

# El síndrome del trabajador quemado

Barragán de la Parra, Rocío

2020-11-14

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4797>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## El Síndrome del Trabajador Quemado

Rocío Barragán de la Parra

Publicado en “Síntesis”, el 14 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011141422470282>

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente México ocupa el 1er lugar a nivel mundial en estrés laboral, pues el 75% de la gente reporta esta condición, le sigue China con un 73% y Estados Unidos con un 59%.

El estrés laboral se manifiesta con una serie de reacciones físicas, mentales y emocionales que son perjudiciales para la salud y se ha convertido en uno de los malestares más comunes entre los colaboradores de una organización. Algunas de las razones que lo originan están asociadas a la (auto) exigencia personal, laboral o del entorno y, en otras ocasiones, a la falta de habilidades directivas de quien está al frente de los equipos o las organizaciones y, que lejos de administrar el trabajo y cuidar el bienestar de las personas, utilizan motivaciones negativas como amenazas, sanciones o castigos para alcanzar los objetivos del área o la empresa.

Es común que una persona estresada transite por estados anímicos que van desde la irritabilidad hasta la depresión, acompañados del agotamiento mental, físico y emocional. El estrés laboral reduce también de manera sensible la

productividad de la empresa y provoca un considerable descenso en la calidad de vida de quien lo padece, conocido también como el mal del siglo o la enfermedad silenciosa.

El síndrome de Burnout también llamado el trabajador quemado ejemplifica la situación por la que pasa una persona que desarrolla un estado de estrés crónico: padece de un progresivo agotamiento físico y mental, se siente desmotivado para desempeñar sus funciones y presenta cambios de actitud que pueden ser percibidos como malos modales en su trato.

Se genera con mayor frecuencia en puestos de trabajo relacionados con atención a terceros, como maestros, médicos, trabajadores sociales, servidores públicos, vendedores y todos aquellos profesionales que desarrollan puestos de trabajo con atención directa al cliente.

Los síntomas emocionales más comunes del estrés son cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, mal humor, actitud a la defensiva, reacciones sarcásticas o, por el contrario, indiferencia ante los compañeros, clientes o trabajo.

Desilusión, agotamiento mental, falta de energía y bajo rendimiento son también señales de alerta que indican sintomáticamente una situación de estrés, el cual puede producir a mediano o largo plazo, deterioro cognitivo como pérdida de memoria, falta de concentración y mayor dificultad para aprender tareas o habilidades nuevas.

A nivel físico se afecta el sistema locomotor apareciendo dolores musculares y articulares generados casi siempre por contracturas musculares. Los

problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza, mareo, riesgo de obesidad e inapetencia sexual son alteraciones psicósomáticas que pueden derivar también de una condición de estrés.

Este padecimiento puede combatirse emocional y físicamente:

En la esfera emocional el tratamiento eficaz deriva de aprender técnicas de relajación como yoga o Tai Chi, escuchar música o simplemente aprender a respirar para cambiar la oxigenación del cuerpo, reducir la ansiedad y estimular emociones positivas. Su práctica cotidiana permite desarrollar una mayor conciencia de los problemas que se enfrentan y prepararse para atenderlos de modo más consciente y asertivo.

Físicamente es importante una terapia de estiramiento y relajación como parte de la rutina diaria para destensar los músculos contraídos principalmente en el cuello, la espalda y los hombros; para evitar contracturas musculares, hernias discales u otro tipo de lesiones.

También se puede practicar con regularidad algún deporte: salir a caminar, trotar o correr; asistir al gimnasio, nadar o practicar un deporte individual o en equipo.