

La UPRL informa

Las 10 causas del síndrome de burnout

El síndrome de burnout, también conocido como “síndrome del trabajador quemado” es una alteración psicológica que viven muchos trabajadores en todo el mundo que se ven superados por su situación laboral y acaban generando una serie de síntomas físicos y psicológicos de malestar.



Este fenómeno se origina habitualmente por una sobrecarga de trabajo o por una incapacidad manifiesta del trabajador para cumplir con éxito aquellas obligaciones que se le encomiendan en un período de tiempo estipulado.

Son muchas las maneras que tienen los trabajadores de experimentar esta patología relacionada con la saturación en el trabajo; no obstante, **es posible identificar una serie de causas que con frecuencia dan lugar al síndrome del trabajador quemado**. Veamos cuáles son.

Las principales causas del síndrome de burnout

Aquí daremos un repaso a las causas más habituales que hay tras el síndrome de burnout; ahora bien, en la gran mayoría de los casos una sola de ellas no desencadena por sí misma dicho problema, sino que debe darse una combinación de factores.

Por otro lado, aunque su nombre pueda indicar lo contrario, **el síndrome de burnout no tiene por qué ser una alteración surgida a partir de problemas “dentro” de la persona**; a veces, es en el contexto de trabajo donde podemos hallar la mayoría de los desencadenantes y elementos a mejorar para cuidar de la salud mental.

1. Jornada laboral excesiva

Una jornada laboral que supere con creces las 8 o 9 horas de trabajo que se consideran como normales diariamente puede ser una de las principales causas que explican un síndrome de burnout o del trabajador quemado en cualquier persona.

Cuanto más extensa sea la jornada laboral de la persona, **más posibilidades hay de que esta tenga mayores dificultades a nivel cognitivo, físico y emocional** para desarrollar correctamente cada una de sus obligaciones diarias.

La UPRL informa

Es por eso que resulta tan necesario tener jornadas de trabajo normales y disponer de horas suficientes de descanso y tiempo libre, de lo contrario podemos acabar desarrollando un síndrome de burnout.

2. Monotonía en el trabajo

La monotonía en el trabajo debido a **la repetición de acciones de manera secuencial** son también factores que pueden generar un gran malestar psicológico en la persona, al sentirse esta estancada en un empleo sin futuro y en el que debe repetir diariamente los mismos procesos y obligaciones de manera casi automática.

La falta de diversidad de ocupaciones o de responsabilidades semanales en el trabajo pueden acabar por desmotivar al trabajador, más aún si éste no alberga una visión positiva sobre su trabajo diario.

Y es que, la motivación es esencial para el correcto desempeño de cada trabajo y cuando esta desaparece o no hay alicientes para seguir trabajando, puede desarrollarse un síndrome de burnout en la persona.

3. Demasiadas responsabilidades

Un puesto de trabajo con demasiadas responsabilidades **puede poner a prueba las capacidades tanto laborales y resolutivas como psicológicas, físicas o emocionales del trabajador**, haciendo que sienta que la situación le desborda.

Resulta evidente que un trabajo en el que nos pidan más responsabilidades, también irá acompañado de una mayor presión por el miedo a fracasar en los cometidos que se le han encomendado. Este miedo a fracasar o hacer las cosas mal, unido a un exceso de responsabilidades puede provocar que la persona se sobrecargue de trabajo o se bloquee ante el exceso de tareas a las que debe atender.

4. Pocos incentivos o remuneración en relación al trabajo a desempeñar

Como hemos indicado, la remuneración en el trabajo es uno de los principales alicientes a la hora de trabajar diariamente, aquello que en muchas ocasiones empuja al empleado a seguir adelante con su trabajo por muy adversas que sean las condiciones laborales o sus responsabilidades asignadas.

Además de eso, cuando el empleado recibe una baja remuneración o un sueldo que según él no se ajusta a su trabajo realizado **puede acabar generando sentimientos de frustración y malestar**, lo que puede influir negativamente en su productividad y acabar generando un caso de burnout.

Es por eso que un trabajo exigente deberá ir acompañado de una buena remuneración económica ajustada a su nivel de exigencia, de lo contrario se corre el riesgo de que el empleado se desmotive o acabe sobrecargado por exceso de responsabilidades.

5. Clima laboral negativo

Un clima laboral en el que se desarrollen dinámicas negativas entre los trabajadores y donde no prevalezcan las relaciones de compañerismo, de colaboración o de fraternidad, también puede acabar generando en los empleados un síndrome de burnout en su trabajo diario.

La UPRL informa

Los climas laborales donde reina la competitividad y en los que cada empleado va por libre sin colaborar con ninguno de sus colegas, no promueven en absoluto el buen trabajo en equipo y en ocasiones estos contextos también pueden afectar a la productividad de cada trabajador individualmente.

6. Mala comunicación

La comunicación es esencial para el correcto funcionamiento de cualquier empresa u organización de todo tipo, ya que permite una relación fluida entre los diversos trabajadores y departamentos de las mismas.

Una mala comunicación dificultará el tránsito de información entre los distintos actores que trabajan conjuntamente para lograr los objetivos empresariales, lo que a la larga **acaba generando todo tipo de errores o retrasos en el cumplimiento y entrega de todo tipo de trabajos y proyectos comunes.**

Estos problemas, en el contexto laboral, puede afectar de manera decisiva a la salud mental tanto de empleados como de superiores o cargos intermedios, al ver que no se logran con éxito los objetivos marcados.



7. Acoso laboral

El **acoso laboral** y otras malas prácticas empresariales con los trabajadores de niveles más bajos también puede ser una de las causas principales del síndrome de burnout.

Este tipo de prácticas acostumbra a minar la salud psicológica de las personas y también su salud física, y afectan muy negativamente en sus capacidades de trabajo y en su productividad en general.

8. Falta de autonomía

Algunas empresas dejan poca autonomía personal a sus empleados para que puedan desempeñar sus obligaciones laborales con mayor libertad o ejercen un gran nivel de vigilancia sobre sus puestos de trabajo.

La UPRL informa

Este tipo de práctica que atenta a la libertad que tiene el empleado para trabajar también puede sobrecargarle y ser causa de **una gran variedad de alteraciones comportamentales o emocionales**.

9. Sobrecarga de funciones

Una sobrecarga de funciones también acostumbra a ser la causa principal en el desarrollo de un síndrome de burnout por parte de los trabajadores.

Por eso resulta tan necesario repartir funciones entre empleados y en ocasiones delegar todas aquellas funciones que pueda realizar otra persona, para evitar la sobrecarga de funciones en un solo cargo.

10. Precarización laboral

La falta de medios en el trabajo diario por parte del trabajador y la utilización de herramientas ineficientes o desfasadas también puede relacionarse con la aparición de un síndrome del trabajador quemado.

Es por eso que es tan necesario que todos los trabajadores dispongan de herramientas tecnológicas actualizadas y eficaces para desempeñar con éxito cada una de sus obligaciones laborales diarias.

Fuente: Prevención Integral