

BURNOUT

Guía práctica para prevenir y trabajar el burnout.



Uso de la guía

En esta guía aprenderás sobre: el burnout, también conocido como "desgaste profesional" o "síndrome del trabajador quemado". Encontrarás las diferencias entre el estrés y el burnout, sus síntomas principales, las causas más comunes, ejercicios sencillos para disminuir el estrés, preguntas para reflexionar, y mucho más.

Es muy importante reconocer los signos o señales para tratar este síndrome de manera efectiva, y así prevenir complicaciones graves.

Te recordamos que esta guía no tiene la intención de reemplazar la intervención psicoterapéutica, es un material de apoyo y acompañamiento para que trabajes en ti y puedas conocer un poco más el tema del burnout





TEMARIO

A lo largo de esta guía aprenderemos sobre:

- ¿Qué es el burnout?
- ¿De dónde viene este síndrome?
- ¿Estrés o burnout?
- Los síntomas del burnout
- Las causas del burnout
- Personas en riesgo de sufrirlo
- ¿Estoy experimentando burnout?
- Activación conductual
- Recomendaciones (individuales y laborales) para prevenir el burnout.
- Ejercicios para disminuir el estrés
- Mi día a día
- Registro de situaciones agradables

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

El síndrome de desgaste profesional o burnout es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral.

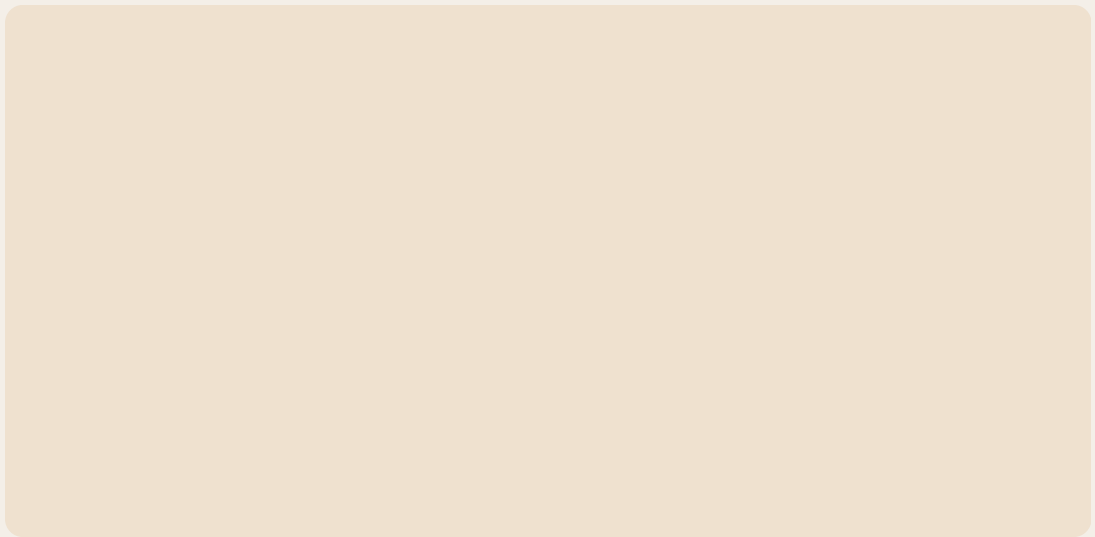
Es un proceso en el que la persona pierde gradualmente el interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa hacia su rutina. Este síndrome no aparece únicamente en el área laboral, también puede ser en la vida académica o si el día está repleto de actividades, como el ser mamá o cuidar a un ser querido enfermo.

Cualquier persona que experimenta un **estrés excesivo y prolongado en su rutina** está en riesgo de desarrollar síntomas de burnout. Este síndrome puede afectar negativamente la salud mental y física, la satisfacción laboral y la calidad de vida en general.

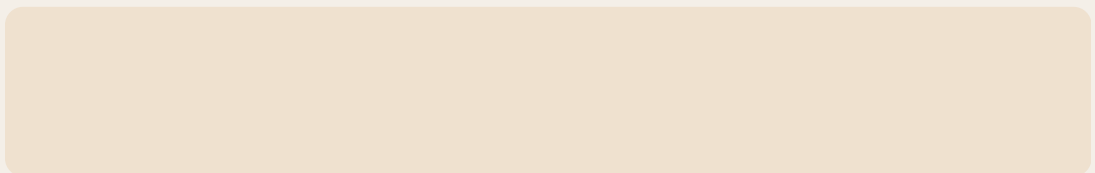


PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

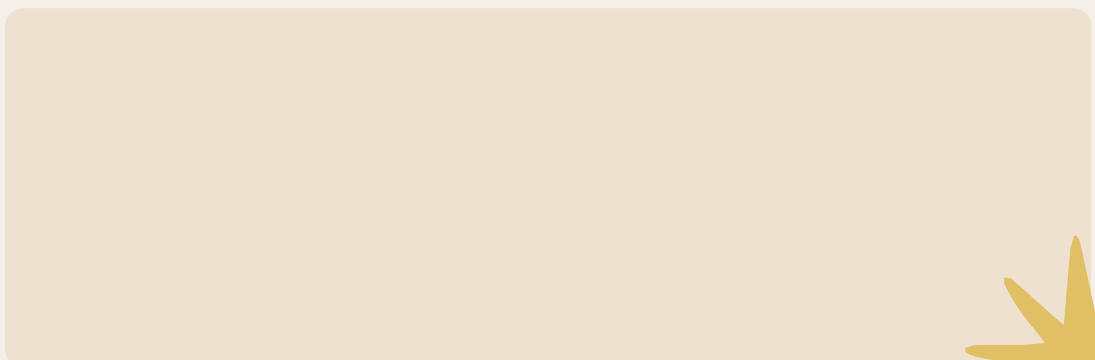
¿Cuál es tu trabajo actual? ¿cómo es tu rutina actualmente (actividades diarias)? Puedes tomar una hoja y dibujar tu horario.



