

## LIFESTYLE

## Cómo evitar que el 'burnout' nos queme por completo

Escuchar al propio cuerpo, poner límites o expresar las emociones que sobrevienen pueden ayudar a gestionar mejor el estrés y el agotamiento profesional

ELENA GARCÍA QUEVEDO  
MADRID

**E**n el corazón de los Alpes italianos, justo en una pequeña casa con torreón situada junto al lago de Ledro, un grupo de hombres y mujeres ríe en torno a una mesa mientras comen panecillos, tarta, polenta, queso y, para acompañar, beben cava o agua con gas y refrescos. Llama la atención que la mayoría ríe como adolescentes un sábado por la noche pese a que tienen el pelo blanco y este ha sido un día arduo, uno más detrás de otros tantos. El vínculo, la naturaleza y el ejercicio que sienten y viven es un tipo de protección ante un mal que amenaza con convertirse en pandemia. Y la mayor parte de los que están aquí lo saben bien. Todos ellos y ellas vienen de Alemania y quien más quien menos ha sufrido en algún momento de su vida, o lo ha visto en alguien cercano, agotamiento por estrés o *burnout* –también conocido como el síndrome del trabajador quemado–, lo que significa no tener fuerzas ni motivación para seguir adelante. De hecho, en Alemania el 61% de los trabajadores teme padecerlo, según un informe de la compañía de seguros de salud Pronova, y un tercio de los empleados –el 37%– se queja de agotamiento físico y mental, según un estudio del McKinsey Health Institute.

Por ejemplo, Jean (nombre ficticio), barba blanca, pelo rojo, ojos castaños, da vueltas a un guiso de pimientos en la cocina y piensa en uno de sus hijos cuando escucha hablar de *burnout*. Su primogénito es jefe de una multinacional, y en enero y febrero estuvo en una clínica para aprender nuevos hábitos por haber sufrido agotamiento físico y mental. ¿Motivo? Sobrecarga de trabajo, tal vez haber tenido que despedir a mucha gente sin estar de acuerdo y consciente de que algunos tendrían serias dificultades para superarlo. "¿Qué puedo hacer como padre? ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?", se cuestiona el hombre mientras niega con la cabeza y baja la mirada.

Poco después, desde la cocina, Peter, presidente de un club de escalada de la zona y ejecutivo jubilado que ha investigado el *burnout* en profundidad en los últimos años preocupado por encontrar herramientas para enfrentar y prevenir la plaga, reflexiona sobre la profundidad de este problema. "Se invierten millones de euros en Alemania en clínicas, píldoras, terapia y tratamientos, pero muy poco en prevenirlo. Sabemos qué es y cómo definirlo, pero no sabemos cómo curarlo. Sabemos que hay muchos condicionantes, como que desde la pandemia se ha disparado por el teletrabajo; eso sí lo sabemos", dice mientras observa a los miembros –mujeres y hombres– más veteranos



GETTY IMAGES

del club de escalada que preside, que rien en torno a unos panecillos aderezados con tomate y perejil. "Es muy importante que los directivos eviten causar estrés. Una de cada diez personas adultas vive sola, trabajan mucho y al terminar la jornada están solos; algunos tienen como mucho un solo contacto con otra persona en toda la semana. ¿Qué hacer?", reflexiona, toma aire y se contesta. "El *burnout* es una radiografía de la sociedad. Creo que cada persona tiene que hacer lo que pueda para librar la batalla, y evitarlo. Yo hago lo que puedo en mi pequeño círculo", añade.

