

¿Has sentido 'quemarte' de estrés y cómo afecta tu vida?

Posted on 18 de diciembre de 2020 by Carlos Fabián Righetti Ramos



¿Qué es el 'burnout' y cómo nos afecta en pandemia?

El “Burnout” por estrés es común durante la COVID-19, afecta nuestro desempeño, propicia pensamientos suicidas y conductas violentas

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur

La **pandemia de COVID-19** ha evidenciado las **grietas sociales** qué de una u otra manera hemos ignorado en conjunto.

El **“burnout”** se caracteriza principalmente por la falta de interés y estrés crónico en el área de trabajo; esto repercute en la vida laboral de quien lo sufre, afectando en su eficiencia y su estado anímico.

Burnout en español hace referencia a **“quemarse” por estrés**, de tal forma que no se pueda proseguir con las actividades habituales.

El burnout no es el problema, es un síntoma del problema.

En nuestra sociedad dónde se valora más la competencia y la productividad que cualquier otra cosa; orilla a los trabajadores, sobre todo los que no tienen horarios laborales fijos, a recurrir a soluciones **desesperadas** inconscientemente para aumentar su **productividad**.

Drogas como **el café o el Adderall** y **pensamientos “positivos”** como: **“el que quiere puede”**, han sido parte de las soluciones a las que las personas fueron orilladas para cubrir la demanda. Drogas que **inhiben** el cansancio y frases que **te hagan responsable enteramente de tu éxito laboral**.

Cada minuto cuenta y las empresas **manipulan a sus empleados** para usar su **tiempo libre** en cursos de todo tipo o capacitaciones autodidactas para mejorar sus aptitudes laborales.

He aquí el peligro de **“Él que quiere puede”**, porque se establece de antemano que solo hace falta querer; ignora todas las limitaciones físicas para lograr una meta: tus necesidades como persona, el nepotismo



empresarial, la suerte, etc.

De hecho, te invita a explotar todo para sobresalir, independientemente de la moralidad de los medios para alcanzar la meta. Así hemos visto un repunte casi palpable en todo tipo de contenido de autoayuda y superación personal; si bien puede ser útil para algunas personas, no deja de ser un participe de su propia **esclavitud**.

Si uno mismo es el verdugo, entonces la violencia está legitimada. El cansancio es nuestro cuerpo pidiendo descanso. Si lo inhibimos con café solo nos hacemos daño.

El sacrificio por el trabajo es bien visto por la sociedad mexicana, hay personas que tienen que recurrir a esto para sacar adelante a sus familias; pero si no estás en ese grupo, **cuida tu salud**.

Haciendo caso a las empresas el que más pierde es usted dando su salud, y quien más gana, son ellas porque obtienen el trabajo que regularmente harían dos personas por un aumento pequeño en comparación. El Burnout podría incluso repercutir en otras áreas de su vida.s

La inseguridad financiera debido a los recortes producidos por el confinamiento, la precariedad laboral, el estrés provocado por la exposición prolongada al virus, la falta de contacto social y el hecho de tener que ejercer la paternidad y maternidad de forma forzosa debido al cierre de escuelas han sido factores detonantes de un incremento en burnout según el artículo [“Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic”](#) (Burnout parental y maltrato infantil durante la pandemia de COVID-19).

Datos recogidos por NordVPN, una Network privada que soporta distintas plataformas de trabajo a distancia, arroja que, en promedio, las personas que hacen Home Office ahora trabajan 3 horas diarias más y suelen conectarse en la madrugada, para seguir trabajando.

Según el estudio los padres con mayores niveles de burnout, presentan ideas suicidas o escapistas, maltrato infantil, violencia intrafamiliar e incluso distanciamiento emocional en el entorno familiar. Además de conductas sumamente violentas cuando están solos con el hijo sin el otro padre cerca.

Estudios han comprobado que los adultos que presentaron maltrato infantil de algún tipo, físico o psicológico, son más propensos a la dependencia a sustancias, problemas de salud mental, pensamientos suicidas y comportamientos sexuales riesgosos.

Infante quiere decir “sin voz” etimológicamente, preguntémosles a los niños como se sienten.

Aprendamos a identificar cuando vamos a tocar el límite y evitemos exponernos a situaciones en las cuales podemos tener una sobrerreacción que lastime a nuestros seres queridos a raíz de un entorno estresante. Cuándo escuchaban a sus padres llegar del trabajo azotando cosas y gritando por un mal día de trabajo... **¿no tenían miedo?**