

## Nueva // La revista del interior

**El burnout –en español, “estar quemado”– es una consecuencia del estrés laboral. Un síndrome, muy en boga en nueastros días, que ataca especialmente a personas exigentes y muy competitivas. Cómo detectarlo y deshacerse de él.**

Me ‘hirve’ la cabeza!”. Palmiro Caballasca se quejaba así del estado de sobrecarga emocional que dejaba su cerebritito fuera de servicio, a punto de explotar. Ese cuasi colapso mental al que se refería el alumno de Jacinta Pichimahuida –Señorita maestra–, no es muy diferente al síndrome burnout del que hoy todos los médicos hablan: una versión del surmenage causado por el estrés laboral, pero elevado a la enésima potencia.

Su traducción en español sería algo así como “estar quemado”. Por ello, quienes lo padecen sienten que no dan más y que, en cualquier momento, su cuerpo y mente pueden estallar. “Los enfermos presentan tres características: agotamiento emocional, la persona ve disminuida su sensibilidad y se vuelve más anodina, menos reactiva: ni las alegrías ni las tristezas le llegan; despersonalización que disgrega la tarea laboral de la personalidad, se tiende a trabajos automatizados, sin impronta personal; y disminución de la iniciativa, cuando el nivel de estrés es tan alto que baja la autoestima, decrece la creatividad y se agotan las ideas. Estas tres particularidades se pueden medir desde la psicología cognitiva a través de tests –el más conocido es el de Maslach– que puntúan positivamente y dan lugar a un diagnóstico certero y precoz”, explica el doctor Daniel López Rosetti, cardiólogo, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés –SAMÉS–. Según un relevamiento de esta institución en distintas empresas, entre un 20 y un 30% de los empleados puntúan positivamente para las tres variables que predisponen al burnout.

### **¿Cuándo se instala el estresazo?**

Muchas pueden ser las causas; pero en el marco de un mercado laboral que no alcanza a incorporar a todos los empleados necesarios y expone a los “incluidos” a condiciones, a veces, no muy motivadoras, el estrés resulta poco menos que el hermano siamés del trabajo. Sin embargo, su toxicidad depende de que éste se vuelva regla y no excepción. “Hay un estrés cotidiano; vivir sin una cantidad razonable de él es prácticamente imposible. Lo grave se da cuando el estrés se sostiene en el tiempo y supera el nivel que el individuo puede tolerar. Se puede permanecer en este estado durante meses, años... Es entonces cuando aparece el síndrome del ‘quemado’ por el trabajo”, especifica la Lic. Mónica Muruaga, psicóloga y terapeuta corporal, quien destaca que hay etapas previas a su aparición. “Son señales físicas, afectivas y de conducta, tales como: palpitaciones, cefaleas, trastornos del sueño, irritabilidad, indigestión. Aparece cierta tendencia a sufrir accidentes, a automedicarse; se acentúa el consumo de alcohol, tabaquismo u otras drogas; aparece en ciertos casos, la compulsión a la comida o, por el contrario, la falta de apetito. Y hay cambios de humor, indecisión y angustia”, enumera la especialista que trabaja e investiga en técnicas de creatividad y en la prevención y recuperación del burnout. Ella aconseja hacer una consulta con una especialista en estrés apenas aparezca algún síntoma.

### **Hombres en llamas**

Graciela, de 43 años, es docente de una escuela de Córdoba. Desde hace unos meses, presenta un pésimo humor y es presa de cefaleas recurrentes. Para colmo de males, sus alumnos de tercero son especialmente revoltosos; y ante ellos, a veces siente que no da más. “Estoy a punto de que se me ‘salte la térmica’ y hago un esfuerzo enorme por no

estallar”, relata. Sí, padece de burnout; y no es la única. Según un informe realizado por la Universidad Nacional de Córdoba –UNC– en 2004, y dado a conocer hace unas semanas, uno de cada cinco docentes de escuelas primarias y secundarias de la capital cordobesa lo presentan.

Pero los maestros no son los únicos que corren el riesgo de “quemarse”. Hay infinidad de trabajadores propensos al burnout. En general, presentan perfiles caracterológicos comunes. “Son perfeccionistas y exigentes; negadores de lo que les pasa; omnipotentes – todo lo pueden–; tienen una seria dificultad para poner límites y delegar; son controladores; presentan una marcada tendencia a sobreimplicarse en los problemas laborales”, detalla Muruaga, co-autora junto a Daniel Colombo, del libro Preparados... Listos... ¡Out!, Manual para sobrevivir al estrés.

Por otra parte, hay ocupaciones que inducen al síndrome. Los cuidadores y allegados a pacientes con ciertas demencias lo sufren, por ejemplo. “Las manifestaciones conductuales de la enfermedad de Alzheimer generan depresión, estrés y tensión en el cuidador. La ansiedad, la apatía y la agitación son las manifestaciones psiquiátricas más comunes de la demencia, y pueden ser penosas tanto para la persona enferma como para su cuidador. Además, las conductas inapropiadas o agresivas, pueden significar un riesgo tanto para el individuo afectado como para quienes lo rodean. Los familiares, muchas veces, se asustan, se ofenden o, simplemente, se agotan por las demandas de cuidado que exige una persona ansiosa o agitada”, comenta Alicia Lischinsky, psiquiatra, Jefa de Docencia e Investigación del Instituto de Neurología Cognitiva –INECO– y co-directora de la clínica de Memoria y Neuropsiquiatría del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favalaro.

