**Cómo superar el síndrome de estar quemado**

**Es un mal que afecta a muchos y se conoce como ‘burnout’. Las señales son aislamiento, baja autoestima y dudas sobre nuestras capacidades profesionales.**

Uno no se da cuenta de repente. Es un proceso que te va envolviendo poco a poco. Se empieza por el desconcierto, no sabes qué te pasa, por qué te cuesta levantarte o por qué no tienes ganas de ir a trabajar. No puedes descansar por las noches, porque la cabeza se enreda con los problemas del trabajo. Empiezas a ser pesimista. Ves las cosas peores de lo que realmente son y surgen problemas cuando antes eran simples incidencias. Todo ello te hace estar de mal humor y lo pagas con los que te rodean. Poco a poco, te vas aislando, tu autoestima personal se cae a los suelos y comienzas a dudar hasta de tus propias capacidades profesionales”.

Con estas palabras explica un afectado por el síndrome del trabajador quemado o *burnout*, como se le conoce en inglés, el proceso por el que atraviesa. [La Organización Mundial de la Salud lo definió en 2019 como estrés crónico en el puesto de trabajo](https://elpais.com/sociedad/2019/05/27/actualidad/1558956228_933147.html) con tres claras consecuencias: sentimiento de agotamiento profundo, una actitud negativa hacia el trabajo y una reducción de la eficacia profesional. La covid-19 ha acentuado esos síntomas. “Nos hemos sentido más vulnerables por los acontecimientos y somos más proclives a quemarnos en nuestro trabajo”, reflexiona Antonio Pamos, doctor en Psicología y profesor de la Universidad Camilo José Cela.

El *burnout* no es un problema solo de quien lo sufre, sino de la organización y de la sociedad en su conjunto. Según Jennifer Moss, autora del libro *The Burnout Epidemic*, las consecuencias de este síndrome suponen la pérdida de un billón de dólares en productividad anual en todo el mundo, un gasto de 190.000 millones en atención médica y la muerte de 120.000 personas al año solo en Estados Unidos a causa del agotamiento. Estamos hablando de un problema realmente serio que daña a muchas personas, que trasciende del ámbito laboral y que afecta no solo a quienes trabajan dentro de una organización, sino a otro tipo de profesionales, como autónomos o empresarios. Incluso a familiares y amigos que conviven con alguien que se encuentra quemado.

Para remediarlo, tanto las organizaciones como los propios afectados deben tomar medidas. “Caer en este síndrome lleva tiempo; salir, también. En algunos casos necesitamos apoyarnos en especialistas y en otros podemos autorregularnos si actuamos a diferentes niveles: el fisiológico, el emocional y el mental”, explica Pamos.

El primer paso consiste en reconocer que estamos quemados. Todos podemos sufrir este síndrome, pero parece que existen personas más proclives. Quienes son vocacionales o altamente dedicados pueden sufrir las consecuencias con más intensidad. Así sucede con [profesores](https://elpais.com/sociedad/2020-05-11/me-da-mas-ansiedad-la-universidad-que-la-pandemia.html), [enfermeros](https://elpais.com/sociedad/2020-04-04/la-dije-todo-va-a-salir-bien-y-le-falle-baje-a-la-calle-a-llorar.html) o profesionales del mundo de las ONG. Según la investigación de Sharon Maylor, de Walden University, algunos rasgos del carácter nos hacen ser más vulnerables a sufrir *burnout*. Los perfeccionistas, los introvertidos o aquellos que son muy analíticos, más sensibles a los posibles riesgos, poco impulsivos o asumen un exceso de responsabilidad de lo que sucede tienen más posibilidades de padecerlo. Por tanto, si deseamos reducir el impacto del *burnout* en nuestra vida, necesitamos mejorar en nuestro autoconocimiento; es decir, aprender a identificar lo que nos sucede.

Uno de los niveles sobre los que hay que trabajar es el fisiológico. “Debemos tratar de eliminar la ansiedad a través de técnicas de relajación, mejorar la respiración o [*mindfulness*](https://elpais.com/elpais/2018/03/27/buenavida/1522147672_500704.html), por ejemplo”, sostiene Pamos. Para eso es importante dedicar tiempo a cuidarse, como ha demostrado una investigación. Según el análisis realizado por Yu Tse Heng y Kira Schabram, de la Universidad de ­Washington, las personas que dedicaron 10 minutos al día a cuidarse, con técnicas de relajación, cocinar alimentos sanos o, incluso, echarse una siesta, reducían su percepción de agotamiento al día siguiente. Además, practicar la compasión hacia los demás conseguía reducir el cinismo derivado del *burnout*.