarse de tener finanzas sanas, gastos controlados y una gestión inteligente del dinero para evitar tener problemas financieros que aumenten el estrés.
- Ser asertivo con los compañeros y superiores con el fin de que las relaciones laborales y el trabajo en sí no se vea deteriorado por los malos entendidos.
- Renovarse aprendiendo más en programas de formación o bien mejorando las habilidades que se posee.



Fuentes consultadas:

- <https://www.universia.net/cl/actualidad/empleo/aprende-prevenir-sindrome-burnout-985229.html>
- <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/como-prevenir-el-burnout-8365>
- <https://psicopedia.org/3186/como-prevenir-el-burnout-o-estres-laboral-y-una-guia-en-pdf/>
- <https://www.altonivel.com.mx/liderazgo/management/42538-6-estrategias-para-prevenir-el-sindrome-de-burnout/>
- https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_705.pdf/a6901ca1-e0a3-444d-96dd-419079da204d
- <https://www.larepublica.net/noticia/conozca-como-evitar-el-burnout-y-que-dano-le-puede-hacer>
- <http://portal.ugt.org/saludlaboral/observatorio/fichas/Fichas18%20Burnout.pdf>
- amfpr.org/wp-content/uploads/10-Protocolo-prevencion-y-actuacion-burnout.pdf