

Consejo de salud: Cómo reconocer el desgaste profesional (o síndrome de burnout)

Desgaste profesional es un término que originalmente se utilizó para describir las consecuencias del estrés grave y los ideales elevados en las profesiones de “ayuda”, y puede afectar desde personas centradas en su carrera profesional hasta empleados con exceso de trabajo, amas de casa o estudiantes.¹

Según la 11.ª revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), el síndrome de desgaste profesional es un fenómeno ocupacional caracterizado por tres dimensiones. Tales dimensiones incluyen sensación de disminución de la energía o agotamiento, reducción de la eficacia profesional, y mayor distanciamiento mental del trabajo o sentimientos de negativismo en relación con el trabajo.²

Signos y síntomas del desgaste profesional^{1,3}

Hay tres grupos principales de síntomas que se consideran signos de desgaste profesional:

- 1. Agotamiento.** Las personas afectadas se sienten agotadas y emocionalmente exhaustas, incapaces de afrontar las situaciones, cansadas y decaídas, y sin suficiente energía. Los síntomas físicos incluyen cosas como dolor y problemas gastrointestinales.
- 2. Distanciamiento de actividades relacionadas con el trabajo.** Las personas que tienen desgaste profesional encuentran su trabajo cada vez más estresante y frustrante. Pueden empezar a mostrarse cínicas con respecto a sus condiciones de trabajo y sus compañeros de trabajo, al tiempo que se distancian emocionalmente.
- 3. Disminución del desempeño.** El desgaste profesional afecta habitualmente a las tareas cotidianas en el trabajo, en el hogar o en el cuidado de los familiares. Quienes lo sufren se muestran muy negativos con respecto a sus tareas, les cuesta concentrarse y carecen de creatividad.

Es importante no confundir los signos y síntomas del desgaste profesional con los del estrés o la depresión. Los signos y síntomas que se presentan tanto en el desgaste profesional como en la depresión incluyen sentirse decaído, extremadamente agotado y experimentar una disminución del desempeño. Cuando se busca ayuda, se recomienda hablar con un profesional médico, ya que el autodiagnóstico podría conducir a un tratamiento incorrecto.

Por el contrario, el desgaste profesional puede ser el resultado de un estrés persistente, pero no es lo mismo que un exceso de estrés. Mientras que el estrés implica **un exceso**, el desgaste profesional tiene que ver con que **no es suficiente**.



Mitos sobre el desgaste profesional

Hay muchos mitos sobre el desgaste profesional; no hay que dejarse engañar. Algunos mitos incluyen.

Mito. Usted no debe ser bueno en su trabajo.

Mito. El desgaste profesional significa que necesita cambiar de trabajo.

Mito. El desgaste profesional se puede superar trabajando más.

Mito. Un día de descanso lo mejorará todo.

Mito. Tomarse licencia del trabajo o invertir en el autocuidado le hace débil.

Causas y consecuencias del desgaste profesional⁴

Hay varias causas y consecuencias posibles del desgaste profesional. Específicamente, el desgaste laboral puede deberse a:

1. **Falta de control.** La incapacidad de influir en las decisiones podría causar desgaste laboral.
2. **Expectativas laborales inciertas.** La falta de claridad puede provocar sensación de incomodidad.
3. **Dinámica disfuncional en el lugar de trabajo.** Los acosadores en la oficina y los microgerentes podrían aumentar el estrés.
4. **Extremos de una actividad.** Un trabajo monótono o caótico puede provocar fatiga y desgaste profesional.
5. **Falta de apoyo social.** La sensación de aislamiento en el trabajo y en el hogar podría aumentar el estrés.
6. **Desequilibrio entre la vida laboral y personal.** El trabajo que deja poco tiempo libre puede provocar desgaste profesional.

Las consecuencias del desgaste profesional van desde el estrés excesivo, la fatiga y el insomnio hasta el abuso de alcohol o sustancias, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta.

Cómo lidiar con el desgaste profesional³

Ignorar las señales de advertencia del desgaste profesional podría provocar más cambios emocionales y físicos. Es importante hacer una pausa, cambiar de rumbo y aprender estrategias para superar el desgaste profesional utilizando el enfoque de las “tres R”:

- **Reconocer.** Estar atento a las señales de advertencia del desgaste profesional.
- **Revertir.** Buscar apoyo y controlar el estrés para deshacer el daño.
- **Resiliencia.** Desarrollar resiliencia ante el estrés mediante el cuidado de su salud física y emocional.

Los siguientes consejos para prevenir o lidiar con el desgaste profesional pueden ayudarle a sobrellevar los síntomas y recuperar su energía, concentración y sensación de bienestar.

- **Evalúe sus opciones.** Hable con su supervisor sobre sus inquietudes específicas. Trabajen juntos para cambiar las expectativas o llegar a soluciones.
- **Busque apoyo.** Las opciones de apoyo podrían incluir a compañeros de trabajo, amigos, seres queridos o su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP).
- **Pruebe realizar una actividad relajante.** Explore programas como el yoga, la meditación o el tai chi.
- **Haga ejercicio.** La actividad física regular puede ayudarle a lidiar mejor con el estrés.
- **Duerma un poco.** El sueño restaura el bienestar y ayuda a proteger la salud.
- **Atención plena.** La atención plena es el acto de concentrarse en el flujo de la respiración y ser intensamente consciente de lo que se percibe y se siente en cada momento, sin interpretaciones ni juicios. En el ámbito laboral, esta práctica implica afrontar las situaciones con apertura y paciencia, y sin juzgar.



Fuentes:

1. NIH. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>. 2024. Consultado en noviembre de 2025.
2. CDC. <https://www.cdc.gov/niosh/healthcare/risk-factors/stress-burnout.html>. 2024. Consultado en noviembre de 2025.
3. Helpguide. <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/burnout-prevention-and-recovery>. 2025. Consultado en noviembre de 2025.
4. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>. 2023. Consultado en noviembre de 2025.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.