EL AUSTRAL
EL DIARIO DE OSORNO

Fecha: 01/08/2025 Audiencia: 13.500 Sección: OPINION
Vpe: $140.522 Tirada: 4.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $696.000 Difusión: 4.500
Vpe portada: $696.000 Ocupación: 20,19%

Columna

Dr. Franco Lotito,
conferencista e investigador (PUC)

Estrés y burnout: el síndrome de "estar quemado"

Estrés y burnout van de la mano y están estrechamente ligados entre sí, donde el burnout representa a un severo trastorno de salud mental que se origina a causa de un estrés laboral de tipo crónico, que está en condiciones de afectar a trabajadores de todo tipo, pero que se presenta de manera recurrente en los servicios de tipo educacional, asistencial y policial: profesores de enseñanza básica y media, médicos en servicios de urgencia, enfermeras, personal policial y de seguridad.

"Se presenta de manera recurrente en los servicios de tipo educacional, asistencial y policial".

Es así, por ejemplo, que un estudio realizado en España con más de 15 mil docentes de educación básica y media arrojó que un 30% mostró señales de burnout, hallándose claros signos de estrés, cansancio, agobio, sobrecarga laboral, exigencia de buenos resultados académicos, etcétera.

En este contexto, las principales fuentes de burnout se relacionan con el exceso de trabajo, altos niveles de responsabilidad y exigencia profesional, percepción de injusticia, insuficiente reconocimiento por la labor realizada, conflictos internos relacionados con los valores y principios de la persona.

Distintos estudios definen al burnout como un síndrome de agotamiento emocional, sentimientos de despersonalización y reducida realización en el ámbito personal, condición que puede darse en individuos que trabajan con personas, o bien, como un estado de fatiga crónica, sensación de desgaste o frustración que se produce cuando alguien se ha entregado con devoción a una determinada causa, o bien, como consecuencia de una labor que no produce la recompensa -o la satisfacción- esperada.

Los expertos señalan que el burnout presenta tres principales dimensiones: un agotamiento emocional que implica la pérdida o desgaste de los recursos físicos y sicológicos; un estado de despersonalización y alienación que conduce a que el afectado presente una serie de actitudes negativas o de carácter cínico e insensible hacia quienes lo rodean; una evaluación negativa del trabajo o labor que está ejecutando el sujeto y que lo hace sentirse no realizado en el plano personal.

Hay una serie de síntomas que permiten diagnosticar si una persona está afectada por un burnout, donde destacan los de tipo físico: falta de energía, fatiga crónica, desgano, susceptibilidad aumentada a sufrir enfermedades, jaquecas, tensión muscular, trastornos del sueño, etcétera; y síntomas de tipo emocional, como depresión, impotencia, fuerte autocrítica, desesperanza, ansiedad, irritabilidad, desmotivación y falta de sentido en la vida.