

MARZO 7, 2022 • POR NUBIA SALAS ([HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/AUTHOR/NUBIAW/](https://jldiazdeleon.com/author/NUBIAW/)) • SALA DE PRENSA ([HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/SALA-DE-PRENSA](https://jldiazdeleon.com/category/SALA-DE-PRENSA))



Buscar...

RECIENTES



([HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/2025/07/HAN-PRESENTADO-MAS-DE-100-PROYECTOS- PARA-ARMONIZAR-LA-LEGISLACION-MEXICANA- CON-EL-CONVENIO-190/](https://jldiazdeleon.com/2025/07/han-presentado-mas-de-100-propuestas-para-armonizar-la-legislacion-mexicana-con-el-convenio-190/))

Como parte de la ratificación del Convenio 190 (C190) de Organización Internacional del Trabajo (OIT), que busca erradicar la ...



[LEER MÁS \(HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/2025/07/HAN-PRESENTADO-MAS-DE-100-PROYECTOS- PARA-ARMONIZAR-LA-LEGISLACION-MEXICANA- CON-EL-CONVENIO-190/\)](https://twitter.com/intent/tweet?text=Han+presentado+mas+de+100+proyectos+para+armonizar+la+legislaci%F3n+mexicana+con+el+convenio+190+&url=https://jldiazdeleon.com/2025/07/han-presentado-mas-de-100-proy...)



([HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/2025/07/DEL-TRABAJO-DOMESTICO-14-8-MILLONES- EN-EMPLEO-POR-POBREZA-DE-TIEMPO/](https://jldiazdeleon.com/2025/07/del-trabajo-domestico-14-8-millones-en-empleo-por-pobreza-de-tiempo/))

Cada día, millones de mujeres se levantan antes que el sol, organizando hogares, preparando alimentos, cuidando a hijos, hijas, personas ...

[LEER MÁS \(HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/2022/03/07/CUATRO-ETAPAS-DEL-SINDROME-DE-BURNOUT/\)](https://jldiazdeleon.com/2022/03/07/cuatro-etapas-del-sindrome-de-burnout/)

un al
padecimiento
que en
se cuatro 
desencadenan whatsapp://send?
en &url=https://jldiazdeleon.com/2025/07/se-pueden-inscribir-a-la-modalidad-4-imss/
al etapas-
menos del-
en síndrome-
cuatro de-
...) burnout 



[\(https://jldiazdeleon.com/2025/07/se-pueden-inscribir-a-la-modalidad-4-imss/\)](https://jldiazdeleon.com/2025/07/se-pueden-inscribir-a-la-modalidad-4-imss/)

La Continuación Voluntaria Régimen Obligatorio, conocido como Modalidad 40, es un beneficio que ofrece el Instituto Mexicano del Seguro ...

[LEER MÁS \(HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/2025/07/SE-PUEDEN-INSCRIBIR-A-LA-MODALIDAD-4-IMSS/\)](#)

SÍGUENOS



[\(https://jldiazdeleon.com/2025/07/se-pueden-inscribir-a-la-modalidad-4-imss/\)](https://jldiazdeleon.com/2025/07/se-pueden-inscribir-a-la-modalidad-4-imss/)

NUBE DE CATEGORÍAS

ARTÍCULOS DE OPINIÓN (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/ARTICLE-OPINION)
BLOG (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/BLOG)
ECOS DE CAMPAÑA (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/ECOS-CAMPAÑA)
ENTREVISTAS (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/ENTREVISTAS)
FORMACIÓN POLÍTICA (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/FORMATION-POLITICA)
FOROS (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/FOROS)
INICIATIVAS (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/INITIATIVES)
JUSTICIA LABORAL (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/JUSTICIA-LABORAL)
LABORAL (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/LABORAL)
MULTIMEDIA (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/MULTIMEDIA)
PROGRAMA TRABAJO EN LA CIUDAD (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/PROGRAMA-TRABAJO-EN-LA-CIUDAD)
PUNTOS DE ACUERDO (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/POINT-OF-ACUERDO)
SALA DE PRENSA (HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/CATEGORY/SALADE-PRENSA)

CUATRO ETAPAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

El burnout no aparece de un día para otro, es un padecimiento que se desencadena en al menos en cuatro fases, cada una de ellas se caracteriza por distintos síntomas y se conectan entre sí. De acuerdo con la plataforma Cuéntame, al menos siete de cada 10 trabajadores en México padeció estrés elevado todos los días en el último año.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que reconoce al burnout como una enfermedad de trabajo, describe al síndrome como “resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito”.

Pedro Gil-Monte, académico de la Universidad de Valencia y creador del Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT), aseguró que este problema de salud mental afecta con mayor frecuencia a los trabajadores que tienen contacto directo con personas, como profesores, personal de salud, servicios de atención a clientes, guardias de seguridad, entre otros.

“Estamos en condiciones de poder afirmar que el síndrome del burnout es un problema de salud que deriva única y exclusivamente de la actividad laboral. Es una respuesta al estrés laboral crónico”, expuso el especialista durante el webinar Burnout: ¿Enfermedad laboral? de la firma ADN Wellbeing.

El modelo de diagnóstico desarrollado por la Universidad de Valencia indica que este síndrome se caracteriza por cuatro fases con síntomas específicos, cada una conectada con la otra. Éstos son:

» 1. Deterioro cognitivo

La persona se siente fracasada. En este punto se pierde la ilusión por el trabajo y se percibe una pérdida de capacidad mental para cumplir con las tareas.

“Cuando esto ocurre de manera frecuente y prolongada en el tiempo, si estamos trabajando hacia personas, al final lo que ocurre es que el personal acaba culpando a los usuarios y clientes de su fracaso. Es decir, no alcanzo los objetivos porque las personas a las que atiendo no colaboran para que alcance esos objetivos”, explicó Pedro Gil-Monte.

