

El síndrome de Burn-out

Se conoce como síndrome de Burnout a un conjunto de síntomas relacionados al estrés laboral. Este consiste en la aparición de cansancio mental y físico en el que el trabajador se ve afectado principalmente en su desempeño laboral, reduciendo su rendimiento, contribuyendo a la pérdida de interés en sus actividades y deserción laboral.

Este síndrome Burnout está muy relacionado con el estrés y el agotamiento. Como sabemos el stress se puede representar de diversas formas, desde sudoración, problemas estomacales, latidos cardíacos más rápidos, etc., pero muchas veces puedes estar estresado y ni siquiera percartarte de ello.

Todos hemos estado estresados porque ya llega la fecha de entrega de un reporte y no lo tenemos, o porque no nos alcanza el tiempo para hacer todo lo que planeamos o te sientes agotado y sin ganas de hacer nada.

El estrés también se puede percibir en la falta de concentración, que aunado al agotamiento laboral, son factores que desencadenan baja productividad. Al estar estresado te sientes agotado física, emocional y mentalmente, o con la sensación de que no puedes satisfacer lo que se te pide en tu empleo.

Si tienes empleados a tu cargo, es importante detectar los síntomas que pueden llevar a tus empleados a tener esta clase de padecimiento, también conocido como síndrome del quemado o fundido para motivar a tu fuerza laboral para que no caiga en este bache.

¿Odias el trabajo que en un principio amabas? ¿Sientes que tienes exceso de trabajo y no avanzas? ¿Quieres revivir esa chispa que te hacía brincar de la cama por las mañanas dispuesto a conquistar el mundo? Contesta este test de Síndrome de Burnout y descubre si lo padeces.

Te comparto algunas claves para desarrollar un mejor clima laboral a través de la motivación.

- **Ejemplo de test de Síndrome de Burnout**

¿Quieres saber si sufres de burnout laboral?

Instrucciones: En cada pregunta, selecciona la respuesta que más te identifique. Luego, haz clic en el botón "Calcular mi total" para sumar tu puntuación y revisa tu resultado usando la tabla de puntuación al final del test.

Interpretación del puntaje

Puntaje Observación

- 15-18 No hay señales del Síndrome de Burnout
- 19-32 Pocos indicio del Síndrome de Burnout
- 33-49 Ten cuidado: puedes estar en riesgo de padecer el Síndrome de Burnout.
- 50-59 Estás en grave riesgo de padecer Síndrome de Burnout, haz algo al respecto urgentemente
- 60-75 Estás en grave riesgo de padecer Síndrome de Burnout, haz algo urgentemente

Nota: Este es un Test de Síndrome de Burnout informal, y no ha sido validado mediante pruebas científicas controladas y, por lo tanto, no da un diagnóstico como tal. Además, cuando realices el test, toma en cuenta los recientes eventos que puedan tener una influencia desproporcionada en tu estado de ánimo. Te recomendamos consultar con un especialista.

Cómo combatir el Síndrome de Burnout o Síndrome de desgaste profesional

Si quieres aprender cómo prevenir el Burnout laboral, sigue estas sencillas recomendaciones:

Si el test de Síndrome de Burnout salió positivo, es hora de tomar un shot de energía y levantar el ánimo, así que aquí te van algunos consejos para que te recuperes rápidamente.

- 1.- Trabaja menos

El estrés es uno de los problemas de salud más comunes en el mundo. Si bien trabajar menos es algo difícil de hacer, sobre todo para aquellos que son muy responsables, es necesario.

Piénsalo de esta manera: si estás agotado, estás mentalmente estresado y eso afecta a tu productividad y a la toma de decisiones correctas. Evita el desgaste laboral, tómate el tiempo para descansar y recuperarse del agotamiento físico y mental que la presión del trabajo puede acarrear.

- 2.- Automatiza todo lo que puedas

Existen muchísimas herramientas que te pueden ayudar a organizar tu tiempo y a automatizar tus tareas. Crea una lista de cosas pendientes. Evernote es una aplicación que te puede ayudar con esto, a rastrear todo lo que tienes que hacer y lo que ya has hecho.

Existen otras plataformas que te pueden ayudar, por ejemplo, a automatizar el envío de correos electrónicos, o compartir y editar archivos en tiempo real, como Google Drive. Te aseguro que si reduces tus tiempos y lo administras mejor, estarás más contento con lo que haces. Aquí algunos consejos para ser más productivo en el trabajo.

- 3.- Desconéctate

Descansa un ratito del mundo online, ya no revises nada de tu trabajo, date ese tiempo para vivir tu vida y estar con tu familia y amigos. Te aseguro que tu empresa no colapsará si no respondes de manera inmediata, sobre todo si estamos hablando de los fines de semana, vacaciones o días festivos. ¡Presta atención al mundo que te rodea!

- 4.- Nada de redes sociales

A menos que esa sea tu labor, lo ideal es desactivar todas las notificaciones de Facebook, Instagram o Twitter de tus dispositivos móviles. Esto será de gran ayuda, pues ya no perderás tiempo valioso. Si bien es cierto que hay contenido muy bueno e interesante en la red, no consultes tus redes, por lo menos durante esos días estresantes o de mucho trabajo.

Las redes sociales pueden darte la ilusión de relajarte, pero la verdad es que tu cerebro no descansa, pues está trabajando a todo lo que da, con la gran cantidad de información e imágenes que está escaneando.

- 5.- Relájate.

Si tiendes a estar ocupado todo el día y quieres dormir ¡hazlo! Lo mejor sería desconectarte del mundo exterior y concentrarte en ti mismo. Sal a caminar y escucha el silencio. Vete un fin de semana y relájate. Meditar sería lo ideal, ya que te ayuda a tener más energía, paciencia y ser más productivo.

Quizá te interese responder también un test del sueño.

Busca un equilibrio entre tu trabajo y tu vida

Si este Test de Síndrome de Burnout indica que puedes padecer este síndrome, debes hacer algo para empezar a cambiar tu estilo de vida.

Para nada es bueno sentirte agotado, frustrado o desmotivado, así que el primer paso es entender que has estado bajo presión. El segundo paso será cambiar tus hábitos para que puedas equilibrar el trabajo con tu vida personal.

Un estilo de vida estresante puede incluso causar síntomas físicos, afecta el desempeño laboral, causa problemas personales en el hogar o disminuye la felicidad en el trabajo.

Fuente: <https://www.questionpro.com/blog/es/test-de-sindrome-de-burnout/>