

Espejo Pintado

Síndrome de Burnout

El Síndrome se Burnout afecta al menos al 30% de la población en forma agravada y los casos van en aumento. Se trata de un malestar físico y psíquico que agota a la personas, sumiéndolas en una depresión difícil de controlar.

En ciertos casos puede conducir a la muerte si no se trata a tiempo. Algunos de sus síntomas se traducen en sensación de vacío, hastío y desgano a nivel general.

Prestá atención si los notas en alguien o en vos mismo.



¿Quién alguna vez en su vida prefirió la cama antes que levantarse para ir a trabajar? Este sentimiento —común, por cierto— puede presentarse patológicamente cuando ese desgano se ‘hace cuerpo’ y el problema toma importancia. El síndrome de Burnout (quemado, fundido, agotado) fue descrito en 1974 por el psiquiatra Herbert Freudenberger y es definido como un **proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en su trabajo, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones que llevan a la muerte.**

” El agotamiento es físico y psíquico , el cuerpo está literalmente quemado. No es stress común, sino laboral y crónico: la persona lleva años, semanas o días en los que viene afectado por el cansancio y se deja estar, se automedica y cae en el síndrome cuando el stress se hace crónico”, le cuenta a **Clarín.com** la Licenciada en psicología Mónica Muruaga, especialista en el tema y coautora de los libros *Burnout, depresión por desgaste* (2000) y el reciente [*Preparados...Listos...¡Out!*](#). Y prosigue: “Hay tres etapas. La primera es el **agotamiento** emocional que causa sensación de desesperanza; luego la **falta de iniciativa laboral**, con ausentismos y desganos; y por último la **despersonalización**, que no sólo afecta a las personas que lo padecen, sino a quienes estos comienzan a maltratar”. El síndrome de Burnout **afecta a una persona, familia, empresa y grupo de trabajo.**

Por su parte, Alejandro Melamed, autor del libro [*Empresas depredadoras*](#) coincide y asegura: ” **Tiene que ver con cuestiones estructurales y personales. Personas que enfrentan de manera distinta la situación laboral y organizaciones que enfrentan de distintas formas las demandas laborales** “. Hay gente más propensa a contraer este trastorno y no sólo se ven afectados los que padecen de “fobia” al

trabajo, sino que, por el contrario, la enfermedad afecta a las personas que se sobreexigen en el ámbito laboral. ” Es una actitud interna de la persona hacia el medio —entiende Muruaga—. Son muy exigentes, tienen dificultades para delegar, se *sobreimplican* en las tareas y no pueden tomar distancia. Por lo general **no saben manejarse con el otro, son muy malos negociadores**“.

Hace unos días en Córdoba, la [muerte de un maestro](#) dejó al descubierto el grado de peligrosidad de esto. Del otro lado del mapa, en Japón, existe el fenómeno llamado **karoshi**, que es cuando se venera la persona que deja su vida por la compañía. Ofrendan su vida por la empresa y eso es valorado y venerado, “sería como suicidarse en pos de la empresa”, se indigna Melamed; quien deja claro que “uno tiene que vivir por la empresa y no morir por ella”. Hace 30 años se hablaba de que el síndrome afectaba a solamente a médicos, maestros, asistentes sociales y todo el que tenía trato con otras personas; pero esto se extendió y hoy por hoy los empresarios son los más afectados.

No hay dudas que las condiciones de exigencia laboral a veces chocan con las necesidades corporales y resulta difícil imaginarse una curva descendiente de casos. “Si la única variable de cambio es la gente y si la única manera de satisfacer las exigencias calientes son las personas, obviamente que la probabilidad de minimización del problema es imposible. **Generando contextos organizacionales donde se pueda discutir, trabajar y considerar a las personas, creo que hay posibilidades de cambio; y esto fundamentalmente es cambiar los paradigmas tradicionales.** Desde el punto de vista personal, se puede parar considerando al trabajo una de las tantas partes importantes en la vida y no la única”.

Tanto el *Burnout*, como el denominado **post-vacacional** (rechazar el trabajo luego de las vacaciones), el **síndrome del domingo** (temer volver el lunes a la oficina) y el **presentismo patológico** (ir a trabajar por más que uno está enfermo, por miedo a perder la fuente de dinero), son fenómenos interconectados, que más allá de la sintomatología clínica o de la cuestión psiquiátrica, están ligadas a situaciones donde el trabajador se ve sometido a una gran presión... pero de la cual no todos reaccionan igual.

Fuente: www.clarin.com.ar