



# ¿Qué es el Agotamiento?

**Agotamiento o Burnout:** se considera que alguien está agotado cuando experimenta los tres factores siguientes<sup>1</sup>:

1. Altos niveles de **Cinismo**, o una actitud indiferente o distante hacia el trabajo o la escuela.
2. Altos niveles de **Cansancio**, o fatiga emocional y física
3. Bajos niveles de **Eficacia Profesional**, o aspectos sociales y no sociales de los logros académicos o laborales.

El agotamiento se experimenta normalmente como un desajuste que crece gradualmente entre el individuo y la organización.

La gente cree erróneamente que el agotamiento es causado por el exceso de trabajo y busca soluciones como trabajar menos horas, tomar tiempo libre, aprender a decir no, tomar vacaciones o dedicarse a actividades de autocuidado. Aunque el número de horas que trabaja un empleado es importante (por ejemplo, la sensación de agotamiento aumenta cuando alguien trabaja 60 horas a la semana con regularidad frente a 40 horas semanales<sup>2</sup>), y el autocuidado es importante para prevenir o mitigar el agotamiento, en realidad, la forma en que las personas experimentan su trabajo puede ser un factor más determinante del agotamiento que la cantidad de las horas trabajadas<sup>3</sup>.



1 Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

2 Chen, Jong-Dar and Cheng, Tsun-Jen and Hu, Nien-Chih. The Associations Between Long Working Hours, Physical Inactivity, and Burnout. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2016 May;58(5):514-8.

3 Maslach, Christina and Leiter, Michael. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. 1997.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental