

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 26:

“Síndrome Burnout”

INTRODUCCION

En el Perú, siete de cada diez peruanos sufren del síndrome Burnout, provocado por el estrés laboral y el agotamiento generalizado que consiguieron en sus trabajos. Para liberarse de esta tensión, varios piensan renunciar, refiere una encuesta regional de Bumerán. Perú se ha configurado como un país donde el 72 % de sus trabajadores experimenta este síndrome, de ellos el 24 % lo contrajo por la sobrecarga laboral, el 17 % por no tener tareas concretas, el 14 % siente mucha presión, otro 14 % es maltratado por sus superiores. Además, el 12 % no tiene tiempo para sus actividades personales y el 11 % no se siente capaz de cumplir con las metas demandadas, también hay un 8 % que no se identifica con su empresa.



INFORMACION

¿Qué es el Síndrome Burnout?

El burnout laboral, también denominado síndrome del quemado o síndrome de estar quemado en el trabajo, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado. Puede tener consecuencias muy graves, tanto en la esfera física como psicológica.

¿Cómo identificarlo?

Para la OMS, existen tres signos principales de burnout:

- Sensación de cansancio o agotamiento de la energía;
- Aumento del desapego mental hacia el propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el mismo;
- Reducción de la eficacia profesional.

Síntomas

Las principales manifestaciones de este síndrome son:

- Sentimiento de agotamiento, fracaso e impotencia.
- Baja autoestima.
- Poca realización personal.
- Estado permanente de nerviosismo.
- Dificultad para concentrarse.
- Comportamientos agresivos.
- Dolor de cabeza.
- Taquicardia.
- Insomnio.
- Bajo rendimiento.
- Absentismo laboral.
- Aburrimiento.
- Impaciencia e irritabilidad.
- Comunicación deficiente.