

# El Síndrome de Burnout: prevención y tratamiento

El Burnout es un estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por un estrés excesivo y prolongado en el área laboral. Se produce cuando uno se siente abrumado, emocionalmente agotado, e incapaz de satisfacer las demandas constantes del trabajo. A medida que el estrés continúa, la persona comienza a perder todo interés y la motivación por su trabajo.

El agotamiento en el trabajo quita la energía y reduce la productividad, haciendo que te sientas cada vez más impotente, desesperado y resentido. Con el tiempo, te puedes sentir como que ya no tienes nada más que ofrecer.

La mayoría de nosotros tenemos días en que nos sentimos sobrecargados, desbordados y no apreciados en el trabajo, pero cuando te sientes así la mayor parte del tiempo, es posible que padezcas Burnout.

Es posible que padezcas agotamiento mental si:

- Sientes que cada día es un mal día.
- La preocupación por tu trabajo o tu vida en el hogar te parece una pérdida total de energía.
- Estás agotado todo el tiempo.
- Sientes como nada de lo que haces se aprecia o marca una diferencia.
- Los efectos del Burnout
- Los efectos negativos del Burnout se trasladan a todos los ámbitos de la vida, incluyendo tu casa, el trabajo y la vida social. El Burnout también puede causar cambios a largo plazo en tu cuerpo que te hacen vulnerable a enfermedades como la gripe o el resfriado porque tu nivel de defensas disminuye.
- Debido a sus muchas consecuencias, es importante hacer frente a este síndrome de forma inmediata.
- La diferencia entre el estrés y el Burnout

- El Burnout puede ser el resultado de una tensión implacable, pero no es lo mismo que el exceso de estrés. El estrés, por lo general, implica numerosas presiones que exigen demasiado de ti física y psicológicamente. Pero las personas estresadas todavía pueden imaginar que si tan sólo pudieran tener las cosas bajo control, se sentirán mejor.
- En el Burnout, por el contrario, esto no es suficiente. Las personas que lo padecen tienen una sensación de vacío, carecen de motivación y no son capaces de ver solución a su problema, a menudo no ven ninguna esperanza de un cambio positivo en sus situaciones.

## Estrés vs Burnout

<b>Estrés</b>	<b>Burnout</b>
Presencia de excesivas obligaciones	Sensación de estar fuera de lugar
Las emociones están a flor de piel	Las emociones están aplanadas
Genera urgencia e hiperactividad	Genera impotencia y desesperanza
Produce pérdida de energía	Produce pérdida de motivación, ideales y esperanza
Conduce a los trastornos de ansiedad	Conduce la depresión
El daño primario es físico	El daño primario es emocional
Puede llevar a enfermedades físicas e incluso a la muerte prematura (ataque corazón)	Puede hacer parecer que la vida no vale la pena vivirla

### Causas del Burnout

El Burnout aparece cuando la persona se siente con exceso un de trabajo o demandas y al mismo tiempo infravalorada. Esto puede ocurrirle desde el

empleado de oficina que no ha tenido vacaciones, a la agotada madre y ama de casa que lucha para cuidar a los niños, las tareas domésticas y unos padres de edad avanzada.

El estilo de vida y los rasgos de personalidad también pueden contribuir al agotamiento. Lo que hacemos en nuestro tiempo de inactividad y cómo vemos el mundo, puede jugar un gran papel en como afrontamos las demandas del trabajo o el hogar.

#### Causas relacionadas con el Burnout en el trabajo

- Sentir que se tiene poco o ningún control sobre el trabajo
- La falta de reconocimiento o recompensa por un buen trabajo
- Expectativas de trabajo poco claras o demasiado exigentes
- realizar un trabajo excesivamente monótono o sin retos
- Trabajar en un ambiente caótico o de alta presión

#### **Estilos de vida** que causan agotamiento mental

- Trabajar demasiado, sin suficiente tiempo para socializar o relajarse
- La falta de apoyo por parte de otras personas,
- Tomar demasiadas responsabilidades, sin suficiente ayuda de los demás
- No dormir lo suficiente

#### Los **rasgos de personalidad** pueden contribuir al Burnout

- Las tendencias perfeccionistas; nada es lo suficientemente bueno
- Unas visión pesimista de uno mismo y del mundo
- La necesidad de tener todo bajo control; resistiéndose a delegar en los demás

## Signos y síntomas del Burnout

El agotamiento es un proceso gradual que se produce durante un período prolongado de tiempo. Los signos y síntomas son sutiles al principio, pero empeoran a medida que pasa el tiempo.

