



# CÓMO EVITAR EL BURNOUT

EN 6 SIMPLES PASOS

Por Matías Guidi Yerio

&

Ana Sánchez Durall

## **ÍNDICE**

Índice.....	2
Introducción.....	3
1) Estar bien informado sobre el burnout.....	4
2) No es por falta de tiempo, es por exceso de pereza.....	9
3) ¡Festejá los fracasos!.....	12
4) Disfrutá tu trabajo sin estresarte.....	15
5) La motivación no es el dinero, se más creativo.....	20
6) Autoestima y resultados eficientes.....	23
La formas más fácil de estar satisfecho laboralmente.....	26

## **Introducción**

Me decidí por escribir este e-book para que puedas saber un poco más acerca de mi estilo de atención (aunque aún no nos conozcamos), con el fin de brindarte información útil ante el burnout, un mal recurrente en la actualidad.

Creo que es fundamental trabajar interdisciplinariamente para el abordaje de este síndrome o cualquier otro malestar psíquico, para lo cual propongo que trabajemos juntos: quien consulta, el psicólogo, el psiquiatra y las personas del entorno.

En estas páginas descubrirás algunos datos relacionados con las características del síndrome, sus causas y los abordajes posibles.

Espero poder acercar la psiquiatría a la población general de modo claro y sin que se requiera tener conocimientos previos para su comprensión.

# 1) **Estar bien informado sobre el burnout**

Saber de la existencia de este síndrome ya reconocido en el área de la salud e identificar sus síntomas te permitirá saber lo importante que es ocuparse de una buena situación laboral. Reconocer sus signos prontamente antes de que ya se haya cristalizado el cuadro, es el camino más fácil para gozar de una buena experiencia en el trabajo.

Para su abordaje son muy útiles las guías informativas como la que estás leyendo y la atención de profesionales que brinden el tratamiento que requiere este síndrome.

Estos pueden trabajar a nivel psicoeducativo, es decir, ayudándote a comprender lo que te está sucediendo y enseñándote estrategias que permitan evitar este síndrome.

Además existen otras herramientas con las que cuentan los profesionales de la salud como la prescripción de medicamentos (inhibidores de la recaptación de la serotonina, ansiolíticos, hipnóticos...)

los cuales son muy beneficiosos e incrementan la eficacia de la psicoterapia.

Según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (CIE 11), el burnout es un síndrome que se caracteriza por causar los siguientes síntomas:

- 1) Sentimientos de agotamiento de energía o cansancio
- 2) Mayor distancia mental del trabajo o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados al trabajo
- 3) Eficiencia profesional reducida

Este síndrome según Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981) se caracteriza por:

- 1) El **desgaste o agotamiento emocional** es la dimensión que se encuentra más relacionada con este tipo de estrés crónico. Se refiere a una sensación de sobrecarga emocional que es la característica fundamental del síndrome representada por pérdida de energía, agotamiento y sensación de fatiga constante. Estos

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall

---

síntomas pueden afectar al individuo física, psíquica o de ambas formas.

A partir de entonces, las personas afectadas sienten una **paulatina reducción de su capacidad productiva**, vigor y entusiasmo por el trabajo.

- 2) La **despersonalización** suele estar acompañado de ansiedad, aumento de la irritabilidad y **pérdida de motivación**. El individuo se encuentra rodeado de sentimientos negativos hacia sí mismo y hacia los demás. Hay reducción de metas laborales, disminución de la responsabilidad por los resultados, alienación y conducta egoísta.

El individuo comienza a aislarse de los demás como una forma de protección, manteniendo una actitud fría hacia las personas y no pudiendo lidiar con las emociones propias ni ajenas.

- 3) La **incompetencia o baja realización personal** aparece debido al sentimiento de inadecuación personal y profesional en el trabajo.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

El individuo comienza a presentar una serie de respuestas negativas hacia sí mismo y hacia el trabajo, como depresión, baja productividad y baja autoestima derivando en incompetencia laboral.

