

# Síndrome de Quemazón "Burnout"

Lic. José Joey Carrillo-Irizarry  
Sr. José Maldonado González  
Biblioteca Madre María Teresa Guevara

# Objetivos del taller

- Diferencia entre Síndrome de Quemazón y Estrés.
- Personas más propensa a este síndrome
- Factores que inciden
- Síntomas más comunes: psicossomático, conductuales, emocionales
- Manejando el Síndrome de Quemazón
- “Tips” o técnicas para evitar caer en este Síndrome de Quemazón



# Pensamiento Motivador

- "La única persona responsable del éxito y la prosperidad de tus relaciones interpersonales eres tú mismo"



¿Por qué es importante conocer sobre el síndrome de Quemazón?

- Es importantes porque muchas de las situaciones que no me convienen están relacionadas con mis niveles de confianza y responsabilidad.



**SAGRADO**

Universidad del Sagrado Corazón

# Síndrome de quemazón



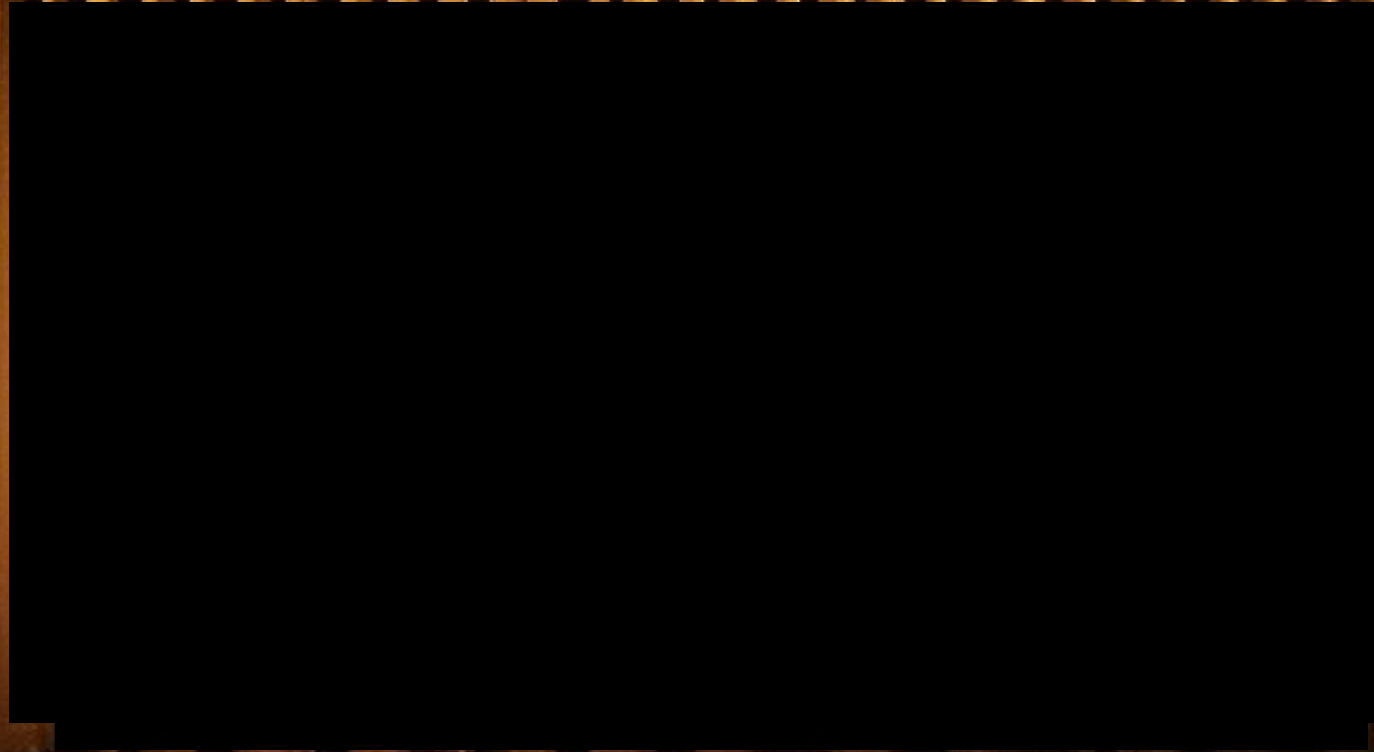
Los términos "Quemarse" o "Quemazón" fueron definidos por primera vez por el psicólogo clínico Herbert J. Freudenberger en el año 1974.