### Horarios intensivos

Sandra G., 47 años, trabajadora social por vocación y víctima de *burnout*, tiene una pareja que la adora y cuida de su huerta siempre que puede. Ella preside un club de hortelanos, toca el chelo, canta y siempre está para sus muchos amigos. Antes de vivir el colapso tenía un horario intensivo que le obligaba a no dormir más de un día y jamás dejaba de pensar en quienes estaban a su cargo –refugiados y niñas aquejadas de anorexia–, con quienes trabajaba. Un día perdió la ilusión, se dio cuenta de que no tenía fuerza y tuvo un leve problema con una compañera. Entonces colapsó. Pasados los meses y superada la gran lista de espera, Sandra ingresó por prescripción médica en una de las muchas –cientos– clínicas gratuitas dedicadas en exclusiva al *burnout* que hay en Alemania.

"En el centro hicimos terapia individual y en grupo, *mindfulness*, ejercicio... Estar con gente que ha pasado lo mismo que yo ha sido lo más importante", explica. "Lo primero es entender de dónde viene todo", conside-

ra Sandra. "Imagina un niño que tiene que cuidar de sus hermanos, el padre no está, y nadie jamás alaba lo que hace. El niño no siente nada, aguanta todo, pero no siente. Siempre se pide más. Cuando es adulto se carga más y más", explica visiblemente emocionada. "He aprendido que he de estar atenta a los músculos que me avisan del estrés, y hacer ejercicio. El *burnout* puede durar años, ahora sé que cuando te ocurre no has de abandonar el trabajo y dejarlo todo. También que personas como yo soportan sin poner límites hasta que algo colma el vaso y entonces se derrama", añade.

En España, para María, según explica, la gota que colmó el vaso fue la llegada de un compañero tóxico al trabajo al que no supo hacer frente. Ella llevaba tiempo desilusionada y sin fuerzas. Supo que estaba al borde del colapso mental y físico por los análisis, y su médico decretó que debía aprender a relajarse; iría a peor si seguía así, pero su carga de responsabilidades continúa. Durante años ha puesto en el trabajo su foco porque ama lo que hace, pero es la responsable a día completo del cuidado de su madre, muy anciana. Desde la llegada de la pandemia trabajaba en casa, y durante años apenas ha salido por miedo a los contagios.

Ahora tiene todos los síntomas de *burnout*, pero es evidente que no ha podido cambiar hábitos tóxicos. Tal vez se debe a que aún no ha calado en la opinión pública la importancia del problema, aunque el agotamiento profesional es, según la Organización Mundial de la Salud, una enfermedad. En España el agotamiento profesional de una forma u otra afectaba al 43% de la población en 2022, según la *Guía del mercado laboral*. No obstante, no en todos los casos tiene la

misma gravedad. "Hay muchos niveles de *burnout*. También hay una imagen descriptiva para explicarlo", apunta Esther Pérez, creadora del gabinete de psicología en Zaragoza que lleva su nombre desde el otro lado del teléfono. "Imagina una rana que cae en una cazuela de agua templada. La rana se siente bien ahí. Subes el fuego poco a poco, y la rana aún está bien. Pero ya no puede huir cuando el agua hierve y muere. Las personas con *burnout* pueden ser como esa rana. La presión es más de lo que pueden soportar, pero creen que el problema es suyo sin caer en la cuenta de que la presión es insostenible", añade la especialista, que asegura que los casos que trata se han incrementado tras la pandemia. Gustavo Díez, fundador y director de Nirakara –instituto especializado en investigación y formación de salud mental–, lleva años haciendo propuestas formativas para mejorar la calidad de vida, y también para evitar el *burnout* y sus causas. "Para evitar el *burnout* es fundamental conocerse, evaluar qué queremos y nuestros valores. Saber que este es nuestro tiempo de vida, y que la vida termina", explica.

Para Emiliano Bruner, biólogo investigador de la evolución del cerebro en el Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana y colaborador del Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas, lo más importante es desarrollar la atención y salir de la vida automática; esa es la protección contra el colapso y la forma de evitar los problemas. "Se trata de gimnasia para el cerebro; esta te lleva a salir de la vida automática, a observar y tomar decisiones que evitan los problemas. Quince minutos de meditación diaria cambian la vida", detalla.