



En un principio se pensaba que los ejecutivos eran los más estresados, sin embargo, las investigaciones afirmaban que también estaban expuestas a este tipo de estrés las personas que tuviesen un contacto directo con pacientes, clientes, alumnos o ciudadanos cuyas exigencias desbordaban la capacidad de actuación del profesional, ya que la situación le ha sobrepasado y se va reduciendo su capacidad de adaptación.

Maslach y Jackson (1981, 1982) **definen “Burnout”** como **un cuadro clínico** cuyos síntomas principales son:

– **El Cansancio Emocional:** también llamado agotamiento emocional, agotamiento de la energía o los recursos emocionales propios, una experiencia de estar emocionalmente agotado, debido al contacto cotidiano y mantenido con personas a las que hay que atender porque son la razón de ser de su trabajo.

– **La Despersonalización:** desarrollo de sentimientos negativos, y de actitudes y sentimientos de cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo. Estas personas son vistas por los profesionales de forma deshumanizada debido a un endurecimiento afectivo, lo que conlleva que les culpen de sus problemas.

– **La falta de Realización Personal** en el trabajo: tendencia a evaluarse negativamente, y afectando a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atienden. Los trabajadores se sienten

descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados.

El síndrome **es frecuente en** profesionales de la salud, de la educación y en profesionales que trabajan en los servicios humanos. Sin embargo, el síndrome de “**estar quemado**” también se aplica a un extenso colectivo de profesionales que incluye **desde los directivos a las amas de casa**.

Por otra parte, hay que mencionar que el síndrome tiene un **desarrollo insidioso y progresivo** como respuesta al **estrés laboral crónico**, pero hay que destacar que en este proceso sobre todo **fracasan las estrategias de afrontamiento** que suele emplear el sujeto, como por ejemplo, **la evitación**.

Las **consecuencias del síndrome del *Burnout*** son muy negativas tanto **para el sujeto** que lo padece (salud física y mental: alteraciones psicosomáticas, ansiedad, depresión, etc.) como **para la organización** en la que desempeña su rol profesional (disminución del rendimiento, absentismo laboral, abandono del puesto de trabajo, etc.).

Medidas preventivas del estrés crónico y el burnout

En primer lugar, para poder prevenirlo antes de que sea demasiado grave o para poder controlarlo, será necesario saber qué es el estrés y el Síndrome de Burnout, identificarlo y, sobre todo, **averiguar qué lo está desencadenando y cómo nos está afectando**. Es importante en estos momentos no negar la situación que se está padeciendo y aceptarla de manera incondicional.

Posteriormente será necesario tomar conciencia de que no hay que exigirse más de lo que uno puede dar.

Las técnicas de prevención incluyen:

– Mantener un **estilo de vida saludable** (alimentación moderada, honestidad, no alterarse fácilmente, relajación, paciencia, realización de ejercicio físico y distracción en algún momento del día para la desconexión con la vida laboral, no ser aprensivo, etc.).

– **Satisfacción en el lugar de trabajo**: si no estás satisfecho en el trabajo y te sientes quemado por ello, pregúntate qué es lo que falla y cómo podrías afrontarlo.

– **Apoyo personal y social:** desde lo laboral a lo familiar es muy importante disponer de este tipo de apoyo, y para todos los ámbitos, ya que nos puede ayudar con el afrontamiento de la situación desagradable que se padece o incluso a ver las cosas desde otra perspectiva.

– **Comunicaciones abiertas:** la comunicación, dentro de la honestidad y la educación, es un factor muy importante para que podamos expresar lo que deseamos, siendo asertivos. Es una manera de evitar la despersonalización que se ha mencionado anteriormente.

– **Mejora de la organización personal:** la organización siempre es un paso muy importante para poder llevar a cabo nuestros objetivos en la vida y utilizar las técnicas de afrontamiento más propicias para cada caso.

– **Desarrollo de habilidades profesionales:** no quedarse estancado o bloqueado y seguir desarrollando habilidades hará que nos sintamos más realizados con nosotros mismos, y evitando así el sentimiento de esa falta de realización personal que caracteriza al Síndrome de estar Quemado.

Además de todo esto, sería de gran relevancia comentar que la prevención de este tipo de estrés, también ha de abordarse **desde el enfoque organizacional** y no sólo de forma individual ya que la promoción de la calidad de vida laboral se consigue mediante la puesta en práctica de políticas óptimas de dirección organizacional.

Rostagno Hugo Francisco (Córdoba- Argentina) **[“El ABC del Estrés laboral – 123 técnicas prácticas para prevenir el estrés”](#)**