

La UPRL informa

¿En qué se diferencia el burnout del estrés laboral y de la depresión?

Sólo sufren burnout los trabajadores motivados e interesados y a los que les gusta su trabajo.



Aunque atendiendo a sus síntomas, sea un poco difícil diferenciar términos como burnout, estrés y depresión, existen algunos detalles que nos permiten diferenciarlos.

Diferencias entre burnout y estrés

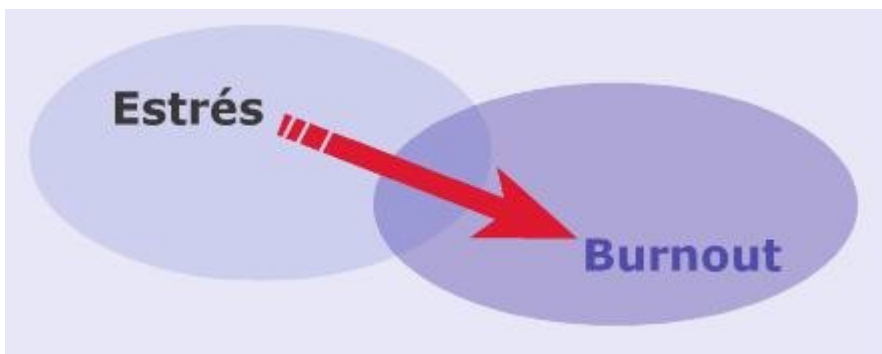
El burnout puede ser considerado como un

tipo de estrés prolongado. Aunque, al inicio pueden parecer iguales, el período de latencia en la aparición del Burnout es superior.

Por otra parte, si bien el agotamiento mental o emocional está presente en la mayoría de las definiciones de estrés, las actitudes negativas, el distanciamiento personal y la baja realización personal no se encuentran en los síntomas clásicos de la definición de estrés.

Otra de las características que parecen importantes para la prevención es que todos los trabajadores pueden sufrir estrés; pero, en principio, sólo sufrirán Burnout aquellos trabajadores que estén inicialmente motivados e interesados y que les guste su trabajo.

Diferencias entre burnout y depresión

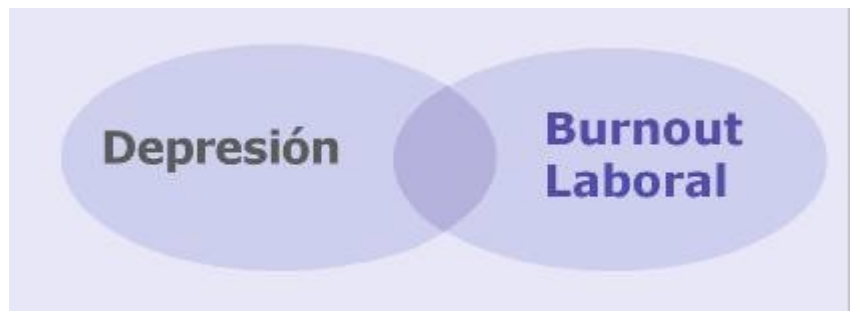


Según muchos de autores, una de las diferencias entre la depresión y el Burnout es que la depresión se puede originar y afecta a todas las facetas de la vida; en cambio, el burnout tiene un claro

origen y evolución laboral. Algunos autores añaden, además, que en las fases iniciales del burnout hay un afrontamiento activo antes de sentir frustración, -cosa que no ocurre generalmente en la depresión-. Por otro lado, a nivel empírico se

La UPRL informa

ha obtenido una importante relación entre el nivel de agotamiento emocional y el nivel de depresión, pero casi no hay relación entre ésta y los niveles de actitud cínica y de baja realización personal que se dan en situación de Burnout. Podemos observar que, de nuevo, existe una parte común entre estas patologías, pero también una parte diferenciada.



Fuente: [Prevención integral](#)