

# Burnout laboral: qué es y cómo evitar que el trabajo te agobie



Si te has sentido **desmotivado o frustrado en tu trabajo**, muestras actitudes de **indiferencia o apatía** y además percibes que tu **productividad** ha disminuido, podrían ser señales de **burnout laboral**.

El **síndrome del trabajador quemado** (como se conoce en español) tiene como principales **síntomas el desgaste físico y mental**, la despersonalización, la disminución del desempeño y sensación de baja realización profesional, señala la investigadora y profesora **Adriana Amezcua** del [Tecnológico de Monterrey](#).

Para conocer a detalle esta ya calificado como padecimiento laboral, te explicamos:

[- Qué es el burnout laboral](#)

[- Síntomas emocionales y físicos relacionados con el burnout](#)

[- Consejos que puedes aplicar para combatirlo](#)

[- Medidas que pueden aplicar las organizaciones para apoyar a sus colaboradores](#)

[- El impacto del burnout](#)



/> width="900" loading="lazy"> Burnout laboral: padecimiento en las organizaciones

La Organización Mundial de la Salud (OMS) [reconoce clasifica al burnout como un padecimiento laboral](#).

El contexto laboral provoca el **burnout**, así que no es una categoría clínica del individuo sino del entorno de trabajo, por tanto se considera una **enfermedad psicosocial**, asegura Amezcua.

*“Es decir, no basta con curar al individuo: **hace falta una mirada al interior de la organización para ver qué condiciones lo provoca**”,* indica la profesora del Tec, quien en su tesis doctoral aborda los factores predictores del burnout.

Entre los principales detonantes del **síndrome del trabajador quemado** se encuentran:

- Las **excesivas cargas** de trabajo.
- El **alto grado de exigencia y presión del tiempo de entrega**, que sobrepasan la capacidad del empleado.
- La **variación de actividades**: es más probable que una persona genere burnout cuando tienen muchas actividades diferentes, que una persona que solo tiene dos funciones.
- Las **largas jornadas laborales**: no hay equilibrio, se le dificulta al empleado combinar los compromisos laborales y personales.
- **Deficientes relaciones interpersonales**, falta de colaboración y comunicación con los superiores o compañeros de trabajo.
- **No contar con la información necesaria para las funciones que desempeña/** ambigüedad de su rol.
- El **mal clima y estructura organizacional**.
- La **falta de motivación y guía por parte del líder**.
- **Indicaciones contradictorias** o poco claras.

- **Miedo a perder el trabajo.**
- A nivel personal se encuentran el **perfeccionismo, deseo de destacar, la autoexigencia y la baja tolerancia al fracaso.**
- **Ambiente físico (lugar de trabajo):** iluminación, ruido, temperatura, contaminación, movimiento.

¿Tendré burnout? Revisa estos síntomas

El **síndrome del trabajador quemado** es una **enfermedad** que crece de manera progresiva, por esta razón es fundamental reconocer los **síntomas** que lo distinguen para tomar medidas a tiempo y evitar que evolucione, señala la experta.

Toma en cuenta qué síntomas pueden presentarse, tanto emocionales como físicos:

### **-Síntomas emocionales y conductuales**

*"Las **manifestaciones emocionales** pueden ser cambios de humor, enojo, culpa, deshumanización, **falta de concentración, y como sintomatología de un burnout más arraigado, puede ser la ansiedad y la depresión, una vez que este síndrome se instaura es muy difícil de erradicar en la persona**", explica la profesora del Tec.*

Además, también puede presentarse:

- Reducción de la eficacia profesional
- Cambios de humor
- Sentimiento de culpa
- Trastornos alimentarios
- Preocupación excesiva
- Agresividad e irritabilidad
- Ansiedad y nerviosismo
- Déficit de concentración
- Disminución de la memoria
- Depresión
- Baja autoestima
- Cinismo y despersonalización
- Frialdad afectiva



/> width="900" loading="lazy">

### **-Síntomas físicos**

*"Se pueden detectar dolores recurrentes de cabeza, malestar estomacal, falta de energía, insomnio o sueño exacerbado, el enfermo de **burnout** dice quiero dormir y no levantarme para ir a trabajar, y en unos casos **problemas cardíacos**, que pueden llevar a la muerte",* menciona la profesora del Tec de Monterrey.

