

Psiquiatras del HCUA advierten sobre los efectos del burnout como amenaza en el entorno laboral

SALUD. Según la OMS, el burnout es un fenómeno ocupacional que se ha convertido en una preocupación global para la salud mental y física de las y los trabajadores.

Redacción
 cronica@mercurioantofagasta.cl

El estrés laboral crónico, la falta de descanso adecuado y la presión constante por el rendimiento, están afectando cada vez más la salud mental de los trabajadores. El síndrome de *burnout*, también conocido como desgaste profesional, se posiciona hoy como una de las principales amenazas para el bienestar de quienes enfrentan jornadas laborales exigentes.

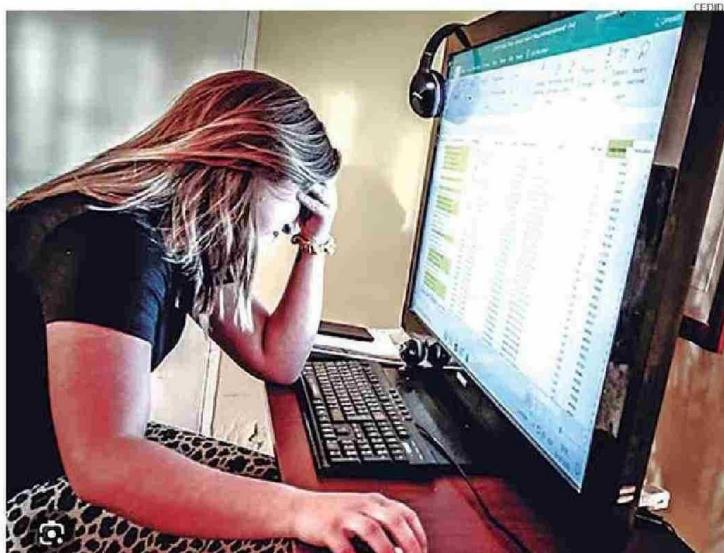
Desde el Hospital Clínico de la Universidad de Antofagasta (HCUA), los psiquiatras y académicos de la Facultad de Medicina y Odontología de esa casa de estudios, doctores María Fernanda Vidal y Luis Barra, advierten sobre la creciente prevalencia de esta condición y sus peligrosas consecuencias.

El concepto de *burnout*, se desarrolló en los años 70, luego que un psiquiatra notara un patrón de síntomas que se presentaban en trabajadores expuestos a grandes cargas de trabajo. Pero sólo el año 2000 la OMS, lo incorporó como una patología laboral.

Según los expertos consultados el *burnout* es la respuesta de la persona al estar sometida a un estrés laboral crónico que se compone de actitudes y sentimientos negativos hacia el trabajo, las personas con las que se trabaja, hacia el propio rol profesional y la vivencia de encontrarse agotado.

El síndrome de *burnout*, se definió originalmente por 3 síntomas claves; el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal.

La doctora Vidal afirmó que "el agotamiento emocional, hace referencia a una pérdida progresiva de la energía mental y física, fatiga y desgaste. Esto puede ser desde síntomas leves, como cansancio o dificultad para levantarse en las mañanas hasta un marcado aislamiento con cuadros que comprometen significativamente la funcionalidad del paciente en muchas áreas de la vida y enfermedades mentales".



ESTA ENFERMEDAD SE CARACTERIZA POR LA PÉRDIDA DE INTERÉS, NEGATIVIDAD Y AGOTAMIENTO LABORAL.

"El *burnout*, no es una señal de debilidad, sino una alerta del cuerpo y la mente frente a condiciones de trabajo insostenibles".

Dr. Luis Barra
 Director Gral. HCUA

de que inicialmente se describía exclusivamente en trabajadores, el término también se extendió a otras áreas, como la educacional y deportiva. También, se ve en personas que ocupan roles no remunerados, como el cuidado de adultos mayores o personas que requieran asistencia.

acoso laboral, y expectativas poco realistas.

Además, factores personales como una baja tolerancia a la frustración, alta autoexigencia y situaciones vitales estresantes, contribuyen al desarrollo de la patología.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La clave, aseguraron los especialistas, está en la prevención. "Es esencial identificar condiciones laborales desfavorables y modificarlas. Esto incluye, redistribuir cargas, fomentar una mejor comunicación y crear redes de apoyo entre colegas", indicó Vidal.

Los especialistas recomendaron, además, adoptar hábitos de vida saludables: dormir adecuadamente, mantener una buena alimentación, realizar actividad física y practicar técnicas de relajación. En casos más severos, buscar apoyo profesional psicológico o psiquiátrico, pueden marcar una diferencia significativa.

Entre las principales causas identificadas por los expertos del HCUA, se identifican, la sobrecarga de trabajo, los horarios extensos, la falta de apoyo organizacional y la escasa autonomía en la toma de decisiones. A esto se suman, ambientes laborales complejos, conflictos con colegas o jefaturas,

"El *burnout*, no es una señal de debilidad, sino una alerta del cuerpo y la mente frente a condiciones de trabajo insostenibles. Abordarlo a tiempo, puede prevenir consecuencias más graves y mejorar tanto la salud individual como el ambiente laboral", concluyó Barra.