



Nuestra Firma:

- Gestión Administrativa y Contable.
- Formación y Capacitación.
- Consultoría estratégica y de negocios.
- Consultoría en tecnología de la información e infraestructura.

- Aseguramos el registro de la contabilidad y la emisión de las declaraciones de impuestos en tiempo.
- Implementamos los planes de formación y capacitación de la organización.
- Ofrecemos el soporte técnico en materia de tecnología.

Síndrome de *Burnout*...su efecto en la organización

- Es la tercera causa de consultas en el área de Salud Mental del Hospital General de México
- Disminuye la calidad de vida de los empleados, incrementa las tasas de ausentismo y rotación y disminuye la productividad en general así como la calidad del trabajo.

El Síndrome de *Burnout* también conocido como síndrome de desgaste profesional es considerado como riesgo laboral por la Organización Mundial de la Salud (2000); es una respuesta emocional ocasionada por estrés crónico laboral, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; con repercusiones en la salud mental, física, la calidad de vida y profesional del personal (Soriano, 2007).

Según la OMS, es uno de los cinco problemas sanitarios más graves de la actualidad, tanto por la alta prevalencia de afectación en profesionales como por las posibles consecuencias en la población a la que ellos atienden.

En nuestro país, si bien no se cuentan con estadísticas precisas sobre la incidencia o los costos de este fenómeno, se conoce que la tercera causa de consultas en el área de Salud Mental del Hospital General de México es la reacción al estrés agudo y grave o *Burnout* (García, 2005), en ocasiones este síndrome es confundido con depresión o con alguna enfermedad física. La población más vulnerable a desarrollar este síndrome es la de los profesionales de la salud.

Las estadísticas de productividad de las organizaciones que han estudiado este fenómeno muestran que ante la **presencia de ambientes de estrés y *Burnout***, se disminuye la calidad de vida de los empleados, **se lleva a los trabajadores a un ocaso profesional temprano, incrementan las tasas de ausentismo y rotación, disminuye la productividad en general**, así como la calidad del trabajo (Martín, 2003).

Para poder identificar el *Burnout*, los síntomas son:

- **Agotamiento emocional:** disminución y pérdida de recursos emocionales, la persona se vuelve menos sensible con las demás personas y muy duro consigo mismo
- **Despersonalización o deshumanización:** consiste en el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y de cinismo hacia las personas
- **Falta de realización personal:** con tendencias a evaluar el propio trabajo de forma negativa, se siente insuficiente profesionalmente y con baja autoestima personal



Es importante también detectar en aquellas personas que presentan dicho síntoma, la fase en la que se encuentran:

1. Estrés: desajuste entre las demandas laborales y los recursos del trabajador
2. Agotamiento: preocupación, tensión, ansiedad y fatiga
3. Defensa: cambios de conducta del trabajador

Con frecuencia este tipo de problemas no se perciben y atienden en las organizaciones, normalmente la **alta gerencia está más preocupada por los resultados que por diagnosticar y atender el clima organizacional.**

En opinión de **Competimex, S.C.** es importante anticipar estos efectos y prevenirlos de la siguiente manera:

- **Revisando constantemente los objetivos laborales**, con el fin de determinar que estos sean realistas y alcanzables
- **Estableciendo procedimientos** y asegurando que todos los empleados los cumplan
- **Comunicando con claridad** los roles, líneas de autoridad y responsabilidades
- Retroalimentando **y capacitando al personal**
- **Fomentando la toma de decisiones**, la autonomía y el autocontrol
- Analizando los niveles de estrés y carga mental de las tareas, así como de distribución de responsabilidad entre puestos de trabajo. Se debe prestar atención en la cantidad de horas extras laboradas por los colaboradores
- Evaluando constantemente el clima laboral, incluye aspectos asociados con el *Burnout*
- **Fortaleciendo los vínculos sociales y valores** entre los colaboradores por medio de programas recreativos.



En **Competimex, S.C.** estamos convencidos de que vale la pena hacer una **reflexión profunda revisar e invertir en este tema**, no sólo para mantener un buen estado de salud de los colaboradores, sino también para poder alcanzar los objetivos organizacionales.