



# ¿Sientes desgaste emocional asociado a tu trabajo? Atención, podrías padecer el Síndrome de Burnout

Dentro de los principales síntomas de esta enfermedad se encuentra la apatía, el rechazo hacia el lugar de trabajo, además de la pérdida del interés, entre otros.

María José Villagrán Barra  
prensa@latribuna.cl

En el año 2000, el Síndrome de Burnout fue declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, por su capacidad de afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida de una persona. Sin embargo, no fue hasta 2022 que la OMS lo reconoció –de manera formal– como una enfermedad.

“El síndrome de Burnout hace referencia a un conjunto de síntomas que se relacionan con el desgaste emocional asociado a alguna labor o trabajo”, explicó el académico de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián, César Carreño.

El profesional de la salud relató que los principales síntomas de esta enfermedad son la apatía, el rechazo hacia el lugar de trabajo, además de la pérdida del interés, baja motivación, irritabilidad y otros indicadores que

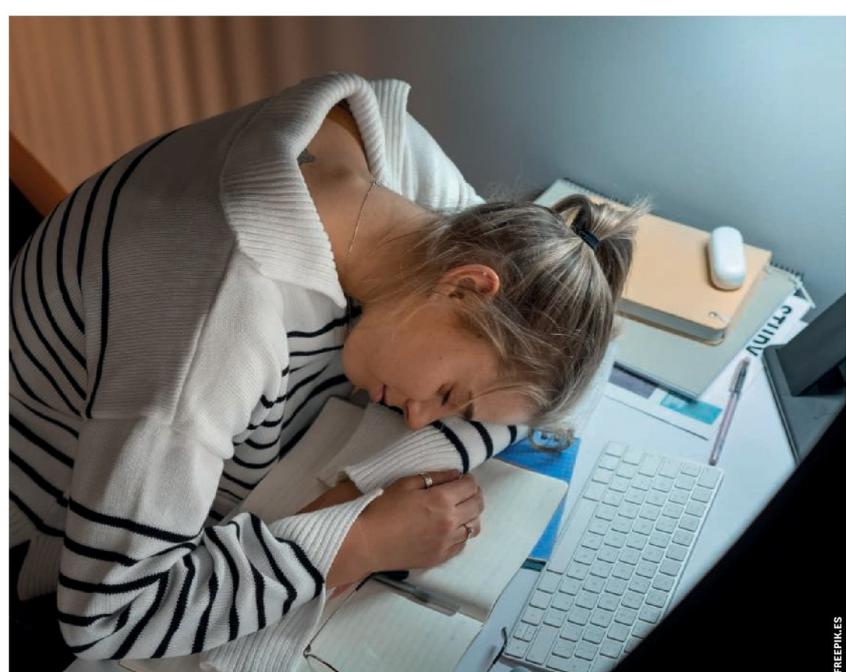
llevan a un desgaste significativo de la motivación hacia algo que en un inicio le podía parecer muy atractivo a una persona. Asimismo, añadió que también se puede expresar en falta de compromiso con las tareas asociadas al trabajo.

Las causas que lo originan pueden ser diversas pero, en general, “se asocian a la naturaleza de ciertos empleos que promueven un desgaste en quienes los ejercen, como por ejemplo, personas que trabajan cuidando a enfermas o en unidades complejas como oncología”, relató Carreño.

De igual forma, añadió el psicólogo, este tipo de cuadros se puede presentar en profesores que trabajan en aulas que son complejas. “Asimismo, es común hablar de Burnout en profesiones asociadas a la salud como medicina o enfermería”, expresó el académico.

## ¿CÓMO IDENTIFICAR EL SÍNDROME DE BURNOUT?

El académico de Psicología de



LAS CAUSAS QUE ORIGINAN el Síndrome de Burnout pueden ser diversas pero, en general, se asocian a la naturaleza de ciertos trabajos.

la USS, César Carreño, explicó que el Síndrome de Burnout es más que un simple estrés; en este contexto, expresó que es una sensación profunda de pérdida de interés por lo que hago, las cosas que antes me apasionaban, hoy me resultan intrascendentes o, por otro lado, cosas que antes me afectaban mucho de mi trabajo, hoy no me remueven en lo más mínimo.

De esta manera, “identificarlo implica una mirada seria, personal y profunda respecto a cómo me siento con lo que hago, cómo he cambiado respecto a esto que hago, cuánto ha cambiado mi forma de afectarme con lo que me toca trabajar, o cualquier otra pregunta que nos permita mirarnos en nuestro mundo afectivo acerca de lo que hacemos”, explicó Carreño.

Respecto a su prevalencia, el psicólogo explicó que es difícil pensar en ello; esto, porque si bien las mutualidades investigan este tipo de cuadros, “lo cierto es que no todas las personas identifican estos síndromes, y por lo general lo asocian a un simple cansancio, estrés o necesidad de vacaciones, o incluso pueden asociarlo a algún cuadro depresivo, por lo que las cifras

epidemiológicas pueden mostrar un sub reporte”.

Por lo mismo, detalló que es muy importante que las personas estén conscientes de los tipos de trabajos a los que están expuestos y entender que existen labores que conllevan a un desgaste del cual deben protegerse.

“No es un signo de debilidad reconocer que las cosas de nuestro trabajo nos afectan sino que todo lo contrario; es un primer

paso para reconocer estrategias de autocuidado frente al Burnout que nos permitan encontrar una solución a un cuadro muy silencioso”, detalló Carreño.

El experto recaló la importancia de apoyarse en sus respectivos equipos de trabajo, donde otros también puedan reconocer que se sienten igual “y, en conjunto, identificar factores protectores frente a los aspectos de nuestro trabajo que nos desgastan”.



ACADÉMICO DE LA CARRERA de Psicología de la Universidad San Sebastián, César Carreño.



FREEPIK

FREEPIK