

Síndrome de Burnout pasará a ser una enfermedad según la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo el reconocimiento oficial del burnout o “síndrome de estar quemado” o de desgaste profesional como enfermedad tras la ratificación de la revisión número 11 de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos, aprobada en el 2020 y cuya entrada en vigencia se ha fijado para el próximo 1 de enero de 2022, en la que se contempla también el abuso de videojuegos como trastorno adictivo.

«Es la primera vez que el desgaste profesional entra en la clasificación», anunció Tarik Jasarevic, portavoz de la OMS.

El término «burnout» fue acuñado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, en su libro “Burnout: The High Cost of High Achievement”.

Por lo general, el trastorno es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, una actitud cínica o distante frente al trabajo y una sensación de ineficacia y de no hacer adecuadamente las tareas. A ello se suma la pérdida de habilidades para la comunicación.

El Síndrome de Burnout se incluye así entre los principales problemas de salud mental y en la antesala de muchas de las patologías psíquicas derivadas de un escaso control y de la carencia de una prevención primaria de este síndrome.

Entre los síntomas más comunes de burn out o agotamiento se destacan:

Agotamiento emocional: un desgaste profesional que lleva a la persona a un agotamiento psíquico y fisiológico. Aparece una pérdida de energía, fatiga a nivel físico y psíquico. El agotamiento emocional se produce al tener que realizar unas funciones laborales diariamente y permanentemente con personas que hay que atender como objetos de trabajo.

Despersonalización: se manifiesta en actitudes negativas en relación con los usuarios/clientes, se da un incremento de la irritabilidad, y pérdida de motivación. Por el endurecimiento de las relaciones puede llegar a la deshumanización en el trato.

Falta de realización personal: disminución de la autoestima personal, frustración de expectativas y manifestaciones de estrés a nivel fisiológico, cognitivo y comportamiento.

Si está preocupado por el Burnout en el trabajo, estos son algunos consejos para manejar la situación:

Administrar los factores estresantes que contribuyen al agotamiento del trabajo. Una vez que haya identificado lo que está alimentando sus síntomas de Burnout, puede hacer un plan para resolver los problemas.

Volver a descubrir los aspectos agradables de su puesto. Establezca relaciones positivas con los compañeros para lograr mejores resultados.

Tomar descansos cortos durante todo el día. Si trabaja desde casa trate de pasar tiempo fuera y haga las cosas que le gustan.

Buscar apoyo. Ya sea que llegue a los compañeros de trabajo, amigos, seres queridos u otras personas, el apoyo y la colaboración pueden ayudar a lidiar con el estrés laboral y la sensación de agotamiento. Si usted tiene acceso a un programa de asistencia al empleado, aproveche los servicios disponibles.

Evaluar sus intereses, habilidades y pasiones. Una evaluación honesta puede ayudarle a decidir si debe considerar un trabajo alternativo, como por ejemplo uno que es menos exigente o que mejor se ajusta a sus intereses o valores fundamentales.

Hacer algo de ejercicio. La actividad física regular como caminar o andar en bicicleta, puede ayudar a lidiar mejor con el estrés. También contribuye a desconectarse fuera del trabajo y dedicarse a otra cosa.

El Síndrome de Burnout figurará en la próxima Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). Entrará en vigor a partir del 1 de enero de 2022.

Con información de La Verdad