

**Sentirse sin energía, con ansiedad, dolor de cabeza o insomnio** pueden ser síntomas de **“Burnout” o síndrome de desgaste profesional**. Sentimientos que seguramente han experimentado muchas personas en el país.

Un estudio de Laborum, realizado a fines del año pasado, reveló que **el 89% de los trabajadores chilenos se sienten “quemados” debido al estrés laboral**.

Anuncio Patrocinado

Este síndrome se caracteriza principalmente por tres síntomas o dimensiones: **el desgaste o cansancio emocional** que genera sentimientos de **agotamiento o falta de energía; despersonalización**, mayor distanciamiento mental, o **sentimientos de negativismo** relacionados con el propio trabajo y la falta de realización personal, acompañada de una baja autoestima.

**María José Rodríguez Araneda**, doctora en psicología y académica en la escuela de psicología de la Universidad de Santiago de Chile (Usach) explicó a Diario Usach que existen **varios factores que pueden detonarlo**.

**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

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

 **Conversemos por WhatsApp**



“Hay que entender que se trata de un cansancio extremo con agotamiento emocional,

con un mecanismo de defensa que produce un distanciamiento afectivo con el entorno. Entonces aquí hay distintos tipos de factores a nivel social, a nivel organizacional, a nivel de los equipos de trabajo y a nivel individual”, planteó.

La experta profundizó sobre el primer punto al indicar que “el aumento del valor comercial de las cosas, que todo está más caro, que exista más precarización laboral, y una percepción de riesgo más alta, hace que nos enfrentemos a una situación de inestabilidad que es lo que estamos viviendo como sociedad”.

Rodríguez indicó que estos factores hacen que “nos enfrentemos a un panorama con un sentimiento grande de vulnerabilidad e incertidumbre, y eso ya nos coloca en una situación compleja de frente al mundo del trabajo”.

## PRECARIEDAD Y DESCONFIANZA

Para la doctora en psicología una de las variables del creciente Burnout es la desconfianza que existe a nivel laboral. “Existe de parte del empleador a los trabajadores, de los trabajadores entre sí, entonces eso no genera un ambiente laboral saludable, al contrario, genera un ambiente de control donde se cree que el ser autoritario es la forma correcta para liderar, entonces lo que tenemos son liderazgos muchas veces, no en todas partes, disfuncionales y culturas organizacionales donde hay poco apoyo entre los equipos”, planteó.

Para la especialista el “sentirse quemado” es consecuencia de “factores externos organizacionales del trabajo, obviamente tal como la falta de control en el trabajo, la falta de reconocimiento, la sobrecarga, la exigencia emocional que nos colocan en una posición que es de estrés”.

Otro punto importante es la precarización laboral. “Hay mucha en Chile, donde el concepto de empleo tradicional está muy de salida y lo que tenemos ahora es el concepto de trabajo. Otro punto es que la tecnología después de la pandemia ha hecho que estemos siempre conectados y que todo sea más veloz que antes, ese es otro factor social, la aceleración de los procesos productivos, la aceleración de la expectativa frente a los servicios, todo se espera de manera mucho más instantánea y eso supone presión”.

## HACERSE CARGO

Para María José Rodríguez Araneda la causa del Burnout es organizacional. “Es por esta

razón que **lo primero que debe pasar es que la organización lo prevenga**", señaló.

Agregó que "**hay que hacerse cargo de cómo se está estructurando y diseñando el trabajo de tal manera que las personas eviten llegar a tener este efecto crónico**. Por eso en Chile se miden ahora, ya de manera mucho más, digamos, obligatorias los riesgos psicosociales en sus labores. **Pensar en que solamente la persona haga algo es complejo** porque le estamos pidiendo a la persona que haga algo más, aparte de todo lo que ya hace".

Un trabajo fundamental a realizar, ya que según la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), **un 65% de los trabajadores en Chile reporta sentirse al límite debido al estrés laboral**. Frente a este panorama, empresas están explorando alternativas innovadoras para promover el bienestar de sus colaboradores.

"**Todas estas pausas activas, talleres de autocuidado, autocuidado de equipos, son importantes** a trabajar a nivel de organización, equipos e individuos, pero tiene que ser **acompañado de una organización mayor de fondo para evitar el burnout**", planteó la académica de la Usach.

y tú, ¿qué opinas?