

Más de alguno habrá escuchado a alguien decir “ya no me importa si me echan”, “me da lo mismo lo que diga el jefe” o “estoy chato/a”. Son todas expresiones que reflejan el momento en que una persona se siente agotada emocionalmente, cansada o desgastada en su trabajo.

Se trata del Síndrome de Burnout (o Síndrome del Trabajador Quemado), un fenómeno psicosocial que se visualiza en quienes pierden la energía, se desmotivan y comienzan a desinteresarse del trabajo, pudiendo llegar incluso a la ansiedad y la depresión.

Anuncio Patrocinado

Así lo explica Lillian Pérez-Loezar, doctora en Neurociencia Cognitiva Aplicada y académica de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), quien forma parte de la mesa técnica que asesora al Senado en temas de salud mental.

“Hay ciertas condiciones o características que hacen pensar en que las largas y extendidas rutinas laborales, escolares, al final, pudieran pasar la cuenta... tiene que ver con un período de finalización extenso, en el cual se me ha estado exigiendo sistemáticamente ciertas cuotas de entrega. En el caso del escolar... tiene que rendir académicamente para que al final de año pueda aprobar la asignatura o el año escolar. En el caso laboral... al final de año se hace una revisión, muchas veces se enfrentan a evaluaciones laborales... todo esos elementos son los que hacen que vivamos un estrés largo de sobre actividad y como consecuencia, posteriormente, aparece el Burnout, que es la respuesta a este estrés laboral crónico”, sostuvo.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

La doctora Pérez-Loeza enfatizó que este síndrome generalmente aparece después de vivir con una sensación de alerta permanente y sometidos a un alto nivel de exigencia durante mucho tiempo. Luego aparece el agotamiento, producto de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o emocionales.

Agregó que se da más en personas que prestan servicios a otros. Es decir, que tiene que adaptarse constantemente a la personalidad y emocionalidad del otro, como profesores, vendedores y personal del área de la salud.

¿QUÉ HACER?

Si usted se siente identificado con algunas de estos síntomas, la neuropsicóloga recomienda bajar las cargas y la autoexigencia. Para ello, es necesario que las expectativas de lo que queda por hacer sean realistas. En otras palabras, no pretender hacer al final del año todo lo que no se hizo previamente.

Además, sugiere cuidar la higiene del sueño, darle tiempo al organismo para que se recupere y solo lo puede hacer durmiendo (entender que quienes están con antialérgicos, probablemente disminuyan su energía); cuidar la alimentación para no alterar los procesos

metabólicos; ventilar y ordenar los espacios; y cuidar el entorno familiar de las energías negativas.

“Escucharme, tenemos elementos personales para responder a la presión laboral, a la presión académica, si no es suficiente, informarlo pedir ayuda... conversar estrategias de resolución alternativas. Lo que sugeriría si nos sentimos agotados emocionalmente, es no agregar más presión a mi organismo. Por ejemplo, no sería el momento de hacer una dieta estricta aunque deseara bajar de peso porque subí mucho durante la pandemia o quitarme horas de sueño por un trabajo que fue solicitado para ‘ayer’. También es necesario cuidar de mi familia, es mi oasis. Que mi hogar sea el espacio de encuentro con mis afectos... no convertirlo en mi espacio de explosiones. De ahí la importancia del autocuidado y de la prevención del estrés para no llegar al Burnout”, concluyó la profesional.



y tú, ¿qué opinas?