

Lo que devela el burnout

Fundamentos Existenciales



Leben & Beruf
México





Lo que devela el *burnout*: fundamentos existenciales

Por: M. Ed. Norma Hernández Viveros, Fundadora de Leben & Beruf México.

Miembro de la Comisión de Capital Humano y Talento del Colegio de Contadores Públicos de México

El *burnout* pertenece al mundo del trabajo, de cualquier oficio o profesión, y simboliza a la persona reducida a cenizas después de haber quemado y agotado todo su combustible. Aquella que lo sufre se siente sin energía, enferma, en un estado permanente de agotamiento y estrés, sin lograr encontrar un alivio efectivo a su malestar. Se trata de una forma de depresión y se manifiesta como un síndrome cuyos síntomas representan un medio de protección en la persona ante la falta de vivencia de plenitud.

Basta con analizar el origen etimológico de la palabra *trabajo* para comprender el significado que le hemos otorgado a lo largo de nuestra historia. Este vocablo proviene del latín antiguo *tripallium* que alude a un instrumento compuesto por tres palos utilizado tanto para la tortura y castigo a esclavos y reos, como para sujetar a los animales y colocarles sus herraduras. Posteriormente, pasó a definir a todo lo que fuese sufrimiento, dolor, tortura o agotamiento. Los ingleses, por ejemplo, tomaron el vocablo francés *travail* y lo convirtieron en *travel* para referirse a los viajes agotadores.

Con el paso del tiempo, el trabajo subordinado se ha vivenciado como la pérdida de libertad. Y no obstante que el trabajo se ha resignificado en los últimos siglos como un valor para la realización humana, no resulta extraño que aún represente para muchos un martirio diario porque no hay de otra para ganarse la vida, y en algunos casos, con la esperanza de la jubilación para entonces empezar a vivir.

Por lo tanto ¿qué hace que algunas personas sufran *burnout* y otras no? Y más cuestionable aún, ¿por qué trabajando en una misma organización y bajo las mismas condiciones algunos colaboradores lo padecen y otros no?

Actualmente, muchas empresas han adoptado medidas para la prevención del *burnout*, pero se dirigen meramente a mitigar los síntomas y, por lo tanto, no responden a estas interrogantes, ya que se necesita comprender su origen, esto es: llegar a la raíz profunda del ser humano que la actividad laboral no siempre logra nutrir.

A manera de respuesta y a continuación, se presenta una síntesis de los fundamentos existenciales para la comprensión de lo que está en el fondo del *burnout*. Este análisis se ilustra como un iceberg, pues parte de lo que se muestra del síndrome a simple vista, para llegar después a lo profundo de su significado y tiene sus fundamentos en la Psicología Analítico-Existencial.

Lo que se puede ver

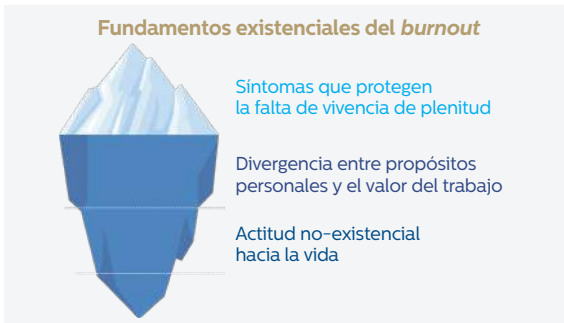
Los síntomas del *burnout* son como la punta del iceberg, teniendo su origen oculto en la profundidad; y su desarrollo está estrechamente relacionado con la imagen del ser humano concebida en forma tridimensional y dinámica, con tres aspectos interactivos: cuerpo-mente-espíritu (*soma-psyche-nous*). Considerando estas dimensiones, los síntomas se pueden resumir de la siguiente manera:

- **Dimensión física:** en el cuerpo se experimenta *debilidad* por la falta de energía física.
- **Dimensión psíquica:** emocionalmente hay *desgano*. No corresponde a una carencia de fuerza física, sino puramente a la sensación de no tener deseo de hacer nada.
- **Dimensión espiritual:** en donde se alberga lo que conforma lo humanamente esencial, perceptible pero inasible, se experimenta *retraimiento* y la necesidad de apartarse de la sociabilidad y la alegría.