Su sintomatología es:

- Nivel psicosomático: fatiga crónica, dolores de cabeza, de pecho y musculares, insomnio, desordenes gastrointestinales, inmunodepresión e hipertensión.
- Nivel emocional: irritabilidad, ansiedad, depresión, impaciencia, sentimientos de soledad y vacío.
- Nivel conductual: cinismo, disminución del habla, apatía, hostilidad, suspicacia, sarcasmo, ausentismo laboral, pesimismo y abuso de sustancias.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

### Sobre el tratamiento:

Para los casos en los que la sintomatología emocional ya se ha cronificado, es difícil implementar únicamente estrategias psicoterapéuticas para su abordaje y se requiere de fármacos.

Por otro lado, para mantener un estado saludable es importante el entorno, el cual favorecerá o perjudicará nuestro estado anímico. No es posible volver a la misma situación que nos generó el malestar esperando que ocurra algo diferente. Para que el cambio sea permanente, también deben serlo nuestros hábitos.



## 2) No es por falta de tiempo, es por exceso de pereza

*“Hay que moverse por prioridades, ese es el secreto del dominio del tiempo” (Robin Sharma)*

Porqué

*“La falta de tiempo en realidad es falta de prioridades” (Tim Ferris)*

Es verdad que no **hay tiempo** para hacer todo lo que queremos, el tiempo es finito, pero seguro que hay **para hacer lo que es prioritario**.

Es importante elaborar una lista de cosas que respondan a la siguiente pregunta:

¿Qué podría hacer hoy para mejorar mi vida laboral/personal?

Algo para tener en cuenta es la matriz del tiempo de Eisenhower. Deberemos discriminar entre que lo que es importante y lo que no lo es,

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall

así como qué es urgente y qué no lo es. Empezaremos siempre por aquello que es importante y urgente (tus proyectos).

### MATRIZ DEL TIEMPO de Eisenhower



## *CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS*

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

No puede ser que estés tan ocupado que ni siquiera puedas ocuparte de tu satisfacción en la vida. ¿Cuándo podrás? No poder, simplemente responde a la pereza; el estar muy cansado, con mucho trabajo y demasiadas cosas pendientes son excusas que pone tu mente para que no te ocupes de lo que es importante y urgente.

### 3. ¡Festejá los fracasos!

*“Nunca vas a poder cruzar el océano hasta que tengas el coraje de dejar de ver la costa” (Cristóbal Colón)*

También buscamos excusas para no ocuparnos de lo que tememos; mejor empezar por eso que está dando vueltas en nuestra cabeza y así nos liberamos del malestar que ese pensamiento nos está ocasionando. Afrontar ese temor es el mejor modo de superarlo y creo que también el único.

Deberíamos celebrar los fracasos porque se fracasa intentando hacer algo. Si nunca hacemos nada significativo para dar un cambio entonces tampoco tendremos grandes fracasos y pasaremos nuestros días sin pena ni gloria. NO HAY ÉXITO SIN FRACASOS: para aprender a hacer algo necesitas fallar y aprender de ello; no es malo el fracaso es parte del camino para obtener logros. Los fracasos van a ser muchos y evitarlos no conduce a nada, son la constancia y la perseverancia las te permitirán alcanzar aquello que querés.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

Por otro lado, hablar del fracaso le quita el componente traumático, rebaja nuestro ego, nos permite reconocer que no estábamos en lo cierto, nos hace más empáticos y sobretodo nos permite aprender de nuestros errores y de los ajenos recíprocamente. Para ello es fundamental el entorno que nos rodea: un entorno desprejuiciado entiende que el fracaso es parte fundamental del éxito y que ninguna de las personas más exitosas estuvieron exentas.

