

El agotamiento, problemas de sueño, cambios en el estado de ánimo, y dificultades de concentración, entre otros, son los síntomas del burnout laboral.

## Burnout laboral: cuáles son las 5 etapas del agotamiento y 10 estrategias para recuperar el control

» Si no se toman medidas a tiempo, este trastorno puede empeorar e impactar en la salud física y mental. Los expertos explican cuáles son las señales de alerta y qué acciones implementar para lograr el bienestar.

**L**a Organización Internacional del Trabajo reconoce el trabajo y un entorno laboral saludable como un derecho fundamental y un factor determinante de la buena salud mental. Puede mejorar el sentido de autoconfianza, el propósito y logro también es una oportunidad para fomentar relaciones positivas.

Sin embargo, el trabajo también puede ser causa de mala salud mental. El mundo laboral es cada vez más exigente y competitivo, y las amenazas se multiplican: la precariedad, los desafíos tecnológicos, el miedo a la desocupación son todos ingredientes para el caldo de cultivo de trastornos de salud mental en relación al trabajo, como son el estrés laboral, la ansiedad, la depresión, la sisifemia y el burnout.

La doctora Agustina Varela, médica psiquiatra del Hospital Alemán (MN 115.790) explicó a Infobae: "El burnout es un tipo de estrés especial asociado a la sobrecarga de trabajo en el ámbito médico y de la salud. Luego el concepto se generalizó a distintos trabajos, pero su ini-

cio fue en la población de salud: médicos, enfermeros, asistentes gerontológicos, etc." Es decir, el agotamiento puede ocurrir en

cualquier tipo de profesión.

Y completó: "La diferencia del burnout con el estrés común, es que esta sobrecarga no

es percibida conscientemente por la persona, pero se manifiesta de distintas maneras. Por ejemplo, crisis vocacional, sen-

timientos de inutilidad y que no se está a la altura de las circunstancias, maltrato, enfermedades físicas, etc."



El burnout es más frecuente actualmente debido a las largas horas de trabajo y la dificultad para separar la vida profesional de la personal.

**Título: Burnout laboral: cuáles son las 5 etapas del agotamiento y 10 estrategias para recuperar el control**

Por su parte, la licenciada Analia Tarasiewicz, psicóloga egresada de la Universidad de Buenos Aires (Uba), especializada en problemas del trabajo y coach laboral, señaló a Infobae que la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió al burnout (agotamiento, en inglés) o síndrome del quemado, como "el resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito".

Este cuadro, de acuerdo a la entidad sanitaria, "se caracteriza por tres dimensiones: sensaciones de agotamiento o agotamiento de energía; mayor distancia mental del trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo; y reducción de la eficacia profesional".

