

BURNOUT

El burnout, también llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral. Se desarrolla, generalmente, en las profesiones de ayuda y de interrelación social frecuente.

En la actualidad, se entiende el síndrome de estar quemado como una forma inadecuada de responder ante el estrés laboral crónico, presentando una serie de conductas y sentimientos negativos hacia la gente con la que el trabajador contacta a diario, así como la sensación de sentirse agotado emocionalmente.

Se manifiesta, principalmente, dando los siguientes síntomas:

- Agotamiento emocional.
- Despersonalización o conductas negativas hacia usuarios y compañeros.
- Sentimientos de baja realización personal.

Síndrome del burnout: cómo detectarlo

El burnout no es estrés laboral, sino que es una forma desadaptativa de responder ante el mismo. A diferencia del estrés, solo se entiende este síndrome dentro de un contexto laboral y lleva asociados una serie de síntomas específicos: el cansancio emocional, la despersonalización o frialdad afectiva y la reducción de eficacia laboral.

El estudio del burnout se puede estructurar atendiendo a las siguientes características básicas:

1.-El burnout se entiende más como proceso gradual que como estado clínico estático y dicotómico.

2.- Se aborda considerando el proceso como una respuesta de defensa ante una situación de estrés laboral crónico.

3.- Los trabajadores que padecen sintomatología del quemado, suelen ser personas idealistas que inician su profesión con ideas utópicas y de entrega solidaria al prójimo.

4.- El síndrome suele circunscribirse a trabajadores que ejercen profesiones de ayuda.

Causas y consecuencias del burnout

¿Cómo se produce?

El burnout se entiende como un proceso continuo en el que la persona poco a poco, va perdiendo energía, optimismo e ilusión en su trabajo de ayuda.

Se describen cuatro fases básicas:

1. Etapa de entusiasmo.
2. Etapa de estancamiento.
3. Etapa de frustración.
4. Etapa de apatía.

Consecuencias del burnout para la salud del trabajador

1.- Trastornos de conducta

- Descontrol de impulsos.
- Trastornos alimentarios.
- Agresividad.



2.- Síntomas físicos

- Alteraciones gastrointestinales.
- Cefaleas y migrañas.
- Trastornos cardiovasculares.
- Trastornos del sueño.

3.- Trastornos emocionales

- Baja autoestima.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Déficit en atención y concentración.

4.- Síntomas conductuales defensivos

- Negación de la realidad o las emociones.
- Ironía.
- Cinismo.
- Frialdad afectiva.
- Deshumanización.

Consecuencias del burnout para la empresa

- Abandono de la organización.
 - Rotación laboral.
 - Insatisfacción laboral.
 - Pérdida de motivación.
- 

¿Cómo se puede prevenir y afrontar el burnout?

1. Estrategias individuales de afrontamiento:

Técnicas de autocontrol emocional: constituyen un paquete de técnicas psicológicas para frenar y reducir el malestar emocional. Se subdividen en:

- Técnicas de reestructuración cognitiva: aprender a rebatir los pensamientos negativos y cambiarlos por otros más racionales.
- Técnicas de habilidades sociales: dirigidas a potenciar comportamientos eficaces de interacción social.
- Técnicas de resolución de problemas: estrategias útiles para buscar respuestas rápidas y racionales ante los problemas reales que se nos puedan presentar.
- Técnicas de respiración.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de mindfulness.

2. Estrategias organizacionales:

Programas de socialización anticipada: se encuadran dentro de los programas de acogida de personal, y su objetivo es que el trabajador adquiriera las habilidades necesarias para efectuar su trabajo antes de insertarse al mundo laboral.

Programas de retroinformación y evaluación: se trata de dar información al trabajador sobre su actividad laboral, pero sin presentarla como un juicio encubierto, sino como parte de la cultura organizacional, para su propia mejora profesional.

Programas de desarrollo organizacional: consisten en crear el ambiente óptimo y los programas adecuados dentro de la organización, con el objetivo de que el trabajador se encuentre motivado para el cambio y desarrollo personal y profesional.

Referencia:

Fernández Marín, P. (s.f.). Burnout laboral o síndrome de desgaste profesional. Recuperado de: <https://salud.asepeyo.es/pacientes/recomendaciones/burnout-laboral-o-sindrome-de-desgaste-profesional/>