

# Qué es el “síndrome de burnout”, la enfermedad que padece casi la mitad de los argentinos

02/02/2020

El exceso de trabajo, también conocido como «síndrome de burnout», fue reconocido en el mes de mayo de este año por primera vez como un trastorno mental en la última versión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS lo asocia a la sección «problemas asociados al empleo y desempleo» y lo describe como «un síndrome resultante de un estrés crónico en el trabajo que no fue gestionado con éxito».

El Observatorio de Tendencias Sociales y Empresariales de la Universidad Siglo 21, la institución que mide el índice de bienestar emocional y estrés en trabajadores argentinos, identificó que el 41% de las personas presenta signos ligados al síndrome de burnout o agotamiento laboral. A su vez, que las mujeres son más propensas a tenerlo.

Pero, ¿por qué tanta exigencia? Para la psicoanalista Fiorella Litvinoff, las presiones de ser exitoso y tener dinero para poder acceder a los bienes de consumo que supuestamente traen consigo la felicidad, son algunas de las principales causas de la enfermedad.

El burnout se caracteriza por tres dimensiones:

- 1) Sentimientos de falta de energía o agotamiento
- 2) Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo
- 3) Eficacia profesional reducida

Los hallazgos revelados por la investigación develan que el 41% de los trabajadores siente que «siempre o casi siempre» le resulta difícil relajarse después del trabajo, mientras que el

32% muestra signos claros de desmotivación. ¿Las consecuencias? No solo una baja en los niveles de productividad y desempeño, sino que, sobre todo, las personas pueden sentirse menos involucradas y más distanciadas del trabajo.

Diversos factores inciden en el agotamiento. Una respuesta típica es la aparición del «cinismo» frente al trabajo. «El burnout produce un fenómeno denominado cinismo, se trata de un daño en la salud emocional que deriva en la sensación de desvalorización de las tareas de las personas y en la percepción de no tener las competencias que su puesto le requiere», explicó el doctor Leonardo Medrano, secretario de investigación del Observatorio.

El 20% se siente cada vez menos involucrado con su trabajo, el 21,4% duda que su desempeño contribuya en algo interesante y el 20,2% considera que ha perdido interés.

-Las mujeres son más propensas a experimentar el burnout (13% vs. 7% en hombres)

- Alto nivel de agotamiento aumentó del 2018 al 2019 entre los millennials y los jóvenes de la Generación X.

-Los mayores niveles de burnout se encuentran en individuos de bajo nivel educativo y bajos ingresos.

Para combatirlo es fundamental reconocer los síntomas y las consecuencias, al igual que el tratamiento para su cura.