

Burnout

Según García – Allen (2018) el Síndrome Burnout (quemado, fundido) es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones.

Este síndrome es el resultado del estrés crónico que puede llegar a sentirse individualmente por causas laborales, pero que sus repercusiones son a nivel organizacional y social.

El origen del término data de la década de los ochentas, pero va a ser un concepto mayormente conocido y estudiado hasta finales de la década de los noventas.

A continuación se presentan una serie de características que representan 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. Esto no significa que no pueda presentarse en otro tipo de labores, pero en general doctores, enfermeras, consultores, trabajadores sociales, maestros, vendedores puerta a puerta, encuestadores, oficiales de cobro y otros muchos oficios y profesiones tienen mayor riesgo de desarrollar la condición.
- Siente que tiene poco o ningún control sobre su trabajo.
- Su trabajo es especialmente monótono y no tiene sobresaltos.

Se consideran como principales síntomas:

- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Falta de realización personal