



DESGASTE PROFESIONAL

Burnout: El enemigo silencioso de la productividad

Este síndrome es considerado como una respuesta al estrés crónico en el trabajo que no ha sido gestionado de manera exitosa y afecta no solo la salud individual, sino también el rendimiento de las organizaciones.

El agotamiento laboral no es simplemente "estar cansado". El síndrome de burnout, también conocido como desgaste profesional, es un fenómeno ocupacional reconocido oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se trata de una respuesta al estrés crónico en el trabajo que no ha sido gestionado de manera exitosa, y afecta no solo la salud individual, sino también el rendimiento de las organizaciones.

Este síndrome se manifiesta en tres grandes dimensiones:

- Agotamiento físico y mental persistente.
- Una actitud distante y negativa hacia las tareas o personas en el entorno laboral que se define como despersonalización.
- Disminución significativa del rendimiento y la satisfacción profesional; quienes lo padecen suelen sentirse desbordados, con sensación de ineficacia y una profunda pérdida de motivación.

"Muchas veces esta situación se normaliza, retrasando la búsqueda de ayuda profesional y generando consecuencias a largo plazo", señala el Dr. Cristián Carrasco, director médico de Laboratorio Heel Chile.

SÍNTOMAS

Entre los síntomas más comunes del burnout se encuentran la fatiga extrema, el

desapego hacia el trabajo, sentimientos de ineficacia, dificultad para concentrarse y pensamientos negativos persistentes. "Si no se aborda adecuadamente, este síndrome puede derivar en trastornos de ansiedad, depresión, alteraciones hormonales y cardiovasculares, afectando profundamente la calidad de vida", explica el Dr. Carrasco.

¿Quiénes están más expuestos? Aunque cualquier persona puede experimentarlo, se observa con mayor frecuencia en profesionales con altas exigencias emocionales, como personal de salud, docentes, fuerzas de orden y servicios sociales.

"Sin embargo, la falta de autonomía, una cultura organizacional tóxica, el exceso de carga laboral y la desconexión entre los valores personales y los de la empresa son factores de riesgo transversales", agrega.

Históricamente, el burnout ha sido tratado como un problema individual, donde las recomendaciones apuntaban al autocuidado: hacer ejercicio, dormir bien, practicar meditación, tomar vacaciones. "Si bien estas acciones siguen siendo importantes, hoy sabemos que son insuficientes si no se acompañan de cambios estructurales en el entorno de trabajo", enfatiza.

PREVENCIÓN

La OMS ha sido clara en señalar que se trata de un



Fatiga extrema, desapego hacia el trabajo, sentimientos de ineficacia, dificultad para concentrarse y pensamientos negativos persistentes son los síntomas más comunes del burnout.

fenómeno vinculado al contexto laboral, por lo que la responsabilidad de su prevención recae también en los empleadores. Se requiere una gestión activa del bienestar organizacional, con líderes capacitados en salud mental, canales de comunicación efectivos y políticas que promuevan el equilibrio vida-trabajo.

Algunas medidas clave incluyen:

- Fomentar una cultura organizacional basada en el respeto y la empatía.
- Establecer políticas claras de desconexión digital.
- Promover pausas activas y horarios flexibles.
- Invertir en programas de salud mental y acompañamiento psicológico.
- Monitorear de forma regular el clima laboral y los niveles de satisfacción.

"Reconocer los síntomas del burnout de forma temprana y actuar con responsabilidad y empatía desde todos los niveles —individual, organizacional y clínico— es clave para enfrentar este desafío que no solo afecta a las personas, sino también a la productividad y sostenibilidad de las organizaciones. Un entorno laboral saludable no solo previene enfermedades, también potencia el compromiso, la creatividad y el sentido de propósito de quienes forman parte de él", concluye el director médico de Laboratorio Heel Chile.