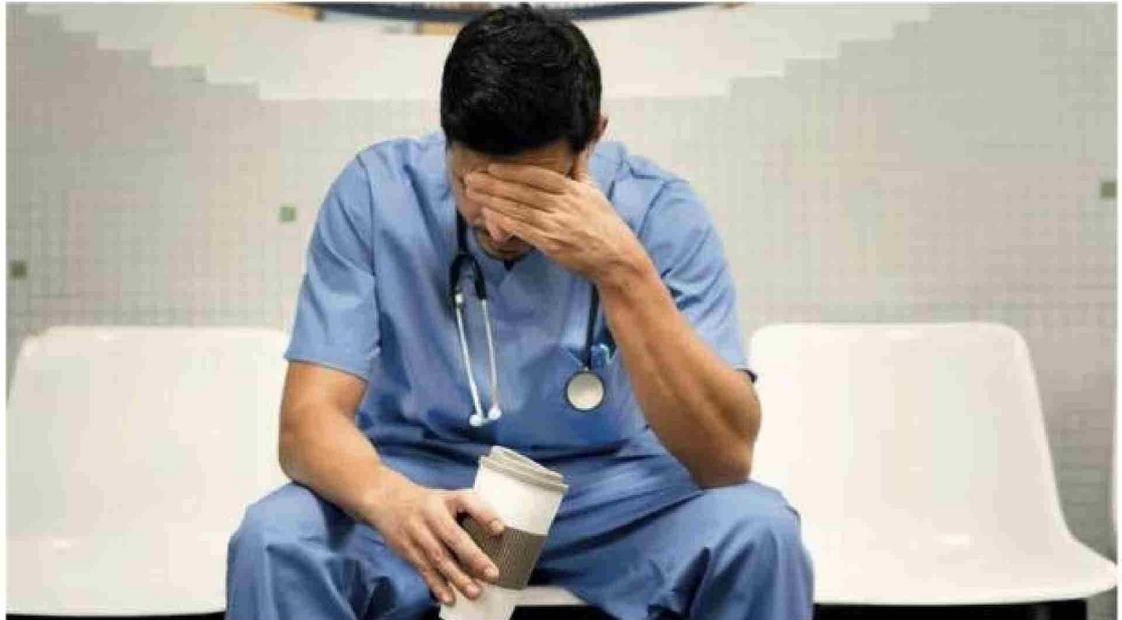
¿Cómo darse cuenta si alguien se está "quemado" por el trabajo? Respondió la psicóloga: "Las personas sienten un gran agotamiento mental que afecta su vida y su trabajo. A nivel físico, se pueden experimentar los siguientes síntomas: fatiga extrema, dolores de cabeza recurrentes, insomnio, aumento de peso, y tensión muscular. Emocionalmente, se manifiesta en cambios en el estado de ánimo, aumento en la ansiedad o depresión, marcada falta de motivación, distanciamiento afectivo y, en algunos casos, despersonalización".

La experta dijo que a raíz de esta problemática, las personas "tienden a faltar más al trabajo, expresan sus emociones de manera más intensa, enfrentan más conflictos interpersonales, experimentan episodios de llanto sin una causa aparente y les cuesta concentrarse en sus tareas diarias".

"Si bien la mayoría de las investigaciones se centran únicamente en el agotamiento como respuesta a los factores estresantes en el trabajo, creo que el agotamiento ocurre con mayor frecuencia hoy en día porque las personas experimentan angustia crónica en múltiples áreas de sus vidas. Ya no existe una separación entre nuestra vida profesional y personal", sostuvo a Wellandgood Jenna Watson, psicoterapeuta que se especializa en ayudar a personas y organizaciones a prevenir y recuperarse del agotamiento.

Según el Centro Médico ABC de México: "Entre las principales causas del síndrome de burnout se encuentran el distanciamiento entre las funciones del puesto y las actividades que debe realizar el trabajador y trabajar en exceso más horas de lo normal, con sobrecarga de actividades y responsabilidades.

"Cuando existe un ambiente de trabajo degradado, conflic-



La doctora Agustina Varela identificó al burnout como un tipo especial de estrés vinculado a la sobrecarga de trabajo inicialmente relacionado con los médicos y enfermeros, pero que luego se extendió a otros ámbitos laborales.

tos con los compañeros y jefes, relaciones laborales adversas, se va gestando el síndrome de burnout. También el liderazgo autoritario, la presión continua por resultados y el escaso o nulo reconocimiento, favorecen el desarrollo de esta afección", explica la institución médica.

**Las 5 etapas del burnout**

Para ayudar a identificar mejor el agotamiento es importante comprender sus distintas etapas. Estas son según una revisión de la investigación sobre anestesia local y regional que examinó el agotamiento en los trabajadores de la salud, que presentan un

riesgo particular de sufrir agotamiento.

**Etapas 1: Luna de miel.** "Esta es la etapa en la que fluyen todos los neurotransmisores que nos hacen sentir bien", explicó Watson. "La dopamina por sí sola puede proporcionar energía y hacer que la persona se sienta optimista, emocionada y llena de energía para su nueva empresa. La creatividad y el pensamiento estratégico estarán en su punto más alto". Los síntomas específicos de esta etapa incluyen: satisfacción laboral, responsabilidad, optimismo, compromiso con el trabajo y altos niveles de productividad.

