

## SÍNDROME DEL QUEMADO: UN MAL DE ESTE SIGLO

MAESTROS, MÉDICOS Y POLICÍAS CON CUADROS DE FATIGA CRÓNICA

# Cuando el trabajo estresa y desequilibra

El ritmo al que vivimos en la actualidad es sin duda agotador y provoca que muchas personas experimenten cansancio físico y mental. Quién, alguna vez, no sintió desgano o pensó que prefería quedarse en su casa «a hacer nada» en lugar de ir a trabajar. Pero esa sensación, que hasta este punto es común, puede transformarse en ansiedad desmedida, malhumor y alteraciones que no permiten controlar las emociones. El «Síndrome de Burnout» expresa la enorme presión, sobrecarga y exigencia que padece la gente en su quehacer diario; es una forma de estrés crónico y de origen laboral que puede llevar a graves depresiones. Va más allá de un problema individual y se define como el mal del nuevo milenio.



Fabiola Ferronato

En 1974, el psiquiatra estadounidense Herbert Freudenberger describió, por primera vez, el «burnout», detallando que se trata de un proceso paulatino por el cual las personas pierden el interés y el sentido de responsabilidad en su ocupación, pudiendo adquirir profundas angustias que llegan a poner en riesgo la vida. Esta enfermedad se manifiesta no solo en lo emocional sino también en lo físico, *el cuerpo está literalmente quemado*.

Ahora bien, estamos hablando de individuos con vocación, que eligieron esa actividad y para los cuales la misma era su cable a tierra. Pero de pronto, todo cambia y comienzan a sentir rechazo por lo que antes los atraía. Frente a esos primeros síntomas, uno se pregun-

ta: ¿qué pasó?, ¿dónde quedó el entusiasmo y la tenacidad?, ¿por qué a pesar de haber logrado sus metas, ese hombre o esa mujer no se ve feliz?

Los especialistas opinan que existe una contradicción entre los objetivos propuestos y la realidad. Esto se da de manera paulatina, sosteniéndose en el tiempo, lo cual lleva al sujeto a experimentar un importante nivel de frustración. Se trata de una experiencia agotadora que le demanda sobrecarga por exigencias de energía, recursos o fuerza espiritual. Así es como se pierde el placer, gana terreno el dolor y muchas veces el cuadro llega a opacar el futuro profesional.

La licenciada en Psicología Clínica, Mónica Muruaga, resalta: «Toda situación de tensión que sea grave o prolongada puede ocasionar tal síndrome. El más difundido e investigado ha sido el que se genera en el área de trabajo, pero puede darse en diversos contextos: de estrés crónico como por ejemplo: vínculos disfuncionales y de maltrato que perduran meses o años. También es usual en estudiantes, amas de casa, entre otros». Al mismo tiempo señala que «las consultas por desgaste laboral son muy frecuentes en esta época del año».

Por su parte, el psiquiatra Eduardo Goldberg, refiere que «cualquier condición de fatiga es acumulati-



La licenciada en Psicología Clínica, Mónica Muruaga, resalta: «Toda situación de tensión que sea grave o prolongada puede ocasionar tal síndrome».

va y con el tiempo produce deterioro. La condición de adaptación permanente a un clima hostil, va forjando un proceso de descalabro que progresa de acuerdo a la intensidad y la duración del estímulo. Es difícil correrse de la demanda y la exigencia, pero para sobre llevarla es necesario que sea sana porque cuando se transforma en patológica, produce daño y es imposible que el ser humano viva estresado».

### Características y sintomatología

La licenciada Muruaga, autora de los libros «Burnout, depresión por desgaste» y «Preparados... Listos... Out», resume las particularidades de este trastorno: «Se caracteriza por una trilogía sintomática: **agotamiento emocional** -emociones negativas, sentimiento de frustración, desinterés por el entorno-; **despersonalización** -pérdida de la capacidad de empatía, modos alterados y generalizada baja autoestima la-

boral -falta de iniciativa y creatividad, realización de tareas en forma automática. El afectado está expuesto a riesgos personales y a complicar a quienes dependen de su atención; asimismo comete muchos errores y tiende a sufrir accidentes. Disminuyen los niveles de atención y concentración en la función que desempeña».

Por otro lado, en cuanto a lo orgánico, «puede provocar palpitaciones, alteraciones del ritmo menstrual, sensaciones de hormigueo en algunas partes del cuerpo, cefaleas, mareos, indigestiones reiteradas, etc.; y en el plano comportamental, aumento del consumo de alcohol, tabaco, comida», detalla la profesional quien valora la importancia de reconocer los indicios precursores para atender el problema y pedir ayuda. «Cuando los síntomas nombrados anteriormente se mantienen en el tiempo, se debe hacer la consulta pertinente y de ningún modo silenciarlos con la automedicación. Una vez diagnosticado el Burnout, debe ser tratado, de lo contrario conducirá a desórdenes físicos y/o mentales».

