



BURNOUT / DESGASTE POR COMPASIÓN O EMPATÍA

El burnout describe estados de agotamiento emocional y mental debido a excesivas demandas de energía, tiempo, fortalezas y recursos personales; en un área de nuestra vida como puede ser en el trabajo o en varias cuando se suma algún tema familiar o de pareja.

Es un proceso acumulativo, que se prolonga en el tiempo y que poco a poco se hacen evidentes sus efectos negativos y nocivos.

Las consecuencias en la salud física: agotamiento excesivo, alteraciones del sueño y el apetito, síntomas digestivos diversos, cefaleas/migrañas, tensión y/o contracturas musculares, y la lista continúa.

Las consecuencias psicológicas: se ven afectadas la atención, memoria y concentración y a nivel emocional: sentimiento de culpa e ineficacia personal, sentimiento de fracaso, desesperanza, irritabilidad, ansiedad, aislamiento, estar más reactivo/a, angustia.

Las mujeres estamos más expuestas a este tipo de síndrome debido a los roles múltiples que desarrollamos, doble carga de trabajo: cuidados en su ámbito privado y profesiones y trabajos que implican la salud de las personas.

El desgaste por empatía/compasión, se refiere a este síndrome del burnout que se le agrega el haber estado expuesta/o durante un tiempo prolongado a situaciones altamente estresantes y traumáticas. Sin ir más lejos, l@s profesionales de la salud que aún siguen en primera línea durante la pandemia.

Lo sufren l@s profesionales sanitari@s y cuidadoras ya que su jornada laboral está en contacto con personas que sufren.

Es un proceso acumulativo y progresivo y sus manifestaciones y síntomas pueden aparecer súbitamente y sin avisar.

Es causante de numerosas bajas laborales.