¿Cuánto tiempo crees que tienes con esta rutina?



¿Qué es lo que te gusta de esa rutina?



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Observa bien tu rutina, ¿cómo la describirías en 5 palabras?

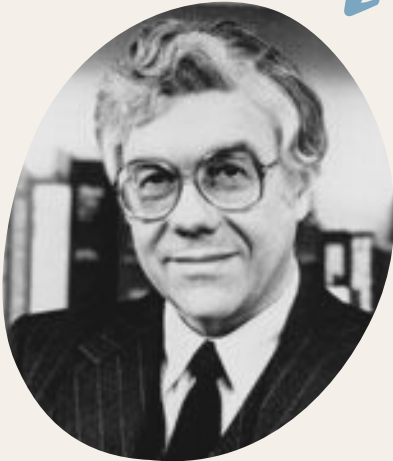
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué es lo que considerarías no funcional de esta rutina?

¿En qué momentos de tu rutina hay más tranquilidad?



DE DONDE VIENE ESTE SÍNDROME



El psiquiatra estadounidense **Freudenberg**, fue el primero en describir este síndrome en el año 1974, y lo establece como una patología psiquiátrica, la cual la experimentaban los profesionales que trabajan en algún tipo de institución, y que el objeto de trabajo de dichas instituciones son las personas.

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.

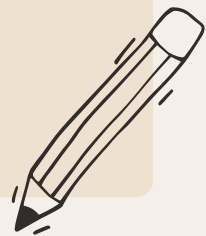
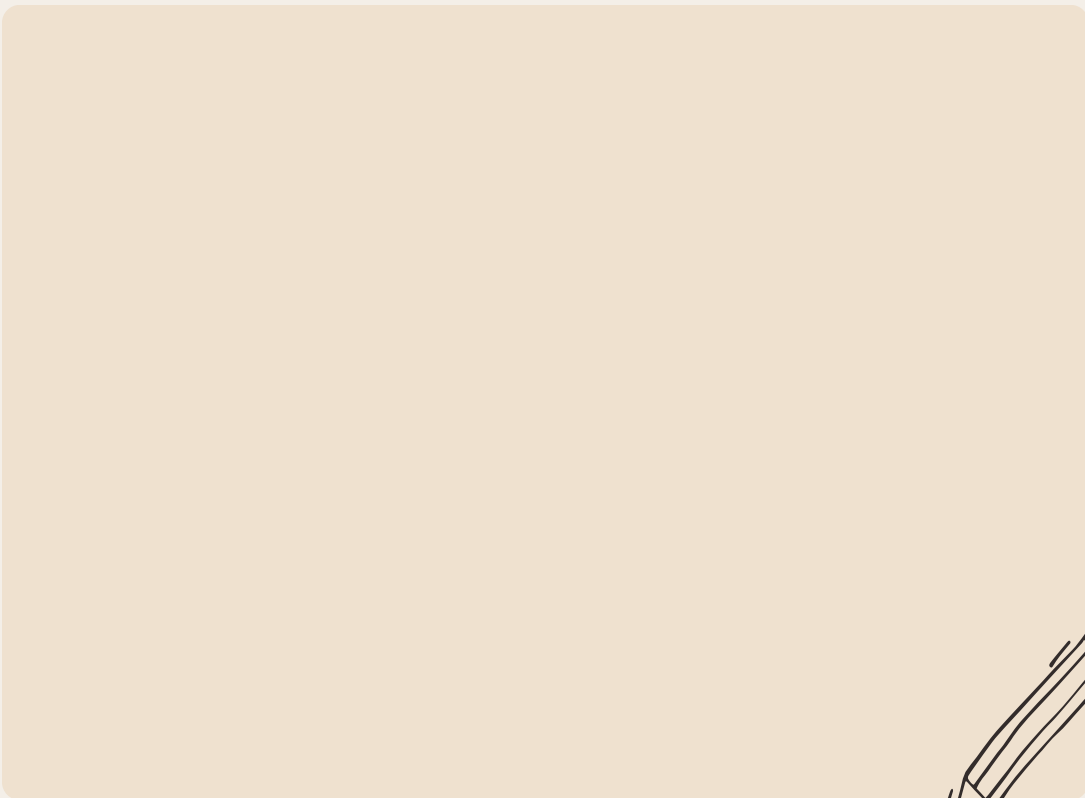


El burnout fue catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un **riesgo laboral** en 2019, se incluyó en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11), y **entró en vigor el 01 de enero de 2022.**

¿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?

¿Cómo crees que podrías diferenciar "tener mucho estrés" a "estar padeciendo burnout"?



ESTRÉS Y BURNOUT

De acuerdo con Maslach y Leiter (1997), el burnout puede ser el resultado de sufrir estrés de manera constante, aunque no es lo mismo que tener mucho estrés.

