

## BURNOUT

Significa “*quemarse en el trabajo*” y es una consecuencia de la exposición prolongada a estresores crónicos del entorno laboral, se caracteriza por 3 síntomas:

- ***Agotamiento emocional:*** Sentimientos de no poder dar más de sí a nivel emocional y a una disminución de los recursos personales.
- ***Despersonalización:*** respuesta de distancia negativa, sentimientos y conductas cínicas respecto a otras personas.
- ***Baja realización personal:*** disminución en los propios sentimientos de competencia y logro personal en el trabajo.

Aunque en un principio se identificaba con profesionales dedicados al cuidado de personas, posteriormente se ha observado también en otros profesionales. Además cursa con una variada sintomatología, tanto física como psicológica, respecto a las consecuencias sobre actitudes laborales están la falta de compromiso, aumento de absentismo o la intención de abandonar la organización.