El dialogo que mantenés con vos mismo a cerca de tus logros y fracasos es fundamental en este punto. La mentalidad optimista se reconoce autora de sus propios éxitos y en la adversidad comprende que parte del fracaso la excedía y la parte que fue de su responsabilidad se ha convertido ahora en un aprendizaje para sus próximos proyectos. Una perspectiva positiva quita peso a los errores pasados y nos mantiene mirando al presente y hacia al futuro, que son los dos únicos tiempos en los que podemos intervenir. Del ayer sólo queda aprender.

## *CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS*

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

La actitud para aceptar el fracaso es la de máxima humildad. Cuando uno es valiente para ver sus errores en vez de evitarlos, se da cuenta de lo mucho que le queda por aprender. Ése es el modo de avanzar: reconocer nuestras faltas y ver en ellas la oportunidad de modificarnos descubriendo nuevos horizontes. El aprendizaje más profundo es el de la experiencia y no el de la teoría. No hay forma de evitar el sufrimiento que se desprende de las caídas, así como tampoco hay forma de evitar el crecimiento y el aprendizaje que de él se adquieren.

Seamos audaces y aventureros: no va a llegar la oportunidad a menos que nosotros mismos la creamos y creamos.

## 4. Disfrutá tu trabajo sin estresarte

El estrés crónico, es un tipo de estrés muy nocivo que ataca al individuo sacándole toda la energía y que desencadena en un profundo agotamiento que persevera de manera constante a nivel físico, psíquico o conjuntamente. A partir de entonces, las personas afectadas sienten una paulatina reducción de su capacidad productiva, vigor y entusiasmo por su trabajo.

Consideremos estrategias de intervención teniendo en cuenta los procesos cognitivos de **autoevaluación** y desarrollemos **modos concretos** para eliminar la fuente de estrés.

### **Autoevaluación**

- 1) Para no estresarse tu **mente necesita estar centrada en lo que está haciendo ahora**. No estar pendiente de mil cosas más a la vez. Identifica los pensamientos intrusivos, es decir qué te está distrayendo.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall

---

- 2) **Evalúa y desgraná** tu plan en pequeños pasos a seguir. Llegar a tu meta de un solo paso además de ser muy estresante e imposible.
  
- 3) Analizá las diferentes tareas que hacés para culminar tus metas y cuáles son las **similitudes y diferencias**.
  
- 4) Discriminá que es lo más **importante y urgente**.(Matriz del tiempo de Eisenhower)
  
- 5) Pensá en aquello que te gusta para **premiarte** cuando culminés tus miniobjetivos.
  
- 6) Planificá momentos de **descanso** durante el día, la semana y a largo plazo.



**Modos concretos para eliminar la fuente de estrés.**

- 1) Escribí todos los pensamientos intrusivos que identificaste en una lista; eso liberará tu mente y más tarde podrás ocuparte de esas cosas.

**Luego hacé una cosa por vez:** Cuando trabajés, trabajá; cuando duermas, dormí; cuando conversés, conversá...

- 2) Ahora trabajá en la culminación de cada tarea; la consecución de ésta **pequeña meta** te llevará a la siguiente y consecutivamente arribarás a la meta final.

- 3) Siempre es más fácil para la mente hacer de manera consecutiva **tareas semejantes porque las automatiza**. Si en tu trabajo tenés que hablar con clientes, redactar post y hacer diseños; en el primer bloque horario dedicáte en exclusiva a una de las tres tareas y una vez terminada pasá a la siguiente. No alternés con cosas que no tiene nada que ver entre sí: tu mente se estresa al tener que acomodarse en poco

tiempo a realizar tareas completamente diferentes y baja su efectividad.

4) **Primero ocupate de lo primero**, priorizando el grueso de tu trabajo y aquello que menos te divierte; de este modo cuando acabés podrás dedicarte a la parte más atractiva plenamente **sin tener pensamientos que te recuerdan lo que aún está por hacer...**

Vuélcalo todo en la **matriz del tiempo de Eisenhower** y guíate según sus dos variables: tiempo e importancia.

