



## **BURN OUT: SINDROME DEL QUEMADO**

### Definición

El burn out responde a una patología emocional severa, que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo.

El síndrome de burn out fue descrito por primera vez en 1974 por el psiquiatra Herbert Freudenberger. El agotamiento que la persona padece es tanto físico como psíquico, de modo que el grado de estrés que se manifiesta no es estrés común, sino laboral y crónico, es decir, la persona lleva un tiempo prolongado afectado por el cansancio y la apatía, cayendo en el síndrome cuando el estrés se hace crónico.

### Prevalencia

Los colectivos más vulnerables a padecer el síndrome son aquellos profesionales en los que se observa la existencia de interacciones humanas de carácter intenso y/o duradero que se ven en la obligación de resolver los problemas que la población les plantea. De esta forma, es frecuente encontrarlo en personal sanitario (nutriólogos, médicos, enfermeras/os, psicólogos/os, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, etc.), en docentes o en la administración pública.

Respecto al género, diversas investigaciones apuntan a que las mujeres son más propensas a presentar este síndrome que los hombres por el estilo de gestión de las situaciones y por características de personalidad.



# Centro Psicológico Gran Vía

## Causas

El burn out aparece especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas diarias, si no se ha cambiado de ambiente laboral en largos periodos de tiempo y cuando la remuneración económica es inadecuada. El desgaste ocupacional también sucede por las inconformidades con los compañeros y superiores, cuando se trata a la persona de manera incorrecta, y cuando el clima laboral no es el más adecuado. Además de todo ello, existen determinados factores que propician el burn out:

- El estilo de trabajo a realizar
- El tipo de empresa en la que se trabaja
- La variable interpersonal: compañeros, familia y amigos
- Las características de la propia persona: edad, sexo, experiencia, rasgos de personalidad

## Síntomas

Existe una sintomatología específica del síndrome y clasificable en varios niveles, tales como:

- Manifestaciones físicas: dolor de cabeza, insomnio, alteraciones gastrointestinales, taquicardia, mareos, infecciones, manchas en la piel, fatiga, etc.
- Manifestaciones conductuales: predominio de conductas adictivas y evitativas, consumo aumentado de café, alcohol, fármacos, drogas, ausentismo laboral, bajo rendimiento, distanciamiento afectivo, frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia, etc.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

- Manifestaciones mentales: sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal. Además, es frecuente apreciar nerviosismo, inquietud, dificultad para la concentración y una baja tolerancia a la frustración

Como se puede comprobar, la sintomatología es tan diversa que termina afectando a la persona en todos los ámbitos de su vida, por lo que le resulta francamente complicado hacerle frente de una forma efectiva si no se poseen los recursos adecuados.

## Fases del síndrome

La persona que padece el síndrome atraviesa cuatro fases diferentes:

1. Etapa de idealismo y entusiasmo: El individuo posee un alto nivel de energía para el trabajo, expectativas poco realistas sobre él y aún no sabe lo que puede alcanzar con éste. La persona se involucra demasiado, existe una sobrecarga de trabajo voluntario y no reconoce los límites tanto internos como externos. El incumplimiento de expectativas le provoca, en esta etapa, un sentimiento de desilusión que hace que el trabajador pase a la siguiente etapa.

2. Etapa de estancamiento: Se lleva a cabo una disminución de las actividades desarrolladas cuando el individuo constata la irrealidad de sus expectativas, ocurriendo la pérdida del idealismo y del entusiasmo. El individuo empieza a reconocer que su vida necesita algunos cambios, que incluyen necesariamente el ámbito profesional.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

3. Etapa de apatía: Es la fase central del síndrome burn out. La frustración de las expectativas lleva al individuo a la paralización de sus actividades, desarrollando apatía y falta de interés. Empiezan a surgir los problemas emocionales, conductuales y físicos. La persona se plantea abandonar el puesto de trabajo y promueve la evitación del contacto con los compañeros.

4. Etapa de distanciamiento: La persona está crónicamente frustrada en su trabajo, ocasionando sentimientos de vacío total que pueden manifestarse en la forma de distanciamiento emocional y de desvalorización profesional. Hay una inversión del tiempo dedicado al trabajo con relación a la primera etapa.

### Prevención

La prevención resulta clave en este tipo de síndromes por lo que es necesario que los sujetos atiendan a los siguientes componentes para evitar padecer la sintomatología anteriormente descrita:

- Adaptar las expectativas a la realidad cotidiana
- Formación en emociones
- Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo
- Fomento de buena atmósfera de equipo
- Limitar los contenidos y tareas de la agenda
- Apoyarse en los compañeros de trabajo
- Adecuada jornada laboral

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

- Trabajar mejor en vez de más
- Realizar lo mismo de formas diferentes
- Tomar distancia de las cosas
- Procurar no llevarse el trabajo a casa
- Acentuar los aspectos positivos y logros obtenidos

## Tratamiento

A la hora de llevar a cabo un tratamiento resulta vital identificar cuáles son factores que tensionan a cada persona y abordarlos para reducirlos. Es importante tener un buen conocimiento personal de uno mismo y ser capaces de analizar las propias reacciones y reflexionar acerca de las mismas.

Por todo ello, la alternativa más eficaz sería poder analizar cada caso en particular acudiendo a una consulta con un profesional especializado en el tema. De esta manera, se puede llevar a cabo un tratamiento psicoterapéutico, entrenando al paciente y dotándole de estrategias y herramientas para que pueda identificar los síntomas identificativos así como para poder adaptarse de una forma más equilibrada a las circunstancias que le atañen.

## Bibliografía

<http://es.wikipedia.org>

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

<http://contenidos.universia.es>

<http://www.muyinteresante.es/salud>

[http://www.geosalud.com/Salud\\_Mental](http://www.geosalud.com/Salud_Mental)

<http://www.proyecto-salud.com>

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39