

El síndrome de desgaste laboral o *burnout*

Laura Rojas-Marcos

Psicóloga y Conferenciante/Formadora de Escuela de Farmacia

«Ningún problema importante puede ser resuelto desde el mismo nivel de pensamiento que lo generó»

Albert Einstein

Para la mayoría de las personas *el trabajo* no sólo es una de las fuentes principales de ingresos, sino también de satisfacción vital. Trabajar estimula nuestra mente, cuerpo y alma, y contribuye tanto a nuestro bienestar general como al desarrollo de las habilidades personales, cognitivas y sociales. Trabajar da sentido a nuestras vidas. Nos aporta una identidad y enriquece nuestro día a día.

Sin embargo, el trabajo también puede ser una fuente de ansiedad y de preocupación. A menudo nos pone a prueba, tanto nuestras habilidades como nuestros límites, sin dejar

a un lado la capacidad para tolerar la frustración. El trabajo nos reta continuamente y exige de nosotros sacrificio, una buena dosis de sentido de responsabilidad y, cómo no, compromiso. No pocas veces nos sentimos entre la espada y la pared al vernos obligados a elegir entre dedicar nuestro tiempo a la familia o al trabajo, si sacrificar las vacaciones o una oportunidad laboral, si descansar o hacer horas extras; lo que a menudo desencadena estrés, ansiedad y desasosiego. Pero otras veces no podemos elegir, y nos vemos obligados a sacrificarlo todo, sí o sí, por el trabajo, sin una recompensa o reci-

© S. LOCKE/ISTOCKPHOTO



«Los farmacéuticos en general se encuentran en un estado de estrés permanente y se sienten amenazados al no recibir las atenciones y los recursos necesarios para afrontar su situación»

biendo poco a cambio. Es un deber que se nos exige, sobre todo en tiempos de crisis, ya que para sobrevivir y mantenerse en el mercado laboral debemos darlo todo, el día y la noche, por lo que no es de extrañar que al cabo de un tiempo nos encontremos en un estado de estrés agudo y desgastados emocionalmente.

En las últimas décadas han surgido nuevos retos y factores estresantes que se han asociado al síndrome de desgaste o *burnout* por el trabajo. El término *burnout* es anglosajón y su traducción al español es «desgaste emocional». Según las investigaciones clínicas, el desgaste emocional difiere de una persona a otra, tanto desde su origen como durante el proceso de desarrollo, y se ha demostrado que el estrés crónico, el sentimiento constante de incertidumbre y los niveles agudos de ansiedad son algunos de los principales factores que llevan a que una persona padezca este fenómeno. El síndrome de *burnout* surge de forma progresiva y gradual como respuesta a determinadas circunstancias y experiencias estresantes. En el ámbito laboral este fenómeno repercute de forma negativa tanto en el estado emocional y psicológico del trabajador como en la calidad del trabajo realizado.

El síndrome de *burnout* o desgaste laboral se define como un estado de malestar físico y mental provocado por la tensión continua y permanente en el ámbito del trabajo. Es decir, es una respuesta emocional, cognitiva y física al impacto acumulativo de tensión crónico producido en el entorno laboral. El cansancio emocional da lugar a la pérdida de motivación, apatía y agotamiento, y se caracteriza por síntomas que incluyen frecuentes dolores musculares y de cabeza, agotamiento físico, insomnio, problemas digestivos, irritabilidad, ansiedad y frustración, entre otros.

En la actualidad, la población general es cada vez más consciente de los efectos que tiene el desgaste emocional y laboral en las personas: trastornos depresivos y de ansiedad, bajas laborales y baja efectividad laboral. Gracias a las investigaciones realizadas en las últimas décadas, se ha descubierto que este fenómeno afecta sobre todo a los sectores que trabajan de cara al público, lo que lógicamente incluye al sector farmacéutico.

Dada la situación económica de hoy en día, tanto a nivel global como nacional, se puede observar que un gran número de personas expresan a diario tener sentimientos crónicos de incertidumbre, preocupación y tensión. Estamos estresados porque no sabemos qué nos depara el futuro, la competitividad es exhaustiva, la inseguridad laboral es colectiva y algunos sectores se han visto en la quiebra u obligados a tomar decisiones drásticas para poder sobrevivir.

Sector farmacéutico

El sector farmacéutico español es uno de los más afectados por la crisis económica. Está bajo la presión constante de cumplir con numerosas exigencias y cambios en la gestión de sus empresas. Los farmacéuticos en general se encuentran en un estado de estrés permanente y se sienten amenazados al no recibir las atenciones y los recursos necesarios para afrontar su situación, lo que poco a poco va generando sensaciones de desgaste, es decir, se van quemando. Los desafíos con los que se encuentran son diversos y tal como comentó un farmacéutico en un artículo sobre la situación laboral del sector: «El mayor desafío de la farmacia de hoy en día es cómo gestionar un cambio que se viene haciendo desde hace tiempo... Éste consiste en convertir lo familiar en profesional con la prudencia suficiente para resistir con éxito y crecer empresarialmente».

Las épocas de crisis son inevitables, ya que forman parte de la vida misma. A pesar de que los momentos difíciles (personales, laborales o económicos) despierten en nosotros inseguridades y miedos, sin embargo, también nos ofrecen la oportunidad de poner a prueba nuestra capacidad de resistencia y habilidades creativas, que nos llevan a descubrir aspectos de nosotros mismos que nunca nos habíamos imaginado que poseíamos.

Nuestras estrategias de afrontamiento nos ayudan a sobrellevar y superar las etapas difíciles y nuestra capacidad de adaptación y la actitud que tengamos durante este proceso son ingredientes esenciales para sobrevivir; en palabras de Charles Darwin: «No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio».

Trascender los límites que nuestra mente nos impone no es una labor fácil, es un desafío a la forma que tenemos de pensar, pero es necesario para poder crear nuevas estrategias, superar la adversidad y reinventarse. Es importante mantener una mente abierta, ya que si nos estancamos en una idea fija y nos volvemos rígidos nos bloqueamos y nos anulamos intelectualmente; aumentando la posibilidad de frustrarnos y desgastarnos. Ser flexibles a la hora de explorar las alternativas nos ayuda a avanzar. Mientras que una actitud negativa como pensar que «no podemos» o «no hay una solución», sin estudiar las alternativas, no es constructivo ni la mejor opción para afrontar las dificultades.

Enfocarse exclusivamente en los problemas obstaculiza darnos cuenta del potencial enorme que manejamos. No podemos hacer que determinados problemas desaparezcan, pero sí somos capaces de tomar distancia para encontrar una solución, mucho más de lo que nos imaginamos. Las crisis forman parte de la experiencia humana y aprender a nadar en el caos es un requisito imprescindible para los tiempos que corren.

Pensar en positivo es la clave. Una mente positiva genera ideas y en las ideas están las alternativas y las soluciones. De esta forma, sea cual sea la decisión que uno tome ante las dificultades que se presentan, los cambios serán mejor procesados y aceptados si somos positivos. La aceptación, y no la resignación, nos lleva a la acción, mientras que la resignación incita sentimientos de frustración y sufrimiento. Mantener una mente positiva ayuda a pasar por los momentos adversos de forma menos dolorosa, así como a aceptar las nuevas circunstancias. Ser positivo no es sólo una defensa ante la realidad de adversidad, sino un recurso que nos permite superarla, por muy dura que sea, con más serenidad y optimismo. ■