Conexión entre el propósito personal y el valor intrínseco del trabajo

Sumergida en el océano, otra gran masa de hielo del iceberg se encuentra oculta; y de la misma manera, detrás de los síntomas del *burnout* está la complejidad del entorno en este siglo XXI, que demanda de las personas y organizaciones una mayor capacidad de adaptación a los cambios continuos con respuestas ágiles y flexibles, pero que también constituye un factor de vulneración de la percepción de los aspectos esenciales que construyen el verdadero éxito.

Cuando una persona convierte sus actividades laborales en un medio para el logro de sus propósitos personales -construidos con una concepción errónea del éxito- no percibe el valor esencial intrínseco de su trabajo ya que lo utiliza como combustible consumible, lo realiza sin la debida diligencia y sin amor. Puesto lo anterior en un contexto organizacional, los propósitos personales del trabajador se hallan alejados de las metas y misión de la empresa, su puesto y sus funciones son probablemente un trampolín para un objetivo personal y al estar haciendo algo que no quiere, le causa estrés. Éste le resulta perjudicial, lejos de ser una fuente de energía positiva que lo prepare para responder eficientemente ante la confrontación de sus propias capacidades con las demandas laborales.



La actitud personal hacia la vida

Al levantar la capa más profunda del *burnout* se devala la calidad de relación que la persona que lo sufre tiene con las condiciones de su existencia. Se trata de su actitud existencial ante ella y que se traduce básicamente en la virtud que tiene para otorgar su consentimiento personal y así decirle *sí a la vida* y sentir su valor a pesar de las adversidades.

Esta capacidad de sentir el valor fundamental de la vida abre el camino a la percepción de los valores, como el del trabajo o el valor esencial de cada persona, o bien, el de la misión de una empresa, entre otros. Para ello, se requiere de establecer también una estrecha relación interior consigo mismo y con todo lo exterior, de conocimiento propio y dedicación.

Pero cuando la actitud hacia la vida es contraria, dedicada a la búsqueda de aceptación social o de obtener reconocimiento profesional, a lograr un gran número de seguidores, etc., en el fondo no hay ningún sentimiento de gozo y disfrute, sino solamente vacío.

Encontrar y sentir el valor del trabajo conduce al sentimiento de plenitud, que es diferente a la felicidad. Hay creatividad, en lugar de agotamiento; dedicación y no sacrificio; libertad en vez de coerción; responsabilidad a cambio de obligación. La plenitud en el trabajo se vive a pesar de las circunstancias adversas que se puedan dar y nutre la vida.

La personalidad de la empresa en la prevención del burnout

La personalidad de una empresa denota su modo de ser y se expresa en su cultura organizacional, la cual también se ve afectada por sus líderes y por la propia del país. Haciendo una analogía de la organización con el ser humano, no son los discursos de valores, sino las acciones y ejemplos los que moldean su forma de ser, por lo tanto, una organización debe llevar internalizados los valores propios de sus fundadores y de sus líderes.

Los valores y objetivos en los que centra su cultura son fundamentales para la calidad de vida laboral experimentada por todos los colaboradores; por ejemplo, si se centra en la innovación, permite que el personal aporte nuevas ideas y procure la calidad de los procesos; si se centra en establecer una estructura plana con pocas jerarquías, favorece el despliegue de autonomía de los trabajadores.

La cultura organizacional también debe coadyuvar en la comprensión que tiene cada trabajador sobre la misión de la empresa y su contribución en ella, pues esto conforma el valor cualitativo y esencial del trabajo de cada colaborador.

Reflexión final

El crítico vuelco que han dado las condiciones de nuestra existencia en el último año ha tenido uno de sus efectos más significativos en el mundo del trabajo, particularmente en su contexto organizacional, impulsándolo quizás hacia un nuevo paradigma centrado en lo esencial en el trabajo. Particularmente la pandemia ha dejado al descubierto que cuando una persona percibe el valor esencial, intrínseco y trascendental de un trabajo, persiste en él, aún en la adversidad. Concluyo mi reflexión honrando a todos aquellos trabajadores de diferentes profesiones y oficios que en el último año han trascendido su servicio, y con una mención especial a los profesionales de la salud, por el gran amor y entrega a su labor en estos tiempos de crisis en la salud de los humanos.

El contenido es responsabilidad de la autora.