

EL SÍNDROME DEL DESGASTE PROFESIONAL (“BURN-OUT”)

Fernando Bandrés (Director de Departamento de Medicina Legal y Toxicología de Universidad Complutense de Madrid)

(Resumen de la comunicación oral realizada en el Encuentro Anual en Junio 2000)

La descripción que de este síndrome se hizo en los años 70-80, sobre todo en profesiones en las que se trabaja con personas, es caracterizado por un estado de agotamiento mental, físico y emocional producido por la involucración crónica en el trabajo y en situaciones emocionalmente dependientes. Este síndrome, conocido como “De Desgaste Profesional”, conlleva un distanciamiento del trabajo, el eludir responsabilidades, una baja autoestima, despersonalización y bajo rendimiento.

Se da sobre todo en quienes trabajan sin supervisión, idealistas, optimistas, ingenuos, en general en el contexto de unas malas relaciones laborales y con pocas posibilidades de promoción. Al parecer se ha descrito más en mujeres jóvenes, perfeccionistas, con perfil de personalidad ansioso, escaso interés en el trabajo en equipo, conflictos emocionales añadidos y, para nuestra sorpresa, el 20-30% de los residentes de primer o segundo año han tenido episodios de este síndrome. Colaboran a su aparición, en nuestro ámbito, la identificación del sanitario con el problema del enfermo, la frustración de no poder curar, y el que la actividad sanitaria reactive conflictos propios no resueltos. La inexperiencia laboral, la no percepción del problema, negligencia en el autocuidado y falsas compensaciones (excesos de fin de semana, adicciones frente al descanso y la reflexión), la sobrecarga de trabajo, una autocrítica excesiva, una formación médica en ocasiones humillante, el miedo a equivocarse, cristalizan en la aparición de este síndrome.

Frente a esto, es necesario un planteamiento realista frente a las demandas que permanecerán, animándonos a expresar nuestra fe comprometida sin complejos, pues parte del abordaje lo haremos desde una óptica espiritual. Ya que *“hemos sido atrapados amablemente por la sonrisa de Dios”* añadiremos a la **tecnología** el **conocimiento** como si se tratase de dos remos que hay que ajustar para que la barca navegue usando el timón de la dimensión espiritual, que no es racional, pero sí razonable. El conocimiento ayuda, la creencia nos sitúa. Cuando hacemos exégesis de nuestro tiempo construimos ética, pero cuando hablamos de creencia surgen los valores que harán que no nos desmoralicemos.

Es necesario crear equipo, orar juntos, (*“un grupo de mediocres que se lleve bien llega más lejos que un grupo de sabios que se lleven mal”*), a buscar la sabiduría verdadera, que viene de Dios, (*“la sabiduría es aquello que aparece cuando la erudición se evapora”*) y ante un sistema que es como un gran dragón que nos come, debemos proponer ser fieles a Dios desde la libertad, en total dependencia de Él.