

- Actualidad
- Críticas
- Opinión
- Salud
- Agenda
- Foros
- Auspiciantes
- Libros
- Videos
- El Público
- Escribenos
- Enlaces
- Diccionario
- Quiénes somos
- Página Principal
- Otras Ediciones

**EL SÍNDROME DEL BURNOUT: Quemados por dentro**

Por **Daniela Colombo** y **Leonor Murugua** (Argentina) \*  
 Autores del libro "Preparados... listos... ¡out!" - Manual para sobrevivir al estrés" (Editorial Norma, 2006)

Definido como un proceso paulatino, por el cual se pierde interés en el trabajo, y el sentido de responsabilidad, hasta llegar a profundas depresiones. Sus distintas etapas, las causas y las soluciones.

El síndrome del Burnout, a veces confundido con estrés laboral, ha sido definido por los especialistas como el nuevo mal del siglo.

En 1974 fue descrito por el psiquiatra Herbert Freudenberger, y algunos años después, los profesionales lo definieron como un proceso paulatino, por el cual se pierde interés en el trabajo, y a su vez se pierde el sentido de responsabilidad, hasta llegar, incluso, a profundas depresiones severas, que pueden acabar con la vida de las personas.

Las primeras señales suelen confundir tanto a quienes las padecen como a los profesionales que los tratan. Así, aparecen tensiones laborales, acumulación de tareas, irritabilidad, peleo, disociación con el rol social, sensación de falta de tiempo, baja motivación y entusiasmo, depresión y cansancio generalizado.

Luego, es necesario detectar cuándo se ha traspasado el límite: cuándo la situación supera la capacidad de asertividad y adaptabilidad innata del individuo; cuándo la situación lo invade todo, lo inhabilita para desenvolverse con autonomía, hasta caer en una profunda crisis de identidad, depresión severa y las consecuentes correlaciones físicas asociadas.

**Qué es el Burnout**

La palabra Burnout (literalmente, "quemado") puede asociarse con populares expresiones como "fundido", "agotado", "no doy más", "tirar la toalla", y hasta el infantil "no juego más", aplicado aquí con mayor rigor y sentido de un límite que se ha traspasado y que pone en serio riesgo la integridad física y emocional de las personas.

Para la Organización Mundial de la Salud, Burnout se define con tres términos: agotamiento + desilusión + retiro.

- **Agotamiento:** refiere a cansancio, al sentimiento de estar exhausto, empujado, debilitado, fatigado, cansado, desganado, impotente, débil, acabado, arruinado, destrozado, desgastado, vacío... Y, por contrasterido, se ha perdido vigor, energía, coraje, enfoque, propósito, dirección, metas, fuerza, brillo personal.
- **Desilusión:** se asocia con decepción, contrariedad, desesperanza, desencanto; se ha perdido la ilusión de vivir, aliento, ánimo, objetivos, sueños, deseos...
- **Retiro:** entendido como aislamiento, jubilación, pensión, soledad, clausura, refugio, dejadez, apatía. Lo que, traducido, significa pérdida de sociabilidad, actividad, continuidad de la existencia, proyecto de vida.

Los estudios realizados en más de una década muestran que el Síndrome de Burnout afecta, al menos, al 30% de la población en forma agravada; esta cifra sube al 50% en estados más leves. Cada vez son más las consultas psicológicas, psiquiátricas y en la clínica médica general, de pacientes con los síntomas descritos anteriormente.

Lo más peligroso es que el Síndrome de Burnout se va manifestando de forma progresiva: es como si erosionara a los seres humanos, lentamente, pero sin pausa. Una visión del por qué del Burnout puede estar relacionada con la cultura de la posmodernidad, donde la exigencia por lograr la excelencia laboral se transforma en el motor que rige la vida cotidiana. Cada vez se exige mayor formación y dedicación que asegure, de alguna forma, poder "seguir en carrera". Y también la separación, la pérdida del trabajo, la falta de oportunidades laborales, en definitiva, la exclusión, es otro de los motivos determinantes de su aparición.

La pregunta inevitable es ¿por qué no todas las personas que cumplen igual cantidad de tareas, presionadas del mismo modo, llegan a desarrollar el Síndrome de Burnout? ¿Por qué algunas enferman y otras no?

Sin dudas, se trata de una enfermedad ligada a una sociedad exigente y llena de presiones; aunque hay que considerar como fundamental que el caudal de recursos internos que tiene cada ser humano, será el determinante para permitir que se enferme, o atraviese las circunstancias sin consecuencias límite que comprometan su salud.

**Burnout: Tres etapas**

Descripción basada en estudios de la Fundación Nambiar.