5) Los **premios** serán los **generadores de dopamina**: una hormona que se vincula con el bienestar. Si se segrega mientras trabajamos la experiencia será placentera, ya que genera estos beneficios: regula la motivación, hace que repitamos aquello que nos generó placer, mejora nuestra capacidad de aprendizaje y nos brinda mayor autoconfianza.

Premiarnos después de algún logro o después de haber hecho algo necesario, a pesar de que no nos gustara tanto, genera que el cerebro establezca conexiones entre la acción y la ganancia positiva.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

Comer un trozo de chocolate o lo que te guste alcanza para que tu mente asocie la consecución de objetivos con algo agradable, ¡así que ahora tu mente no podrá dejar de hacerlo! Ya que es un largo camino el que se inicia cuando empezamos un cambio, no esperés hasta el final sino que premiate a diario por cada mini objetivo que te acerque a tu puerto.

6) Concretar **momentos de descanso** evitara que te agotés y volverás al trabajo con más ganas, mejorará tu productividad. Un buen modo de hacerlo es darse 8 minutos de descanso (salir a tomar el aire, meditar, tomar un café...) después de cada hora y media de trabajo; dedicar un momento del día a alguna actividad que te permita descansar de tu trabajo (salir a pasear, tomar una siesta, leer un libro...); dejar el fin de semana para desconectar de tu rutina semanal y finalmente encontrar momentos en el año para largos periodos vacacionales exentos de actividades propias de tu vida laboral.

## 5) La motivación no es el dinero, se más creativo

*“La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado y la imaginación circunda el mundo”. Einstein*

Estar satisfecho con tu trabajo es fundamental, ello hará que optimicés recursos y mejores resultados, el dinero simplemente será una consecuencia del trabajo bien hecho. A mayor satisfacción, mejores resultados y por supuesto ingresos.

Un ejercicio interesante es cerrar los ojos y pensar si harías tu trabajo aunque el dinero no fuera un aliciente. Si trabajarías en lo que hacés gratis, ése es tu trabajo; y si no, imaginate cuál sería tu trabajo.

Que tu motivación sea vocacional.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

¿Recuerdas la sensación que experimentaste cuando en el colegio hiciste un trabajo en el que disfrutaste? Probablemente también obtuvo buenos resultados porque le pusiste dedicación, entusiasmo y sobretodo lo acabaste. No era posible para tu mente dejar a medias algo que estabas disfrutando tanto, ¡la mente no permite hacer eso! Un tipo de trabajo así hace que te sientas bien con vos mismo, no por el reconocimiento de otros, aunque en estos casos llega de manera consecuente al buen trabajo que hiciste.

Trabajá para aprender cosas nuevas. Saber un poco de todo te permitirá implementar nuevos recursos para favorecer y disfrutar de tu vida.

Cuando simplemente trabajas por el dinero, te quedas en un lugar aparentemente seguro en el que no cometés errores; eso es un engaño porque no hay mayor error que atar tu mente. Al superar esas ideas podés disfrutar de crear con libertad, eso le gusta a la mente. Abrirse a nuevas ideas es muy saludable mientras que la rigidez siempre se acerca a lo patológico. Al decirte a vos mismo que no podés hacer el trabajo que realmente querés por cuestiones de estabilidad económica, sometés a tu

## *CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS*

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

mente porque es el único modo que considerarás para vivir. Sin embargo, cuando te preguntas a vos mismo ¿cómo haré para lograr hacer el trabajo que realmente me llena? Te inundás de posibilidades.

## **6. Autoestima y resultados eficientes**

Cuando te sentís mal con vos mismo, baja tu efectividad y productividad, lo cual deriva en una autopercepción negativa de tu desempeño y se arma así una bola de nieve que se retroalimenta del siguiente modo: te sentís mal, luego trabajás peor y al evaluar negativamente tus resultados aumentan las posibilidades de ansiedad y depresión.

