

# ¿Qué es el burnout o síndrome de desgaste emocional?

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



Actualmente, México es uno de los países con mayor índice de estrés laboral.

Según información publicada por el Instituto Mexicano del Seguro Social, **el 75 % de las personas trabajadoras sufre de burnout.**



La Organización Mundial de la Salud define al burnout como **“un síndrome conceptualizado como resultado de un estrés laboral crónico que no ha sido satisfactoriamente manejado”.**

El cual se caracteriza bajo tres dimensiones:

- Sentimientos de baja energía o agotamiento.
- Mayor distancia mental del trabajo, sentimientos
- de negativismo o cinismo.
- Reducida eficacia profesional.

## ¿Cómo podemos evitarlo?

- Establecer horarios de trabajo determinados en nuestra jornada diaria.
- Plantear objetivos para organizar mejor nuestras prioridades.
- Aprender a decir “no”, ya que los límites en nuestro trabajo ayudan a balancear nuestra vida personal y profesional, además de fomentar la eficacia.
- Tomar descansos cada 30 minutos entre cada actividad para hacer algo no relacionado con el trabajo. Así estaremos más frescos para continuar con las actividades laborales.
- Cuidar nuestros hábitos como evitar o disminuir el consumo de cafeína, coca cola y té; o no fumar ni ingerir bebidas alcohólicas. La actividad física y el buen dormir causan un mejor rendimiento en el trabajo y una mejora en nuestra condición y bienestar.

Busca ayuda con seres queridos como sistema de soporte. También, solicitar apoyo de profesionales es válido para cuidar nuestra salud física y mental.

#### REFERENCIAS

Onstad, K. (2017). The weekend effect: The life-changing benefits of taking two days off. Editorial HarperOne.  
Instituto Mexicano del Seguro Social. (s. f.). Estrés Laboral. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>  
World Health Organization. (2019). Burn-out an “Occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>  
Juárez, B. (2022). El burnout es oficialmente una enfermedad de trabajo reconocida por la oms, El economista. Recuperado de <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/El-burnout-es-oficialmente-una-enfermedad-de-trabajo-reconocida-por-la-OMS-20220104-0056.html> (Accessed: February 15, 2023).