

¿Qué es el "burnout"?

Fuente: Portal sobre salud y bienestar. 'Saludalia

Este término se podría traducir al castellano como "estar quemado". Con él se hace referencia a un tipo de estrés laboral que afecta a aquellas personas en cuyo trabajo establecen una relación de asistencia a los demás. Éste es el caso de profesiones como las de policía, enfermería, profesorado, medicina, servicio público y, en general, todas aquellas ocupaciones en las que se está en contacto directo con otras personas para ofrecerles un servicio.

En 1974, Freudenberger, el primer autor que habló de este problema, definió este término de la siguiente manera:

"Es un estado de fatiga o frustración producido por la devoción a una causa, manera de vida o relación; que fracasa en producir la recompensa esperada".

El burnout consiste, en general, en un estado de decaimiento físico, mental y emocional que tendrá los siguientes síntomas cognitivos:

- Sentimiento de desamparo.
- Falta de esperanza.
- Vacío emocional.
- Actitud pesimista hacia la vida, el trabajo y las personas.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de inferioridad e incompetencia.

Los síntomas físicos son:

- Cansancio.
- Dolores de espalda (producidos por la tensión).
- Accidentes.
- Mayor tendencia a enfermar: frecuentes procesos gripales, trastornos gastrointestinales.
- Trastornos del sueño.

El cansancio emocional produce:

- Pérdida de interés y ganas, sentimiento de depresión, que pueden llevar a una patología grave.
- Posibles pensamientos de suicidio, si se extrema este problema.

Se ha venido prestando atención a este síndrome en los últimos años, durante los cuales ha ido adquiriendo mayor relieve debido, sobre todo, a la importancia actual del estudio de los riesgos en el trabajo y la salud laboral.

En el burnout resulta fundamental la forma que tiene un individuo de enfrentarse a una situación de crisis en el trabajo: hospital, colegio, etc., ya que si controla sus emociones de una forma eficaz, evitará su aparición.

¿Por qué se produce?



Distintos estudios han reseñado múltiples causas para este complejo trastorno, algunas de ellas son:

- Aburrimiento y estrés.
- Bajas condiciones económicas y crisis en la carrera profesional.
- Sobrecarga de trabajo y ocupación poco estimulante, monótona.
- Aislamiento, poca participación en toma de decisiones.
- Pocas perspectivas de desarrollo en la profesión.
- Conflictos con compañeros.
- Falta de medios para realizar las tareas.
- Excesiva burocracia: no importa el resultado, sólo hacer las cosas de una determinada forma.

También podemos reseñar aspectos más cognitivos, como:

- Pérdida de identificación con lo que se realiza.
- Percepción de que no se recibe refuerzo cuando se desarrollan eficazmente las tareas y sin embargo si se puede producir castigo por hacerlas mal.
- Baja expectativa de qué hacer para que su trabajo sea tenido en cuenta y valorado.
- Ideas irracionales del tipo: "soy lo que hago en mi trabajo", "debería

ser reconocido por el interés que pongo", ideas que por lo general se suele aprender en la escuela, la universidad y el ámbito familiar.

Aun así, el verdadero culpable no es el trabajador, la causa del "burnout" habría que buscarla en la institución o empresa en la que se encuentra inmersa la persona: se produce lo que se llama incongruencia organizacional, es decir, no se cumplen los objetivos para los que aquella funciona; entonces la persona percibe que su trabajo no sirve para nada. Este es el elemento fundamental del problema.

¿Por qué afecta a ese tipo de profesiones?



La explicación sería sencilla, por ejemplo, una persona que ha hecho medicina, durante el estudio de su carrera suele tener idealizada lo que será su futura labor: la ayuda a los demás de una forma muy humana. Cuando se incorpora a un hospital, centro de salud..., choca inevitablemente con una realidad diferente, en la que su ocupación se ve condicionada por muchas razones, sobre todo del propio sistema sanitario, que hacen que aquella parezca menos humana y más despersonalizada. Esta falta de correspondencia entre lo que se piensa y lo que es, hace que se desarrolle estrés en este tipo de profesionales.

Por otro lado, y siguiendo con el ejemplo anterior, la relación estrecha con personas que pueden tener problemas graves, acompañados incluso de desesperación, angustia, tensión... hacen que el facultativo se implique más, llegando a sentirse "vacío", y que se le pide más de lo que puede dar.

Hay cierta polémica, ya que hay autores que no aceptan la división entre estrés, ansiedad, aburrimiento y burnout, debido sobre todo a los métodos utilizados para la investigación. Otros expertos tampoco separan este trastorno de la depresión. Todas estas discusiones parecen obedecer a que el término burnout es relativamente nuevo, ya que solo se ha empezado a estudiar recientemente, pero parece claro que se diferenciaría de otros problemas de ansiedad, y que tiene la suficiente relevancia como para que sea contemplado de forma autónoma.

Hay ciertas diferencias, respecto al estrés en general:

- Es de aparición lenta y suele hacerse crónico.
- No se produce por una sobrecarga de trabajo o falta de tiempo.

- No se repone después del descanso.
- Afecta a personas que previamente estaban muy motivadas.
- Es más mental que físico, en el sentido de que al que lo sufre le fracasa los motivos que le servían como fuente de estímulo a la hora de desempeñar su trabajo.

¿Cómo influye la personalidad?

Es un factor importante aunque, como ya hemos visto, no el fundamental. Sí es cierto que hay personas que son más vulnerables que otras:

- A mayor implicación y motivación mayor probabilidad de sufrir burnout.
- Pensamientos poco realistas con relación a la profesión.
- Baja tolerancia a la frustración.

Necesidad de competir, de conseguir objetivos de forma urgente y de que se reconozca la labor realizada.

También habría una personalidad resistente a este tipo de estrés:

- La persona asume ciertas tareas como propias y se define a través de ellas, es decir, tienen un significado y valor para sí mismo y los demás.
- Busca situaciones de cambio, nuevas experiencias.
- Tiene certeza de poder controlar el curso de los acontecimientos.

Hay otro tipo de factores, de menor relevancia:

- Sexo: se da más frecuentemente en hombres. La razón es que, generalmente, la mujer busca más el apoyo emocional de personas queridas.
- Edad: normalmente aparece al comenzar la carrera profesional, a mayor edad menos trastornos.
- Nº de horas: los que pasan más horas con el público son más propensos, así los enfermeros tendrían más problemas que los médicos, por ejemplo.
- Estado civil: los que tienen pareja e hijos son más resistentes que los solteros y las personas sin familia, porque relativizan el trabajo.
- Educación: a mayor nivel más expectativas de éxito, de valoración.

Consecuencias

Ante una misma situación una persona puede afrontarla de forma eficaz: buscando apoyo en otros, por ejemplo; y otro individuo puede no ser capaz de superarla, produciéndose dos tipos de consecuencias:

A nivel personal, aparte de los síntomas descritos con anterioridad, se puede producir un pobre desempeño en las tareas, apareciendo la despersonalización (el individuo pone distancia emocional y evita el trabajo y las responsabilidades).

A nivel más social: un servicio público deficiente y lo que es más importante, si cabe, el burnout es muy contagioso y afecta, sobre todo, a los compañeros.

Prevención del burnout

En este caso, y como ocurre generalmente, es mejor poner remedio antes de que aparezca la enfermedad que, como he dicho, tiende a perdurar en el tiempo. Además, o nos adaptamos a nuestro trabajo o lo dejamos, siendo esta última opción poco probable debido a la precariedad del mercado laboral y a las obligaciones familiares.

Prevención a nivel personal se pueden tomar las siguientes medidas:

Durante la etapa formativa, se debería buscar tener una visión realista de la futura ocupación, mediante la realización de prácticas y evitando formarse expectativas exageradas que frustrarán al profesional.

Fomentar las relaciones sociales mediante la mejora de habilidades para tratarse con los demás.

Aprender a disfrutar del tiempo libre y saber distribuirlo.

Prevención en el ámbito de la organización:

- Limitar el contacto con los pacientes, alumnos, público... para que éste no se produzca de forma constante.
- Crear grupos profesionales, de apoyo.
- Formación continua y plan de carrera.
- Recompensar el trabajo, pero no utilizando de forma exclusiva el dinero.
- Proporcionar todos los medios y recursos que la persona necesite para

realizar sus tareas.

Existe, en nuestra sociedad, el t3pico del ejecutivo estresado, al que le persiguen la falta de tiempo y las responsabilidades. Ahora se sabe que nada m3s lejos de la verdad, aunque estas personas suelen tener mucha presi3n, tambi3n reciben unos beneficios que compensan su esfuerzo: alta remuneraci3n econ3mica, beneficios como coches de empresa, comidas y viajes..., y el desempe1o de su trabajo conlleva factores como reconocimiento social, trabajo atractivo y variado donde se toman muchas decisiones, contactos profesionales, etc. que les protegen del estr3s.

Para terminar, en primer lugar, quisiera resaltar que un buen trabajador debe procurar implicarse profesionalmente, aunque nunca de forma emocional y personal, si quiere evitar quemarse.

En segundo lugar s3lo decir que siempre que se pone toda la ilusi3n, devoci3n y esfuerzo en una persona, trabajo o idea, se puede producir frustraci3n cuando las causas que la motivaron fallan o desaparecen. Tener otro tipo de inquietudes, aficiones y personas con las que contar, ayudarán a que la vida y la profesi3n se lleven de forma m3s optimista y relativa. Como dijo un ansioso genial, el director de cine Woody Allen: "No quiero alcanzar la inmortalidad mediante mi trabajo sino, simplemente, no muriendo".

T3rminos de Uso

La informaci3n presentada en este espacio es solo de car3cter general y educativo. En ning3n caso dicha informaci3n reemplaza la atenci3n del profesional de salud que corresponde o el diagn3stico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta informaci3n es derivada de la revisi3n del tema a trav3s de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electr3nica.