

# Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout (quemado, fundido) es considerado como un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que ocasiona baja autoestima, y se caracteriza por un proceso paulatino, en el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad e incluso pueden llegar a profundas depresiones.

Este síndrome se describió por primera vez en 1969 al comprobar un extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de aquella época: quienes mostraban un cuadro de síntomas concreto.

En 1974 Freudemberger hizo más popular el síndrome, y posteriormente, en 1986, las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson lo definieron como “un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios”.

## ¿Qué es el Síndrome de Burnout y cómo se manifiesta?

El síndrome de Burnout es la respuesta extrema al [estrés crónico](#) originado en el contexto laboral y ocasiona repercusiones de índole individual, pero también afecta a aspectos organizacionales y sociales. Desde los años ochenta, los investigadores no han dejado de interesarse por este fenómeno, pero no es hasta finales de los noventa, cuando existe cierto consenso sobre sus causas y consecuencias.

Algunos modelos explicativos tales como: el de Gil-Monte y Peiró (1997), Manassero y Cols (2003), Ramos (1999), Matteson e Ivansevich (1997), Peiró y Cols (1994) o Leiter (1988), nacen para dar respuesta a las estrategias y técnicas de intervención necesarias para prevenir y minimizar los efectos de un problema que va en aumento especialmente desde el comienzo de la crisis (Gili, McKee y Stuckler. 2013).

# Síndrome de Burnout

Las personas que tienden a experimentar Burnout cumplen varias de las siguientes características (en forma de señales o síntomas):

Se identifica tan fuertemente con el trabajo que le falta un equilibrio razonable entre su vida laboral y su vida personal.

Intenta ser todo para todos, asumir tareas y funciones que no corresponden a su cargo.

Trabaja en empleos relacionados con actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con clientes.

Siente que tiene poco o ningún control sobre su trabajo.

Su trabajo es especialmente monótono y no tiene sobresaltos.

## Síntomas del Síndrome de Burnout:

- Agotamiento emocional: un desgaste profesional que lleva a la persona a un agotamiento psíquico y fisiológico. Aparece una pérdida de energía, fatiga a nivel físico y psíquico. El agotamiento emocional se produce al tener que realizar unas funciones laborales diariamente y permanentemente con personas que hay que atender como objetos de trabajo.

# Síndrome de Burnout

- Despersonalización: se manifiesta en actitudes negativas en relación con los usuarios/clientes, se da un incremento de la irritabilidad y pérdida de motivación. Por el endurecimiento de las relaciones puede llegar a la deshumanización en el trato.
- Falta de realización personal: disminución de la autoestima, frustración de expectativas y manifestaciones de estrés a nivel fisiológico, cognitivo y de comportamiento.

## Causas

El Síndrome de Burnout es originado por el agotamiento del trabajo presente; resulta de varios factores, y puede presentarse cuando se dan condiciones tanto a nivel de la persona (referentes a su tolerancia al estrés y a la frustración, etc.) como organizacionales (deficiencias en la definición del puesto, ambiente laboral, estilo de liderazgo de los superiores, entre otros).

## Referencia:

Psicología y Mente (2020). Burnout (Síndrome del Quemado): cómo detectarlo y tomar medidas. Recuperado el día 09 de Septiembre de 2020. Accedido a través de: <https://n9.cl/32wmv>