También los periodistas, cirujanos, policías y gerentes de empresas, entre otros, son víctimas de la “quemazón mental” que pone en llamas su humor, sus lazos afectivos y bienestar psicofísico en general. “Vincula la sobrecarga y el medio ambiente. Pero no es patrimonio de profesionales calificados y trabajos diferenciados; también es muy común en quienes realizan tareas de orden rutinario”, explica el presidente de la SAMES. Y vale destacar que no es exclusiva de sobreexigidos por su entorno laboral en relación de dependencia. Por ejemplo, aquellas que no han satisfecho sus aspiraciones más profundas, también pueden llegar a situaciones en que se desbordan, se agotan... se “queman”.

### **Círculo vicioso, y de fuego**

Como se dijo, algunos “quemados” presentan mucha autoexigencia y son obsesivos con los detalles. Sin embargo, lejos de lo que se piensa, en vez de lograr un alto rendimiento y eficaz desempeño laboral, los resultados empeoran. “Efectivamente, pretenden ser exigentes pero bajan el rendimiento. Ocurre que en principio, la relación entre estrés y trabajo, hace que se trabaje más, pero pasado un límite, la eficiencia cae. En primera instancia, se compensa con sobreesfuerzo –trabajando más, llevándose trabajo a casa– y quienes rodean a la persona no notan la diferencia. Pero al poco tiempo, más esfuerzo, se traduce, mal que pese, en peores resultados”, especifica López Rosetti. A esto, la doctora Lischinsky añade que “aparecen conductas negativas hacia el trabajo: aumenta el ausentismo, disminuye la productividad, no hay preocupación por los resultados, no se cumplen los objetivos propuestos, surgen sentimientos de indiferencia hacia el trabajo o hacia las personas a él involucradas; o bien aparecen enfermedades de orden somático que imposibilitan continuar con la tarea, o bien de orden psiquiátrico: depresión mayor, trastornos de ansiedad: fobias, ataques de pánico, trastornos del sueño”.

## ¿Cómo apagar el fuego?

Ante el peligro que implica el burnout, la salida consiste en poner paños fríos a esta situación que amenaza con hacer arder todas las instancias de la vida: del trabajo a las amistades, pasando por los vínculos de pareja y la autoestima. Lo fundamental es un cambio de hábitos que logre sacar del primer plano las cuestiones estresantes y priorizar los propios deseos. “Se requiere una disminución de la carga laboral: sin descanso, se hace imposible la reconducción del curso de pensamiento. Se recomienda realizar actividad aeróbica, mantener una dieta equilibrada; en algunos casos, se recetan suplementos vitamínicos. Y como muchas veces no se pueden cambiar, ni al jefe, ni a los pares ni las condiciones laborales, es indispensable cambiar la cognición que uno tiene del trabajo, o sea, la reacción y respuesta frente a él; hay que tomarse las cosas de otra manera”, asegura López Rosetti.

Asimismo, la psicoterapia, que puede o no estar acompañada de farmacoterapia, resulta un complemento ideal; incluye técnicas que suelen utilizarse en el manejo general del estrés. El Lic. Fernando Torrente, Jefe del Área de Psicoterapia Cognitiva de INECO y del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favalaro, explica: “A nivel individual, las intervenciones más importantes son de índole cognitivo-conductual, e incluyen técnicas de resolución de problemas, manejo de las propias emociones, relajación, entrenamiento de la asertividad –capacidad de expresar los propios sentimientos y pensamientos–, modificación de hábitos cotidianos. A nivel grupal u organizacional, se emplean técnicas a fin de mitigar el impacto de ciertas profesiones: desde reuniones de grupo o equipo para reflexionar sobre los problemas e intercambiar apoyo hasta reducción de las cargas de trabajo. Este aspecto grupal es significativo, puesto que se sabe que el apoyo social –o sea, poder compartir emocional e instrumentalmente la carga del trabajo– es una variable moderadora del burnout”.

*Definitivamente, el burnout, amenaza quemar la cabeza de quienes descuidan los hábitos saludables, dentro y fuera del trabajo. Sólo quienes están alerta son capaces de apagar a tiempo el fuego.*

## ¿Como darse cuenta?

Las características más importantes del síndrome del burnout son:

- Agotamiento físico y emocional: se manifiesta en cansancio y fatiga intensos, junto con la sensación de no poder dar más de sí a los demás.
- Despersonalización: incluye sentimientos, actitudes o reacciones negativas, distantes o frías hacia las otras personas, sobre todo con quienes se comparte el trabajo.
- Sentimientos nocivos: baja realización personal, fracaso y baja autoestima.

Fuente: Lic. Fernando Torrente, Jefe de Psicoterapia Cognitiva de INECO.

## Que hacer para salir del burnout

Los autores de **Preparados... Listos... ¡Out!**, Manual para sobrevivir al estrés Mónica Muruaga y Daniel Colombo nos proponen 10 consejos para vivir sin estrés. “La idea es organizar mejor el tiempo, tener más energía, modificar conductas, orientarse hacia lo importante y así lograr desarrollar al máximo el potencial humano”, afirman.

- Aunque esté a las corridas, relájese
- Aprenda a decir “no”.
- Sea positiva.
- Simplifique su vida.
- Busque tres soluciones para el mismo problema.
- Dedique tiempo a las personas que quiere.
- No deje cosas pendientes.
- Cuide su salud.
- Tenga claro cuáles son sus valores y prioridades.
- Haga ejercicio, muévase.

**“Lo grave se da cuando  
el estrés se sostiene  
en el tiempo” Muruaga**

### Más info:

**mundoencontacto:** <http://www.mundoencontacto.com/stress/>

**neurologiacognitiva:** <http://www.neurologiacognitiva.org/>

**preparadoslistosout:** <http://www.preparadoslistosout.com/>

**sames:** <http://www.sames.org.ar/>