

Burn out en la empresa.

¿Quiénes se salvan?

POR MÓNICA MURUAGA

Todos sabemos que ser empresario, o desempeñar un cargo ejecutivo en alguna importante organización conlleva una gran cuota de exigencia y estrés diario. Ahora bien: ¿Por qué algunos enferman del Síndrome del *Burnout* y otros no? ¿La causa es la empresa, o las características personales del individuo que lo llevan al límite del desgaste laboral y personal?

¿Qué características tendrían, entonces, los empresarios o ejecutivos

que, tras las adversidades del medio externo, no enferman del Síndrome del *Burnout*?

- Se caracterizan por tener una importante auto confianza, y su fuerza y valoración está puesta en lo que son como personas, y no se apoyan solamente en los logros materiales que obtienen.
- Los afectos conforman una parte importante de sus vidas.
- Son capaces de realizar con entusiasmo otras actividades, al margen de su profesión.
- El trabajo para ellos es muy importante, pero de ninguna manera es lo más importante.

- Su actitud frente al fracaso es reparadora, tratan de aprender y crecer del error no de enojarse con él.
- Son personas capaces de cambiar su rumbo y dirección ante la adversidad. No resisten al cambio aferrándose a lo conocido.
- Saben delegar
- Y, por sobre todas las cosas, establecen límites. Saben decir NO.

Lic. Mónica Muruaga

Psicóloga y Terapeuta Corporal. Trabaja e investiga en técnicas de Creatividad y en la prevención y recuperación del Síndrome del *Burnout*.

(“De hecho, la tasa de suicidios en estas profesiones es del doble que en la población común”)

mente con lo que significa que está sucediéndoles: están enfermando.

Antes, se consideraba ridículo hablar de los profesionales de salud perturbados, deprimidos, alcoholizados o abusadores de drogas. Hoy éstos, y también los clérigos, farmacéuticos, legistas, maestros, han comenzado a reconocer el problema del desgaste. Admiten un poco más que no

son omnipotentes y reconocen que pueden estar exhaustos, frustrados, desamparados. Estos profesionales administran diariamente el distrés psicosocial, y no es de extrañar que aparezcan diferentes cuadros de enfermedades relativos a su ocupación. De hecho, la tasa de suicidios en estas profesiones es del doble que en la población común.

jar, dándole tareas irrealizables que lo desborden y llegando a la ocultación de información y difamación.

■ **El estrés traumático secundario o desgaste por empatía:** es efecto del estrés agudo resultante del trabajo con personas en situaciones traumáticas. Produce fatiga, embotamiento, evitación, hiperalerta y sobreactivación del sistema nervioso.

■ **Karoshi:** concepto que surge y es estudiado en Japón. Significa “muerte por exceso de trabajo” y es un síndrome en que, como resultado del agotamiento laboral, se da una muerte súbita. Las causas más importantes de fallecimientos debidos al *karoshi* consisten en ataques cardíacos o cerebrales.

Factores que potencian el riesgo desde padecer burnout

- Exceso de trabajo y sobreocupación.
- Remuneración insuficiente.
- Precarización del trabajo
- Conflictos con pares y jefes.
- Necesidades de reconocimiento insatisfechas.
- Ausencia o exceso de involucramiento con el asistido.
- Diferencia entre expectativas y realidad.
- Desconocimiento de las patologías emergentes en el campo laboral.

Cuadros más frecuentes

■ **El burnout o estrés ocupacional:** cuando el desafío laboral no está equilibrado por satisfacciones internas, surgen el cansancio emocional y la despersonalización, junto con la pérdida de eficacia laboral.

■ **El mobbing o acoso moral:** son acciones recurrentes y claramente negativas cuya consecuencia puede ser la marginación de una persona del grupo laboral. Esta conducta se practica contra el trabajador desde una posición jerárquica o grupo de iguales, subvalorando su capacidad de traba-

¿Malestares triviales?

En los profesionales de la salud, los efectos del estrés empiezan por malestares triviales y cotidianos que son *precursores de enfermedad* (véase Cuadro 1) y es importante diagnosticarlos a tiempo. Suelen “naturalizarse” y