El Síndrome de Burnout, mal de nuestros tiempos

M.T.F. AURORA IMELDA GONZÁLEZ MORENO

DOCTORANTE EN PSICOLOGÍA CLÍONICA, PERSONALIDAD Y DIAGNÓSTICO

Es frecuente escuchar tanto en hombres como mujeres, quejas respecto al acelerado ritmo de vida y a las exigencias laborales que demandan altos niveles de atención, de concentración, elevada responsabilidad, sobrecarga de trabajo, largos o desordenados horarios y turnos. Sin embargo, pocas veces hacemos un alto en el camino para pensar en nuestro bienestar en general y en lo que estamos haciendo o dejando de hacer por nosotros mismos para mejorar nuestra calidad de vida en todos los aspectos: físico, emocional, social.

Cada vez es más común el abordaje de la salud mental desde diferentes disciplinas y esto tiene grandes ventajas, pues los factores de riesgo relacionados con el trabajo han ido adquiriendo cada vez más relevancia por las evidencias encontradas en la relación entre los riesgos psicosociales en el trabajo y el incremento de procesos mórbidos en los trabajadores /Villalobos, 2004).

El deterioro que crea el trabajar con personas y vivir en una rutina laboral específica genera estrés, problemas de Salud Física, Desgaste Emocional y Profesional, según Maslach (2004), el Síndrome de Burnout se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y se compone de tres dimensiones: Agotamiento o Cansancio Emocional, Despersonalización y Realización Personal

Para Maslach (2004), se esta hablando de la Dimensión de Agotamiento o cansancio emocional cuando la persona experimenta una sensación de estar agotado en términos emocionales, se siente obligado a relacionarse con las personas, aunque lo frustran, maltratan o exigen en su trabajo, tiene una alta demanda asistencial, se encuentra fatigado, desgastado, al límite y absorbe toda esta energía.

La Despersonalización de acuerdo con éste mismo autor, se presentará luego, al no poder dejar de relacionarse con estas personas, generará así un mecanismo de defensa emocional

inconsciente que lo muestra con frialdad en el trato, distante en sus afectos, se vincula superficialmente con las personas, mostrándose menos agradable y hasta sínico.

Respecto a la Baja Realización, por último, con el paso del tiempo la persona comienza a cuestionarse en términos personales su vocación, su quehacer, el propósito de su trabajo y como este le aporta, generando sentimientos de: “no lograr nada”, “de estar estancado” y se frustra poniendo en duda su realización personal.

Es evidente a partir de lo anterior, que el deterioro que crea el trabajar con personas y vivir en una rutina laboral específica genera estrés, problemas de Salud Física, Desgaste Emocional y Profesional, que el Síndrome de Burnout afectar a las organizaciones y a los individuos independientemente de su profesión, edad, sexo, nacionalidad, nivel de educación, roles o funciones.

Es necesario entonces hacer un alto en el camino, revisar los mecanismo que se están utilizando o no para afrontar los problemas laborales, personales, familiares que pueden estar contribuyendo en los estados de salud-enfermedad y establecer estrategias que permitan alcanzar estilos de vida saludable y prácticas de auto-cuidado.