

forbes.es

Burnout: cómo detectar y evitar el síndrome del trabajador quemado

Redacción

3-4 minutos



Se conoce como Burnout o síndrome del trabajador quemado a la exposición continua al estrés laboral que acaba desembocando en un estrés crónico, y se caracteriza por el progresivo agotamiento físico y mental acompañado de falta de rendimiento.

Se trata de un concepto novedoso en el mundo de la psicología, ya que apareció por primera vez a finales de los años 70, pero no es

hasta la década de los 90 que empieza a indagarse en sus causas y consecuencias.

El síndrome del trabajador quemado comienza desenmascarse a través de diferentes síntomas, como **cambios en el estado anímico**, especialmente en trabajos con atención a terceros, **agotamiento mental** ante el estrés, lo que provoca un bloqueo psíquico ante el mínimo estímulo de ansiedad, **desmotivación** en el trabajo dejando de lado las metas y los objetivos, **falta de energía y de rendimiento** a causa del agotamiento mental que esta patología produce, y **alteraciones psicosomáticas** como problemas gastrointestinales, afecciones de la piel o dolores de cabeza causa de la exposición al estrés.

Claves para prevenir y trata el Síndrome de Burnout:

-Diagnosticarlo: Aunque parezca bastante lógico, si no diagnosticamos el problema no podremos comenzar a combatirlo.

-Encontrar los factores que causan el estrés en el trabajo y buscar una solución.

-Técnicas de relajación: Emplear a diario técnicas de relajación como meditar o escuchar música relajante ayudará a reducir la ansiedad de los trabajadores con Síndrome de Burnout.

-Descargar la tensión física: El Síndrome de Burnout además de acarrear problemas psíquicos también trae consigo consecuencias físicas como el dolor muscular en hombros y cuello y hernias discales a causa de la tensión acumulada.

-Ejercicio físico: Realizar deporte de manera rutinaria en tu día a día es una manera de descargar adrenalina, reducir la ansiedad y desconectar de los problemas del trabajo.

–Aprender a gestionar las emociones: Adoptar, en ocasiones y en la medida de lo posible una postura asertiva siendo capaz de controlar nuestras emociones ayudará a reducir el nivel de estrés acumulado en el trabajo.

-Estilo de vida saludable: Descansar el número de horas indicadas y evitar sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol influirán de una manera positiva en tus niveles de estrés.

-Ayuda profesional: Si el trabajo y todo lo relacionado a él se convierte en un problema que no puedes eliminar de tu mente y te provoca ansiedad, acudir a terapia psicológica te ayudará a reducir el estrés de una manera profesional.