

## ¿Qué es el Burnout?

El síndrome de burnout o "síndrome del desgaste profesional" o de estar quemado por el trabajo, es la respuesta de una persona ante una situación laboral que se ha hecho insostenible. Respuesta emocional que precisa de una adaptación psicológica y un esfuerzo muy elevados.

Es un estado de agotamiento emocional producido por un proceso de estrés crónico, que mantiene al individuo en permanente estado de alarma y que va a tener consecuencias para la salud.



## Evolución del síndrome

El burnout se caracteriza por presentar tres dimensiones:

- Agotamiento emocional.
- Despersonalización.
- Baja realización personal en el trabajo.

El agotamiento emocional es una respuesta del trabajador al sentir que ya no puede dar más de sí mismo. Desarrolla sentimientos de estar exhausto, tanto física como psíquicamente, siente impotencia y desesperanza.

La despersonalización implica el desarrollo de sentimientos negativos, actitudes y conductas de cinismo por parte del trabajador hacia las personas objeto de su trabajo (pacientes, alumnos etc). En estos profesionales se produce un endurecimiento afectivo y sus conductas son vistas por los usuarios de manera deshumanizada.

Por baja realización personal en el trabajo se entiende una tendencia de los profesionales expuestos a evaluarse negativamente. Esta evaluación negativa afecta notablemente a la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atienden. Se producen errores, accidentes etc. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales.



## Fases del Burnout

Algunos autores explican el burnout "como una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivación, vividos por los trabajadores en profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo".

Proponen cinco fases de desarrollo del burnout:

- Entusiasmo: Elevadas aspiraciones, energía desbordante, alta motivación y expectativas. La persona se involucra demasiado y existe una sobrecarga de trabajo voluntario.
- Estancamiento: Disminución de las actividades desarrolladas cuando el individuo constata que sus expectativas no se cumplen. Esto provoca sentimientos de desilusión, pérdida del idealismo y del entusiasmo.
- Frustración: Surgen problemas emocionales, físicos y conductuales. Es el núcleo central del síndrome
- Apatía: estado de distanciamiento emocional que experimenta la persona para defenderse ante la frustración que siente.
- "Burnout" colapso físico e intelectual

## Manifestaciones Clínicas

El síndrome burnout o de "estar quemado", supone una serie de respuestas a situaciones de estrés que suelen provocar la "tensión" al interactuar y tratar reiteradamente con otras personas. Los síntomas del burnout pueden manifestarse en diferentes ámbitos:

- **Psicosomáticos:** fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de sueño, alteraciones gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, etc.
- **Conductuales:** absentismo laboral, abuso de drogas (alcohol, fármacos, etc.), incapacidad para relajarse, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas.
- **Emocionales:** distanciamiento afectivo hacia los demás, aburrimiento, actitud cínica, impaciencia, irritabilidad, sentimientos depresivos, sentimientos de impotencia desorientación, incapacidad de concentración.
- **En el ámbito laboral:** detrimento de la capacidad de trabajo y de la calidad de los servicios que se prestan, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes. Sensación de inutilidad o de no valer para la propia profesión.

El síndrome de burnout no está tipificado como enfermedad profesional, pero en diferentes sentencias judiciales se ha reconocido como accidente laboral por patología psíquica causada por el ejercicio del trabajo.



## Causas

El origen del síndrome reside en el entorno laboral y en las condiciones de trabajo. La exposición a factores de riesgo psicosocial, a fuentes de estrés en dosis nocivas y, en concreto, a variables relacionadas con la organización de la empresa, el diseño del puesto de trabajo y las relaciones interpersonales.

Algunas de éstas variables son:

- Falta de control y autonomía para tomar decisiones.
- Falta de claridad en las funciones y tarea.
- Escasez de personal, que supone sobrecarga laboral.
- Falta de refuerzo o de recompensa.
- Falta de desarrollo profesional.



La falta de reconocimiento, principal factor de 'burnout' en los profesores de Secundaria

- Exigencias emocionales en la interacción con el cliente, paciente, usuario...etc.
- Presión de tiempo
- Trato con usuarios, alumnos, pacientes, difíciles o problemáticos.
- Contacto directo con la enfermedad, el dolor y la muerte.
- Relaciones tensas y competitivas, con conflictos entre compañeros y con usuarios.
- Falta de apoyo social.

El síndrome de burnout suele producirse en trabajos de prestación de servicios humanos: enseñanza, sanidad, servicios sociales etc. Caracterizados por presentar elevadas demandas emocionales.

## ¿Cómo podemos prevenir el burnout?

Las medidas para prevenir el *burnout* se pueden encuadrar en tres niveles distintos de actuación.

### Nivel organizativo

➡ Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del Síndrome.

### Nivel interpersonal

➡ Es preciso fortalecer los vínculos sociales entre los trabajadores, favorecer el trabajo en grupo y evitar el aislamiento. Formarles en estrategias de colaboración y cooperación grupal. Promover y planificar el apoyo social en el trabajo.

### Nivel individual

➡ Realizar una orientación profesional al inicio del trabajo. Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación en las mismas. Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje.

## Bibliografía

- Notas técnicas del Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo: NTP 704 y NTP 705.

- Dr. Alejandro Néstor Rivera. "Burnout. Síndrome de agotamiento profesional". [www.monografias.com](http://www.monografias.com).