- **Etapas:** 1) **Sensitiva-Subjetiva** (Hipersensibilidad, marcada irritabilidad, rápido agotamiento, alteraciones del sueño, menor rendimiento, cansancio)
- **Etapas:** 2) **Psicosomática** (baja de la autoestima, depresión, ansiedad, dolencias físicas, enfermos recurrentes en sus afecciones, pérdida acentuada del rendimiento personal y profesional, fatiga crónica, ausentismo)
- **Etapas:** 3) **Depresiva** (desgaste, confunde cansancio físico con desgaste intelectual, síntomas físicos permanentes, hipocondría, no puede re-enfocarse en su vida normal, búsqueda de dejar de trabajar, sentirse en "quebra vital", desilusión, posibilidad de suicidio).

Para la Organización Mundial de la Salud, la clasificación se resume en:

- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Sentimiento reducido de logro personal

Por trasposición a las tres etapas descriptas anteriormente:

- **Etapas:** 1) **Sensitiva** (reaccionar intempestivamente, pérdida de apertura, tendencia a negativizar todo, autoestima descendente, vulnerabilidad, agotamiento de reservas psíquicas)
- **Etapas:** 2) **Psicosomática** (alta presión, dolores reales o imaginarios, enfermedad definitiva o transitoria, sentido de dolor, problemas sexuales)
- **Etapas:** 3) **Depresiva** (rendición afectiva, no tiene respuesta hacia el entorno, alto riesgo de vida, siente que todos los caminos están cerrados, no puede reenfocarse en salir adelante, enajenamiento, separación y ruptura interior, vacío, sinsentido de la vida).

Hay una frase, muy generalizada sobre todo en las grandes ciudades, que dice "hoy todos estamos enfermos, ya que con este modo de vida es imposible vivir bien". Esta creencia promueve una generalización peligrosa que lleva a muchas personas a vivir equivocadamente: se sumergen en el miedo y la paranoia de que ningún cambio es posible. Si esa afirmación, de connotación completamente negativa, fuera totalmente cierta, nada de lo preventivo tendría relevancia, y es justamente la prevención, el cuidado y la "vigilancia eterna" sobre uno mismo, lo que conduce a muchas personas a vivir de un modo satisfactorio, sin caer en enfermedades dafinas como el Síndrome de Burnout, entre otras.

**El libro**



Editorial Norma acaba de lanzar el libro "Preparados... listos... ¡out!" - Manual para sobrevivir al estrés", escrito por el docente, coach y comunicador Daniel Colombo y la Psicóloga Mónica Murugua.

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

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.

El libro incluye centenares de recursos prácticos como ejercicios, auto evaluaciones y sugerencias para implementar aquí y ahora, y así, elegir recobrar el equilibrio perdido.



La palabra Burnout puede asociarse con expresiones populares como "agotado", "no doy más", y "no juego más".  
 Fotos: Ravi Dancers, Random Gentileza de Fall for dance Fest

**Las principales causas**

Los profesionales de la salud algunas de las principales causas, pueden citarse:

- Dicotomía entre lo que es resultado real (deseo)
- Divergencia entre Misión y profesional.
- Presión emocional
- Traumas psíquicos re como la violencia.
- Desengaños afectivos cualquier tipo.
- Conflictos de cualquier naturaleza.
- Problemas económicos: publicidad que alienta paradigma del éxito
- Problemas severos de exclusión y discriminación
- Soledad, falta de amor, contención.

**¿Qué hacer?**

**Individuos**

- Darse cuenta a tiempo
- Pedir ayuda.
- Flexibilidad ante los cambios
- Equilibrio en la vida profesional, incluidos propios Mental, con básico.
- Aceptación
- Auto-relajación
- Metas y objetivos más posibles de cumplir.
- Diversión.
- Trabajar con creencias paradójicas para flex pensamientos.
- Misión y visión personal con la misión y visión (resultado: ser más feliz propio trabajo).
- Ejercicios prácticos y

**Empresas**

- Claridad en roles
- Comunicación efectiva
- Clima laboral apropiado
- Reestructuraciones de impacto grupal.
- Trabajar la misión y visión empresa, alineada con y visión personal.
- Organizar mejor el día
- Programas de estimulo reconocimiento
- Espacios para conversaciones personales, ca comunicación lógicas abiertos.
- Política en cuanto a horarios, almuerzo, tabaco, vestimenta espacio físico laboral.
- Ejercicios prácticos y

**Informes:**  
[www.sobreviviralstress.com](http://www.sobreviviralstress.com)  
[www.mundoencontacto.com](http://www.mundoencontacto.com)