EL ESTRÉS

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

Las personas con estrés pueden pensar que si tienen todo bajo control se sentirán mejor.



EL 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.

Generalmente, las personas que experimentan burnout no ven ninguna esperanza de cambio positivo en sus situaciones.



**LAS PERSONAS
GENERALMENTE
SE DAN CUENTA CUANDO
ESTÁN BAJO MUCHO
ESTRÉS,**

**PERO CUANDO TIENEN
BURNOUT NO SIEMPRE
LO NOTAN.**

ESTRÉS Y BURNOUT



La principal diferencia entre el estrés y el burnout es:

su duración y sus síntomas

ESTRÉS

Es una respuesta natural y normal del cuerpo a situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes.

Es una reacción temporal y en general desaparece una vez que la situación ha sido resuelta o el individuo se ha adaptado a ella.

Los síntomas de estrés incluyen ansiedad, tensión muscular, dolores de cabeza y fatiga.

BURNOUT

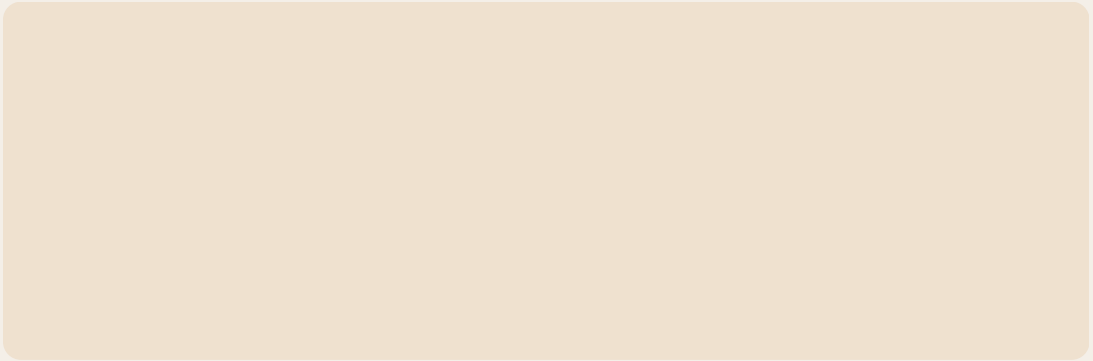
Es una condición a largo plazo que se desarrolla como resultado del estrés crónico y excesivo en el entorno laboral.

El burnout no desaparece por sí solo y requiere una intervención consciente para ser tratado.

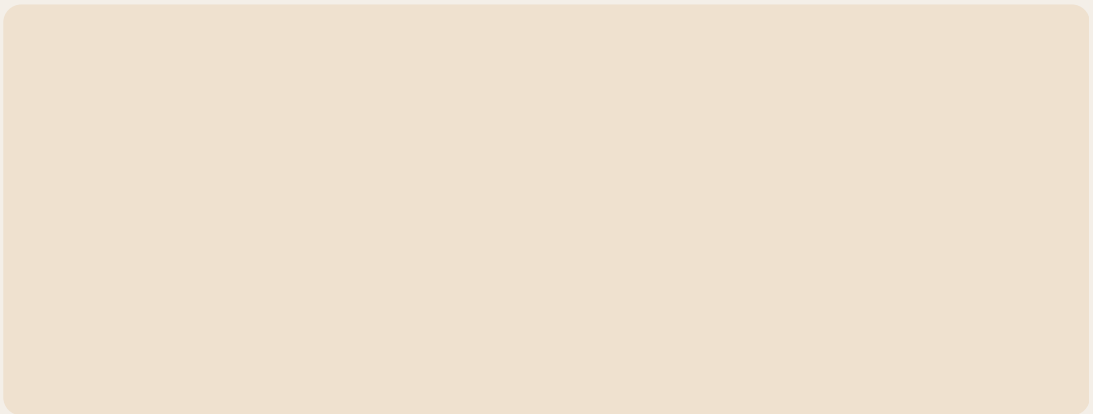
Los síntomas incluyen agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la eficacia personal.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

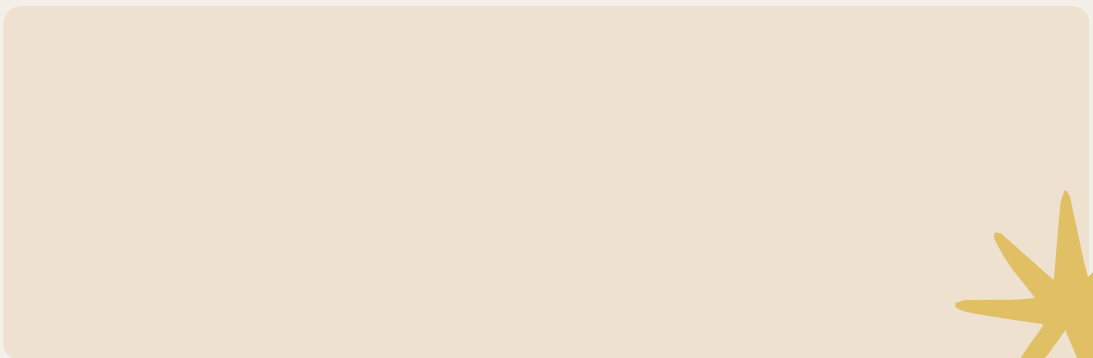
¿Cómo te has sentido en tu trabajo o tus actividades cotidianas estos últimos 3 meses?



