

**Si tú o algún familiar
tienen este problema,
busquen la ayuda
de un profesional
de la salud.**



DESCARGA Y COMPARTE



**Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios**
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

LA VERSIÓN DIGITAL
CE:000/O/000/00

Síndrome de burnout

Síndrome de burnout

Consiste en un grave estado de agotamiento emocional, físico y mental, en el que la persona se derrumba a causa del cansancio o estrés originado por una rutina laboral excesiva.

Este síndrome suele presentarse en personas que, por su profesión, acostumbran ocuparse de los demás, por ejemplo:

- Enfermeras
- Cuidadores
- Maestros
- Trabajadores sociales
- Psicólogos
- Médicos
- Entre otros.

Las consecuencias son:

- Ausentismo
- Cambios frecuentes de estado de ánimo.
- Abandono del trabajo



Deteriora el ambiente laboral y es generador de conflictos, tanto con los compañeros de trabajo como con la familia.



Factores predisponentes:

El contacto persistente entre personas gravemente enfermas y sus familiares produce, en forma repetida, sentimientos de amor, miedo, duelo, etcétera, que invaden los pensamientos.



Sobrecarga emocional habitual, exceso de trabajo, así como mala distribución del tiempo.



Sensación de derrota al no percibir los resultados que se esperaban, a pesar del esfuerzo realizado.



Síntomas:

- Estrés laboral
- Frustración
- Desilusión
- Agotamiento emocional
- Dificultad para integrarse adecuadamente al entorno laboral
- Falta de realización personal
- Baja autoestima
- Fatiga crónica
- Depresión

Toma nota:

¿Qué debes hacer si te afecta este síndrome?

Es conveniente que entiendas que, para atender a los demás debes estar en condiciones y para ello es importante cuidarte:

- Realiza un ritmo de trabajo que no sea excesivo, respeta los horarios de comida y descanso.
- Cuando te sientas tenso, haz una pausa y procura relajarte.
- Favorece el trabajo en equipo y refuerza los aspectos positivos.
- Establece fronteras entre tu trabajo y tu vida personal.
- Cuida tu ambiente familiar.
- Busca apoyo con familiares, amigos, compañeros o profesionales (en tu unidad médica de adscripción).