### Síntomas físicos de agotamiento

<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de cansancio la mayor parte del tiempo</li><li>• Bajada del sistema de defensas, enfermado a menudo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuentes dolores de cabeza, dolores de espalda, dolores musculares</li><li>• Cambio en el apetito o el sueño</li></ul>
---	--

### Síntomas emocionales

<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de fracaso y dudas</li><li>• Sentimientos de impotencia, sentirse atrapado y derrotado</li><li>• Sentirse solo en el mundo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pérdida de motivación</li><li>• Perspectiva de la vida cada vez más negativa</li><li>• Disminución de la satisfacción y la sensación de logro</li></ul>
--	---

### Síntomas comportamentales

<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar responsabilidades</li><li>• Aislarse de los demás</li><li>• Procrastinar, tomando más tiempo para hacer las cosas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usar la comida, las drogas o el alcohol para hacer frente</li><li>• Trasladar sus frustraciones a los demás</li><li>• Saltarse trabajo o llegar tarde y salir temprano</li></ul>
--	--

## Tratamiento del Burnout

Este tratamiento en la mayoría de las ocasiones requiere que hagamos cambios en nuestro estilo de vida, algunos de esos cambios los enumeramos a continuación:

Busca apoyo social para manejar el estrés

- El contacto social es el antídoto de la naturaleza contra el estrés. La cara y el corazón están conectados entre sí a través del cerebro, hablar cara a cara con un buen oyente puede ayudar a calmar rápidamente nuestro sistema nervioso y aliviar así el estrés.
- La persona que escucha no tiene por qué ser capaz de “arreglar” tu estrés; sólo tiene que ser un buen oyente, alguien que quiera escuchar con atención sin distraerse o juzgar.
- Abrirse a alguien no es ninguna carga. De hecho, la mayoría de los amigos y seres queridos se sentirán halagados de que confíes en ellos y esto va a fortalecer tu amistad.
- Trata de ser más sociable con tus compañeros de trabajo. Entablar amistad con personas con las que trabajas, te puede ayudar a amortiguar el agotamiento por el trabajo.
- Si sientes que no tienes a nadie a quien recurrir, nunca es demasiado tarde para construir nuevas amistades y ampliar tu red social.

Ponte en movimiento

- Trata de hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día, empieza con 10 minutos si crees que no puedes y ves subiendo, aunque sea sólo caminar.
- Mueve los brazos y las piernas, es una manera sumamente efectiva para levantar su estado de ánimo, aumenta la energía, mejora el enfoque y relaja la mente y el cuerpo.
- Para maximizar el alivio del estrés, en lugar de continuar centrándote en tus pensamientos, céntrate en tu cuerpo y cómo se siente mientras se mueve, la sensación de los pies golpeando el suelo, por ejemplo o el viento en tu piel.

### Modifica la forma de ver el trabajo

- Trata de dar valor a lo que haces. Céntrate en los aspectos del trabajo que más te gusten, incluso si es sólo charlar con tus compañeros de trabajo en el almuerzo. Cambiar tu actitud hacia tu trabajo puede ayudar a recuperar un sentido de propósito y control.
- Encuentra el equilibrio en tu vida. Si no te gusta tu trabajo, busca significado y satisfacción en tu vida en otra parte: en tu familia, amigos o pasatiempos. Céntrate en las partes de su vida que te traen alegría.
- Tómate tiempo libre. Trata de tomarte un descanso completo del trabajo. Sal de vacaciones, pide una ausencia temporal, cualquier cosa para tratar de reducir el estrés de la situación. Utiliza el tiempo para recargar las baterías y llevar a cabo otros pasos de recuperación para el agotamiento.

### Haz una dieta saludable

- Reduce al mínimo el azúcar y los carbohidratos refinados. Aunque tengas antojos de alimentos azucarados o patatas fritas, estos alimentos altos en carbohidratos pueden afectar a tu energía, intenta evitarlos.
- Reduce la ingesta de cafeína, grasas trans y alimentos con altos niveles de conservantes químicos u hormonas.
- Come más ácidos grasos omega-3. Las mejores fuentes son los pescados grasos (salmón, arenque, caballa, anchoas, sardinas), algas, semillas de lino y las nueces.
- Evita la nicotina. Fumar cuando te sientes estresado puede parecer que te calma, pero la nicotina es un estimulante poderoso, que conduce a mayores niveles de ansiedad.
- Bebe alcohol con moderación. El alcohol reduce temporalmente las preocupaciones, pero demasiado puede causar muchos efectos adversos como el incremento de la ansiedad.

## Reevalúa tus prioridades

- Establece límites. No extenderse demasiado. Aprender a decir “no” a las peticiones de su tiempo. Si usted encuentra este difícil, recuerda que decir “no” le permite decir “sí” a las cosas que realmente quiere hacer.
- Toma un descanso todos los días de la tecnología. Fije una hora todos los días cuando se desconecta por completo. Poner fuera de su computadora portátil, apague el teléfono, y dejar de consultar el correo electrónico.
- Nutre su lado creativo. La creatividad es un poderoso antídoto contra el desgaste. Prueba algo nuevo, inicia un proyecto divertido o reanudar tu pasatiempo favorito. Elije actividades que no tengan nada que ver con el trabajo.
- Relájate. Las técnicas de relajación como el yoga, la meditación o la respiración profunda y activan la respuesta de relajación del cuerpo, un estado de sosiego es lo contrario de la respuesta al estrés.
- Duerme lo suficiente. El cansancio puede agravar el desgaste y hacer que pienses irracionalmente. Mantener la calma en situaciones de estrés es más fácil si has logrado un buen descanso por la noche.
- Si es preciso, trata de cambiar de trabajo.