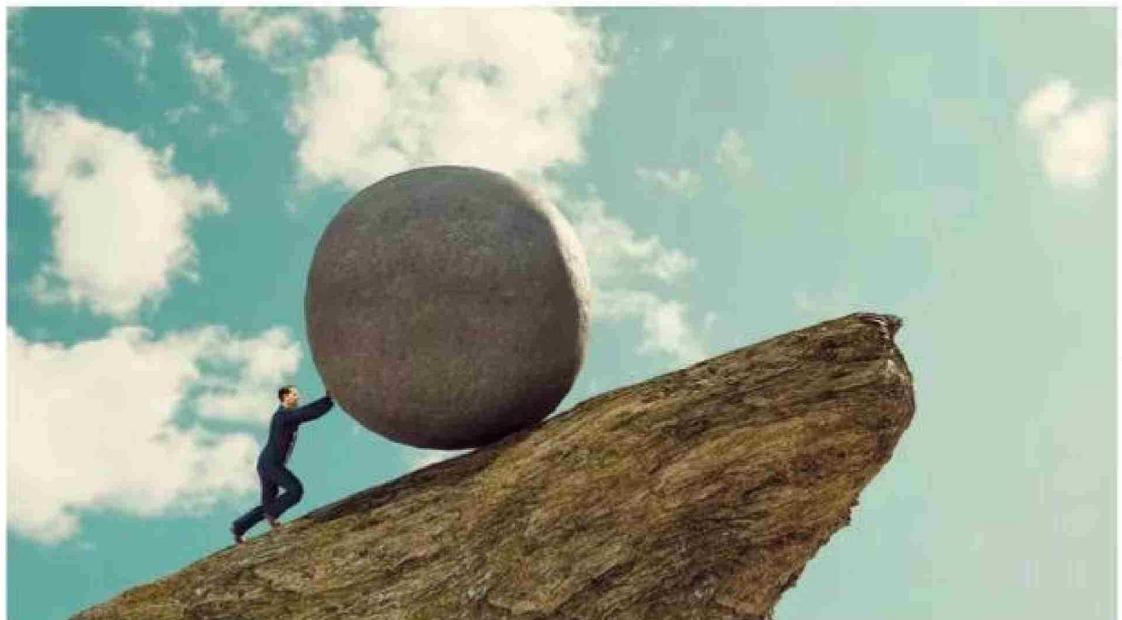
En la etapa de la luna de miel, la persona siente satisfacción laboral, responsabilidad, optimismo, compromiso con el trabajo y altos niveles de productividad (Imagen ilustrativa Infobae)

**Etapas 2: inicio del estrés.** En este punto, el estrés del nuevo trabajo o proyecto comienza a acumularse. Si, en esta etapa, no se implementan estrategias de afrontamiento, el riesgo de burnout aumenta, según la revisión de la investigación. Los síntomas específicos de esta etapa incluyen: problemas de concentración, ansiedad, irritabilidad, baja calidad del sueño, falta de interacción social, menor productivi-

dad, cambios en el apetito, dolor de cabeza y cansancio.

**Etapas 3: estrés crónico.** En esta etapa el cuerpo comienza a enviar señales de advertencia, como insomnio, fatiga, dolores de cabeza y/o problemas gastrointestinales. Otros síntomas específicos de esta etapa incluyen: cansancio persistente, resentimiento, aislamiento social, comportamiento agresivo, apatía, actitud cínica, disminución del deseo sexual, negación de problemas, sentirse amenazado y/o presionado y consumo de alcohol/drogas.

**Etapas 4: burnout.** Esta es el momento en el que realmente



Tristeza, fatiga física y mental y depresión son los síntomas cuando el burnout se ha vuelto crónico.



Existen cinco etapas en el desarrollo del burnout, que van desde la "luna de miel" en el trabajo hasta el agotamiento crónico, cada una con sus síntomas y características.



