

*El estrés laboral llevado al límite desencadena el “Síndrome del Burnout”.
Un libro revelador enseña cómo prevenirlo*

Grupo Editorial Norma presenta

“PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!” Manual para sobrevivir al estrés

Autores: Daniel Colombo – Lic. Mónica Muruaga

. Cómo transformar el estrés y el Síndrome del Burnout en una experiencia positiva de desarrollo personal

y profesional

. Lanzamiento: noviembre 2006... para leer y consultar todo el año.

- Hay un mal silencioso que está matando. Hay una enfermedad difícil de diagnosticar, disfrazada de velocidad, metas y objetivos.

- Hay síntomas que se convierten en serios problemas de salud en determinados grupos sometidos a grandes presiones y estrés laboral: se sienten “quemados” por dentro.

- Médicos, ingenieros, periodistas, ejecutivos, CEO's de empresas, economistas, enfermeras, maestros, deportistas, artistas, pilotos de aviones viven sus días al borde.

- ¿Hasta cuándo? ¿Cuál es el límite? ¿Hay salida? ¿Vale la pena correr tanto? ¿Cómo frenar a tiempo? Estas y otras preguntas encuentran respuestas y alternativas de solución en este trabajo de investigación del docente, coach y comunicador Daniel Colombo y la Licenciada en Psicología Mónica Muruaga.

- En forma sencilla, ágil, dinámica, y, sobre todo, útil, los autores exponen su punto de vista sobre lo que muchos definen el ‘mal del siglo XXI’ y al que ellos prefieren definir como una gran oportunidad de autoconocimiento, para vivir más y mejor la vida que merecemos.

- “PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!” incluye centenares de recursos prácticos como ejercicios, auto evaluaciones y sugerencias para implementar aquí y ahora, y así, elegir recobrar el equilibrio perdido.

Editorial Norma anuncia el lanzamiento del libro **“PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!” – Manual para sobrevivir al estrés**, escrito por el docente, coach y comunicador **Daniel Colombo** y la Psicóloga **Mónica Muruaga**.

Se trata de una obra única en su tipo que, en lenguaje sencillo y ameno, aborda el preocupante tema del estrés laboral crónico que se transforma en el “**Síndrome del Burnout**” (del inglés, “quemado”).

*** El trabajo ocupa un lugar central en la vida de millones de seres humanos**

Los seres humanos pasamos, en promedio, casi un tercio de nuestra vida adulta dedicados al trabajo. Resulta evidente que la inversión en tiempo, energía, enfoque y atención que le otorgamos al desarrollo profesional, pasa a ocupar un lugar preponderante para millones de personas.

Los estudios realizados desde mediados de los '90 en adelante, muestran que el **Síndrome del Burnout** -motivado por un alto estrés laboral crónico, como desarrollaremos en este libro- afecta al 30 por ciento de la población.

La Licenciada Mónica Muruaga indica: “Cada vez son más las consultas psicológicas, psiquiátricas y en la clínica médica en general, de pacientes que sienten un agotamiento extremo, que les impide ir con ganas a sus puestos de trabajo; no pueden sostener una rutina laboral, y, sólo con gran esfuerzo, siguen adelante”.

“Los autores observamos con preocupación la progresiva aparición del **Síndrome del Burnout** en profesionales, empresarios y ejecutivos que aparentemente ‘están sanos’ y desarrollan sus responsabilidades laborales con eficacia. Aún a costa de sentirse, literalmente, ‘quemados’ por dentro y hasta el límite de poner en riesgo su salud y su propia vida”, dice Daniel Colombo.

A partir de esta realidad surgen varias preguntas: ¿Qué le sucede a quienes padecen esta enfermedad? ¿Cuáles son los factores desencadenantes? ¿Es posible prevenirla? Este libro echa luz sobre estos y otros interrogantes.

*** Buscando el origen del estrés laboral crónico y el Síndrome del Burnout**

Una primera aproximación indica que el Burnout está relacionado con la cultura de la pos modernidad, donde la exigencia por triunfar y lograr la excelencia laboral parece ser el motor que rige las vidas de millones de personas. Esto incluye una mayor formación, el desarrollo de nuevas habilidades, resistencia a largas jornadas de trabajo, establecimiento de altas metas como forma de medición de resultados, la competencia; en síntesis: una dedicación full time al aspecto profesional de la vida, que les asegure permanecer en carrera.

Sin embargo, esta realidad, mensajes y parámetros sociales nos entranpan en estilos de vida devastadores. La pregunta que se plantearon los autores para desarrollar “**PREPARADOS, LISTOS... ¡OUT!**” es: ¿Por qué no todas las personas no responden de la misma manera, si están presionadas por el medio?

¿Por qué algunas enferman y otras no?

