

Altos niveles de burnout en Chile: Consejos para reducir el estrés laboral y emocional en fin de año

Desde la Sociedad Chilena de Medicina Familiar señalan que el estrés crónico puede desencadenar una variedad de síntomas y trastornos que afectan diferentes aspectos de la salud como insomnio, crisis de pánico, contracturas musculares, entre otros.



El 89% de las personas trabajadoras en Chile afirman sentirse “quemadas” debido al estrés laboral, según el estudio Burnout 2024 de Laborum. Este fenómeno, conocido como síndrome de burnout, se manifiesta a través de agotamiento físico, emocional y mental que impacta tanto el desempeño como la calidad de vida.

En este sentido, la investigación señala que el 92% de las organizaciones reportan casos de burnout en sus equipos, lo que refleja una problemática transversal en el ámbito laboral.

Para el médico Luis Felipe Acevedo Herrera, integrante de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar, este problema tiende a intensificarse en estas fechas, periodo caracterizado por la acumulación de tareas, la presión por cumplir metas y las demandas emocionales de las festividades.

Señales tempranas

Acevedo explica que el burnout se manifiesta de manera progresiva y puede identificarse a tiempo si se reconocen las señales. Entre los primeros síntomas están el agotamiento extremo, la pérdida de empatía hacia otros y la disminución del rendimiento laboral, lo que puede derivar en frustración y ansiedad.

Además, si no se aborda, el estrés crónico puede desencadenar trastornos como insomnio, crisis de pánico, hipertensión arterial, colon irritable y contracturas musculares, entre otros.

“El cuerpo responde como si enfrentara un peligro constante: la frecuencia cardíaca aumenta, los músculos se tensan y el sistema digestivo se detiene. Aunque esto puede ser útil en emergencias, mantener este estado por tiempo prolongado afecta gravemente la salud física y emocional”, alerta el especialista.

La importancia del entorno

El apoyo de la familia, colegas y amigos también es esencial. “Escuchar sin juzgar, promover un ambiente relajado y fomentar el equilibrio entre lo laboral y personal son

gestos clave para ayudar a quienes atraviesan esta situación”, señala Luis Felipe Acevedo.

Desde la atención primaria, los equipos de salud pueden detectar señales tempranas, brindar orientación y articular un enfoque integral con psicólogos y trabajadores sociales. Además, algunas iniciativas comunitarias como talleres de manejo del estrés o mindfulness han demostrado ser efectivas para prevenir el burnout.

“En medicina familiar entendemos que la salud no es solo física. El bienestar emocional y las relaciones sociales son fundamentales para una vida saludable. Más que tratar el burnout, debemos promover ambientes que favorezcan el equilibrio y la salud integral”, concluye.

El médico enfatiza la importancia del autocuidado para prevenir el burnout. En este sentido, desde la Sociedad Chilena de Medicina Familiar entregan recomendaciones:

Establecer límites: Diferenciar claramente entre el tiempo de trabajo y el personal. Aprender a decir “no” cuando sea necesario.

Técnicas de relajación: Practicar mindfulness, respiración profunda o yoga para reducir el estrés.

Pausas regulares: Incorporar pequeños descansos durante la jornada laboral para desconectar y recargar energías.

Cuidar el sueño: Mantener horarios regulares y priorizar un buen descanso.

Disfrutar actividades recreativas: Dedicar tiempo a hobbies, ejercicio o compartir con seres queridos.

Buscar apoyo profesional: Si el estrés persiste, acudir a un médico, psicólogo o servicios de salud laboral.