

Síndrome de Burnout: ¿Cómo identificarlo y prevenirlo?

El agotamiento profesional, también conocido como **Burnout**, es un fenómeno cada vez más presente en la sociedad contemporánea y **se caracteriza por el agotamiento físico, mental y emocional resultante de la exposición prolongada a situaciones estresantes en el lugar de trabajo.**



En 2022, el síndrome fue reconocido y clasificado como enfermedad profesional por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo tanto, si no se trata, **puede perjudicar el desempeño profesional y la calidad de vida del individuo**, progresando a otras enfermedades como hipertensión, trastornos gastrointestinales y depresión.

Signos más comunes:



Fatiga persistente;



Desmotivación;



Irritabilidad;



Dificultad para concentrarse;



Alteraciones del sueño;



Baja autoestima;



Pesimismo.

¿Cómo prevenirlo?



Establece límites

Ten un equilibrio entre la vida profesional y personal.



Maneja el estrés

Usa técnicas como la meditación y la actividad física regular, las cuales son herramientas valiosas para mantener la mente sana.



Gestiona el sueño

Lo ideal es que descanses al menos 8 horas diarias.

Fomentar una cultura organizacional con entornos que promuevan la salud mental también es fundamentales para evitar el agotamiento profesional.

El diagnóstico del síndrome de burnout se realiza con la ayuda de un psicólogo y psiquiatra tras el análisis clínico del paciente. **Si identificas signos que puedan indicar que el agotamiento se está intensificando, busca apoyo profesional para evitar problemas más graves.**