- Nos indica que la quemazón es:
  - Fallar
  - Desgastarse
  - Sentirse exhausto debido a las demandas excesivas de energía, fuerza o recurso
  - Volverse inoperante

# Síndrome de quemazón

- De acuerdo con la investigadora Christina Maslach quien definió en 1982 dicha condición como:
  - "Síndrome de fatiga emocional, despersonalización y de un logro personal reducido, que puede ocurrir entre individuos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes"

# Video sobre el Síndrome de Quemazón



# Síndrome de quemazón

- “La quemazón es una respuesta a una tensión emocional de índole crónico, originada por el deseo de lidiar exitosamente con otros seres humanos; particularmente cuando tienen problemas”
- “Lo que es único en esta condición es que la tensión surge de la interacción social”





# Quemazón no es igual a "estres"



- El Síndrome de Quemazón es muchas veces definido como estres o ansiedad.
- La diferencia entre estos términos es que el estrés puede ser negativo como positivo (eustrés o distres)
- **El Síndrome de Quemazón nunca es positivo**

**SAGRADO**

Universidad del Sagrado Corazón

# Personas propensas a la Quemazón

- En todo tipo de ambiente, social y laboral se puede sufrir la experiencia de la Quemazón. Pero existen unos grupos que por la naturaleza de su desempeño diario están más vulnerables a contraer el Síndrome.



# Personas propensas a la Quemazón

- Enfermeras y Médicos
- Policías
- Guardias Penales
- **Maestras y Directores**
- Abogados
- Psicólogos, trabajadores sociales, consejeros
- Terapistas ocupacionales
- Secretarias
- Ejecutivos de cuentas
- Empleados de bancos
- Obreros de construcción
- Puestos Gerenciales o directivos
- **Todo aquel que tiene una posición de Responsabilidad**



# Factores que contribuyen a la Quemazón

- Demandar mucho de ti mismo
- Tener expectativas muy altas en las relaciones, trabajos y ambiente familiar
- No recibir retroalimentación
- Tener una relación pobre con supervisores y compañeros de trabajo
- Ambigüedad en su empleo (No entender los deberes del trabajo)

# Factores que contribuyen a la Quemazón

- Sobrecarga de responsabilidades
- Frecuentes, intensas y largas interacciones con los demás
- Baja remuneración económica, pocos beneficios
- Recursos inadecuados para hacer su trabajo
- Requerimientos burocráticos, como el mucho papeleo
- La rutina o trabajo de poco estímulo
- Comunicación no afectiva



# Síntomas Psicosomáticas

- Cansancio, Fatiga crónica
- Tensión
- Irritabilidad
- Falta de energía
- Insomnio
- Dolores de cuello
- Frecuentes dolores de cabeza
- Problemas gastrointestinales como úlceras u otros desórdenes
- Pérdida de masa muscular y peso



# Síntomas Conductuales

- Ausentismo y tardanzas en el empleo
- Fobia para llegar al trabajo
- Pérdida de creatividad y concentración
- Falta de compromiso (relaciones de pareja y laborales)
- Distanciamiento
- Conducta de alto riesgo (conducir agresivo, palabras soeces)

# Síntomas Conductuales

- Abuso de drogas (alcohol, tabaco, café etc.)
- Frecuentes problemas de salud y nutrición
- Problemas en las relaciones familiares y de amistad
- Conducta inflexible
- Aislamiento






# Síntomas emocionales

- Desorientación
- Falta de concentración
- Apatía por la vida
- Pobre capacidad para mantener una relación
- Baja autoestima
- Depresión
- Coraje, agresividad
- Aburrimiento
- Actitudes cínicas
- Impaciencia
- Irritabilidad (estado emocional errático)

