

Expectativas no cumplidas, un motivo por el que se padece el ‘síndrome de burn-out’, según mediQuo

Un 40% de los trabajadores y más de la mitad de los empresarios confiesan sufrir estrés, que causa, junto con la ansiedad, el 30% de las bajas laborales en España. Vistas las cifras en España, no es de extrañar que la OMS haya clasificado el 'síndrome del trabajador quemado' como enfermedad de forma definitiva. Los especialistas de mediQuo definen el Síndrome de 'burn-out' como un trastorno psicosocial que ocasiona en los individuos que lo padecen agotamiento físico y emocional

El mundo laboral ha experimentado una transformación importante en estas últimas décadas sobre nuestro contexto sociocultural. Cada vez más, las exigencias en el terreno laboral están ocasionando la aparición de nuevos riesgos psicosociales, relacionados en gran medida con el estrés laboral crónico.

Además, cabe añadir que los profesionales que dan servicio a otras personas como profesores, médicos, policías o bomberos, que ven y gestionan el sufrimiento humano, están más expuestos al síndrome del ‘trabajador quemado’.

Y es que, según datos del INE, un 40% de los trabajadores y más de la mitad de los empresarios confiesan sufrir estrés, que causa, junto con la ansiedad, el 30% de las bajas laborales en España.

Lo más irónico es que los trabajadores estresados son un 60% menos productivos que quienes gozan de bienestar emocional. "Nos estresamos para ser más productivos y al final conseguimos todo lo contrario".

Por todo esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha decidido introducir definitivamente en su Clasificación Internacional de Enfermedades el desgaste profesional, conocido popularmente como el ‘síndrome del trabajador quemado’, o ‘burn-out’ en inglés, que resulta del estrés crónico y agotamiento en el lugar de trabajo.

Pero ¿qué es exactamente el Síndrome de burn-out?

Los especialistas de mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, definen esta enfermedad como un trastorno psicosocial que ocasiona en los individuos que lo padecen agotamiento físico y emocional. “Es una respuesta psicológica caracterizada por un deterioro cognitivo-afectivo que produce conductas negativas y comportamientos fríos, indiferentes y cínicos”, afirman.

Los individuos que lo padecen dejan de ser productivos en su trabajo y pierden la ilusión por el mismo. Además, mediQuo advierte que, si no es detectado a tiempo, este síndrome puede llegar a convertirse en un trastorno más grave.

Según los especialistas de este chat médico 24/7, por lo general, y antes de que el síndrome en cuestión sea diagnosticado, las personas que lo padecen pasan por una serie de etapas que les producen una degeneración, no solo en su calidad de vida laboral, sino también en otros ámbitos de su vida. Estas etapas por las que pasa el "trabajador quemado" suelen ser:

Alta energía aspiracional: El trabajador suele tener grandes aspiraciones para su vida profesional. Tiende a querer ascender o escalar posiciones rápidamente y es inconformista.

Expectativas no cumplidas: Estas aspiraciones empiezan a verse frustradas cuando sus expectativas no se cumplen.

Problemas emocionales: Esta situación provoca que se genere una sensación de tristeza, que deriva en otros problemas emocionales.

Frustración: Poco a poco, los problemas emocionales afectan al estado del trabajador, quien cada vez tiene menos ilusión por ser productivo o realizar su trabajo, ya que no es capaz de ver resultados que concuerden con sus expectativas iniciales. Esto genera frustración y desesperación.

Colapso físico y mental: Tanto el cuerpo como la mente dicen ¡basta! Es lo que se conoce como el síndrome de burn-out.

Síntomas

Agotamiento emocional: Siente que no puede dar más de sí. Su agotamiento es físico y mental.

Despersonalización: Sentimientos negativos hacia todo su entorno laboral.

Baja realización personal: Sentimiento de insatisfacción con sus resultados, con tendencia a evaluarse negativamente.

"¿Cómo se manifiesta?"

Puede manifestarse en diferentes ámbitos:

Ámbito laboral: Sentimiento de no valer para el puesto desempeñado, falta de comunicación.

Conductuales: Absentismo laboral, conductas violentas, abuso de tóxicos.

Psicosomáticos: Dolor de cabeza, insomnio, malestar general, fatiga.

Emocionales: Distanciamiento, falta de concentración, irritabilidad.

¿Se puede prevenir?

Para intentar prevenirlo, los especialistas de mediQuo recomiendan trabajar en 3 grandes niveles:

Nivel organizativo. Identificando y evaluando los riesgos y, por tanto, modificando aquellas condiciones que propician la aparición de este síndrome.

Nivel interpersonal. Fortaleciendo los vínculos entre los compañeros de trabajo, creando un clima óptimo de trabajo y promoviendo el trabajo en equipo.

Nivel individual. Realizando programas de formación continuada y reciclando conceptos para conseguir una nueva orientación profesional.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>