

SINDROME DE BURNOUT

El síndrome de burnout o "síndrome del trabajador quemado" hace referencia a la cronificación del estrés laboral. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador

Los principales síntomas del síndrome de burnout son los siguientes:

- Agotamiento físico y mental generalizado. El trabajador sufre una pérdida de energía en todos los niveles de salud
- Despersonalización y cinismo
- Descenso en la productividad laboral y desmotivación

Según este estudio, podemos establecer un diagnóstico de burnout siempre y cuando se cumplan los siguientes criterios:

- Experimentas un sentimiento de presión y agotamiento por sobreesfuerzo físico y psíquico
- Los trastornos se manifiestan desde hace más de 6 meses
- Te sientes cansado y agotado la mayor parte del tiempo
-

El tratamiento de estos pacientes incluye la separación de la actividad laboral (incapacidad temporal), empleo de antidepresivos especialmente dopaminérgicos y una psicoterapia cognitivo conductual. Afortunadamente, la práctica mayoría de los pacientes consiguen una recuperación casi completa al cabo de unos meses.

Consejos para prevenir o disminuir el burnout:

- Respetar tu horario de trabajo
- Capacitar y delegar funciones
- Cuidar espacios familiares
- Brindarse tiempo personal
- Comunicarse con el entorno
- Darse tiempo para platicar con amistades