

Síndrome de

BURNOUT

Un Problema Latente

Mtra. Norma Alicia Soto

Quién no desearía que en todos los centros de trabajo ofrecieran buenos salarios e incentivos, promuevan la inclusión, motiven a sus colaboradores, reconozcan sus contribuciones y haya apertura a las aportaciones de sus empleados, está demostrado que las personas que laboran en estas condiciones muestran más



lealtad, satisfacción en el trabajo y son más productivos.

Sin embargo, desde antes que iniciara la pandemia en diversas fuentes informativas se alertaba del grave problema que representa a nivel global el síndrome del agotamiento laboral o burnout. **La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció desde el año 2022 al síndrome de burnout.**

El concepto de burnout nació a mediados de los años 70 en Estados Unidos y trataba de describir el conjunto de síntomas asociados al estrés crónico laboral que afecta el bienestar y la calidad de vida de las personas. La doctora Maslach ha sido quien principalmente ha investigado sobre el tema, define al burnout como una respuesta prolongada al estrés en el trabajo, un síndrome psicológico que nace de la tensión crónica producto de la interacción conflictiva entre el trabajador y su empleo. La OMS en la onceava edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades, define el síndrome del desgaste profesional como: “un síndrome conceptualizado como el resultado de estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido manejado con éxito. Es caracterizado por tres dimensiones:

- 1) Sentimientos de agotamiento de energía o cansancio;**
- 2) Mayor distancia mental del trabajo o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados al trabajo; y**
- 3) Eficiencia profesional reducida”.**

En América Latina diversos informes dan cuenta de las condiciones laborales poco favorables en la región como sobrecarga laboral, salarios bajos y pocas prestaciones laborales, dificultades para el traslado a los centros de trabajo entre otros. En México se considera que 8 de cada 10 personas trabajadoras padecían estrés laboral antes de la pandemia, según datos proporcionados por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Miles de personas en todo el mundo sufren agotamiento emocional, cognitivo y físico producto del intenso estrés crónico al que están sometidos por las demandas que les impone el desempeño de sus trabajos. Aunque las causas pueden ser diversas estas pueden involucrar factores personales, sociales, ambientales y evidentemente los laborales; entre las más comunes se pueden encontrar la falta de control, es decir, que el trabajador no tenga posibilidad de influir en las decisiones con relación a su trabajo como sus horarios, carga de trabajo y tareas por cumplir, también el no tener acceso a los recursos adecuados para desempeñar su labor.

Los efectos del burnout pueden ser muy variados y reflejarse en enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, obesidad, dolores de cabeza, problemas estomacales y ansiedad, también puede presentarse alto consumo de alcohol y otras sustancias.

Se han realizado diversas investigaciones con la finalidad de conocer a mayor profundidad las causas y efectos del síndrome de agotamiento laboral, la mayor parte de estas investigaciones en el sector salud, ya que se considera que 1 de cada 3 profesionales de la salud presenta síntomas de burnout según datos de informes publicados por diversos organismos.

Recomendaciones para atenuar el **BURNOUT**

1. Toma conciencia de las fuentes principales de estrés.
2. Haz una lista de todos los factores causantes iniciando por el que presenta más afectación hasta llegar al de menos afectación.
3. Reconoce tus límites y escucha a tu cuerpo.
4. Analiza tu rutina diaria, de ser necesario incorporar periodos de descanso.
5. Involúcrate en actividades deportivas o de esparcimiento que te causan satisfacción.
6. Mantente en contacto con personas que son una buena compañía y te hacen sentir bien.
7. Practica técnicas de respiración y relajación.
8. Cuida tus pensamientos.
9. Haz de tu salud y bienestar una prioridad diaria.
10. No dudes en buscar ayuda.

Cabe mencionar que durante la pandemia por COVID 19 los profesionales de la salud a nivel mundial se vieron sometidos a cargas de estrés extremo y a problemáticas muy complejas no solo de índole personal, sino también a todas las demandas y presiones laborales causados por la emergencia sanitaria, que los llevaron a experimentar un gran desgaste físico, emocional y psicológico. Para el mes de mayo de 2020, la OMS presentó un informe de la salud mental en el mundo, el **47 por ciento de los trabajadores de la salud en Canadá manifestaban necesidad de apoyo psicológico**, el **50 por ciento de los trabajadores de salud en China tenían síntomas de depresión**, aunque es necesario distinguir entre los síntomas de depresión, trastornos de ansiedad y los que específicamente tienen su causa en el contexto laboral del trabajador.

A pesar de que se sabe que este síndrome es una consecuencia que afecta a millones de personas en el mundo, pareciera que no ha habido esfuerzos suficientes para disminuir el deterioro que causa en las personas y en sus entornos. **En México la tabla de enfermedades laborales de la Ley federal del Trabajo incluyó por primera vez el 12 de abril del 2023 las enfermedades mentales** como la depresión, trastornos de ansiedad y estrés, aunque no todavía el síndrome del desgaste profesional. Resulta a veces difícil que la persona que lo padece pueda tener el control de su propio entorno para poder dar paso a hábitos más saludables que le ayuden a lograr bienestar y mejorar su calidad de vida. Existen instrumentos que permiten medir el nivel de agotamiento como el Inventario de Burnout de Maslach que mide tres escalas; cansancio emocional, despersonalización y reducida realización personal.

Mtra. Norma Alicia Soto