

Burnout: cuando el trabajo te quema



Foto cortesía de <http://entremujeres.clarin.com/>

<http://entremujeres.clarin.com/>

Jueves, Abril 9, 2015 - 15:15

Estar “fundida”, “agotada”, “no dar más” son expresiones que pueden ser asociadas al síndrome de burnout, considerado “el nuevo mal del siglo”. Lo sufren empresarios o profesionales que desarrollan sus actividades con eficacia, a costa de sentirse “quemados” por dentro. Se trata de un “proceso paulatino por el cual las personas pierden interés en su trabajo hasta llegar, incluso, a profundas depresiones, que pueden acabar con su propia vida”, explican Daniel Colombo y la

psicóloga Mónica Muruaga, autores del libro “Preparados... Listos... ¡Out! Manual para sobrevivir al estrés”.

El ritmo de vida y las múltiples tareas que deben asumir hoy hombres y mujeres hace que el estrés sea una palabra corriente en nuestro vocabulario y sea considerada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo, que perjudica la producción al afectar la salud física y mental de los trabajadores”.

En lo que tiene que ver específicamente con el ámbito laboral, es necesario diferenciar el estrés laboral del síndrome burnout. El primero es “el resultado de exigir mucho al cuerpo y a la mente y saturarlas en sus límites normales”, explica la licenciada Carmela Rivadeneira, del Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento (CETECIC). Indica, además, que “el burnout es otro fenómeno que aún no se tipifica como trastorno, pero sí está cada vez más usado como figura asociada al estrés laboral. En el burnout, la característica principal es que la persona tiene sus parámetros fisiológicos elevadísimos (presión arterial, taquicardia, gastritis, etc.) y no se da cuenta de ello. Es como si se hubiera habituado a sentirse mal y ya ni lo percibe, lo cual lo hace en sí mismo un diagnóstico peligroso”.

¿Qué factores lo generan?

Según un sondeo realizado por Trabajando.com a 3.100 personas, el 82% se encuentra insatisfecho con su trabajo actual. De ellos, el 63% está buscando otras opciones, un 10% lo toma como una ayuda mientras arma su propio proyecto y el 9% dice que, pese a que no le gusta, se conforma. Estudios realizados muestran que el síndrome de burnout afecta, al menos, al 30% de la población en forma agravada y esta cifra sube al 50% en estadios más leves. En este contexto, pueden surgir tensiones laborales, acumulación de tareas, irritabilidad, peleas, sensación de falta de tiempo y baja motivación. Luego, indican Colombo y Muruaga, es necesario detectar cuándo se traspasa el límite.

Existen varios factores que pueden generar estrés. Entre los relacionados con la actividad laboral, se encuentran la presión de la actividad, el ámbito de trabajo, los vínculos con los superiores y/o compañeros. La licenciada Rivadeneira agrega: “Se puede dar cuando los horarios de trabajo son más de ocho horas y cuando la calidad del trabajo es demasiada, ya sea porque es muy monótona o porque es

muy diversa. El tipo de relaciones laborales con un jefe o compañeros de trabajo puede ser también un punto crítico: relaciones de autoritarismo o de mobbing (hacerle la vida imposible al empleado) son fuentes de estrés”.

Otros generadores de estrés son los factores personales. En este sentido, el licenciado Sergio Herchovichz, director del Centro Jung de Buenos Aires, docente y miembro de la Asociación Argentina de Psiquiatras, y Carola Maierowicz, directora de Artemisia, mencionan “las situaciones vinculares, familiares y el impacto del ambiente urbano. En las mujeres, además, los movimientos hormonales (período menstrual, embarazo o menopausia) predisponen al aumento de la sensibilidad y al surgimiento de estrés”.

¿Quiénes lo padecen?

Cabe destacar que no todas las personas se estresan. ¿De qué depende? De sus maneras de ver la realidad y de cuánto puedan “amortiguar” ese estrés, por ejemplo, con una vida plena fuera del trabajo. “El burnout se observa con mayor frecuencia en trabajos en los que hay un desajuste entre las demandas y los recursos y, especialmente, en personas con expectativas idealistas que encuentran una realidad frustrante”, explica la doctora Carolina Bergoglio, responsable del programa de Tratamiento Integral del Estrés en el Sanatorio Diquecito, de la provincia de Córdoba. E indica que: “En el desarrollo del síndrome de burnout intervienen factores ambientales, culturales y personales. Entre los factores ambientales, los trabajadores del sector servicios y los profesionales sanitarios y docentes son los que presentan mayores prevalencias de burnout”.