¿Hay algo que te cause estrés de tu trabajo o tu vida diaria? Si tu respuesta es sí, ¿qué es?



De lo que te preocupa, ¿hay más cosas que puedes controlar o cosas que no puedo controlar?





¿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 desilusionadx con tu rutina?

2. ¿Tus hábitos de sueño o apetito han cambiado por culpa de tu rutina actual?

3. ¿Te falta la energía para ser productivx?

4. ¿Te has vuelto irritable o impaciente con tus compañerxs de trabajo o clientes o relaciones interpersonales?

5. ¿Te cuesta ir 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?

7. ¿Estás consumiendo alcohol, drogas o comida en exceso para sentirse mejor?

Si respondiste "Sí" a la mayoría de las preguntas, te recomendamos buscar ayuda con un profesional de la salud mental.

LOS 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.

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS/EMOCIONALES



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

SÍNTOMAS FÍSICOS



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

Suele resumirse en 3 síntomas principales:

Cansancio o agotamiento emocional, despersonalización y abandono de la realización personal.



LOS 3 SÍNTOMAS PRINCIPALES

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 cansadx, fatigadx, presenta migrañas, dolores musculares, en las mujeres incluso puede haber desregulación del ciclo menstrual.

2

DESPERZONALIZACIÓN:

Se manifiesta en actitudes negativas en relación con lxs compañerxs 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.

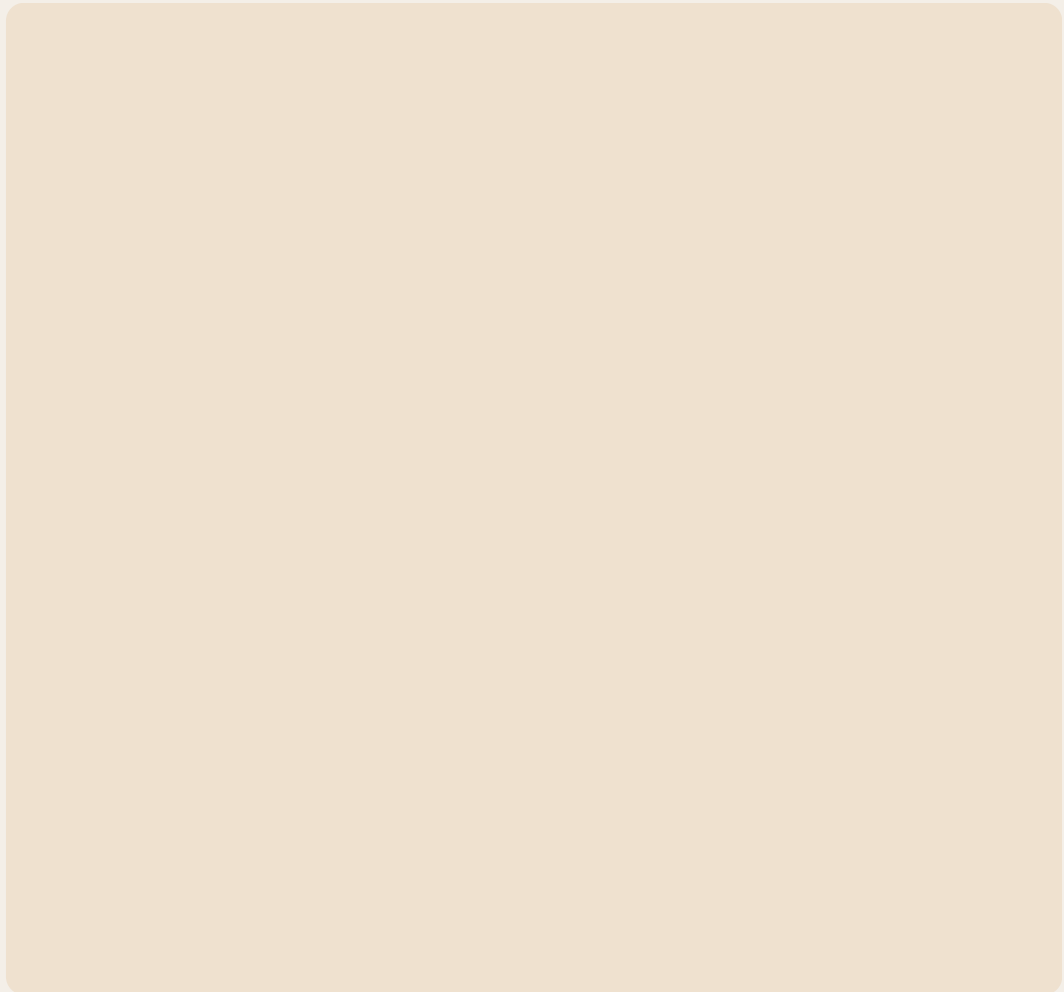
3

ABANDONO DE LA REALIZACIÓN PERSONAL:

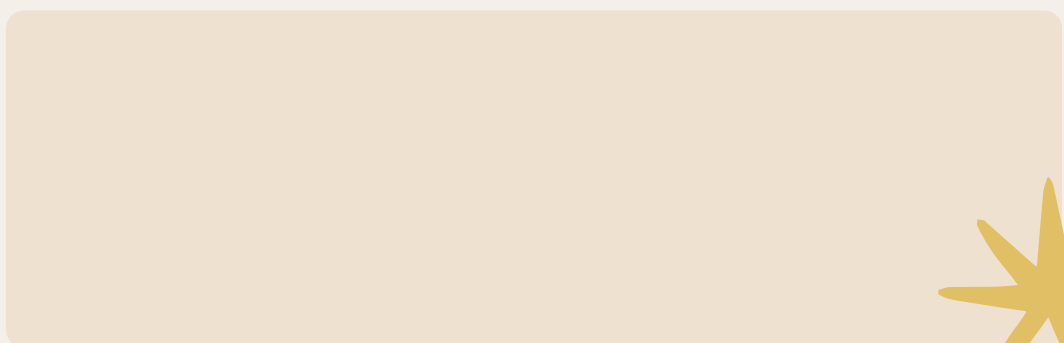
A largo plazo, ocasiona que el trabajo o las actividades diarias, no produzcan tanta satisfacción como antes y la persona empiece a encontrarse con sentimientos de fracaso, su autoestima personal disminuye, aparece la frustración de expectativas.

ACTIVIDAD

Piensa en tu trabajo o tu día a día y escribe aquí, todas las emociones o sentimientos que vienen a ti, lo que más relacionas con ellos.


A large, empty rectangular box with rounded corners, colored in a light beige or cream shade, intended for the user to write their thoughts and feelings.

¿Alguna vez esos pensamientos/sentimientos fueron distintos (no tan pesados)?

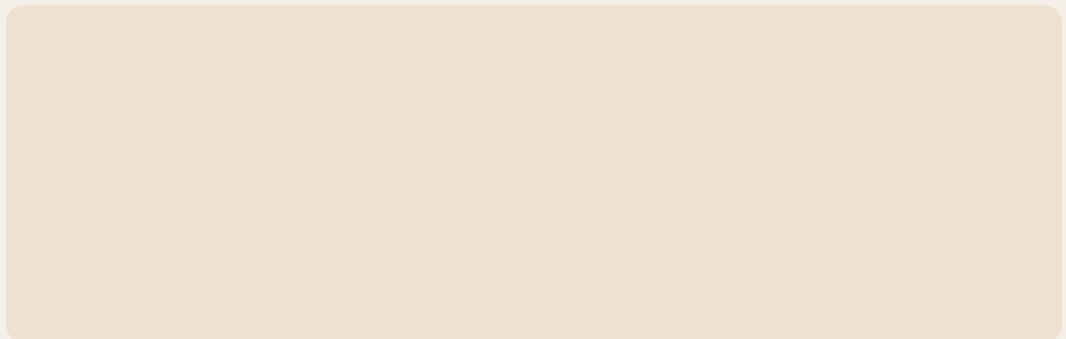
A smaller, empty rectangular box with rounded corners, colored in a light beige or cream shade, intended for the user to write their response to the question.

ACTIVIDAD

¿A partir de qué momento te comenzaste a sentir así sobre tu vida o tu trabajo?



¿Qué herramientas consideras que tienes para gestionar estas emociones?



LAS CAUSAS DEL BURNOUT

Existen distintos motivos por los que una persona puede llegar al burnout.

Se pueden dividir por:

- Características del lugar donde trabaja.
- Exigencias que tiene en su vida.
- El ambiente social donde se encuentra.

Estas son algunas causas comunes:

FALTA DE CONTROL

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

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.



SEGUIMOS CON LAS CAUSAS MAS COMUNES

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.

LA 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.

LA FALTA DE APOYO SOCIAL

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

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 todxs, asumes tareas y funciones que no corresponden a las de tu cargo.



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Cuanto tiempo a la semana le dedicas a tu trabajo?

¿Cuántos días a la semana o al mes los compartes con familia y/o amigxs?

¿Cuánto tiempo a la semana lo dedicas para ti mismx?



ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

El síndrome de burnout, aunque está bastante relacionado con la ansiedad, también lo está con la depresión. Esto es por la desmotivación, la baja de energía, el autoconcepto disminuido entre otros síntomas. Y una de las grandes herramientas que se utilizan para la depresión se llama "activación conductual".

Necesitamos en nuestro día a día:

- **Actividad de placer:** Una actividad que disfrutes en tu día a día que no necesariamente tenga una recompensa pero sí te ayude a sentir mayor tranquilidad o placer.
- **Actividad de logro:** Una actividad que te ayude a tener una sensación de que en el día has logrado o llevado a cabo algo que es importante para ti.
- **Actividad de conexión:** Una actividad en donde logremos conectar con otras personas: llamada, mensaje, abrazo...

**DA UN EJEMPLO DE CADA UNA QUE
PUDIERAS AÑADIR A TU DÍA.**

RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

Aquí te compartimos algunas recomendaciones sencillas para prevenir el burnout:

¿Qué puedo hacer a nivel individual?



Realiza actividad física.



Practica yoga o meditación.



Aliméntate sanamente
y a las horas adecuadas.



Pasa tiempo con tu familia,
amigxs y/o personas queridas.



RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

Aquí te compartimos algunas recomendaciones sencillas para prevenir el burnout:

¿Qué puedo hacer a nivel laboral?



Evita la sobrecarga de trabajo (establece límites).



Respetar tu horario laboral, al finalizar: desconectate.