**SAGRADO**

Universidad del Sagrado Corazón



# Manejo del Síndrome de Quemazón

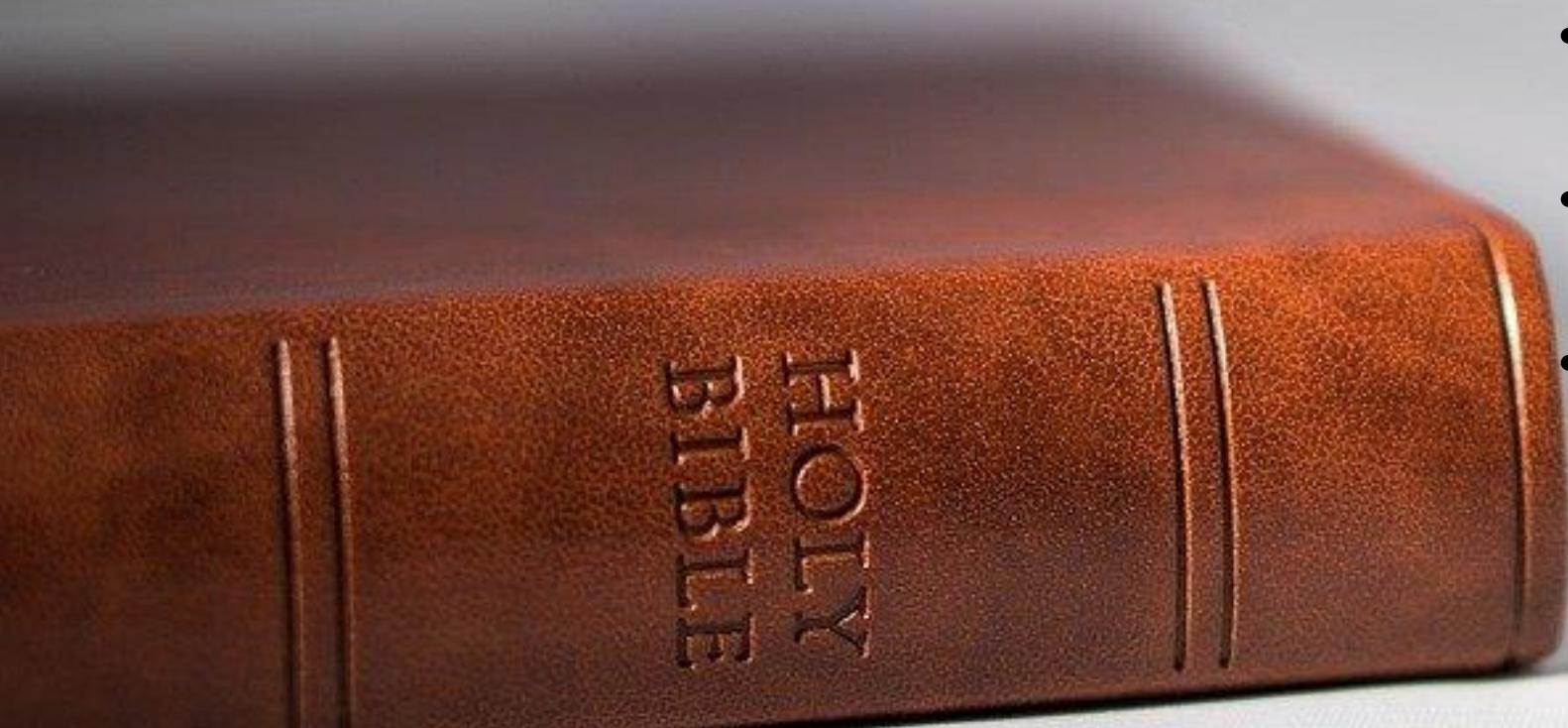
- Alternativas personales:
  - Evalúa tu condición
  - Dedícate tiempo
  - Hacer ejercicios, atender la salud y la nutrición
  - Desarrolla una rutina de descanso durante el día
  - Busca un grupo de apoyo entre tus compañeros familia y amigos
  - Procura aprender más sobre este síndrome

