

La UPRL informa

Síndrome *burnout* o del empleado quemado, ¿cómo evitarlo?

Nuestro organismo se pone en alerta cuando detecta peligro con el fin de poder responder de una manera eficaz ante una amenaza.

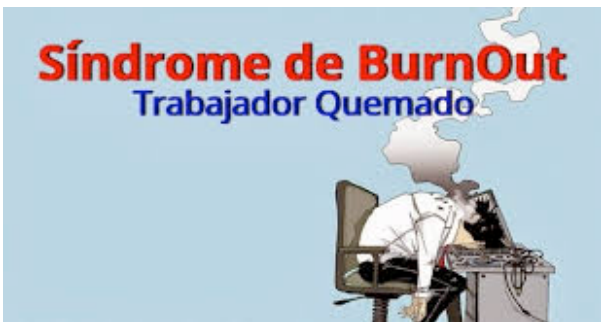


El estrés forma parte de esa respuesta, se activan los mecanismos y las glándulas empiezan a segregar las sustancias que mantienen los sentidos vigilantes. La supervivencia manda, aunque la vida no corra peligro y pasemos **gran parte del tiempo sentados en una oficina.**

La cuestión es que este mecanismo puede salvarnos la vida cuando responde a un peligro real pero supone un problema **cuando la amenaza no entraña un riesgo de muerte**, si no que se debe a situaciones como la sobrecarga de trabajo y esa sensación de alerta se sostiene a lo largo de los días.

Síndrome *burnout* definición

Si esta **exposición continuada de estrés** se produce en el ámbito laboral puede derivar en lo que se denomina síndrome del burn out, o del trabajador quemado. Esto es, sobreviene un agotamiento físico, mental y emocional que puede tener como consecuencia la **desmotivación y pérdida del sentido de la responsabilidad**. En general, en el síndrome del *burnout* el trabajador siente que está dando más de lo que recibe.



Investigadores de la Universidad de Zaragoza y el Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud han clasificado esta dolencia en tres tipologías:

- **Frenético**, el trabajador se siente sobrepasado por la carga de tareas. Siente que está dejando de lado su vida personal y su salud por el puesto de trabajo.
- **Sin desafíos**, invade una gran desmotivación e indiferencia ante las tareas que se realizan. Es frecuente entre los trabajos de tipo burocrático.
- **Desgastado**, no siente reconocimiento de sus esfuerzos y esto deriva finalmente en negligencia. No hay un control sobre el propio trabajo.

Síntomas del síndrome burn out y consecuencias que acompañan al trabajador quemado

Los especialistas recogen una serie de síntomas asociados a este desequilibrio de la función del estrés. Es importante detectarlas a tiempo y ponerles freno para evitar que tengan mayores consecuencias.

La UPRL informa

Levantarse cansado y sin ganas de ir a trabajar pese a que se ha podido dormir las horas recomendables, esto es, unas siete horas.

Otro de los síntomas son las **alteraciones en el humor, desmotivación y baja autoestima**. Es habitual que este síndrome provoque mala calidad del sueño, dificultades para la concentración y pérdida de memoria. Como consecuencia se tendrá un **peor desempeño de las tareas diarias** lo que puede desencadenar en un daño en la autoestima.



Sufrir el síndrome del trabajador quemado puede tener también **consecuencias a nivel físico**. El sistema inmunitario se ve debilitado por una sobrecarga de la respuesta de las glándulas suprarrenales y es frecuente enfermarse con fuertes resfriados. Está demostrado que hay una **gran pérdida de leucocitos** cuando el estrés se prolonga en el tiempo y el organismo es más vulnerable a virus y bacterias.

La memoria se ve afectada porque la atención se reduce. Cada vez se encuentran más **evidencias que relacionan las altas dosis de estrés y la depresión**.

Otra consecuencia de esta dolencia es la **adopción de hábitos poco saludables** como la mala alimentación, el incremento del consumo de alcohol o el tabaquismo.

¿Cómo evitar este síndrome?

Los especialistas aconsejan **disminuir el nivel de exigencia** sobre las tareas que se realizan. Es importante mantener a raya el perfeccionismo ya que los resultados no solo dependen de uno mismo.

Para combatir los efectos perniciosos en labores muy rutinarias se recomienda **establecer e identificar nuevos desafíos** y trabajar la automotivación. Si no es posible en el ámbito laboral, al menos intentarlo fuera de este.

La mala organización, el **déficit en el sistema de recompensas de las empresas**, horarios poco flexibles y un estilo de mando muy rígido que no permita un control sobre el propio trabajo también puede ocasionar que los empleados caigan en este tipo de estrés laboral.

Implementar políticas que eviten esta sobrecarga con técnicas como mindfulness o modelos que integren un sistema de toma de decisiones más participativa contribuirá a alejar este problema.

Profesiones más expuestas al síndrome burn out

Se ha encontrado una gran incidencia de este trastorno en personas que pasan gran parte de su jornada **tratando con otras personas**. Es decir, docentes, puestos de atención al público o trabajadores de servicios sociales o sanitarios. Tener que tener un alto nivel resolutivo y/o tener que **hacer frente a continuas quejas y reclamaciones** puede derivar en un gran agotamiento mental.