

Presentan un manual para sobrevivir al estrés

El estrés laboral crónico, que se transforma en el 'Síndrome del Burnout' (del inglés, 'quemado'), es el tema central del nuevo libro 'Preparados... listos... ¡OUT! Manual para sobrevivir al estrés', escrito por el docente y comunicador Daniel Colombo y la psicóloga Mónica Muruaga.

Según los autores, los estudios realizados desde mediados de los '90 en adelante muestran que este síndrome, motivado por un alto estrés laboral crónico, afecta al 30 por ciento de la población.

"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", explica Muruaga.

"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", agrega Colombo.

A lo largo de sus 178 páginas, Colombo y Muruaga abordan en el manual esta temática, y echan luz a interrogantes como: ¿Qué le sucede a quienes padecen esta enfermedad?, ¿Cuáles son los factores desencadenantes?, ¿Es posible prevenirla?, entre otros.

"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", destaca Colombo ◀

