



DOCTOR
AL INSTANTE

Entendiendo el **BURNOUT**

Causas, síntomas
y prevención



Agotamiento

El Burnout es un síndrome que se caracteriza por el **agotamiento emocional, la despersonalización en el trabajo y la disminución del desempeño laboral** por parte de un colaborador.

Factor de riesgo

En **2019** la Organización Mundial de la Salud lo consideró como un factor de riesgo psico-laboral, y en **2022** lo incorporó a la clasificación internacional de enfermedades.

Desempeño

El burnout se refiere exclusivamente a la actitud en el desempeño laboral y **debe diferenciarse claramente de la depresión clínica** que afecta otras esferas de la vida

¿QUÉ ES EL BURNOUT?

ESTADÍSTICAS del burnout

Fatiga por estrés laboral

Datos del Instituto Mexicano del Seguro Social indican que, previo a la pandemia, México ya figuraba como uno de los países con mayor fatiga por estrés laboral.

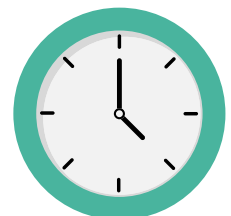


7 de cada 10

Con esto podemos entender de que al menos 7 de cada 10 trabajadores en México sufren o han sufrido de este trastorno

Horas de trabajo

Para la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) México es el país que más horas se trabaja, por lo que no es extraño relacionar esto con la tasa de incidencia mencionada por el IMSS



Síntomas

Podemos agrupar los síntomas en 3 grupos:

Agotamiento

1

Se manifiesta por medio del cansancio físico y emocional

Dolores de cabeza, problemas intestinales, dificultad para dormir

Despersonalización

2

Viene del agotamiento emocional excesivo

Apatía, desinterés, irritabilidad

Desempeño

3

Malos resultados, desmotivación



Consecuencias

Si bien están ligadas completamente con los síntomas, podemos definirlos en 4 partes



Emocionales

Irritabilidad, impaciencia, desorientación, sentimientos de omnipotencia, poca concentración, tendencias depresivas, hipersensibilidad



Laborales

Disminución en la capacidad de trabajo, roces con los compañeros por actitudes hostiles, comunicación deficiente, absentismo laboral

Psicosomáticas

Pérdida de peso, dificultades para conciliar el sueño, fatiga crónica, problemas gastrointestinales y problemas cardiacos

Conductuales

Explosiones de ira, ansiedad/angustia, dificultad para tomar decisiones, consumo desmedido de alcohol, cigarro, comida, azúcares, etc.

Factores determinantes

Es importante considerar que **para llegar al estado de crisis, juegan varios factores de por medio**, los cuales son esa chispa que incendia el problema, algunos que podemos identificar son los siguientes:





Prevención

Es necesario considerar que si bien muchos factores vienen del lado del empleador, sumado al contexto, social, cultural y económico en el que nos encontramos, es necesario hacernos responsables de lo que a nosotros nos corresponde; por lo que a continuación te muestro algunos tips que nos permitan cuidarnos y evitar llegar al punto de la crisis.



DOCTOR
AL INSTANTE

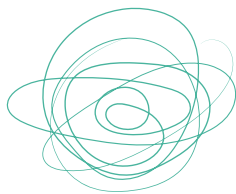
LÍMITES

- Establece límites, dentro de tu horario laboral
- No excedas hasta llegar al agotamiento con tal de cumplir con tus actividades
- Aprende a decir que no



AUTOCUIDADO

- Mantén tus relaciones sociales sanas, sal y diviértete
- Escucha tu cuerpo, déjalo descansar
- Cuida tu salud, aliméntate bien y haz alguna actividad física
- Cuida tu dinero



PIDE AYUDA

- Si te sientes sobrepasado, busca ayuda profesional, que te permita mejorar tu calidad de vida y generar herramientas de afrontamiento

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

- Organiza tus actividades diarias
- Crea horarios establecidos para cada actividad
- Realiza pausas activas
- Desconéctate y aprovecha también tus tiempos libres

COMUNICA

- Si sientes que estás abrumado, habla con tu supervisor o responsable de recursos humanos sobre tus preocupaciones
- Trabajar juntos para encontrar soluciones puede ser beneficio para ambos





DOCTOR
AL INSTANTE

EL TIEMPO PARA

RELAJARTE

ES CUANDO NO

TIENES TIEMPO

PARA HACERLO

