

Burnout: Identificación, Causas y Estrategias de Prevención

¿Qué es el burnout? El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estrés crónico en el trabajo. Se caracteriza por una sensación de fatiga extrema, desconexión emocional y una disminución del desempeño.

Señales de burnout

- **Físicas:** Cansancio persistente, insomnio, dolores musculares.
- **Emocionales:** Sensación de fracaso, frustración, falta de motivación.
- **Conductuales:** Aislamiento, procrastinación, menor eficiencia laboral.

Factores que contribuyen al burnout

- **Carga laboral excesiva:** Demandas constantes sin tiempo de recuperación.
- **Mala comunicación organizacional:** Falta de claridad en expectativas y apoyo insuficiente.
- **Falta de control:** Sensación de impotencia sobre el trabajo.
- **Desequilibrio vida-trabajo:** Exceso de horas laborales y poca desconexión.

Estrategias para prevenir y manejar el burnout

- **Autocuidado diario:** Mantener una rutina de sueño, alimentación y ejercicio adecuados.
- **Gestión del tiempo:** Establecer prioridades y delegar tareas.
- **Desconexión laboral:** Realizar actividades recreativas fuera del trabajo.
- **Apoyo social:** Buscar soporte en compañeros, amigos y familia.
- **Técnicas de relajación:** Mindfulness, respiración profunda y meditación.

El burnout es prevenible con estrategias adecuadas. Identificar los signos tempranos y aplicar cambios en la rutina puede mejorar el bienestar y el equilibrio entre la vida laboral y personal.