También se enlistan:

- Problemas gastrointestinales
- Migrañas y dolores recurrentes de cabeza
- Problemas respiratorios
- Falta de energía
- Tensión muscular
- Problemas dermatológicos
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos del sueño

### **Consejos para prevenir y afrontar el burnout**

El desgaste ocupacional tiene causas individuales y organizacionales, por lo que para enfrentarlo, la especialista destaca que se tienen que establecer algunas **estrategias para enfrentar y prevenir** el padecimiento, tanto en la organización, como de manera personal:

## -Recomendaciones personales vs el burnout laboral

**1. Fomenta el autocuidado:** de manera personal puedes comenzar por **establecer límites y adoptar hábitos saludables, como por ejemplo:**

- [Come sanamente y establecer horarios para hacerlo](#)
- [Logra un descanso adecuado](#)
- [Canaliza el estrés](#)
- [Reconocer y comparte tus emociones](#)
- [Fomenta el agradecimiento como antídoto ante la negatividad](#)

**2. Recurre a técnicas de relajación, respiración y meditación.**

El [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#) de Tecmilenio cuenta con una plataforma de streaming con videos, películas y contenidos de bienestar: [Wellbeing360TV](#), la cual es [gratuita al registrarse](#).

Podrás encontrar ahí los siguientes videos que pueden ayudarte:

- [Conciencia y virtud: la sabiduría universal para transformar nuestra vida](#)
- [Movimiento con intención](#)

**3. Utiliza [técnicas de reestructuración cognitiva](#)** para aprender a **rebatir los pensamientos negativos** y cambiarlos por otros más racionales.

**4. Practica el mindfulness**, que son ejercicios mentales indicados para reducir el estrés y combatir las numerosas actividades que caracterizan nuestro día a día.

**Masaya Okamoto**, investigador e instructor de Mindfulness en Tecmilenio, explica [cómo practicar mindfulness en el trabajo](#).

**5. Evita el cansancio extremo.** Conoce cómo en este video:

## -Estrategias organizacionales

**1. Intervenciones transversales:** construcción de **lineamientos para generar espacios sanos, de equilibrio, de bienestar integral**, donde se lleven a cabo diagnósticos institucionales continuos, para medir el ambiente laboral, así como implementar políticas para cuidar el clima organizacional.

**2. Retroalimentaciones:** brindar **información al trabajador sobre su actividad laboral**. Esto le generará una sensación de tranquilidad y seguridad al empleado, sobre lo que realiza correctamente y lo que debe trabajar para mejorar profesionalmente.

**3. Programas de desarrollo:** para los colaboradores es muy valioso saber que en su organización **hay oportunidades de crecimiento**, esto los motiva a trabajar mejor en sus funciones, con el fin de lograr su desarrollo personal y profesional.

**4. Monitorear el rol de los líderes directos:** las organizaciones deben incentivar a sus **líderes a ser generadores de buenas experiencias laborales, que inspiren y motiven** a sus empleados, que los impulsen en su crecimiento profesional.

**5. La prevención es la mejor solución:** ya que una vez que la persona esté afectada por el burnout laboral será muy complicado sacarlo, puede ser un daño irreversible, lo que se puede lograr es un proceso adaptativo, pero el desgaste ya está instaurado.



/> width="900" loading="lazy">

## Cómo impacta el burnout en las organizaciones

Para las organizaciones el **síndrome burnout laboral** tiene **consecuencias negativas** como son la baja productividad, el ausentismo por incapacidad, las renunciaciones, el aumento de accidentes por falta de concentración, y en ocasiones temas de orden legal.

En México hay una [norma laboral que se identifica como la NOM-035](#), que dentro de sus objetivos se encuentra velar por el **bienestar de los trabajadores**, y proveer de **entornos laborales sanos**, donde haya equilibrio de actividades entre horas de descanso y laborales, detalla la investigadora.

*“La norma va de la mano con el **derecho humano número 24**, que es el derecho de la persona a gozar espacios de tranquilidad, esparcimiento, de vacaciones, para que tenga un periodo de renovación”,* explica Amezcua, quien resaltó que de acuerdo con las investigaciones México es el país con mayores casos de burnout laboral a nivel mundial.

Según datos de la OMS, México ocupa el **primer lugar a nivel mundial en estrés laboral**, con 75% de su fuerza laboral bajo esta condición.

Es muy importante que las organizaciones prevengan posibles escenarios donde se pudiera desencadenar el burnout laboral, para que los empleados continúen **motivados en sus funciones, creativos, productivos y con deseos de prosperar**, concluye Amezcua.

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**