El **Síndrome del Burnout** es una enfermedad ligada a una sociedad exigente y llena de presiones. Sin embargo, el caudal de recursos internos que tenga cada persona lo que le llevará a salvarse, o a enfermar. En este aspecto, es importante desmitificar la frase “hoy estamos todos enfermos, ya que en esta cultura y con este modo de vida, es imposible vivir bien”.

Muruaga señala: *“Estamos convencidos de que esto no es así, y que, además, esta creencia encierra una peligrosa generalización que puede llevar a muchas personas a conducir aspectos de su vida equivocadamente. Por el contrario, si aquella afirmación fuese cierta, nada de lo preventivo tendría relevancia. Y justamente es la prevención y el cuidado lo que conduce a muchas personas a vivir de un modo satisfactorio, sin caer en enfermedades como el **Síndrome del Burnout**, entre otras”*.

Finalmente, sobre la intención de **“PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT”**, Daniel Colombo agrega: *“Queremos acercar la información y los recursos prácticos sencillos, útiles y necesarios para plantearse la posibilidad cierta de vivir de un modo diferente, pese a estar insertos en un mundo por momentos tumultuoso, cambiante y vertiginoso”*.

* Acerca de los autores

DANIEL COLOMBO

Daniel Colombo nació en Maipú, Provincia de Buenos Aires, Argentina, en 1961. Es educador y comunicador profesional. Se desempeña en medios desde los ocho años. Ha sido conductor de programas de radio y TV abierta y cable, a nivel local, regional y nacional; director de emisoras de radio; co-autor de jingles y música publicitaria; docente universitario; conferencista invitado en carreras de comunicación, publicidad y marketing, y gerente de comunicaciones y marketing en empresas argentinas y multinacionales (Imagen Satelital, Cinecanal-Movie City, Michigan Films), en las que participó de la creación de populares canales de TV como Space, I-Sat, Infinito, Uniseries, The Film Zone, etc. Actualmente es socio-gerente de Colombo-Pashkus - Prensa-Comunicación, CP Representaciones (talento artístico), CP Eventos-Producciones, CP Capacitación (capacitación empresarial en comunicación e imagen) y CP Consultoría Personalizada.

Interesado en distintos abordajes del crecimiento personal y profesional, brinda cursos y entrenamientos a altos ejecutivos de compañías internacionales en temas de comunicación, liderazgo, misión y visión, poder personal, metas, excelencia profesional, organización del tiempo y prácticas simples y efectivas para el manejo del estrés. Forma parte del staff de entrenadores de compañías internacionales, como Motivation & Training. Su newsletter semanal bilingüe “En contacto”/”In touch” es distribuido a más de 20.000 suscriptores en todo el mundo desde hace varios años. Es autor de los libros “El maestro, el alumno” (inédito en Argentina); “Sea su propio jefe de prensa” (Grupo Editorial Norma, 2004, 4ª edición) y de “Historias que hacen bien” (V&R Editoras, 2006).

Lic. MONICA MURUAGA

Mónica Muruaga nació en Ramos Mejía, provincia de Buenos Aires, Argentina, en 1955. Cursó sus estudios en la Universidad de Belgrano, donde recibió el título de Psicóloga Clínica en 1983.

Realizó un Posgrado en el Centro de Estudios en Psicoterapia Psicoanalítica Dr. Héctor Fiorini; Es especialista en terapias familiares, terapeuta corporal de centros de energía Dr. Hugo Ardiles, y Técnica en PNL (Programación Neuro Lingüística) en la Escuela de Lidia Estrin y Lidia Muradep.

Ha sido conferencista y panelista invitada en Congresos y Jornadas nacionales e internacionales sobre temáticas relacionadas con trastornos psicosomáticos, estrés, familia, mitos en la pareja, familias de la pos-modernidad, y crisis familiares.

Trabajó como psicoterapeuta grupal en clínicas de Argentina; supervisora de terapeutas; y es fundadora y vicepresidente de la Fundación Nombrar.

Ha investigado, escrito y divulgado trabajos sobre desarrollo de la creatividad, afecciones cardíacas e hipertensión por estrés. Creadora del sistema “la Diada Lúdica” que aplica en su práctica profesional para facilitar la flexibilización del pensamiento y desarrollo del ser creador de las personas.

Trabaja cotidianamente con altos ejecutivos de empresas internacionales, ayudándolos a resolver temas que influyen directamente en su vida personal y profesional, incluyendo el manejo del estrés laboral y síndrome de Burnout.

La forma de asistir a las personas que la consultan es brindar herramientas que les permitan lograr una armonía entre lo que piensan, sienten y hacen; implementando un abordaje en el que el eje conductor es el desarrollo de una vida auténtica, conciente, íntegra y comprometida.

Ha sido co-autora del libro “**Burnout, depresión por desgaste**” (Editorial Dunken, 2000), junto al Dr. Orlando Barrionuevo.

“PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!” en Internet:

www.mundoencontacto.com/stress

www.preparadoslistosout.com.ar

www.sobreviviralstress.com.ar