DESARROLLO CONSULTORES

GUÍA BREVE

Comprender el Burnout

Reconocer el desgaste para comenzar a cuidarnos

Una guía práctica para personas y equipos que trabajan en contextos de alta demanda humana y emocional.

SALUD Y BIENESTAR LABORAL

Cuidamos a quienes cuidan.

Antes de comenzar

En trabajos donde las personas acompañan, educan, cuidan, orientan o intervienen en situaciones complejas, las exigencias no son solamente técnicas. También existe una carga emocional que, cuando se sostiene en el tiempo sin suficientes espacios de recuperación y apoyo, puede afectar el bienestar.

Esta guía busca ofrecer una aproximación clara al burnout y algunas preguntas que ayuden a observar cómo estamos viviendo nuestro trabajo. No pretende reemplazar una evaluación profesional ni reducir el problema a la responsabilidad individual: el bienestar laboral también depende de las condiciones de trabajo, los equipos y las organizaciones.

Reconocer tempranamente el desgaste permite conversar, pedir apoyo y activar recursos antes de llegar al límite.

1. ¿Qué entendemos por burnout?

El burnout es un fenómeno asociado al trabajo que puede aparecer frente a estrés laboral crónico que no ha sido gestionado adecuadamente. No equivale simplemente a terminar cansado después de una jornada exigente.

En la literatura clásica sobre burnout se han descrito tres dimensiones que ayudan a comprender cómo puede expresarse el desgaste profesional:

Agotamiento emocional	Sensación de cansancio emocional intenso y disminución de la energía disponible para responder a las demandas del trabajo.
Distanciamiento o despersonalización	Mayor distancia emocional, irritabilidad, frialdad o respuestas más impersonales frente al trabajo o a las personas con quienes se trabaja.
Realización personal/profesional	Puede disminuir la percepción de eficacia, logro, sentido o satisfacción respecto del propio desempeño laboral.

Importante: presentar alguna de estas señales no significa por sí solo que una persona tenga burnout. Conviene observar su intensidad, frecuencia, duración y el impacto que producen en la vida cotidiana.

2. Señales que conviene observar

Energía

Cansancio persistente, dificultad para recuperarse o sensación de comenzar la jornada sin energía suficiente.

Pensamiento

Dificultad para concentrarse, sensación de saturación, preocupación constante por asuntos laborales o menor claridad para tomar decisiones.

Emociones

Irritabilidad, frustración, menor tolerancia, desánimo o sensación frecuente de estar sobrepasado.

Relaciones

Tendencia al aislamiento, aumento de conflictos o menor disposición para escuchar, colaborar y vincularse.

Trabajo

Pérdida de motivación, sensación de funcionar en automático o percepción de que el esfuerzo realizado nunca alcanza.

Más que buscar una señal aislada, interesa observar patrones: qué está cambiando, desde cuándo y cuánto está afectando nuestro bienestar y funcionamiento.

3. Cuando nuestro trabajo implica cuidar a otros

Trabajar con personas puede ser profundamente significativo y, al mismo tiempo, emocionalmente exigente. Escuchar historias difíciles, enfrentar situaciones de vulnerabilidad, responder a urgencias, tomar decisiones complejas y sostener a otros puede generar una acumulación de tensión.

Por eso, el cuidado no debería entenderse únicamente como una tarea individual. Las pausas, el apoyo entre compañeros, la calidad del liderazgo, la distribución de las cargas, la claridad de los roles y los espacios de conversación también forman parte de una cultura de cuidado.

Cuidar a quienes cuidan también es una responsabilidad de los equipos y de las organizaciones.

4. Una pausa para observarnos

1	¿Cómo estoy llegando al final de mis jornadas?
2	¿Qué situaciones laborales están consumiendo mayor cantidad de mi energía?
3	¿Qué señales me está entregando mi cuerpo?
4	¿Qué estoy haciendo actualmente para recuperarme?
5	¿Qué recursos personales me han ayudado en momentos difíciles?
6	¿Con quién puedo conversar cuando las demandas me sobrepasan?
7	¿Qué podríamos hacer como equipo para cuidarnos mejor?

No es necesario responder todo de inmediato. El propósito es abrir un espacio de observación y conversación antes de que el desgaste se vuelva parte normal de la rutina.

5. Del autocuidado al cuidado colectivo

PERSONAL	Reconocer límites, descansar, recuperar energía, pedir ayuda y fortalecer recursos personales.
EQUIPO	Generar apoyo entre compañeros, conversaciones de calidad, reconocimiento, colaboración y confianza.
ORGANIZACIÓN	Revisar cargas, roles, recursos, liderazgo, condiciones de trabajo y prácticas sistemáticas de cuidado.

Cuando estos niveles se conectan, el cuidado deja de ser solamente una respuesta frente al agotamiento y puede transformarse en una práctica preventiva y sostenible.

6. Semáforo del bienestar

VERDE - Estoy bien	Tengo energía, logro desconectarme del trabajo, mantengo motivación y cuento con recursos para enfrentar las demandas. Acción: mantener y fortalecer aquello que está funcionando.
AMARILLO - Necesito observarme	Estoy más cansado, irritable o saturado de lo habitual y me cuesta recuperar energía. Acción: detenerme, identificar qué está ocurriendo, conversar y activar recursos de cuidado.
ROJO - Necesito apoyo	El agotamiento es persistente, afecta de manera importante mi funcionamiento cotidiano o siento que ya no logro manejar las demandas. Acción: buscar apoyo oportunamente y considerar acompañamiento profesional.

7. Preguntas para conversar en equipo

- ¿Qué nos está desgastando actualmente?
- ¿Qué estamos haciendo bien para cuidarnos?
- ¿Qué necesitamos unos de otros?
- ¿Qué práctica concreta podríamos incorporar esta semana?

Una conversación no resuelve por sí sola todas las dificultades, pero puede cambiar la forma en que un equipo comienza a comprenderlas y enfrentarlas.

Una idea para llevar contigo

Cuidarnos no significa dejar de comprometernos con nuestro trabajo. Significa construir condiciones que nos permitan sostener ese compromiso en el tiempo.

CONTINÚA APRENDIENDO

Curso gratuito: Bienestar y Prevención del Desgaste Laboral

Si esta guía te ayudó a observar algunas señales o preguntas relevantes, puedes continuar profundizando en el tema mediante un curso breve, práctico y aplicable a la vida laboral.

En el curso podrás:
• comprender mejor el burnout y sus manifestaciones;
• reconocer señales y factores de riesgo;
• fortalecer recursos de bienestar y autorregulación;
• incorporar una mirada de cuidado colectivo;
• llevar prácticas concretas a tu vida laboral.

El acceso al curso es gratuito. Al finalizar, podrás optar a una certificación pagada si deseas acreditar tu participación y cumplimiento de los requisitos.

Próximamente disponible en desarrolloconsultores.cl

Nota

Esta guía tiene fines educativos y de promoción del bienestar laboral. No constituye un diagnóstico clínico ni reemplaza una evaluación realizada por un profesional de la salud. Si el malestar es intenso, persistente o está afectando de forma importante tu vida cotidiana, es recomendable buscar apoyo profesional.

Referencias breves

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2(2), 99-113.

World Health Organization. (2019). Burn-out as an occupational phenomenon in the ICD-11.