

Síndrome de la trabajadora quemada O Burnout de la trabajadora

Cansancio físico, mental y emocional que aparece ante situaciones laborales muy estresantes (desgaste laboral). A pesar de no considerarse como una enfermedad en sí misma, puede ser el detonante de otros problemas de salud física y mental más graves

Salud mental

Síntomas

Cansancio, agotamiento, sentimientos de inutilidad, impotencia y fracaso, nerviosismo constante, baja autoestima, dificultad para concentrarse, cefaleas constantes.

Irritabilidad, malhumor, constantes quejas por todo, aislamiento social, retraimiento, comportamientos agresivos sin motivo aparente.

Tipos de Burnout

- **Burnout activo.** La paciente se manifiesta con una conducta asertiva, es decir, expresando su malestar. Hace referencia a los factores externos relativos a su profesión.
- **Burnout pasivo.** En este caso, la paciente no manifiesta su malestar y experimenta sentimientos de abulia (falta de energía) y apatía (falta de motivación y desinterés). Hace referencia a los propios factores internos, psicosociales, de la paciente.

"En una encuesta realizada en 1600 personas en todo el país concluyeron que el burnout afecta a 8 de cada 10 mujeres; en varones, a 7 de cada 10"

Fuente: El portal de empleos Bumeran, en colaboración con la organización especialista en género GROW - Género y Trabajo. Estudio sobre el Burnout y al comparación del mismo entre géneros

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

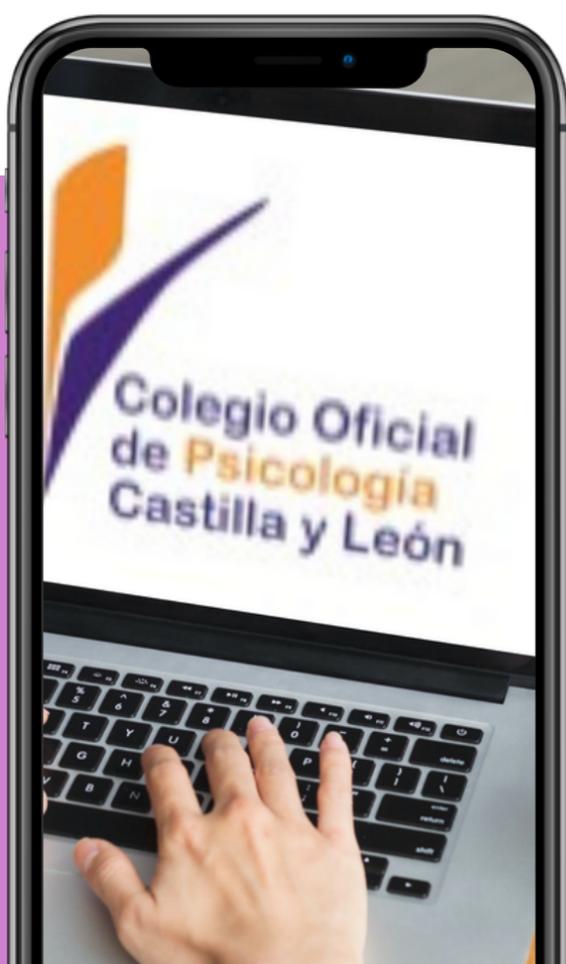
Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia