Prevención del Estrés (en general y del burnout)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), de acuerdo a esta nota, «define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas».

Hay sitios como este, que además de caracterizarlo, plantea caminos concretos para superarlo. En la misma línea se puede consultar esta referencia o también esta.

Respecto del estrés laboral, según esta fuente se lo denomina «**síndrome burnout** (quemado, fundido) es un tipo de **estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima**, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones. Este síndrome fue descrito por primera vez en 1969 al comprobar el extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de aquella época: agentes de la autoridad que mostraban un cuadro de síntomas concreto. En 1974 Freudenberger hizo más popular

al síndrome, y posteriormente, en 1986, las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson lo definieron como “un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios”.

En esta otra nota se menciona que «según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad, **más de la** mitad de los **trabajadores** en el mundo sufre **estrés** y ya se considera una **epidemia**. Se desencadena por una **inadecuada adaptación**, que conlleva a una **disminución** del **rendimiento laboral** junto a la **sensación** de **autoestima baja**. Es más frecuentes en **personalidades tipo A**, que característicamente son: extremadamente **competitivas**, **impacientes**, **hiperexigentes** y **perfeccionistas**; y en personas con sentimientos altruistas. Resulta una **respuesta** al **estrés laboral** crónico que genera **actitudes** y **sentimientos negativos** hacia las **personas** con las que se **trabajan** y hacia el **propio rol profesional**. La persona tiene la vivencia de encontrarse **emocionalmente agotado** y como consecuencia, quien lo padece, sufre una **pérdida** progresiva del **idealismo**, la **energía** y el **propósito».** En ambas fuentes se amplía la información y su tratamiento requiere de asistencia médica especializada.

Tal vez la frase de Paulo Coelho de la entrada sea una simplificación sobre los múltiples elementos que inciden en generar el estrés, pero plantea una cuestión central del tipo de vínculos entre la interioridad y la exterioridad de nosotros como personas. Tenerlo en claro nos puede ayudar a ir hacia un mundo mejor.