

Diario Clarín - Viernes 10 de noviembre de 2006

Síndrome de Burnout: cuando lo que nos quema no es el sol.

Esta enfermedad afecta al menos al 30% de la población en forma agravada y los casos van en aumento. ¿Problema personal o mal de nuevo milenio?

Fabricio Soza De la redacción de Clarín.com // fasoza@claringlobal.com.ar

¿Quién alguna vez en su vida prefirió la cama antes que levantarse para ir a trabajar? Este sentimiento –común, por cierto- puede presentarse patológicamente cuando ese desgano se ‘hace cuerpo’ y el problema toma importancia. El síndrome de Burnout (quemado, fundido, agotado) fue descrito en 1974 por el psiquiatra Herbert Freudenberger y es definido como un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en su trabajo, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones que llevan a la muerte.

“El agotamiento es físico y psíquico, el cuerpo está literalmente quemado. No es stress común, sino laboral y crónico: la persona lleva años, semanas o días en los que viene afectado por el cansancio y se deja estar, se automedica y cae en el síndrome cuando el stress se hace crónico”, le cuenta a Clarín.com la *Licenciada en psicología Mónica Muruaga*, especialista en el tema y coautora de los libros *Burnout, depresión por desgaste* (2000) y el reciente *Preparados...Listos...¡Out!*. Y prosigue: “Hay tres etapas. La primera es el agotamiento emocional que causa sensación de desesperanza; luego la falta de iniciativa laboral, con ausentismos y desganos; y por último la despersonalización, que no sólo afecta a las personas que lo padecen, sino a quienes estos comienzan a maltratar”. El síndrome de Burnout afecta a una persona, familia, empresa y grupo de trabajo.

Por su parte, Alejandro Melamed, autor del libro *Empresas depredadoras* coincide y asegura: “Tiene que ver con cuestiones estructurales y personales. Personas que enfrentan de manera distinta la situación laboral y organizaciones que enfrentan de distintas formas las demandas laborales “. Hay gente más propensa a contraer este trastorno y no sólo se ven afectados los que padecen de “fobia” al trabajo, sino que, por el contrario, la enfermedad afecta a las personas que se sobreexigen en el ámbito laboral. “Es una actitud interna de la persona hacia el medio –entiende *Muruaga*-. Son muy exigentes, tienen dificultades para delegar, se sobreimplican en las tareas y no pueden tomar distancia. Por lo general no saben manejarse con el otro, son muy malos negociadores”.

Hace unos días en Córdoba, la muerte de un maestro dejó al descubierto el grado de peligrosidad de esto. Del otro lado del mapa, en Japón, existe el fenómeno llamado *karoshi*, que es cuando se venera la persona que deja su vida por la compañía. Ofrendan su vida por la empresa y eso es valorado y venerado, “sería como suicidarse en pos de la empresa”, se indigna Melamed; quien deja claro que “uno tiene que vivir por la empresa y no morir por ella”. Hace 30 años se hablaba de que el síndrome afectaba a solamente a médicos, maestros, asistentes sociales y todo el que tenía trato con otras personas; pero esto se extendió y hoy por hoy los empresarios son los más afectados.

No hay dudas que las condiciones de exigencia laboral a veces chocan con las necesidades corporales y resulta difícil imaginarse una curva descendiente de casos. “Si la única variable de cambio es la gente y si la única manera de satisfacer las exigencias calientes son las personas, obviamente que la probabilidad de minimización del problema es imposible. Generando contextos organizacionales donde se pueda discutir, trabajar y considerar a las personas, creo que hay posibilidades de cambio; y esto fundamentalmente es cambiar los paradigmas tradicionales. Desde el punto de vista personal, se puede parar considerando al trabajo una de las tantas partes importantes en la vida y no la única”.

Tanto el Burnout, como el denominado post-vacacional (rechazar el trabajo luego de las vacaciones), el síndrome del domingo (temer volver el lunes a la oficina) y el presentismo patológico (ir a trabajar por más que uno está enfermo, por miedo a perder la fuente de dinero), son fenómenos interconectados, que más allá de la sintomatología clínica o de la cuestión psiquiátrica, están ligadas a situaciones donde el trabajador se ve sometido a una gran presión... pero de la cual no todos reaccionan igual.

Título: PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!

Autores: Daniel Colombo - Lic. Mónica Muruaga

Editorial: Grupo Editorial Norma

