

La UPRL informa

Los 5 síntomas para detectar a las personas trabajadoras que sufren estrés laboral. -

Esta condición mental hace referencia a síndrome de burnout y las consecuencias más frecuentes son el agotamiento, cinismo y disminución de la eficacia profesional

La salud mental es una materia pendiente para un gran número de empresas. A pesar de que esa cuestión ha ganado interés y atención mediática en los últimos años, todavía hoy, multitud de empresas y personas trabajadoras no son capaces de identificar los síntomas que están vinculados a estas patologías. Uno de los problemas más comunes entre las personas trabajadoras es el síndrome de burnout.

Esta condición mental hace referencia a la cronificación del estrés laboral. OSH detalla que esta enfermedad puede manifestarse de diversas formas y las consecuencias más frecuentes son el agotamiento, cinismo y disminución de la eficacia profesional. Según la asesora experta en esta materia, Kelly Main, a menudo los indicadores "*no son tan simples*" como la falta de sueño, la poca energía o la falta de concentración. Para Main existen cinco señales de agotamiento inminente que deben tenerse en cuenta:

Disfrutar el estrés constante

Main expone que existen empresarios y personas trabajadoras que ven el estrés como "*un indicador clave de la capacidad de uno para tener éxito*". Detalla que este "*el estilo de vida constantemente estresado y ansioso se siente como jugar un juego o correr una carrera. Presenta un desafío a superar y algo a lograr*". Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Detrás de estas emociones hay un claro síntoma del '*trabajador quemado*'.

La obsesión

Antes de comenzar a sentir otros síntomas relacionados con esta enfermedad, la obsesión será un indicio que tendría que hacer saltar las alarmas. "*Puede ser con varios aspectos de tu vida, incluida tu salud. Si bien parece una señal positiva interesarse en el bienestar y la longevidad, en realidad es una señal de agotamiento inminente*", advierte la experta.

Tener una visión extremista

Las personas con este síndrome tienen un punto de vista que se basa en los extremos. Main asegura que cuando se realiza una elección a expensas de otra, se trata de una manifestación de esta condición: "*Por ejemplo, puede ser tan simple como no dar un regalo en un día festivo y luego ser demasiado generoso en el siguiente*".

No tolerar el descanso

Para las personas trabajadoras que sufren este síndrome, el descanso es sinónimo de estar estancado. La mayoría sienten estas pausas como una pérdida de tiempo y un atraso en los objetivos planteados. "*Cada minuto es una oportunidad para salir adelante, lo que lleva a muchos a sentirse plagados de culpa cuando se toman un descanso*", ha explicado la profesional.

Estar agotado, pero con energía

La UPRL informa

Para la experta existe la posibilidad de que una persona haya dormido pocas horas y, aun así, se manifieste con mucha energía. Main compara esta situación al comportamiento de un niño pequeño. Cuando este está *"al borde de una rabieta, rebota al azar contra las paredes"*. Lo mismo ocurre con los adultos que no descansan bien. Estos *"pueden experimentar ráfagas de energía o una sensación general de estar conectados"*.

Fuente: Prevención Integral