

SINDROME DE BURNOUT

Julio del 2022

El Síndrome de Burnout o Síndrome del quemado hace referencia a la cronificación del estrés laboral, que se manifiesta a través de un estado de **agotamiento físico, mental y emocional** que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.



SEÑALES DE ALERTA



FÍSICO

- Mayor agotamiento que el acostumbrado
- Aumento del uso de alcohol y otras sustancias
- Hiperactividad
- Aumento de Peso
- Pérdida del apetito
- Dolores musculares
- Migraña
- Problemas Gastrointestinales



EMOCIONAL

- Irritabilidad y conductas violentas
- Queja constante por el trabajo
- Alternan la depresión y la hostilidad

SOCIAL

- Creciente alejamiento de las actividades familiares, sociales y recreativas
- Muestra de insatisfacción y molestia en las relaciones
- No expresan sentimientos ni plantean soluciones



COGNITIVO

- Pérdida de la capacidad de disfrutar las tareas
- Desesperanza personal
- Pérdida de Ideales
- Sentimientos de culpa por falta de éxito personal



COMO PREVENIRLO

FÍSICO

- Descansos pequeños y frecuentes en el trabajo
- Adecuada carga laboral evitando los excesos de trabajo
- Hacer ejercicio regularmente
- Comer sano y equilibrado
- Dormir los tiempos adecuados



EMOCIONAL

- Sistema de retroalimentación positiva de la organización
- Sesiones de descarga emocional a nivel grupal e individual

SOCIAL

- Adecuada comunicación de los equipos de trabajo
- Estabilidad laboral
- Equilibrio entre la vida personal y laboral respetando los horarios
- Alejarse de personas con actitudes negativas
- Compartir momentos con amigos y familia



COGNITIVO

- Entrenamiento permanente para adaptarse a cambios
- Pensar positivamente
- No ver noticias negativas
- Compartir con la naturaleza
- Escuchar música tranquila

COMO TRATARLO



FÍSICO

- Entrenamiento en Técnicas de relajación
- Mindfulness
- Tempo fuera en el trabajo para descansar
- Mantener una rutina de ejercicio
- Mantener un estilo de vida saludable



EMOCIONAL

- Tomar conciencia emocional y física
- Participar en grupos de mutua ayuda – Ser escuchado
- Desarrollar actividades de consentimiento relajantes de tiempo libre

SOCIAL

- Entrenamiento en asertividad para aprender a decir "NO"
- Pedir ayuda profesional
- Desconectar el trabajo de la vida personal y familiar



COGNITIVO

- Entrenamiento en técnicas cognitivas y conductuales para:
 - * Manejar el estrés
 - * Aumentar la resiliencia
 - * Aumentar el nivel de control
 - * Aumentar la autoestima

Gamboa, M., Herrera, G., Aguilar, J. y Arias, R. (2013). Síndrome de Burnout en el personal del Hospital de la Mujer Adolfo Carit Eva en el año 2009. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica, 606, 195-201.



SECRETARÍA DE SALUD