Ambos sexos pueden enfermarse igualmente por estrés. La diferencia radica, en todo caso, en cómo lo afrontan. “Los hombres tienen un afrontamiento más ligado al abuso de sustancias (alcohol, tabaco, drogas, juego). Las mujeres, por su parte, pueden deprimirse como reacción o quedarse más pasivas frente a las situaciones de estrés”, explica Rivadeneira.

Herchovichz y Maierowicz, por su parte, afirman que “las mujeres son las que más consultan sobre cómo evitar el cansancio del hogar y del trabajo. La mayoría llegan a los centros y consultorios muy aceleradas, comentan sobre la complicación que tienen y no logran dejar de lado los celulares para distenderse unos minutos. Muchas veces se quejan de trastornos gástricos debido al estrés y dolores de cabeza por la tensión en el cuello y los hombros”.

¿Cómo detectarlo?

Las consecuencias del burnout se resumen en un malestar generalizado de la persona, expresado en el cambio de hábitos alimenticios, de descanso y de actividades recreativas. Muchas personas abandonan incluso sus rutinas físicas, ya que el malestar laboral se traslada a otros ámbitos de la vida personal. La doctora Bergoglio explica los síntomas más comunes que manifiestan los trabajadores que sufren de estrés laboral:

1 - Cansancio o agotamiento emocional. Suele aparecer en un primer momento. Se caracteriza por una progresiva pérdida de las energías vitales y una desproporción creciente entre el trabajo realizado y el cansancio experimentado. Esto se puede detectar en personas permanentemente insatisfechas, quejas e irritables. Refieren con frecuencia que comienzan a darse cuenta de que su trabajo se va convirtiendo lentamente en una carga con connotaciones negativas. Pero los cambios emocionales no se limitan sólo al ámbito laboral, sino que también se hacen evidentes en el hogar.

2 - Despersonalización. Este es un modo de responder a los sentimientos de impotencia, indefensión y desesperanza personal. En lugar de expresar estos sentimientos y resolver los motivos que los originan, las personas que padecen el síndrome de burnout muestran una fachada de hiperactividad que no hace más que incrementar su sensación de agotamiento, alternando con episodios de depresión y hostilidad hacia el medio.

3 - Abandono de la realización personal. Esto se manifiesta en el progresivo retiro de todas las actividades que no sean las laborales vinculadas con las actividades que generaron el estrés crónico. Comienza a generarse una pérdida de ideales y, fundamentalmente, un creciente apartamiento de actividades familiares, sociales y recreativas, creando una especie de autorreclusión y aislamiento. Los demás comienzan a percibirlo/a como una especie de fanático depresivo y hostil.

¿Cómo afrontarlo?

Los consejos que se dan hoy en día para afrontar el estrés son los mismos que se dan para evitarlo. La licenciada Rivadeneira comparte las siguientes sugerencias:

* Intentar dormir 8 horas;

* Comer en forma balanceada y cada un mínimo de 4 horas;

- * No aumentar las horas de trabajo (no más de 8 horas);
- * Hacer pausas en el trabajo, ya sea para estirar las piernas, tomar algo, charlar un poco con alguien o, simplemente, “cortar” unos minutos la actividad;
- * Tomarse la hora para almorzar;
- * Hacer actividad física en la semana (gimnasio, yoga);
- * Juntarse con amigos en la semana para hablar “pavadas”;
- * Tener momentos de ocio que no estén asociados a nada, simplemente a disfrutarlos. Por ejemplo, ver una serie o escuchar música.

¿Qué pueden hacer las empresas?

Las compañías pueden contribuir a evitar estas problemáticas entre sus empleados. Daniel Colombo y Mónica Muruaga sugieren:

- * Establecer los roles con claridad.
- * Mantener una comunicación efectiva.
- * Mantener un clima laboral apropiado.
- * Trabajar la misión y visión de empresa alineada con la misión y visión personal.
- * Organizar bien el tiempo.
- * Establecer programas de estímulo y reconocimiento.
- * Abrir espacios para conversar sobre temas personales.
- * Establecer políticas en relación a los horarios de almuerzo, tabaco, viajes, horarios laborales, vestimenta, recreación, espacio físico laboral, etc.
- * Proponer ejercicios prácticos y sencillos.