Realiza pausas saludables.

Por ejemplo: tomate un momento para hacer respiraciones profundas o estiramientos.



Mantén tu área de trabajo limpia y organizada.



SERIE DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

En esta sección de la guía, te enseñaré algunos ejercicios prácticos y muy sencillos que podemos realizar para relajarnos en momentos donde el estrés te sobrepase.

Si al principio te cuesta un poco poder lograr los ejercicios, no te preocupes, poco a poco irás mejorando tu practica :)

¡EMPECEMOS!





EJERCICIO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

Para prevenir el burnout es indispensable saber regular el estrés, aquí te compartimos una estrategia sencilla para que puedas aplicarlas en tu día a día.

La clave para obtener los mejores resultados es practicarlas constante y regularmente :)

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



1. Coloca una mano sobre el pecho.
2. Coloca la otra mano sobre el ombligo, sin presionar.
3. Inhala e intenta que sólo la mano del ombligo se mueva (Infle el abdomen).
4. Exhala y repite, intenta que solo la mano del ombligo se mueva. (Desinfla del abdomen).
5. Prácticalo por lo menos 5 minutos.

**NO TE DESESPERES SI AL PRINCIPIO NO PUEDES LOGRARLO,
POCO A POCO IRÁS MEJORANDO A MEDIDA QUE PRACTIQUES.**

EJERCICIO BREVE DE RELAJACIÓN 1/2

Estos ejercicios son muy sencillos y te ayudarán a conectarte con tu cuerpo y tu respiración. Además, puedes realizarlos en cualquier lugar.

MAR

Antes de empezar:

- Toma una posición cómoda y si puedes, cierra tus ojos.
- Haz 3 respiraciones diafragmáticas profundas (respiración del ejercicio anterior), y estamos listxs:

Imagínate a ti mismx en una playa en el verano, oliendo el olor de la playa, la brisa y escuchando las gaviotas, las olas se mueven junto con tu inhalación y tu exhalación, te das cuenta de la tranquilidad que sientes en este lugar, el sol brilla, la luz es muy brillante, y calienta la parte superior de tu cabeza, suavizando el cuero cabelludo, moviéndose hacia la frente, calentando tu cara, y relajando los hombros, este rayo de luz tibia se mueve hacia tu tronco, hacia el abdomen, por las piernas, hasta llegar a tus pies, imagina que este rayo de luz del sol te calienta y te protege durante el día, mientras experimentas la quietud de este momento, también te das cuenta de lo que sucede a su alrededor y suavemente abres tus sus ojos.

EJERCICIO BREVE DE RELAJACIÓN 2/2

UN RECUERDO BONITO

Antes de empezar:

- Toma una posición cómoda y si puedes, cierra tus ojos.
- Haz 3 respiraciones diafragmáticas profundas, y listo:

Empieza por calmar tu mente, trayendo al momento presente una experiencia que te reconforte, tómate un momento para recordar la escena.

¿Cuándo pasó esta experiencia? ¿Quién está ahí?

Obsérvate experimentando el sentimiento de esa experiencia tal y como fue... ¿hay algún olor?

Percibe como tu cuerpo se relaja cada vez más mientras recuerdas la experiencia.

¿Qué es lo que escuchas? ¿Una plática? ¿o hay silencio?

Percibe la sensación de tranquilidad en este momento y ahora tómate un momento para respirar con esta energía positiva que te llena y deja que te acompañe a lo largo de tu día.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica fue desarrollada por el Dr. Jacobson en 1920 y ha sido perfeccionada hasta su forma actual.

Los efectos a largo plazo de la práctica regular de la relajación muscular progresiva son:

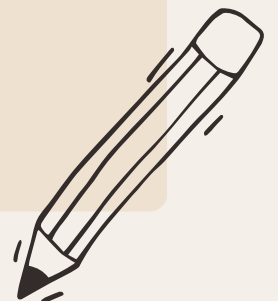
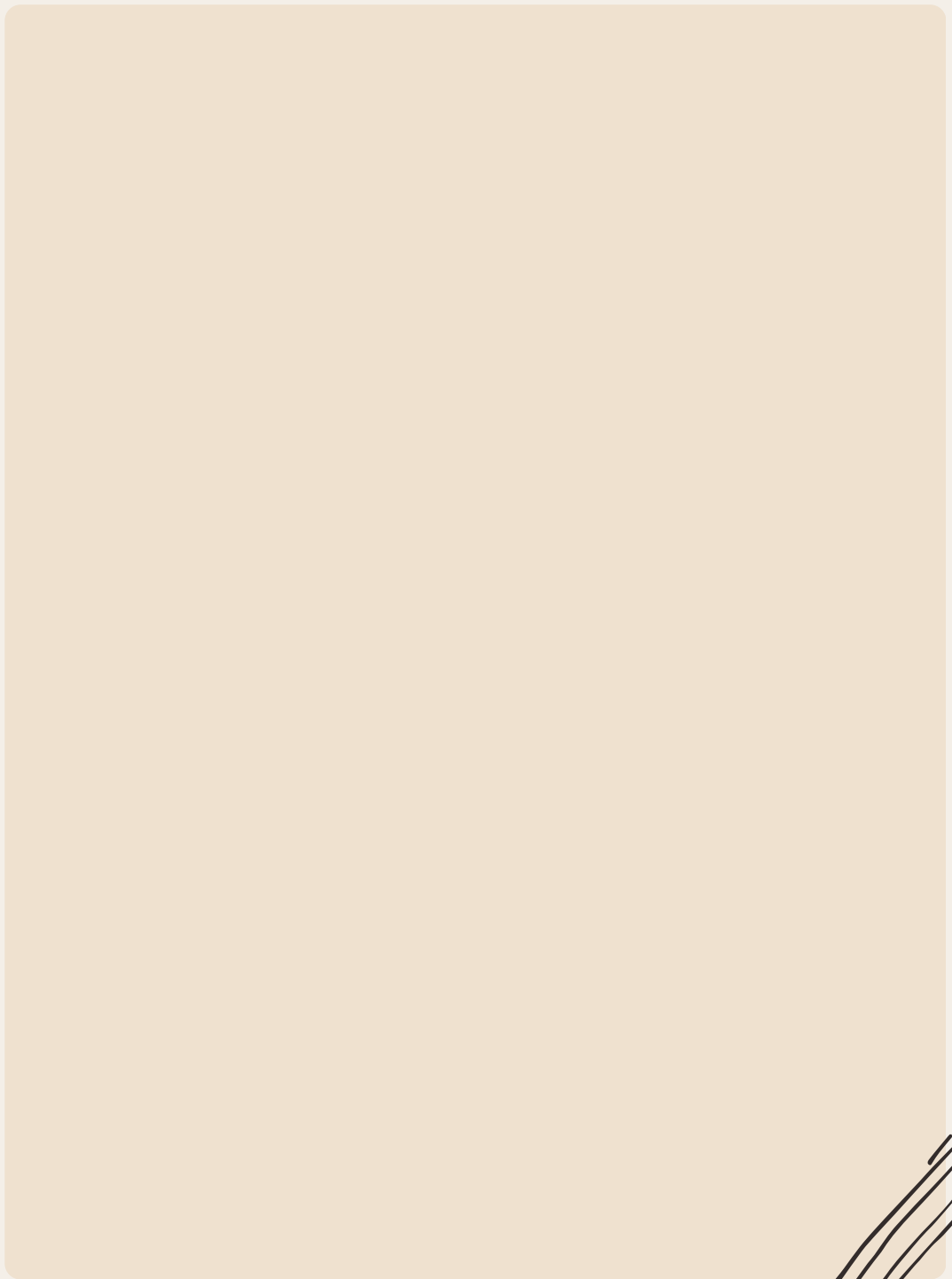
- Reducción del estrés.
- Disminución en la ansiedad generalizada.
- Reducción en la frecuencia y la duración de los ataques de pánico.
- Mejora la concentración.
- Mayor sensación de control en los estados de ánimo.
- Aumento de la autoestima.
- El aumento de la espontaneidad y la creatividad.

**AQUI TE COMPARTO UN VIDEO
PARA QUE LA PRACTIQUES**



REFLEXIONEMOS

Después de practicar alguno de los ejercicios anteriores puedes tomar este espacio para reflexionar y expresar cómo te sientes, ¿qué es lo que piensas? ¿hace cuánto tiempo que no experimentabas estas sensaciones?



MI DÍA A DÍA

Contesta las siguientes preguntas para reflexionar sobre tu rutina y actividades actuales.

¿LO QUE HACES TE HACE FELIZ?

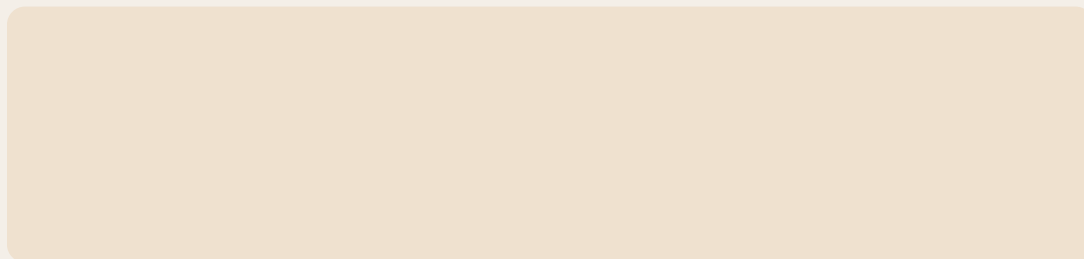
¿POR QUÉ?

SI TU RESPUESTA FUE NO, ¿QUE PODRIAS HACER AL RESPECTO?

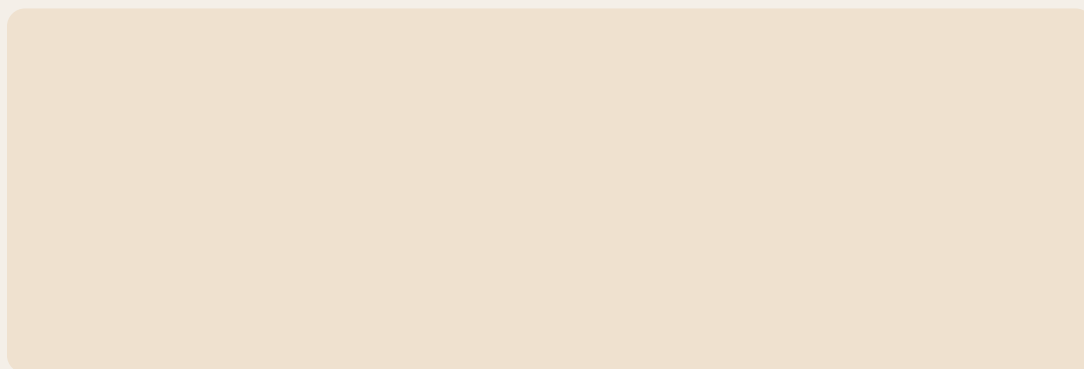
¿CÓMO SE ENCUENTRA TU ESPACIO DE TRABAJO?

