

Estrés y burnout: el síndrome o sentimiento de “estar quemado”

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

Estrés y burnout van de la mano y están estrechamente ligados entre sí, donde el burnout representa a un severo trastorno de salud mental que se origina a causa de un estrés laboral de tipo crónico, que está en condiciones de afectar a trabajadores de todo tipo, pero que se presenta de manera recurrente en los servicios de tipo educacional, asistencial y policial: profesores de enseñanza básica y media, médicos en servicios de urgencia, enfermeras, personal policial y de seguridad.

Un estudio realizado en España con más de 15 mil docentes de educación básica y media arrojó que un 30% del personal docente mostró señales de burnout, hallándose claros signos de estrés, cansancio, agobio, sobrecarga de funciones, exigencia de buenos resultados académicos, etc. En este sentido, las principales fuentes de burnout se relacionan con: el exceso de trabajo, altos niveles de responsabilidad y de exigencia profesional, percepción de injusticia, insuficiente reconocimiento por la labor realizada, ausencia de control sobre las tareas ejecutadas, conflictos internos relacionados con los valores y principios de la propia persona.

Los numerosos estudios que se han realizado definen al burnout como un

síndrome de agotamiento emocional, sentimientos de despersonalización y reducida realización en el ámbito personal, condición que puede darse en individuos que realizan labores relacionadas con personas, o bien, como un estado de fatiga crónica, sensación de desgaste o frustración que se produce cuando el sujeto se ha entregado con devoción y pasión a una determinada causa, o bien, como consecuencia de la realización de una labor que no produce la recompensa –o satisfacción– esperada.

Los estudios señalan que el burnout presenta tres principales dimensiones: un agotamiento emocional, el cual implica la pérdida y/o desgaste de los recursos emocionales de la persona; un estado de despersonalización y alienación que conduce a que el afectado presente una serie de actitudes negativas o de carácter cínico e insensible hacia quienes lo rodean; una evaluación negativa del trabajo o labor que está ejecutando el sujeto y que lo hace sentirse no realizado en el plano personal.

Las estadísticas relacionadas con el trastorno de burnout no son muy alentadoras, siendo las cifras más marcadas en algunos países que en otros, si bien se calcula que a nivel mundial tanto en el área de salud pública como así también en el sector de



la educación alrededor de un 20-30% de personas que estarían diagnosticadas con este síndrome, en tanto que un porcentaje similar –e incluso superior– sería proclive a este trastorno o estaría a punto de sufrirlo.

Señalemos finalmente, que hay una serie de síntomas que permiten diagnosticar si una persona está afectada por un burnout, donde destacan los síntomas de tipo físico: falta de energía, fatiga crónica, desgano, debilidad, susceptibilidad aumentada a sufrir enfermedades, jaquecas, tensión muscular, trastornos del sueño, etc., y síntomas de tipo emocional: depresión, sentimientos de impotencia, fuerte autocrítica, desesperanza, ansiedad, irritabilidad, tendencia a generar conflictos (familiares y laborales), desmotivación, falta de sentido en la vida, indiferencia, cinismo e insensibilidad, a raíz de un intento por “anestesiarse” el dolor y la frustración que experimenta la persona.