

CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS LABORAL Y EMOCIONAL DE FIN DE AÑO

El 89% de las personas trabajadoras en Chile afirman sentirse "quemadas" debido al estrés laboral.

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 de Laborum 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, subdirector del Cesfam Padre Manuel Villaseca en Puente Alto e 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

El doctor Acevedo explica que el burnout se manifiesta de manera progresiva y puede identificarse a tiempo si se recono-

cen 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 ten-



SHUTTERSTOCK

EL "BURNOUT" ES UNA PROBLEMÁTICA TRANSVERSAL.

san y el sistema digestivo se detiene. Aunque esto puede ser útil en emergencias, mantener este estado por tiempo prolongado afecta gravemente la sa-

lud física y emocional", alerta el especialista.

Acevedo enfatiza la importancia del autocuidado para prevenir el burnout. En este

sentido, desde la Sociedad Chilena de Medicina Familiar recomienda establecer límites que diferencien entre el tiempo de trabajo y el personal; practicar técnicas de relajación, pausas regulares durante los períodos largos de trabajo; cuidar el sueño manteniendo horarios regulares, disfrutar actividades recreativas y por supuesto buscar apoyo profesional si el estrés persiste.

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 Acevedo. 