CONTINUEMOS CON LAS PREGUNTAS :)

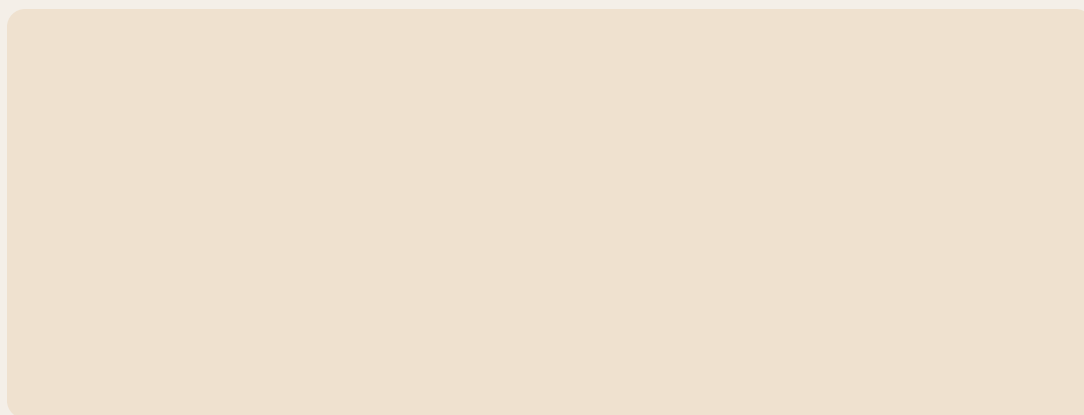
¿TE GUSTA O TE SIENTES COMODX EN TU ESPACIO DE TRABAJO?



¿QUÉ PODRIAS MEJORAR?



¿QUE PODRIAS CAMBIAR PARA MEJORAR TU SITUACIÓN ACTUAL?





SITUACIONES AGRADABLES

En esta actividad vas a pensar en todas las situaciones que te parezcan agradables, situaciones del día a día, nada complejo (el canto de los pájaros, el sol entrando por mi ventana, el olor de una vela, ver a alguien sonreír, etc), y haremos una lista:

A light beige rectangular area containing six rows for writing. Each row starts with a small yellow star icon followed by a horizontal line. The stars are positioned to the left of the lines, and the lines extend across the width of the beige area.

Presta atención a cómo experimentas esa situación, a lo que sientes en cada una de ellas.

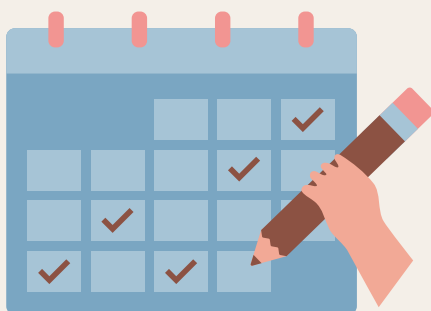


CALENDARIO DE SITUACIONES AGRADABLES

Ya que identificaste algunas de las situaciones que te resultan agradables, ahora trataremos de ser más conscientes de ellas, poniéndolo en práctica todos los días durante una semana.



Toma un momento de tu día para disfrutar de esas sensaciones, trata de mantenerte presente y prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo, a las emociones y pensamientos que vienen a tu mente al disfrutar de esa sensación tan agradable para ti.



**EN LA SIGUIENTE HOJA PODRÁS VER UNA TABLITA PARA
PODER LLEVAR TU REGISTRO, TE DEJE UN EJEMPLO :)**



Situación	¿Fuiste consciente de las emociones placenteras durante la situación?	¿Cómo se sintió tu cuerpo?	¿Qué emociones y pensamientos acompañaron a esta situación?	¿Qué pensamientos y emociones tienes AHORA mientras llenas este registro?
Mientras preparaba mi desayuno, escuche unas aves cerca de mi ventana y me detuve a escucharlas	Sí	Sonreí y sentí mi cuerpo un poco ligero	Tranquilidad, alivio, "que lindo cantan". "que suerte escucharles"	Tengo un sentimiento de alegría y tranquilidad.

Haz llegado al final de esta guía

Es importante que sepas, el síndrome de burnout puede pasar desapercibido. Si le das el tiempo suficiente, los síntomas pueden acumularse y afectar tu bienestar, tu salud mental y física. Independientemente de que ames lo que haces (trabajo, estudios, rutina, etc) o solamente lo toleres, si trabajas con demasiada intensidad o durante muchas horas, puedes sufrir burnout

Recuerda:

estas son herramientas para trabajar en ti, sin embargo, estas no tienen la intención de sustituir un proceso psicológico.

Si crees que necesitas de ese apoyo porque tus estrategias aprendidas ya no pueden ayudarte en tu crecimiento y desarrollo personal, te invitamos a buscar apoyo con un profesional de la salud mental.