Dime a que te dedicas y te diré....

En un principio, cuando se comenzó a detectar la patología, se la asociaba a las profesiones ligadas a la salud, la educación y los

el eco de sunchales

**Fundado el 29 de Junio de 1982**  
Edición N° 1648  
15 de noviembre de 2014

**Director - Propietario**  
Jorge Raúl Tribouley

**Redactores Especiales:**  
Chela R. de Lambert  
Lic. Germán I. Thalman  
Fabiola Ferronato  
Micaela Bergesio

**Deportes:**  
Lisandro D' Angelis

**Publicidad y RRPP:**  
Adrián Toranza

**Diseño de tapa:**  
Los Estrategas

**Impresión:**  
DWP SRL  
Ayolas 241 Bis, Rosario

**Redacción y Administración:**  
Santa Fe 457  
Sunchales - (2322) Sta. Fe  
TE/FAX: 03493 - 452400  
eleco@elecoodesunchales.com.ar  
RNPI N° 5156529

1566 9500

**MINERALIA**  
AGUA MINERALIZADA  
DAMOS LO MEJOR

**Leonardo Castellano**

**Soluciones Generales**

**Revestimiento - Pintura - Albañilería**

**Cel: 03493 - 15400052**  
**leo\_castellano@hotmail.com**

## SÍNDROME DEL QUEMADO: UN MAL DE ESTE SIGLO

servicios sociales. Actualmente, no puede circunscribirse solo a esas áreas porque se ha extendido al resto de las actividades. Trabajadores de la administración pública, judiciales, periodistas, chóferes, conductores de micros de larga distancia, muchas veces deben soportar una notoria sobrecarga horaria, con el riesgo que eso conlleva.

Sin embargo, especialistas en salud mental coinciden al señalar que los más afectados son docentes, médicos y policías, tres profesiones asistenciales que se llevan los primeros puestos a la hora de hablar de enfermedades psicosociales.

Según el doctor Goldberg, este fenómeno —está asociado a situaciones laborales extremas y ocurre en todos los ámbitos sociales. Nosotros lo notamos en la práctica diaria, no hay diferenciación entre establecimientos públicos o privados—. No obstante, subraya las ocupaciones que implican un intenso compromiso con el prójimo: «Prevalece en las funciones que implican un involucramiento con el otro, atención y servicio, sobre todo aquellas que conllevan un riesgo vital importante, tal es el caso de una emergencia médica, guardias, etc. Allí el grado de estrés es elevado por aumento de demanda, lo cual, en ocasiones, también se conjuga con una baja disponibilidad de recursos (emocionales, de contención, reconocimiento). No hablamos de un cansancio sano sino con características patológicas y al que hay que agregarle un circuito de inestabilidad (inseguridad, desvalorización y manejo irracional de la vida, intolerancia, reacciones emocionales violentas, menos reflexividad). Los profesionales muchas veces se sienten solos ante una exigencia excesiva, frente a la cual no perciben capacidad de poder superarla», sostiene.

Cabe aclarar, que este agobio, no afecta a todos por igual. Hay individuos que presentan una vulnerabilidad particular a padecerlo, tal como explica Muruaga. «La personalidad que más se predispone es la llamada 'tipo A'. Son sujetos que se caracterizan por ser impacientes, exigentes, competitivos, se esfuerzan por el logro, presentan un compromiso excesivo y quieren tener todo bajo control».

En tanto, algunos estudios sostienen que las mujeres tienen características biológicas distintas



El psiquiatra Eduardo Goldberg refiere que «cualquier condición de fatiga es acumulativa y con el tiempo produce deterioro. Es difícil correrse de la demanda y la exigencia, pero para sobrellevarla es necesario que sea sana porque cuando se transforma en patológica, produce daño y es imposible que el ser humano viva estresado».

a los hombres, que hacen que quiza, en forma comparativa como género, sean más propensas a algún tipo de afección, sobre todo las asociadas a la ansiedad y los cuadros ansiosos.

### La raíz del problema

Es necesario encontrar un equilibrio frente a estos cuadros agobiantes. Un empleado puede pedir licencia o alejarse temporariamente, pero esto no resuelve el conflicto porque después de un tiempo deberá volver y se encontrará con la misma realidad o tal vez peor. Por eso los especialistas insisten en solucionar el problema de raíz apuntando, al mismo tiempo, a la prevención.

«Hay tratamientos psicológicos

que ayudan a modificar aspectos de la personalidad que son nocivos y que, además, predisponen a padecer el Síndrome. También se brindan recursos y técnicas de afrontamiento que facilitan el trato con la realidad estresante que los rodea», afirma la Licenciada en Psicología.

