

CÓMO PREVENIR Y EVITAR EL "BURN OUT"

EL SÍNDROME DE LA CABEZA QUEMADA

Es la enfermedad del nuevo siglo. El agotamiento es uno de sus síntomas principales. Las personas proclives a padecerla invierten gran parte de su tiempo en el trabajo, descuidando otras áreas importantes de sus vidas. *Mañana Profesional* consultó a la psicóloga Mónica Muruaga, que desde 1995 investiga sus causas y es autora de los libros *Preparados... listos... Out* y *Burn Out, depresión por desgaste*.

Soledad Avaca Cuenca



7 AM, suena el despertador. Con los ojos todavía cerrados, un manotazo lo deja en *stand by*. Un repetido *bip bip* anuncia la llegada de un nuevo día, aún cuando pareciera que el tiempo de sueño pasó demasiado rápido. En este momento del año levantarse por las mañanas cada vez cuesta más.

Puertas adentro, imágenes como éstas se repi-

ten a diario en los hogares de miles de profesionales y empresarios de todo el mundo. El agotamiento físico y mental es un mal de nuestros tiempos.

En repetidas oportunidades, se han escuchado frases como "tengo el cerebro quemado". Expresiones cada vez más comunes que se oyen en los pasillos de las oficinas, en los bancos, y has-

ta en el mundo de la publicidad, donde los creativos la utilizan para lograr identificación con los posibles futuros clientes.

Y aunque parezca un término de moda, que seguramente nació de boca de los más jóvenes, lamentablemente es tan real como el mismo cansancio. El *Burn Out* es el nuevo síndrome del milenio e indica que el estrés ya está instalado.

La psicóloga clínica y terapeuta emocional Mónica Muruaga comenzó en 1995 a investigar sus manifestaciones y causas. Al descubrir que la cifra de personas afectadas era realmente elevada, decidió orientar su búsqueda hacia el descubrimiento de pautas que permitieran no sólo prevenirlo, sino también evitarlo.

"La persona que padece el síndrome del *Burn Out* manifiesta un conjunto de síntomas que indican que ha padecido de estrés durante un largo tiempo, a veces de uno a tres años, y que no ha tomado los recaudos necesarios y en consecuencia se ha quemado, ha fundido su mente y su cuerpo", explica la especialista.

Palabras como éstas asustan un poco, porque ¿quién no ha sentido alguna vez que psíquica y físicamente no puede más? Conocer sus síntomas puede ser una ayuda para "bajar un cambio" y entender la gravedad del problema.

Señales de alerta

Los síntomas no se dan en forma simultánea, sino que son progresivos y pueden expresarse de distintas formas.

Cuando uno está agotado, aparecen señales corporales como las cefaleas, los dolores de espalda y cervicales, las contracturas, los malestares gastrointestinales, las alteraciones del sueño y la taquicardia, y señales mentales como la sensación de vacío, la depresión, los sentimientos de ira, la inquietud y la ansiedad.

Según Muruaga, la despersonalización como síntoma también se manifiesta debido a un agotamiento y desgaste crónico. "En estos casos—dice—la persona pierde su capacidad de

empatía, no puede ponerse en el lugar del otro y responde de modos tan alterados que descoloca, en muchas oportunidades, al interlocutor. Actúa, además, de un modo totalmente desconsiderado, ya que no pueden controlar su impulso y desgano extremo.

Sin lugar a dudas, estas personas son vistas como insensibles y, en realidad, esa es la forma en que pueden afrontar el mundo. Muchas veces, los síntomas se agravan y comienzan a sentirse agredidos en situaciones donde realmente eso no ha ocurrido.

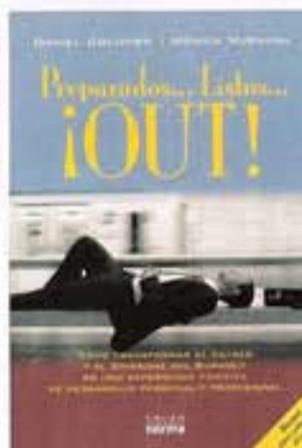
Asimismo, la especialista asegura que la baja autoestima laboral también es una señal para tener en cuenta. Quienes padecen este síndrome, se sienten menos con respecto al resto de los profesionales, y las tareas laborales los superan. Así,

El burn out es el nuevo síndrome del milenio e indica que el estrés ya está instalado.

falla la iniciativa, la creatividad, la posibilidad de pensar y producir y, en consecuencia, se sienten en desventaja para competir. Se pierde la motivación, el interés para generar proyectos y nuevas ideas. "Son personas que se han propuesto metas inalcanzables y se esfuerzan en exceso para alcanzarlas, hasta que se agotan", comparte Muruaga.

Prevención del agotamiento laboral

Si bien las señales de alerta parecen extremas, las investigaciones realizadas coinciden que un 30% de la población sufre de *Burn Out*. Las personas más afectadas son aquellas excesivamente controladoras con gran dificultad para delegar tareas, son impacientes, presionadas por el logro, comprometidas excesivamente con el trabajo, competitivas y con grandes dificultades para relajarse y tomarse descansos.



Por eso, cuando aparecen algunos de los síntomas antes mencionados en forma continua es momento de consultar a un especialista. Un buen tratamiento psicológico puede detectar las consecuencias del estrés y, a partir de allí, modificar comportamientos y brindar distintas técnicas que permitan responder a las exigencias sin quemar el cuerpo y la mente. Para Muruaga, multiplicar los recursos para poder paliar los obstáculos que la vida, inevitablemente, pone en el camino, es fundamental.

Lo importante es saber que el *Burn Out* se puede prevenir. Hay que buscar, aunque cueste mucho, un equilibrio en la distribución de la energía de la vida, para así no descuidar el descanso, los afectos, las amistades, la sexualidad y las distracciones que tanto hacen falta en un mundo que no para.

Si usted tiene alguno o todos estos síntomas, consulte cuanto antes con un especialista. Hay que trabajar para vivir, no vivir para el trabajo... ■