



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Abril 2025

Cómo recuperarse del síndrome de burnout

Por la Jessica Gold, MD

El trabajo no siempre es fácil, pero a veces se vuelve casi insoportable. Puedes experimentar una constelación de síntomas, como agotamiento emocional, una menor sensación de realización personal y cinismo, lo que afecta la forma en que interactúas con los demás en el trabajo.

Este trastorno se conoce como burnout y, aunque no figura en el manual de diagnóstico utilizado por los psiquiatras, es un trastorno asociado al entorno laboral, según la Organización Mundial de la Salud, según la Dra. Jessi Gold, miembro del Consejo de Comunicaciones de la Asociación Americana de Psiquiatría. "Hay muchas razones por las que ocurre. Depende de la persona y de cómo el trabajo la impacta", explicó Gold, quien también es profesora adjunta de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis.

¿Qué es el burnout?

El burnout puede deberse a una discrepancia entre lo que se esperaba de un trabajo y lo que realmente es, como por ejemplo, más papeleo que ayuda a los demás, explicó Gold. "Esa misma combinación puede generar agotamiento con bastante facilidad", afirmó Gold. "Y no hacer las cosas que te aportan significado y propósito también puede serlo".

La falta de control también puede ser un problema. También lo puede ser un entorno disfuncional con un

jefe microgestor o un acosador laboral, según la Clínica Mayo. Asimismo, las expectativas laborales poco claras y un desequilibrio entre la vida laboral y personal también pueden ser factores.

¿Qué es el Burnout?

El agotamiento puede deberse a una discrepancia entre lo que se esperaba de un trabajo y lo que realmente es, como tener más papeleo que ayudar a los demás, afirmó Gold. "Esa discrepancia puede generar agotamiento con bastante facilidad", añadió Gold. "Y no hacer las cosas que te aportan significado y propósito también puede serlo".

La falta de control también puede ser un problema. También puede serlo un entorno disfuncional con un jefe microgestor o un acosador en el trabajo, según la Clínica Mayo. Asimismo, las expectativas laborales poco claras y un desequilibrio entre la vida laboral y personal también pueden ser factores.

La pandemia puede haber empeorado la situación. Una encuesta reciente reveló que el 52 % de los trabajadores reportaron experimentar agotamiento, 9 puntos porcentuales más que antes de la pandemia.

Síntomas de agotamiento

Según la Clínica Cleveland, algunas personas que experimentan agotamiento pueden no darse cuenta de ello hasta que alcanzan la etapa de agotamiento total. Algunos síntomas, según Gold y la Biblioteca Nacional de Medicina, incluyen:

- Agotamiento emocional que puede parecerse al agotamiento físico
- Insatisfacción con el trabajo

Continúa en la siguiente página.

- Disminución del rendimiento laboral
- Sentimientos desproporcionados sobre las tareas laborales
- Dejar de hacer las cosas que disfruta fuera del trabajo
- Cambios en los patrones de alimentación y sueño
- Tristeza, ira e irritabilidad
- Afecciones como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y diabetes tipo 2
- Abuso de alcohol o sustancias

El agotamiento puede parecerse a la depresión, pero es más bien una respuesta a las circunstancias laborales, según la Clínica Cleveland.

Cómo recuperarse del agotamiento

La recuperación del agotamiento puede variar según quién seas y las técnicas que te resulten útiles. Algunas ideas incluyen las siguientes:

- **Apoyo entre compañeros:** Tener un compañero con quien puedas ser honesto puede ayudar a que el entorno laboral se sienta menos solitario. Un liderazgo que apoye también ayuda, afirmó Gold. Es posible que se puedan llegar a acuerdos o cambiar las expectativas.
- **Ceder el control siempre que sea posible:** Quizás ciertos días de la semana te parezcan demasiado, así que quizás puedas reorganizar partes de tu horario para equilibrar la semana, sugirió Gold. "Parte de eso requiere reflexionar sobre de dónde obtienes tu energía y dónde encuentras sentido a lo que haces", dijo Gold. Si te encanta una parte de tu trabajo y odias otra, piensa en cómo puedes equilibrarlas.
- **Dejar el trabajo en el trabajo:** Algunas personas tienen rituales, como el trayecto al trabajo, para "quitarse la chaqueta", dijo Gold. Otras pueden sentirse mejor después de una actividad que separa las dos partes del día, como salir a correr. "Es muy fácil que el trabajo se filtre en todas las áreas de tu vida, especialmente si hay aspectos de tu trabajo que te gustan o te entusiasman", dijo Gold. "Así que solo

tienes que encontrar tiempo para darte cuenta de que tu yo laboral no es todo tu yo, y tienes que encontrar maneras de realizarte en otros aspectos".

- **Encontrar habilidades de afrontamiento que te funcionen:** Es posible que algunas personas se sientan más identificadas con ciertas habilidades de afrontamiento que con otras. Afortunadamente, existen muchas opciones. Para algunos, esto implica dedicar tiempo a la meditación o la atención plena. Según una investigación publicada recientemente en la Revista de Educación Continua en las Profesiones de la Salud, se ha descubierto que la meditación trascendental reduce el agotamiento en médicos. El ejercicio también puede ayudar a reducir el estrés. Otra persona podría programar un masaje. Otra opción es escribir un diario, dijo Gold. "Averiguar qué hacer e incorporarlo después de esos malos momentos o al final del día si es necesario, lo que sea, para que tengas tiempo para concentrarte en ti".
- **Buscar ayuda:** Esto puede incluir hablar con un médico de atención primaria, buscar terapia o encontrar un orientador profesional.

First Choice Health EAP ofrece apoyo

Entendemos que aliviar el estrés mental es una parte importante de la salud y el bienestar general. Es posible que necesites ayuda con el agotamiento. Recuerda que el personal clínico certificado de First Choice Health EAP está aquí para brindarte apoyo.

Llámenos al **(800) 777-4114** o visite **www.FirstChoiceEAP.com** para solicitar una referencia o conocer más sobre su PAE. Sus sesiones de PAE son confidenciales y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Referencias:

[Dra. Jessica Gold, profesora adjunta de psiquiatría, Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis](#)
[The StayWell Company, LLC ©2024](#)