

# BURNOUT



# Agenda

1

¿Qué es el burnout?

2

¿De donde viene este  
síndrome?

3

¿Estrés o burnout?

4

Síntomas

5

Causas

6

Personas en riesgo

# Agenda

7

¿Estoy  
experimentando  
burnout?

8

Activación  
conductual

9

Prevencciones

# ACTIVIDAD



# ¿Qué es el Burnout?

- 1. Es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral.
- 2. La persona pierde gradualmente el interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa hacia su rutina



- 3. No aparece únicamente en el área laboral



La expresión burnout, que proviene del inglés y significa "quemarse", refleja bien lo que sienten los pacientes: "La persona que sufre este problema tiene la sensación de haber agotado todas las energías".

## ¿De dónde viene este síndrome?



1.El psicólogo Herbert Freudenberger, fue uno de los primeros en describir los síntomas del llamado agotamiento profesional o síndrome de burnout en el año 1974.



2. Más tarde la psicóloga social Christina Maslach, oficializó el término "burnout", exponiéndolo públicamente en el congreso anual de la Asociación Americana de Psicología de 1976.

3. Desde el 1ero de enero 2022, la OMS reconoce los efectos del estrés crónico provocado por el ritmo de trabajo como parte de una enfermedad profesional que presenta síntomas físicos y emocionales.



# ¿Estrés o burnout?

El estrés y el burnout son dos conceptos muy similares, sin embargo, no son lo mismo. Es cierto que ambos se relacionan con el bienestar psicológico y emocional, pero ¿Cómo lo diferencias?



## Estrés:

Involucra la sensación de tener muchas presiones, con altas demandas físicas y psicológicas.

## Burnout:

Se trata de sentir que no se tiene suficiente. Estar “quemado” significa sentirse vacío, sin ninguna motivación y más allá de cualquier posibilidad de ayuda.

# Síntomas del Burnout

El burnout no aparece de forma súbita, sino que se presenta progresivamente con un agotamiento físico y mental acompañado por desmotivación laboral.

Sus síntomas se pueden dividir en psicológicos/emocionales y físicos.

# Síntomas del Burnout

## Psicológicos

- Irritabilidad
- Tensión
- Baja o falta de motivación
- Indiferencia



## Físicos

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Trastornos del sueño
- Tensión muscular
- Cansancio
- Dolor de espalda

Pero suele resumirse en 3 síntomas principales: Cansancio o agotamiento emocional, despersonalización y abandono de la realización personal o reducción de la eficacia profesional.

1

### Cansancio y agotamiento emocional

La persona sufre una pérdida de energía en todos los niveles de salud. Siente que no puede dar más de sí a los demás, se siente cansado, fatigado, presenta migrañas, dolores musculares, en las mujeres incluso puede haber desregulación del ciclo menstrual.

2

### Despersonalización

Se manifiesta en actitudes negativas en relación con los compañeros de trabajo, clientes o en sus relaciones interpersonales. Incrementa la irritabilidad, y pérdida de motivación. Se muestra más distante, de manera que no cumple con su trabajo o su rutina como debería o como lo haría en condiciones normales.

3

### Abandono de la realización personal

A largo plazo, ocasiona que el trabajo o las actividades diarias, no produzcan tanta satisfacción como antes y la persona empiece a encontrarse con sentimientos de fracaso, su autoestima personal disminuye, aparece la frustración de expectativas.

# Causas del Burnout

Existen distintos motivos por los cuales una persona puede llegar el burnout.



Se pueden dividir por:

- *Características del lugar de trabajo*
- *Exigencias que tiene en su vida*
- *El ambiente social donde se encuentra*

# Algunas causas comunes del Burnout

Desequilibrio entre trabajo y vida privada

Si tu trabajo requiere tanto tiempo y esfuerzo que no te deja tiempo/energía para estar con tu familia y amigxs.

falta de control

Incapacidad de influir en las decisiones que afectan a tu trabajo: como tu horario, tareas o la carga de trabajo, etc.

Expectativas laborales poco claras

Si no tienes claro el grado de autoridad que tienes o lo que tu supervisor/a u otras personas esperan de ti, es probable que no te sientas cómodo en el trabajo.

# Algunas causas comunes del Burnout

## Dinámica de trabajo disfuncional

Si trabajas con una persona conflictiva, te sientes menospreciadx por tus compañerxs o tu jefe no le presta suficiente atención a tu trabajo.

## Falta de apoyo social

Si te sientes aisladx en el trabajo y en tu vida personal, es posible que sientas más estrés.

## Extremos de actividad

Cuando un trabajo o una rutina es monótona o caótica, se necesita energía constante para mantener la concentración, lo que puede provocar fatiga y agotamiento laboral.

