

## BURNOUT: AGOTAMIENTO LABORAL

*Por: Mtra. Ana Isabel Contreras García*

Nuestro trabajo puede ser fuente de mucha satisfacción, de realización y crecimiento, pero si no sabemos equilibrarlo de una manera sana con nuestras actividades personales también puede disminuir nuestra calidad de vida al grado de tener efectos negativos en nuestra salud, tanto físicos como psicológicos, a esto se le conoce como burnout.

El burnout es un agotamiento laboral que puede llegar a ocasionar depresión o ansiedad en la persona que lo experimenta, las causas pueden ser muchas, como: estar en un estado de estrés prolongado y constante, sentir que no se tiene control del trabajo que se está realizando, no contar con suficiente apoyo para llevar a cabo las responsabilidades, tener jornadas muy largas o que parecieran interminables en las que se pasan por alto las necesidades más básicas como los horarios de comida, las horas de descanso, la misma salud. Hay personas que aun enfermas asisten a sus trabajos y actualmente que se puede hacer home office parece que el trabajo no tiene fin, el estar en constante desequilibrio entre la vida personal y la vida laboral se manifestará como burnout.

Una persona con burnout puede presentar los siguientes síntomas: desmotivación, apatía, irritabilidad, fatiga, problemas del sueño, dolores de cabeza, falta de energía, dificultad para concentrarse. Pero, no solo es la persona que siente estos síntomas la que sufre, también lo resiente las personas que están alrededor como sus compañeros de trabajo, su familia y amigos, el exceso de trabajo tiene un efecto negativo en todos.



Sé que no podemos abandonar nuestras labores y olvidarnos del estrés, pero aquí te dejo una lista de lo que sí puedes hacer si crees que puedes estar viviendo esta situación.

Primero que nada, reconoce lo que estás sintiendo, reconoce aquellos síntomas que posiblemente has normalizado por mucho tiempo pero que muy en el fondo sabes que no te permiten sentirte bien.

Una vez que los reconozcas, establece prioridades, es importante que aprendas a decir: no. El trabajo sólo es una parte de tu vida, dale importancia a todos los demás aspectos que posiblemente has descuidado como tu salud, tu familia por exigirte de más.

Siempre prioriza tu bienestar, practica algún ejercicio que te permita estar en contacto contigo, con tu cuerpo como el yoga. Haz que tu cuerpo se mueva para liberar ese estrés que no te hace bien.

Establece metas y objetivos que sean claros, pero sobre todo realistas. Comparte lo que sientes con otras personas, deja que te escuchen, busca ese apoyo emocional en las personas que aprecias, genera tu red de apoyo y si sientes que no es suficiente habla con un profesional de la salud que te ayude a encontrar las herramientas más adecuadas para ti.

Descansa. Recuerda que descansar es estar haciendo algo, es estar restaurando tu cuerpo, dándole el tiempo que necesita para volver a empezar y es igual de importante que todas las actividades que realizas al estar trabajando.

Dale calma a tu mente. Desconéctate de redes sociales al salir de tu trabajo, olvídate de la computadora, los correos, las llamadas y concéntrate en ti



Conecta con la naturaleza. Sal de tu rutina y contacta con la naturaleza, respira el aire, realiza alguna actividad al aire libre, recuerda que estás vivo y que hay muchas más cosas por vivenciar.

Escucha a tu cuerpo. Todo lo que siente tu cuerpo es real, cuídalo, no normalices los síntomas, mantente pendiente y si vuelves a sentir algún síntoma, será hora de descansar para recuperarte.

Mantener una vida equilibrada entre el trabajo y tu vida personal será la clave para regresar al bienestar, si el precio que te cobra tu trabajo es tu salud, tal vez debas preguntarte qué cambios debes poner en marcha, ¡tú puedes!

Escrito por: Ana Isabel Contreras García.

Lic. en Psicología, psicoterapeuta de adolescentes y adultos con formación Humanista Gestalt, uso de técnicas de Mindfulness, Manejo de estrés y ansiedad, impartición de talleres de sanación de la codependencia.

Contacto: [ana@psicologapuebla.com](mailto:ana@psicologapuebla.com) tel. 222 824 24 34/ 222 6 91 37 77