Algunos puntos a considerar para cuidar el bienestar emocional y laboral recíprocamente son:

-Crear buenas y sólidas relaciones, los vínculos sociales son una parte troncal en nuestra vida. Es importante prestarles la atención que demandan.

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

-Conocerte a vos mismo, dedicar tiempo para saber quien sos y qué querés. Ser sincero con vos mismo te ayudará a saber cuáles son tus debilidades y fortalezas para encarar las oportunidades y amenazas de tu medio laboral.

-No infravalorarse, el trabajo no tiene que estar por debajo de nuestras capacidades, tampoco excederlas desmesuradamente, ya que esto ocasiona frustración. El que estén un poco por encima de nuestras aptitudes, convierte la situación en un desafío, algo estimulante que nos motiva.

-El espacio de trabajo es importante, tiene que ser un lugar seguro y agradable acorde a los requisitos del trabajo.

No esperes a obtener grandes resultados para que tu **autoestima** mejore. Es con una autoestima saludable que se obtienen grandes resultados. Esperar a ser exitoso para ser feliz no es posible porque cuando estas deprimido tu creatividad está contenida, te sientes pequeño e incapaz y así no se construye nada, por lo tanto nunca lograrás el éxito para ser feliz. Hacer tu trabajo, perseguir tus proyectos y avanzar paso a paso hasta la consecución del objetivo felizmente es el secreto.



## *CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS*

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

Una autoestima buena aporta seguridad, fortaleza para superar los tropiezos, creatividad, permite nuevas formas de aprendizaje para imaginarte nuevas posibilidades que aún no habías contemplado.

## **La forma más fácil de este satisfecho laboralmente:**

Si te sientes agotado, distanciado de tu trabajo y tu eficiencia está disminuyendo, estás percibiendo señales de que tu trabajo no está resultando saludable, por lo tanto sería bueno iniciar cambios en tu rutina.

Como ya hemos comentado, el disfrute saludable en la vida es prioritario, entonces hay que abocarse ahora en este punto: nada puede estar por delante. Que pueda resultar tedioso comenzar no nos exime de responsabilidad.

Creo que lo más riesgo es no correr riesgos, queramos o no, los correremos porque la vida implica riesgos y sufrimientos, pero ya que sólo tenemos una vida, ¿por que no vivirla haciendo realmente lo que sentimos?

Para evitar un estrés crónico en el trabajo implementemos estas costumbres: Hagamos una cosa por vez, para ello desglosemos nuestra labor en pequeñas tareas , luego agrupemoslas según sus similitudes y diferencias

## CÓMO COMBATIR EL BURNOUT EN 6 SIMPLES PASOS

*Por Matías Guidi Yerio & Ana Sánchez Durall*

---

priorizando lo importante y urgente. Una vez delimitado nuestro mapa de trabajo, debemos premiarnos por nuestros logros para generar sensaciones placenteras y por último no olvidemos los descansos bien planificados. No se trata de parar cuando ya nos agotamos, sino de evitar llegar a ese estado.

Es relevante no focalizar únicamente en el ingreso, es importante así como también lo son otros aspectos tales como: sentirnos bien haciendo ese trabajo, la vocación, la sensación de plenitud, las buenas relaciones, las posibilidades de aprendizaje y superación...

La satisfacción con uno mismo repercute en mejores resultados de producción. El orden es ocuparse primero del bienestar emocional para luego trabajar felizmente tomando oportunas decisiones.

Hoy ya sé que no es el momento óptimo, hoy aún es temprano, hoy falta... Sí, hoy no es que sea el mejor momento para iniciar nada, pero hoy es posible iniciar algo y recordá que... las personas exitosas acaban todo lo que empiezan porque esa es la única manera de llegar a algún puerto.

[Matias Guidi Yerio | \(drmatiasguidi.com.ar\)](http://drmatiasguidi.com.ar)