



Burn Out

¿Cuál es el límite del esfuerzo laboral y afectar la propia salud?

Últimamente la línea que separa estas dos variables se volvió más delgada. El mercado laboral sigue reduciéndose drásticamente y los trabajadores se esfuerzan cada vez más a expensas de su salud, para poder conservar su empleo y no caer en las garras de la desocupación.

El principio del 2003 no parece ser muy distinto al fin del 2002 y promete ser un año agitado en las áreas de Recursos Humanos en las empresas. Las organizaciones como tales se mueven hacia un modelo más fluido, los roles se hacen más ambiguos y cambian o concentran funciones. El ritmo del afuera ingresa al sistema e impone una rapidez que lleva a que el ciclo temporal de proyectos se comprima. En este ritmo se requiere que las personas se comuniquen eficientemente y respondan con una versatilidad que no siempre disponen.

Esta situación requiere un nivel de adaptación al cambio, que suele ser impredecible, a veces rápido, impuesto obligatoriamente o tan caótico que deja a las personas con poca o ninguna información, sin apoyo o soporte incluso de sus colegas.

Es ahí, donde los miembros de la organización se enfrentan con estas situaciones (fácilmente reconocibles en la vida cotidiana de las organizaciones) se sienten inseguros respecto de sus objetivos y responsabilidades y surge el estrés y sus consecuencias: derroche desproporcionado de esfuerzo, ansiedad generalizada, incertidumbre.

El síndrome de burnout es un tipo específico de estrés laboral. Es padecido por los profesionales de la salud y educadores, los cuales, en su voluntad por adaptarse y responder eficazmente a un exceso en las demandas y presiones laborales, se esfuerzan de un modo intenso y sostenido en el tiempo, con una sobreexigencia y tensión que originan importantes riesgos de contraer enfermedades y afectar negativamente el rendimiento y la calidad del servicio profesional.

Las características principales descritas por Maslach en 1981 son: Cansancio y desgaste emocional, Despersonalización en la relación con los otros, agresividad, impaciencia, cinismo, suspicacia e intolerancia, Pérdida del sentimiento de competencia e idoneidad profesional, desmotivación, pérdida de la autoestima laboral, deserción y abandono de tareas.

Una frase que lo dice todo: "Quemarse por el trabajo"

Quizás suene muy drástico, pero Burn Out es el concepto que utilizó el psiquiatra Herbert Freudenberger en 1974 al observar en una clínica de toxicómanos que la mayoría de los asistentes voluntarios (enfermeros, médicos, etc...) sufrían una progresiva pérdida de energía, desmotivación para el trabajo, así como síntomas de ansiedad y depresión; estas personas se volvían menos sensibles, poco comprensivas y hasta agresivas en relación a los pacientes, con un trato distanciado y cínico, con tendencia a culpar a los pacientes de los propios problemas que padecían. Para la descripción de sus observaciones utilizó el término burnout, que usaban para referirse a los efectos del consumo crónico de sustancias tóxicas de abuso.

Actualmente se sigue utilizando este término, pero en el ámbito de las organizaciones, ya dejó de ser una situación que se daba sólo en hospitales y establecimientos educativos y ahora paso a ser casi exclusiva de las empresas,

Pedro R. Gil Monte, del Departamento de Psicología Social y Organizacional de la Universidad de Valencia, España- define de la siguiente manera: "estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado. Esta respuesta ocurre con frecuencia en los profesionales de la salud y, en general, en profesionales de organizaciones de servicios que trabajan en contacto directo con los usuarios de la organización".

Las tareas, que generalmente se siguen cumpliendo, a veces se realizan por "decreto", aún con total desacuerdo del alcance de la responsabilidad que debe ser ejercida cumplir un objetivo eficazmente. La dirección por su lado, víctima también del clima estresante, no siempre sabe cómo dar el apoyo necesario.

Las largas jornadas de trabajo (a veces entre 12 y 14 horas diarias), que incluyen largos e incómodos períodos de traslado y transporte, configuran el fenómeno de "muerte por exceso de trabajo", tan estudiado en Japón, que se denomina "karoshi", usualmente muerte por un ataque al corazón. Este fenómeno asociado con largas horas de trabajo se relaciona

