



SINDICATO DE EMPLEADOS  
DE COMERCIO DE  
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



# SINDROME DE BURN - OUT

TAMBIÉN LLAMADO SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL O SÍNDROME DE DESGASTE OCUPACIONAL (SDO) O SÍNDROME DEL TRABAJADOR DESGASTADO O SÍNDROME DEL TRABAJADOR CONSUMIDO O INCLUSO SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO COMO TAMBIÉN SÍNDROME DE LA CABEZA QUEMADA

LAS "VICTIMAS" SUELEN SER PERSONAS CON ACTITUDES DE HIPERRESPONSABILIDAD Y QUE EN LAS EMPRESAS O INSTITUCIONES DONDE LABORAN CUMPLEN FUNCIONES POR DEBAJO DE SUS CAPACIDADES Y HABILIDADES.

**ES UN CUADRO CRÓNICO EN EL QUE SE EXPERIMENTA AGOTAMIENTO EMOCIONAL, FALTA DE REALIZACIÓN Y UNA DESPERSONALIZACIÓN.**



**EL BURN OUT ES UN ESTADO DE AGOTAMIENTO FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL CAUSADO POR INVOLUCRARSE EN SITUACIONES EMOCIONALMENTE DEMANDANTES DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO.**

**EL SÍNDROME DE BURN OUT ES MUY FRECUENTE EN PERSONAL SANITARIO (MÉDICOS, ENFERMERAS/OS, PSICÓLOGAS/OS, PSIQUIATRAS, TERAPEUTAS OCUPACIONALES, TERAPEUTAS FAMILIARES Y CONSEJEROS MATRIMONIALES, ASÍ COMO TAMBIÉN PERSONAL ADMINISTRATIVO) Y DOCENTE , NO ESCAPANDO POR CIERTO OTROS PROFESIONALES COMO DEPORTISTAS DE ÉLITE, TELEOPERADORES (OPERADORES DE CENTROS DE LLAMADAS), INGENIEROS, PERSONAL DE LAS FUERZAS ARMADAS, Y EN GENERAL, EN DIVERSAS PROFESIONES DE LAS QUE ACTUALMENTE, SE OBSERVA UN CRECIENTE INTERÉS POR ANALIZAR.**

### **CARACTERÍSTICAS GENERALES**

- AGOTAMIENTO EMOCIONAL:** APARECE UNA DISMINUCIÓN Y/ O PÉRDIDA DE LOS RECURSOS EMOCIONALES. SE CIERRA A LOS DEMAS, IMPLOTANDO DENTRO DE SI LAS EMOCIONES REPRIMIDAS.
- DESHUMANIZACIÓN:** APARECEN ACTITUDES NEGATIVAS, DE INSENSIBILIDAD. ALGUN TIPO DE VIOLENCIA VERBAL, FISICA O MENTAL, UNA PERDIDA DEL CONTROL DE LA IRA.

- **FALTA DE REALIZACIÓN PERSONAL:** SUELE EVALUARSE AL TRABAJO DE FORMA NEGATIVA, CON VIVENCIAS DE INSUFICIENCIA PROFESIONAL, FALTA DE OPORTUNIDAD LABORAL Y BAJA AUTOESTIMA PERSONAL.

## **ETAPAS DEL SINDROME**

- **INICIAL:** APARECE DE UN DÍA PARA OTRO, LO QUE VARÍA ES LA INTENSIDAD DENTRO DEL MISMO INDIVIDUO. ES FRECUENTE QUE SEA DIFÍCIL PRECISAR HASTA QUE PUNTO PADECE EL SÍNDROME O ES EL PROPIO DESGASTE PROFESIONAL, Y DONDE ESTÁ EL LÍMITE ENTRE UNA COSA Y LA OTRA.



- **ETAPA DE NEGACIÓN:** LA FRUSTRACION TOMA FORMA. SUELE CREERSE UN FRACASO PROFESIONAL Y PERSONAL. LOS COMPAÑEROS SON LOS PRIMEROS QUE LO NOTAN Y ESTO ES MUY IMPORTANTE PARA UN DIAGNÓSTICO PRECOZ.

- **IRREVERSIBLE:** ENTRE EL 5 Y EL 10% DE LOS CASOS EL SÍNDROME RESULTA IRREVERSIBLE. POR LO TANTO, ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN YA QUE, NORMALMENTE, EL DIAGNÓSTICO PRECOZ ES COMPLICADO Y LA LÍNEA QUE SEPARA EL DESGASTE DEL BURN OUT ES MUY DELGADA.

## **SINTOMAS DEL BURN OUT**

- **FISICOS**: FATIGA, FALTA DE SUEÑO, DOLORES DE CABEZA, IMPOTENCIA, ETC.
- **EMOCIONALES**: IRRITABILIDAD, ANSIEDAD, DEPRESIÓN, DESESPERANZA, ETC.



- **CONDUCTUALES**: AGRESIVIDAD, ACTITUD DEFENSIVA, ABUSO DE SUSTANCIAS, ETC.
- **LABORALES**: ABSENTISMO, TOTAL DESINTERES, FALTA DE RENDIMIENTO, ETC.



- **INTERPERSONALES**: MALA COMUNICACIÓN, FALTA DE CONCENTRACIÓN, AISLAMIENTO, ETC.

## **EFFECTOS DEL BURN OUT**

- AFECTA NEGATIVAMENTE LA RESISTENCIA DEL TRABAJADOR, HACIÉNDOLO MÁS SUSCEPTIBLE AL DESGASTE POR EMPATÍA Y A LA FALTA DE IDEALISMO.
- SI AUMENTA EL ESTRES LABORAL O SI LA EMPRESA NO PREVEE SUS EFECTOS, AUMENTA LA MAGNITUD DEL PROBLEMA, REDUCIENDO LA PRODUCTIVIDAD DE ESTE.
- LA REPETICIÓN DE SENTIRSE SUBUTILIZADOS O DESPLAZADOS POR OTROS DE IGUAL CAPACIDAD LOS AGOBIA Y A MENUDO GENERA SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN.
- LA "CONCIENCIA" DE FRACASO AUTOINDUCIDA POR LA VICTIMA LO LLEVA DE LA FRUSTRACION AL DESINTERÉS LABORAL Y AL AUTOABANDONO.



Fuente: [blogspot.com](http://blogspot.com) / [wikipedia](http://wikipedia)