# PERSONAS EN RIESGO DE SUFRIR BURNOUT

Cualquier persona puede sufrir de burnout, especialmente si cumples con algunas de las siguientes características (puedes tomarlas como señales):



- ✓ Si sientes que tienes poco (o ningún) control sobre tu trabajo o tu rutina diaria.
- ✓ Si te identificas tan fuertemente con tu trabajo que te falta hacer un equilibrio entre tu vida laboral y tu vida personal.
- ✓ Si tienes una carga muy elevada en tu trabajo o en tus actividades diarias y te lleva muchas horas.
- ✓ Si tu trabajo o tu rutina es especialmente monótona, haces exactamente lo mismo todos los días.
- ✓ Si intentas ser/hacer todo para todos, asumes tareas y funciones que no corresponden a las de tu cargo.





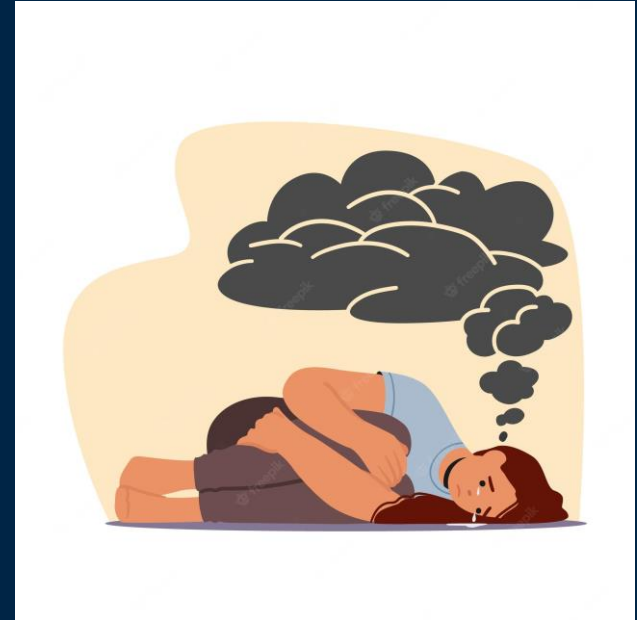
ESTOY  
EXPERIMENTANDO  
BURNOUT?

Contesta este mini test para averiguar si es posible que puedas estar experimentando burnout. Recuerda: esto no es un diagnóstico, es una herramienta de apoyo para orientarte :)

1	Te sientes desilucionadx con tu rutina?	
2	Tus hábitos de sueño o apetito han cambiado por culpa de tu rutina actual?	
3	Te falta energía para ser productivx?	
4	Te has vuelto irritable o impaciente con tus compañerxs de trabajo o clientes o relaciones interpersonales?	
5	Te cuesta is a trabajar, y cuando llegas sueles tener problemas para empezar a trabajar?	
6	Estás preocupadx por los dolores de cabeza inexplicables, dolores de espalda u otros problemas físicos?	
6	Estás consumiendo alcohol, drogas o comida en exceso para sentirse mejor	

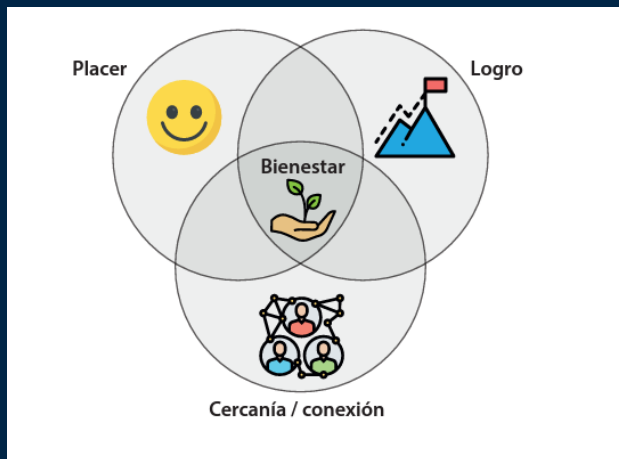
# Activación Conductual

- ▶ El síndrome burnout, normalmente está relacionado con la ansiedad, sin embargo, esta también lo está con la depresión.



# ¿Cómo funciona la AC?

- ▶ Los psicólogos descubrieron una relación entre nuestras actividades y nuestro estado de ánimo.



- ▶ La gente deprimida tiende a hacer menos por lo tanto tiene menos oportunidades para sentir placer, logro y conexión.



# Proceso de la Activación Conductual



## Aprender

Aprender sobre el círculo vicioso de la inactividad y depresión



## Monitorear

Monitorear actividades



## Conocer

Valores y Metas



## Activar

Planear y volverse activo

# Recomendaciones para Prevenir el Burnout



Realiza actividad  
fisica



practica yoga



aliméntate sanamente  
y a las horas  
adecuadas



Pasa tiempo con tu  
familia, amigos y/o  
seres queridos

THANKS!