» 2. Sensación de desgaste

Como resultado del deterioro cognitivo, el trabajador experimenta una sensación de desgaste emocional, porque intenta cumplir con sus metas y se esfuerza, pero no observa un cambio. Por el contrario, en ocasiones hay agresiones o insultos tanto de los clientes, como de los líderes.

» 3. Distanciamiento social

En respuesta al sentimiento de fracaso y al desgaste emocional, las personas se aíslan, distanciándose de los factores que consideran agresivos, como los compañeros de trabajo, los jefes o los clientes.

"Es esa frialdad, indiferencia que se puede etiquetar como despersonalización, indolencia, apatía, dejamiento", señaló el especialista.

» 4. Sentimiento de culpa

Esta es la cuarta fase del burnout y se presenta cuando el trabajador, como resultado de su despersonalización, se culpa por el maltrato que puede darle a los clientes o los compañeros de trabajo.

En esta etapa la sensación de culpa cambia, las personas dejan de atribuir su fracaso profesional a los demás y empiezan a culparse de sus errores. "Hay una distorsión cognitiva, la persona empieza a desarrollar pensamientos distorsionados".

Perfiles de los trabajadores con burnout

Pedro Gil-Monte expuso que hay dos perfiles de trabajadores quemados. El primer perfil se caracteriza por desarrollar los primeros tres síntomas, pero no se desencadenan otras afectaciones, como pueden ser la ansiedad, la depresión o trastornos del sueño. Este tipo de empleados suele tener un rendimiento bajo y mayor ausentismo.

"El problema de salud lo tiene la organización que empieza a tener problemas de rendimiento, de calidad, de atención y de servicio. Cuando realmente el síndrome de desgaste por el trabajo empieza a tener ese estatus difuso entre problema de salud o enfermedad es cuando entramos al perfil dos", detalló.

El segundo perfil es el que presenta los cuatro síntomas, como resultado de la sensación alta de culpa, son más propensos a dejar la empresa y presentar otros padecimientos como depresión o ansiedad. "Son las personas que acaban yendo a terapeutas y a médicos y si no se diagnóstica adecuadamente, no se elimina el problema. Por ejemplo, cuando se le da de alta para volver a trabajar a alguien que ha sido tratado con ansiolíticos o antidepresivos, la persona anticipa que se va a tener que enfrentar de nuevo a los estímulos agresivos y vuelven aparecer los sentimientos de culpa".

Para Jorge Mérida, socio creativo de ADN Wellbeing, todo esto implica un problema de salud serio y es una reacción a entornos y estímulos, al abordarse como una enfermedad, permite identificar las causas que lo generaron y corregir algunas cosas para evitar que siga apareciendo.

Sin embargo, acotó el especialista, el considerar al burnout como una enfermedad también conlleva el riesgo de responsabilizar a la persona por el padecimiento, cuando realmente es el entorno lo que está generando el agotamiento.

"Doy una dosis adecuada, doy un abordaje psicoterapéutico adecuado, pero mientras siga en ese entorno, seguirán presentándose los síntomas. Uno podría pensar como clínico que el plan terapéutico y la estrategia no están funcionando, cuando no es así, sino que simplemente si no se cambia el entorno, vuelven a surgir los síntomas. Si no se tiene claridad sobre la existencia del burnout, se puede llegar a la sobre medicación o sobre patologización", advirtió Jorge Mérida.

SESIONES (HTTPS://JLRDIAZDELEON.COM/CATEGORY/SE)
SIN CATEGORÍA (HTTPS://JLRDIAZDELEON.COM/CATEGORY/SIN_CATEGORIA)
VAMOS JUNTOS (HTTPS://JLRDIAZDELEON.COM/CATEGORY/VA)
VIDEOS (HTTPS://JLRDIAZDELEON.COM/CATEGORY/VIC)

Tweets de José Luis Rodríguez Díaz León
(https://twitter.com/Luis_diazdeleon

El reconocimiento de la OMS del también conocido como síndrome del quemado como un padecimiento laboral es un mensaje para los profesionales de la salud para estar sensibles y conscientes de que ocurren consultas sobre este fenómeno, opinó el especialista.

Con información de Gerardo Hernández, El Económista. ↪

(<https://www.economista.com.mx/capitalhumano/El-burnout-no-se-desarrolla-de-un-dia-para-otro-en-que-fase-del-proceso-te-encuentras-20220303-0095.html>)

Vistas: 965



(https://api.telegram.org/sendText?chat_id=ElEconomista&text=El)

u=<https://jldiazdeleon.com/2022/03/07/cuatro-etapas-del-sindrome-de-burnout/>

del- del-

síndrome-

de- de-

burnout

burnout

no no

aparece

de de

un un

día día

para para

otro, otro,

es es

un un

padecimiento

que que

se se

desdenata app://send?

en en text=[https://jldiazdeleon.com/2022/03/07/cuatro-](https://jldiazdeleon.com/2022/03/07/cuatro-etapas-del-sindrome-de-burnout/)

al al etapas-

menos del-

en en síndrome-

cuatro cuatro de-

...) ...) burnout/)



NUBIA SALAS

[VER MÁS \(HTTPS://JLDIAZDELEON.COM/AUTHOR/NUBIA SALAS \)](https://jldiazdeleon.com/author/nuvia-salas)

RELACIONADOS

**José Luis Rodríguez
Díaz de León**

(<https://jldiazdeleon.com>)

© 2020 José Luis Rodríguez Díaz de León



(<https://www.facebook.com/RodriguezDiazDeLeonJoseLuis/>)

(https://twitter.com/Luis_diazdeleon)



(https://www.instagram.com/joseluis_rodriguezdiazeleon/)