

BURNOUT: EL SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO



El **Síndrome de Burnout** es una forma de acoso en el trabajo muy frecuente en la actualidad. Esta patología es la respuesta o la forma en que el trabajador se adapta a una situación de estrés laboral crónico. El trabajador que sufre burnout se ve totalmente desbordado y abatido por todos los problemas que su entorno laboral le está generando y responde a ello con un comportamiento característico que se compone de tres factores básicos:

Agotamiento emocional: la persona que lo sufre tiene la sensación de no poder dar más de sí y que ha llegado al límite de sus posibilidades.

Despersonalización: la persona se distancia de su trabajo y de todo lo relacionado con él, trata a los demás con indiferencia y de forma impersonal. Es frecuente que la persona adopte un estilo irónico o cínico en su actitud hacia las personas.

Baja realización personal: las actividades que la persona realiza en su trabajo pierden el sentido que tenían para él, aparecen los sentimientos de insatisfacción y fracaso profesional.

Junto con estas tres características fundamentales, los trabajadores que sufren esta patología sienten que no pueden controlar la situación, se sienten inseguros y su autoestima se resiente duramente. Pueden mostrarse más irritables e incluso, agresivos y son incapaces de relajarse o concentrarse.

Son frecuentes los trastornos psicosomáticos tales como la fatiga, dolores de cabeza y musculares, problemas de sueño, problemas médicos, etc. Las personas que llevan años trabajando en situaciones hostiles que están causando el burnout suelen tender al aislamiento y la soledad como forma de evitar dicha situación. De hecho, pueden comenzar faltando en ocasiones al trabajo hasta llegar a solicitar amplias bajas laborales.

Este tipo de patología ligada a la vida laboral es diferente del mobbing o acoso psicológico donde la persona está sometida a agravios o presiones psicológicas por un grupo o una sola persona de su entorno laboral.

El burnout en el trabajo es difícil de identificar y el trabajador puede pasar años sufriendo esta patología sin saberlo. Estas personas pueden ser diagnosticadas de cuadros depresivos o ansiosos debido a la similitud en los síntomas que presentan.

www.almudenapelaez.es