

¿Qué es burnout y cómo manejarlo?

El trabajo es un **factor fundamental en la vida de las personas**. El trabajo remunerado permite sufragar los gastos, planificar y organizar la vida en sentido amplio. El trabajo es también la oportunidad que tenemos los adultos de realizarnos como entes productivos, de superar retos y desafíos, de activar nuestro potencial en favor de la creación de sociedades más prósperas y desarrolladas.

Existen en el trabajo **factores de riesgo** que son susceptibles de ocasionar **trastornos en la salud del trabajador**. Puede materializarse en dolencias o lesiones de tipo somático o psicosomático que son perjudiciales para la salud psíquica y social de los trabajadores.

Las exigencias actuales, las nuevas responsabilidades y las deficientes formas de ejercer el trabajo han generado un patrón de **estrés laboral crónico** que se ha nombrado síndrome del **burnout** o del trabajador quemado.



¿Qué es el burnout?

El **síndrome de burnout** suele deberse a múltiples causas. Se origina principalmente en las profesiones que mantienen alto contacto con personas y en cuyos trabajadores domina un fuerte sentido de misión y realización personal, por ejemplo, médicos, enfermeras, profesores, bomberos, policías, etc. El burnout ataca especialmente cuando las jornadas laborales son excesivas, cuando no se cuenta con los recursos necesarios para realizar la tarea, cuando no ha cambiado el ambiente laboral en largos periodos de tiempo, cuando se recibe bajo reconocimiento y cuando la remuneración económica es inadecuada.

Síntomas del Burnout

Los síntomas pueden variar sin embargo en general, se siente un fuerte sentimiento de impotencia, de no poder con la tarea. Quienes lo sufren desde que se levantan se sienten cansados, desanimados y con baja motivación para acudir al trabajo. El trabajo se siente altamente agotador, por más que se haga no avanza, no tiene fin, nunca termina. Se pierde la capacidad de disfrute por lo que se hace, el estrés es permanente. **El trabajo ya no produce satisfacción ni estímulo alguno.**

A los síntomas propios del estrés se suman **múltiples molestias**: insomnio, dolor de cabeza, mareos, dolores musculares, trastornos digestivos, infecciones, manchas o afecciones en la piel, trastornos respiratorios, circulatorios o digestivos, variaciones en el peso, irritabilidad.

Se define en tres dimensiones



1. Agotamiento: es la sensación de no ser capaz de ofrecer más de un mismo nivel emocional y físico. Estar rebasado

2. Susplicacia/escepticismo: es la actitud de marcar distancia hacia el trabajo, hacia las personas a las que se está ofreciendo el servicio y hacia los compañeros de trabajo.

3. Ineficacia: es la sensación de que no se están llevando a cabo las tareas debidamente, de que se es incompetente en el trabajo.

Cómo prevenir el Burnout

1. Hacer **ejercicio** regularmente para paliar el estrés.
2. Cambiar el enfoque en cuanto a la **autoexigencia desmedida** y el perfeccionismo.
3. Propiciar **experiencias satisfactorias**, disfrutar la familia, estar con amigos, ver una buena película, darse un masaje.
4. **Planificar la semana** y el día. La sensación de “falta de tiempo” es uno de los factores que generan más estrés y desgaste.
5. Resolver las cosas de **una en una**, concentrándose en lo que necesitas hacer e invierte pequeños espacios de tiempo que sean controlables.
6. Desconectarse del trabajo fuera del horario laboral.
7. Cuidar la alimentación ingiriendo frutas y verduras preferentemente.
8. El descanso es fundamental. Dormir 7 horas.

Si detectas estrés crónico, estado de agotamiento físico y mental de uno o más trabajadores recuerda que es importante canalizar estos casos, si tienes más dudas al respecto contáctanos a contacto@megaron.com.mx con gusto podemos ayudarte.