



Tema: **PSICOSOCIOLOGÍA**

Consultas técnicas
frecuentes



Consulta Técnica Frecuente: **¿Qué es el síndrome de “Burnout” y en qué se diferencia del estrés?**

Respuesta:

El síndrome de “Burnout” (estar quemado) se define como un complejo conjunto de síntomas referidos al tipo de estrés laboral e institucional sufrido por los profesionales cuyo objeto de trabajo versa sobre el contacto directo con las personas. Se refiere principalmente a un síndrome provocado por el desgaste profesional que sufren los trabajadores que prestan asistencia a terceros, al estar expuestos a demandas emocionales elevadas.

Dada su similitud con expresiones habituales, se puede confundir con el término coloquial de “estar quemado”, pero nada tiene que ver con este síndrome, que se diagnostica clínicamente y debe estar necesariamente compuesto por tres síntomas fundamentales: agotamiento emocional, baja realización profesional y despersonalización (más detallados a continuación).

El burnout se manifiesta como una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado. Suele ocurrir en profesionales de salud y en general, en profesionales de organizaciones del sector servicios que se encuentran contacto directo con usuarios.

El síndrome de “Burnout” se compone por tres síntomas necesarios que se interrelacionan entre sí:

- ➔ Falta de realización personal, caracterizada por una desilusión para dar sentido a la propia vida y hacia los

Importante: la contestación a la consulta técnica frecuente se ha efectuado desde un punto de vista técnico, sin tener en cuenta posibles factores adicionales susceptibles de influir en los conceptos analizados. Asimismo, en ningún caso se puede entender como vinculante.



logros personales. Se acompaña de una actitud negativa hacia uno mismo y hacia el trabajo, implicando la disminución de la productividad y de la autoestima.

- Despersonalización entendida como el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas; especialmente hacia los beneficiarios del propio trabajo (distanciamiento emocional que despersonaliza a los clientes, “deshumanizar” al usuario).
- Cansancio emocional, definido por el sentimiento de agotamiento y fatiga ante las exigencias de la tarea. Este síntoma puede manifestarse física y psíquicamente, correspondiendo con la sensación descrita como “no poder dar de sí mismo a los demás”.

Por último, pese a la frecuente confusión asociada al estrés y al síndrome de “Burnout”, los dos conceptos entrañan diferencias significativas puesto que el segundo es consecuencia del primero. Además, mientras que el estrés suele caracterizarse por una sobreimplicación en los problemas ocasionando daños principalmente físicos, agotamiento e hiperactividad emocional, en el “Burnout” se hace referencia a un problema que genera falta de implicación, desgaste emocional y desmotivación como daños principales, afectando secundariamente a la pérdida de energía física. Además, las consecuencias del estrés pueden entrañar efectos positivos en exposiciones moderadas (eustrés), que no existen en el “Burnout”. Cabe destacar que el estrés aparece como respuesta a estímulos potencialmente estresantes como puede ser un horario o una carga de trabajo excesivo, mientras que el “Burnout” puede producirse por un trabajo no estresante pero altamente desmotivador, que inhiba las capacidades de la persona.

Técnico Olga Merino Suárez

Contacto olga_merino@fremap.es

Ref. Tema/nº consulta **15/1012**

Fecha Revisión **24-02-2016**

Importante: la contestación a la consulta técnica frecuente se ha efectuado desde un punto de vista técnico, sin tener en cuenta posibles factores adicionales susceptibles de influir en los conceptos analizados. Asimismo, en ningún caso se puede entender como vinculante.