

Burnout en Chile: ¿Cuáles son los síntomas y cómo la precariedad laboral incrementa los casos?

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**.



WAVM | 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,

Burnout en Chile: ¿Cuáles son los síntomas y cómo la precariedad laboral incrementa los casos?

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

Burnout en Chile: ¿Cuáles son los síntomas y cómo la precariedad laboral incrementa los casos?

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?