Para Goldberg, «cualquier tipo de planificación terapéutica propone confrontar el apremio, a fin de prevenir alguna lesión irreparable, que no sea accidental y pueda evitarse. En todo trabajo hay un clima de estrés lógico pero es necesario focalizarse en cuidar la salud (buen descanso, buena alimentación, actividad física, relaciones sanas, grupos sociales donde se pueda disfrutar con afinidades sin conflictos). Hay que

## Los docentes santafesinos

Un estudio privado sobre esta afección crónica, realizado en nuestra Provincia hace alrededor de 5 años, sugería que 8 de cada 10 educadores con licencia estaban estresados; es decir el burnout afectaba en ese momento al 80% de los maestros y profesores con certificación médica.

El psiquiatra Eduardo Goldberg se desempeñó, durante mucho tiempo en la Junta Evaluadora de Salud Laboral del Ministerio de Educación. Hoy lo sigue haciendo de manera individual y directa, inclusive es convocado asiduamente por el Colegio Médico y los diferentes gremios docentes para disertar sobre el tema. En base a su experiencia, analiza el contexto actual y lo compara con lo que ocurría tiempo atrás. «Hace algunas décadas, cuando la sociedad tenía otras características y condiciones - sin reactividad o agresividad cotidiana -, las patologías eran preponderantemente por desgaste físico u orgánico. Por ejemplo, el docente que trabaja con su voz, tenía problemas de cuerdas vocales; los cuadros otorrinolaringológicos eran muy frecuentes en relación al ausentismo. El estrés estaba en otro orden, muy alejado de lo que existe ahora. Esto no debe leerse como un retroceso en los problemas físicos sino como un avance en el proceso de deterioro de la vida profesional».

«La modificación del clima social que se está viviendo a partir de la década del '90, hace que las figuras referentes de un niño estén desdibujadas. Las tendencias que se imponen dejan al maestro con menos capacidad de autoridad, su rol está desacreditado en todo sentido, los padres más agresivos, demandantes y delegando muchas veces responsabilidades que le son propias en la educación de sus hijos. Estas son exigencias que se suman, diferentes flancos que debe atender el trabajador de la educación, el cual en muchos casos, no tiene contención y se siente desprotegido», enumera el Doctor.

Sondeos efectuados a nivel nacional ubican a Santa Fe como una de las provincias con mayor ausentismo docente por patologías asociadas a la salud mental. Para Goldberg es «un mensaje marcado y evidente que demuestra que la sociedad en general también va por ese camino, no hay un modelo referente que se pueda tomar como ejemplo. Generalmente las grandes ciudades son las más afectadas, en los lugares chicos se vive con otro ritmo».

estar atentos para escuchar al cuerpo. Pensar un poco hacia adentro, desconectarse de los estímulos externos, la demanda cotidiana, del ajetreo de la vida diaria; dejar de lado esa famosa frase 'no tengo tiempo'. Se debe partir de la autoconciencia, asumir el compromiso que cada uno tiene en su vida cotidiana y no delegarlo en los demás porque es cierto que la salud es un derecho pero también una responsabilidad y depende del propio sujeto».

«Lo identifican como un mal de época». Sería, pues, interesante saber si estamos predestinados a vivir con él o si existe la posibilidad de revertir el escenario.

«Las consultas por agotamiento emocional y físico son cada vez más numerosas; esto se debe a estilos de vida que afectan el ritmo natural de algunos seres. Hay quienes, al intentar adaptarse a la vertiginosa

competitividad de las sociedades post modernas, se enferman; ya que las demandas externas e internas superan la capacidad de respuesta y de recursos con los que cuentan los individuos para afrontarlas. En la actualidad, estamos atravesados por múltiples desafíos mentales, por nuevas tecnologías que cambian permanentemente y que requieren de su correspondiente actualización. Un sistema socio-económico que, para alcanzar un mínimo de confort material, requiere - no en pocos casos - de muchas horas de trabajo, y no siempre bajo las mejores condiciones laborales», puntualiza Mónica Muruaga y concluye con un mensaje esperanzador pero que implica decisión: «Hay distintas posibilidades para revertir la situación, siempre y cuando las instituciones y/o las personas afectadas puedan y quieran tratarse».

## SU SEGURIDAD ES INDELEGABLE

solamente Ud. puede resolverla en beneficio de toda su familia

La empresa PEÓN CERCAS ELÉCTRICAS le ofrece la solución, con el novedoso Sistema de Seguridad Perimetral para su vivienda, fabricado bajo normas internacionales de seguridad, sin riesgo para las personas, amparado por las normas de calidad ISO 9001:2000.

RECUERDE...  
la seguridad está en sus manos,  
la protección se la da PEÓN

Consulte sobre el plan de pagos en 6, 10 y 18 meses con tarjeta LUCE, MILEO y MENO.  
TEL: 03493 422017/82 o  
Info @ www.peon.com.ar

