GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo superar el estrés en el trabajo? El concepto burnout

Actualidad Empresarial | 18/05/2021 | 00:00

La falta de motivación en el trabajo puede derivar en situaciones de estrés. El burnout que pueden sufrir los trabajadores,...

La falta de motivación en el trabajo puede derivar en situaciones de estrés. El burnout que pueden sufrir los trabajadores, que traducido del inglés significa quemarse, es un síntoma de desinterés y pasión por el puesto laboral. Existen distintas maneras y acciones que pueden evitar que el estrés laboral queme a los trabajadores, las cuales son expuestas en el blog Una vida feliz.

¿Cómo reconocer cuando alguien comienza a “quemarse”?

En 1974, el psicólogo estadounidense Herbert Freudenberger inventó el término burnout. A día de hoy, es reconocido como el Síndrome de Desgaste Ocupacional por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS ha registrado esta situación laboral a través de la onceava Revisión de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos del año 2019. Lo define como un síndrome provocado por el estrés crónico experimentado en el lugar de trabajo y que no se ha gestionado con éxito.

Los síntomas que identifica el informe de la OMS son el “agotamiento de la energía, separación del pensamiento en el trabajo, sentimientos de negatividad constantes de la labor que se presta y eficacia profesional reducida”.

¿Cómo prevenir el agotamiento?

La primera recomendación para prevenir el agotamiento y el estrés en el trabajo es descansar. En el blog Una vida feliz, Nestor Martínez, el coach de liderazgo y de crecimiento personal explica que es esencial realizar breves reposos dentro de cada jornada, así como hacer estiramientos, levantarse, caminar, beber agua y cambiar de postura. El experto recomienda específicamente la técnica Pomodoro, que consiste en realizar pausas de cinco minutos, cada 25 minutos. De esta manera, el trabajador tiene un lapso de tiempo para descansar la mente y, posteriormente, volver más productivo al trabajo.

El tiempo fuera de la jornada de trabajo es otro aspecto fundamental para evitar el burnout. El coach recomienda que el empleado planifique el tiempo libre y realice las actividades recreativas

que más le apasionen. Algunas actividades que puede llevar a cabo son caminar, leer, bailar, practicar algún deporte, entre otras alternativas.

Otras acciones que propone el blog Una vida feliz es meditar un mínimo 20 minutos diarios y practicar ejercicio. Ambas actividades propician la conexión con el presente y con el propio interior, hecho que activa la sensación de bienestar. Finalmente, recomienda establecer metas de trabajo realizables, para evitar la frustración si no se logran. Se trata de sincerarse con uno mismo, reconocer las limitaciones y colocarse pequeñas tareas que se puedan conseguir según el ritmo personal.

En definitiva, para evitar el burnout, es clave encontrar un equilibrio entre las horas trabajadas, el descanso y el ocio personal.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/149357-como-superar-el-estres-en-el-trabajo-el-concepto-burnout.htm