

Que es estar quemado

Jerry Edewich y Archie Brodsky (1980) definen el síndrome Burnout como una pérdida progresiva del idealismo, energía e interés por la gente, en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo. Es un trastorno emocional provocado por el desempeño del trabajo y conlleva graves consecuencias físicas y psicológicas cuando el fenómeno se somatiza. Llegando a provocar síndromes de ansiedad o depresiones.

Existen diferentes grados de intensidad, y una vez se llega a un nivel de gravedad es difícil retornar a niveles inferiores a menos que se adquieran las técnicas de afrontamiento adecuadas. Así el síndrome de Burnout puede ser:

- **Leve:** se comienzan a presentar síntomas vagos e inespecíficos (dolores de cabeza, de espalda, estomago, etc.). El afectado se vuelve poco operativo.
- **Moderado:** aparece insomnio, déficit en la atención y en la concentración. Distanciamiento, irritabilidad, fatiga, aburrimiento, progresiva pérdida del idealismo con sentimientos de frustración, incompetencia, culpa y autovaloración negativa por la tarea. Tendencia a la automedicación.
- **Grave:** se desarrolla aversión al desempeño de las tareas, cinismo hacia la profesión y los pacientes, lo cual lleva a mayor absentismo laboral. Surgen conductas de abuso de alcohol y fármacos.
- **Extrema:** caracterizado por crisis existenciales severas que llevan al aislamiento, depresión crónica o enfermedades psicosomáticas. Riesgo de suicidio.

El síndrome de estar quemado puede tomar dos formas, la activa caracterizada por el mantenimiento de una conducta asertiva. Se relaciona con los factores organizacionales o elementos externos a la profesión. Y otra pasiva en la que predominan los sentimientos de retirada y apatía. Teniendo que ver con factores internos psicosociales.