**SAGRADO**

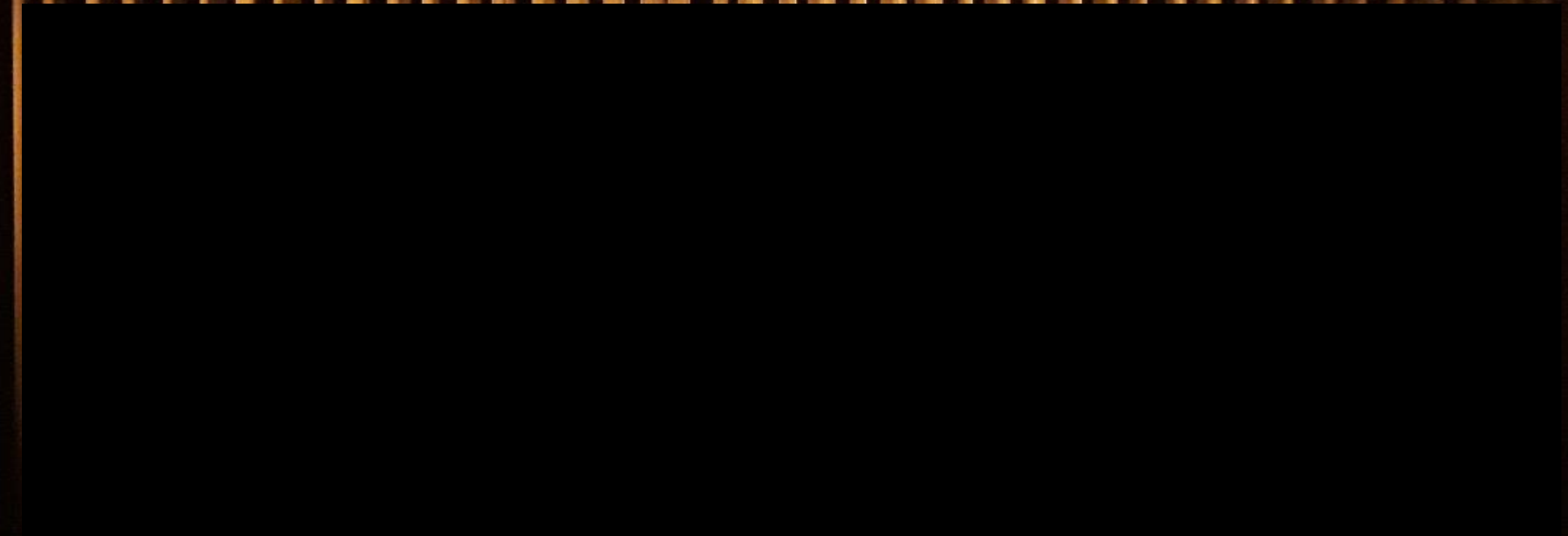
Universidad del Sagrado Corazón

# Manejo del Síndrome de Quemazón

- Saca tiempo para escuchar música, leer, otros
- Cuida tu salud espiritual
- Trata de aprender técnicas de relajación
- Busca alternativas para tu desarrollo personal y laboral
- Práctica Mindfulness



# Video sobre 6 sencillos pasos para aliviar el estrés en la oficina



# ¿Cómo manejar el ambiente organizacional?

- Desarrolle un sistema de apoyo para los compañeros de trabajo.
- Fomente una comunicación clara entre los subalternos y los supervisores.

S U P P O R T

# ¿Cómo manejar el ambiente organizacional?



- Desarrolle un sistema de evaluación y ofrezca también retroalimentación positiva a sus compañeros.
- Destaque los logros siempre que pueda.
- Desarrolle un programa de Reconocimiento.

# ¿Cómo manejar el ambiente organizacional?

- Ofrezca adiestramientos y talleres de manejo de estrés, trabajo en equipo, motivación y profesionales.
- Procure mejores beneficios para sus compañeros y equipo necesario

# Cómo reducir El síndrome de Quemazón

1. Busque las causas: Enfrentar directamente la persona o el problema que suele causar estres, es el mejor acercamiento para reducirlo.
2. Examina las relaciones con los demás: ¿Qué puedo yo hacer para lograr calor humano, comunicación y apoyo mutuo en las relaciones con los demás?



## Cómo reducir El síndrome de Quemazón

3. Evaluación: Defienda aquellos valores que son importantes. Aprenda a ignorar aquellos asuntos que no lo son.
4. Sea positivo: Si hay fracaso, no se concentre en este. Deliberadamente recuerde pasados éxitos.

# Cómo reducir El síndrome de Quemazón

5. Busque ayuda: profesional cuando la necesite. Usted se lo merece.
6. Hacer algo por los demás: nos ayuda a olvidarnos a nosotros mismos.

# Cómo reducir El síndrome de Quemazón



7. Hacer una sola cosa a la vez: Es preferible concentrarse en completar una tarea, en vez de hacer muchas simultáneamente.
8. Aprenda a controlarse usted mismo: Nunca se puede estar de prisa todo el tiempo o estar muy pasivo todo el tiempo. Cambio de actividades: salga a caminar, admire la naturaleza haga algo diferente.

