

Aprenda sobre Síndrome de burnout (desgaste laboral)

Por: Luis Fernando Velásquez Córdoba
Psicólogo
Salud VID



1. ¿Qué es el síndrome de Burnout (desgaste laboral)?

El “Síndrome de Burnout” o “Síndrome de desgaste laboral”, se refiere a una condición de salud que puede presentar una persona debido a altos niveles de estrés generados por una sobrecarga de trabajo, lo que le ocasiona fatiga o cansancio crónico. Asimismo, pueden presentarse situaciones de carácter emocional relacionadas con el trabajo que afectan el desempeño laboral. También es conocido como “síndrome del quemado”. Esta fatiga crónica se manifiesta tanto a nivel emocional como físico.

2. ¿Cuáles son los síntomas y por qué a veces se hace difícil el diagnóstico del síndrome de burnout (desgaste laboral)?

Los síntomas que manifiesta una persona con síndrome de burnout son:

- Agotamiento mental y físico.
- Disminución de energía para realizar el trabajo.

- Falta de interés y desmotivación frente al trabajo individual.
- Reducción en la productividad y el desempeño laboral.
- Posponer la realización de tareas o no terminarlas.
- Sentirse incapaz de enfrentar nuevos retos o nuevas tareas.

Otros síntomas que puede presentar la persona con “Síndrome de Burnout” son:

- Insomnio.
- Gastritis (irritación del estómago).
- Somnolencia frecuente.
- Disminución del deseo sexual.
- Pérdida de cabello por estrés.
- Dolor de cabeza frecuente.
- Pérdida del apetito y de peso.

3. ¿Qué factores de riesgo se presentan por el síndrome de burnout (desgaste laboral)?

El síndrome de burnout no solo afecta a la persona y su desempeño laboral; también impacta otros aspectos de su vida, como la relación de pareja y la vida familiar. Además,

pueden alterarse las relaciones con otras personas y amigos; la persona puede volverse irritable y, en ocasiones, mostrarse distraída o aislarse.

día o en pocos días, lo que en ocasiones puede confundirse con un trastorno bipolar, aunque se trata de condiciones diferentes.

4. ¿Cómo manejar el desgaste laboral?

No existe una receta o un manual para manejar el agotamiento laboral; sin embargo, la persona puede realizar actividades que le ayuden a prevenirlo y a manejarlo de manera saludable.

Algunas de ellas son:

- Realizar actividad física frecuente y regular, al menos tres veces por semana.
- Compartir con familia y amigos espacios de esparcimiento que permitan disfrutar y relajarse.
- Procurar buenos hábitos de alimentación y sueño.
- Hacer pausas activas en el trabajo y respetar los horarios de comida, sin abusar de los tiempos laborales.

5. ¿Qué consecuencias tiene no tratar a tiempo el síndrome de burnout (desgaste laboral)?

Entre las consecuencias se encuentran el posible deterioro físico y emocional. También se afecta la autoestima y la autovaloración, ya que la persona puede sentirse incapaz de realizar sus actividades y presentar baja tolerancia a la frustración y al fracaso. De igual manera, puede experimentar cambios bruscos en el estado de ánimo en un mismo

6. ¿Cuándo consultar por el síndrome de burnout (desgaste laboral)?

Es importante consultar a un profesional de la salud cuando se presentan los signos y síntomas que se han mencionado anteriormente (ver pregunta 2). También es importante seguir las indicaciones y recomendaciones que los profesionales de la salud le recomienden.

Lecturas recomendadas y páginas consultadas en la web

- Benatuil, Denise Psicóloga; Lic. Anna, Ana Psicóloga; Lic. Boso, Gabriela Psicóloga (2004). «SÍNDROME DEL QUEMADO (BURNOUT) EN TRABAJADORES DE LA SALUD». Acta Académica (Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires). Consultado el 28 de abril de 2021.
- Gómez Sancho Marcos; Grau Abalo. Dolor y Sufrimiento al final de la vida. Arán Ed. 2006. Madrid.
- García, M. Llor, B. Y Sáez, C. 1994. Estudio comparativo de dos medidas de burnout en personal sanitario. Anales de Psiquiatría.
- López Yorente RM, Martín Montero CM, Fuentes González CI, García García E, Ortega Trillo R. Cortés Pendón AD, et al. El síndrome de Burnout en el personal sanitario Med. Pal. 2000.
- R., Gil-Monte, Pedro (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) : una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Ediciones Pirámide. ISBN 8436819497. OCLC 60372701.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia Alpi, S. (2007). Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). Acta Colombiana de Psicología, Vol. 10, no. 2; p. 117-125.

COMITÉ EDITORIAL

Salud VID • Danny Javier Robles Gómez - Director General • Juan Mario Jaramillo Acosta - Director Laboratorio Clínico
 • Carlos Mario Cardona Betancur - Jefe Laboratorio Dental • Ana María Montoya Duque - Microbióloga
 • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Jefe de Mercadeo y experiencia del usuario.
 Organización VID • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.
 Clínica Cardio VID • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

Escanea el código QR y conoce todas las Cartas de Salud

