

# Exceso de trabajo y tensión, cuídese del Burnout

2009-05-17 20:31:33



En el Burnout o “Quemado” se siente un vacío interior en el que individuo no encuentra la manera de reponer la energía perdida. En este artículo se expondrá lo que se conoce como “Síndrome de quemado por trabajo” el cual es descrito como un síndrome clínico, en el que existe un estrés laboral crónico compuesto por actitudes y sentimientos negativos hacia los compañeros de trabajo, la profesión y agotamiento emocional.

María Blanco Montilla en su trabajo [“Estudio Cualitativo sobre el Síndrome del Burnout en el Trabajo Social”](#) destaca varios puntos importantes. En el Burnout hay tres dimensiones que hay que tener en cuenta: El agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. El exceso demandante de tareas laborales y el desgaste emocional facilitan la aparición del proceso de quemado. Hay que tener claro que el proceso de quemado no comienza de un día para otro, sino que es un proceso que se mantiene en el tiempo.

Así es como funciona el estrés, hay una cantidad de factores que se convierten en estresores, en este caso estresores laborales. Estos estresores laborales logran su efecto en el sujeto gracias a variables de carácter personal o facilitadores que aumentan o disminuyen la intensidad del estrés. Estos facilitadores son conocidos como variables sociológicas, variables de la personalidad y estrategias que el profesional usa para afrontar el estrés.

Las consecuencias se van alternando entre respuestas fisiológicas, afectivas y conductuales fluctuando entre sí. Las consecuencias para el profesional se dividen en consecuencias sobre la salud y sobre las relaciones interpersonales. Las de la salud como es evidente afectan el organismo del individuo y las interpersonales la familia.

Las fases del Burnout se dividen en tres, Fase de entusiasmo, Fase de estancamiento y Fase de frustración:

**Fase de entusiasmo.** Esta fase nace cuando se le ofrece un nuevo trabajo al individuo, este trabajo es el soñado y se tienen grandes expectativas sobre el mismo. En ese momento las personas se sienten con un gran entusiasmo, llenos de energía y se tiene un sentimiento de cumplimiento con el trabajo aun se tengan que romper los horarios laborales.

**Fase de estancamiento.** El individuo comienza a notar que las expectativas tenidas no son tan alcanzables como se creía. Se empieza a incumplir con las obligaciones y se siente que se da más de lo que se recibe. Comienza el desequilibrio entre demandas y recursos como un problema de estrés psicosocial, así el individuo se siente incapaz de dar una respuesta eficaz cuando emergen problemas cotidianos.

**Fase de frustración.** Después de un tiempo sufrir de la segunda fase, se llega a un punto en el que se siente tensión en todo el ambiente laboral, frustración, desilusión y desmoralización. Ya el trabajo no es nada parecido a lo que se creía, cualquier situación por simple que sea se torna un caos. El individuo se siente irritado constantemente y se empieza a sentir mal física y emocionalmente.

Si se siente agobiado y con las características del Burnout lo recomendable es parar y hacer una análisis de lo que está pasando en el ambiente laboral, cuando se comienzan a sentir los primeros síntomas de agotamiento y estrés es más fácil resolver estos conflictos.

Se debe cambiar la actitud hacia el trabajo de “vivir para trabajar” por “trabajar para vivir”.

Dedicarse un tiempo es esencial, salir con la familia o los amigos a relajarse, hacer actividades que considere desestresantes, actividades que solía hacer cuando no se sentía tan agobiado.

Recuerde que no hay que llegar a este punto para escaparse del ajetreo del día a día, siempre hay que tener un equilibrio en la vida.

[Hernando Ramírez | maspsicologia.com](https://maspsicologia.com)