**SAGRADO**

Universidad del Sagrado Corazón

# Cómo reducir El síndrome de Quemazón

9. Ejercítese: Ejercicio físico lo refrescará de la tensión emocional. Leer un libro lo relajará después de una acción física.
10. Cree un lugar callado: Tome tiempo para meditar, orar, si así lo desea. Estudios recientes sobre técnicas de meditación y yoga lo demuestran



**SAGRADO**

Universidad del Sagrado Corazón



# Técnicas para no caer en el síndrome de la Quemazón

- Auto-concepto claro.  
(ÁMATE)
- Mejorar la autoestima
- Saber escuchar con atención
- Estar en sintonía
- Negociar



## Técnicas para no caer en el síndrome de Quemazón

- Reconocer las cualidades, méritos y aptitudes del otro.
- Ser honesto
- Vocabulario preciso, claro y sencillo
- Sentido de "Buena Voluntad"
- Sentir Interés por la gente.

# Pasos valiosos para salir del síndrome de Quemazón

- Deja de estar comparándote con los demás.
- Deja de estar menospreciándote.
- Acepta todo halago dando las "gracias" Usa tu autoestima
- "Yo puedo"
- "Lo lograrás"
- "Yo voy a mí"



# Pasos valiosos para salir del síndrome de Quemazón

- Toma ventaja de talleres, libros, programas de tv, videos, podcast, radio que hablen de autoestima
- Asóciate con personas que te apoyen y sean positivas
- Haz una lista de tus éxitos pasados. (Prepara un portafolio profesional)
- Haz una lista de tus cualidades positivas





# Pasos valiosos para salir del síndrome de Quemazón

- Empieza dando más de ti mismo/a.
- Involúcrate en trabajos y actividades que te encanten.
- Sé sincero contigo mismo, honesto/a
- Toma acción- No des la espalda al reto.
- Sé tu mismo- Aprecia la persona que hay en ti.

**¡ADELANTE!**



# Recomendaciones Finales

- Establece una agenda u horario de trabajo (violéntalo solo en una emergencia)
- Saca tiempo para ti y tu familia
  - (El tiempo es oro y no es recobrible)
- Delega en lo posible tareas (recuerda el trabajo en equipo) que puedas confiar
- Recuerda: “No nos frustraremos por lo no podemos controlar...”

Tomado: Melmarie Candelario, Blog postcast: *Evita el burnout o quemazón*

# Reflexión

“El único viaje que merece realizarse es hacia el centro de nosotros mismos en busca de aquella Voz Predominal que cada uno de nosotros custodia en su interior”



# Referencias

Ada Health. (2020). Síndrome del burnout o el desgaste profesional. <https://ada.com/es/conditions/burnout/>

DeMarco. T (2001). *Slack: Getting past burnout, busywork, and the myth of total efficiency* Broadway Books.

García-Allen, J. (2021). Burnout: (síndrome del quemado) como detectarlo y tomar medidas. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado>

Gerena Berríos, W, (2002). *El impacto de la globalización del Síndrome de Quemazón en una industria farmacéutica ubicada en el área norte de Puerto Rico* [Tesis de Maestría sin publicidad]. Universidad del Sagrado Corazón.

Marin, I. (16 de noviembre de 2016). Síndrome de quemazón laboral: Detección y manejo. *El Nuevo Día*. <https://www.primerahora.com/opinion/dra-ingrid-marin/columnas/sindrome-de-quemazon-laboral-deteccion-y-manejo/>

Martínez Ramón, J. P. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1), <https://www.proquest.com/sociology/docview/2481545045/376656857594F1CPQ/7?accountid=39118>

Candelario, M. (Host). (19 de abril de 2021). Evita el burnout o quemazón. [Audio podcast] Melmarie Blog Podcast. <https://podcasts.Google.com/feed/aHR0cHM6Ly9hbmNob3luZm0vcy8yN2Q2YjMzMzMC9wb2RjYXN0L3Jzcw/episode/MTg4NDQxYmMxZTMzZDg3?sa=X&ved=0CAYQfYCAhcKEwjA06Xn9NXwAhUAAAAAHQAAA AAQCA>

Terafity. (2021). Síndrome de Burnou : Causas ,síntomas y tratamiento. <https://www.terafity.com/blog/sindrome-de-burnout-causas-sintomas-y-tratamiento>



**Gracias por su Atención.**



# ¡Gracias por su atención!



**@bibliotecasagradooficial**



**Biblioteca Sagrado**  
**@bibliosagrado**



**[bmmtg@sagrado.edu](mailto:bmmtg@sagrado.edu)**

**[jose.carrilloirrizary@sagrado.edu](mailto:jose.carrilloirrizary@sagrado.edu)**

**[joser.maldonado@sagrado.edu](mailto:joser.maldonado@sagrado.edu)**

**SAGRADO**

Universidad del Sagrado Corazón