En la etapa de la luna de miel, la persona siente satisfacción laboral, responsabilidad, optimismo, compromiso con el trabajo y altos niveles de productividad.

comienza el agotamiento, aunque su manifestación exacta será diferente para cada persona. Los autores de la revisión de la investigación de 2020 describen esta etapa como de apatía, "donde ocurren la desesperación y la desilusión" y "la gente no ve una salida a la situación y se vuelve resignada e indiferente".

Los síntomas específicos de esta etapa incluyen: obsesión por los problemas, pesimismo, síntomas físicos, dudas sobre uno mismo, aislamiento social, dolores de cabeza crónicos y problemas gastrointestinales, descuido de las necesidades personales, cambios de comportamiento.

**Etapas:** burnout crónico. En este estadio el agotamiento puede conducir a un trastorno depresivo mayor o de ansiedad generalizada. Los síntomas específicos de esta etapa incluyen: tristeza crónica, fatiga física y mental crónica, depresión.

#### Cómo se trata el burnout

En cuanto al tratamiento, la doctora Varela expresó que se basa en el alejamiento momentáneo de las tareas y responsa-

bilidades y tratamiento de salud mental. "Se trata de implementar rutinas sanas de descanso nocturno, alimentación equilibrada y ejercicio. El retorno al trabajo implica el cambio de las condiciones laborales que generan el cuadro".

La médica dijo que en cuanto al burnout de los médicos, actualmente en algunos hospitales se limitan las guardias a 12 horas, existe la semana antiestrés y se limita la cantidad de pacientes a cargo de un profesional.

Los estudios han descubierto que las personas pueden recuperarse del agotamiento en unos pocos meses, especialmente en casos más leves. Sin embargo, en casos más graves, la recuperación total puede tardar más de un año; una persona puede tener efectos duraderos hasta cuatro años después, según las investigaciones.

Por su parte, la licenciada Tarasiewicz indicó que para mitigar el burnout a nivel personal es importante adoptar estas herramientas:

Si se siente que el burnout está afectando gravemente la vi-



Si se siente que el burnout está afectando gravemente la vida, se recomienda buscar la ayuda de un psicólogo.

da, se recomienda buscar la ayuda de un psicólogo (Getty)

"Me tengo a mí": recordar que se han pasado muchos momentos críticos en la vida. Capitalizar esa información y reconocerse resiliente es un gran valor.

Entender la diferencia entre la vida (personal) y el trabajo (rol). Aprender a decir, no y esta-

blecer límites claros en la carga de trabajo y compromisos personales. No exigirse demasiado.

Planificar con anticipación y establecer prioridades puede ayudar a reducir el estrés.

Evitar vivir hiperconectados. El uso excesivo de redes sociales provoca que algunas personas piensen que no tienen

alternativa para ponerse en off, ni siquiera los fines de semana.

Tomarse descansos regulares: Incluso en momentos ocupados, hay que dedicar tiempo para la relajación y recargar energías.

Comunicación abierta: hablar con los líderes, equipos, socios sobre límites y preocupaciones. El diálogo puede llevar a soluciones que reduzcan la presión.

Cuidado personal: asegurarse de cuidar la salud física y mental. Esto incluye dormir lo suficiente, mantener una dieta equilibrada y practicar técnicas de manejo del estrés como la meditación o ejercicio.

Apoyo social: mantener una red de apoyo con amigos y familiares. Compartir preocupaciones y buscar ayuda emocional puede ser beneficioso.

Solicitar ayuda profesional: si se siente que el burnout está afectando gravemente la vida, buscar la ayuda de un psicólogo clínico especializado en trabajo o el profesional de confianza que pueda guiar. Es vital no quedarse solo/a y poder expresar lo que se siente.



El autocuidado, la comunicación abierta con los líderes del ámbito laboral y la búsqueda de apoyo psicológico, social y profesional pueden ayudar a superar el burnout y sentirse bien en el trabajo.

**Por Silvia Pardo Infobae**