

## SESIÓN 3: FIN DE LA HUIDA: GESTIONAR LOS SÍNTOMAS DEL BURNOUT.

### Dimensiones y Síntomas del Burnout:

El síndrome de burnout se compone de tres dimensiones, que se encuentran presentes en todo proceso de desgaste profesional:

- *Agotamiento emocional*: Pérdida de la energía vital física y mental. Vulnerabilidad de la persona que lo sufre respecto a la gestión de sus emociones y sus interrelaciones.
- *Despersonalización* o *cinismo*: Separación ficticia entre la realidad y el personaje.
- *Baja realización personal* o *ineficacia profesional*: Sentimiento de fracaso permanente. Dejas de apreciar tus logros profesionales, pero también los personales.

Esta última dimensión es menos prominente en el burnout y puede ser más variable, mientras que las dos primeras dimensiones constituyen su núcleo básico.

Algunos síntomas comunes del burnout, en función de la fase de desarrollo del proceso, son:

- *Cansancio, cefaleas, dolor de espalda, dificultad para levantarse* (fase leve).
- *Insomnio, falta de concentración, fatiga, aburrimiento, culpa* (fase moderada).
- *Absentismo, rechazo a la tarea, ansiedad, abuso de psicofármacos* (fase grave).
- *Aislamiento, crisis existencial, depresión crónica, riesgo suicida* (fase extrema).

Es importante resaltar que la afectación del burnout a la salud, se produce en todos los niveles (físico, mental, emocional):

- *Sobreestimulación* del sistema nervioso simpático y *obstaculización* para el sistema nervioso parasimpático (físico).
- Insomnio, *cansancio mental*, distanciamiento, *adicciones* (mental).
- *Falta de motivación* y de ilusión, progresivo *aislamiento*, *frustración* y *crisis personal* (emocional).

Cada persona somatiza el estrés crónico del burnout con diferentes síntomas. Sin embargo, son comunes la ansiedad, el cansancio, la tristeza, la frustración, molestias digestivas, afectaciones en la vista o en la piel, entre otros.

## La Rumiación en el Burnout:

*El mapa no es el territorio.* Es decir, la interpretación que cada persona hace del mundo, no es el mundo en sí. A veces queremos que el territorio "quepa" en nuestro mapa.

Siempre estamos condicionadas por nuestros propios filtros, en base a los patrones educativos y a un determinado sistema de creencias (en gran parte inconscientes). Estos filtros, determinan que nuestra percepción de la realidad esté sesgada por definición.

El sesgo aumenta cuando estamos en estrés crónico, como sucede en el burnout. La amígdala cerebral está hiper activada, y el modo de funcionamiento en supervivencia provoca alteraciones en la percepción de la realidad, estrechando nuestra mirada en una única dirección. A veces, vemos sólo una interpretación mental. Por otro lado, frecuentemente dejamos de ver otras opciones, posibilidades, márgenes de maniobra, que nos permitirían gestionar la situación de una manera distinta.

Cuando hay un nivel de estrés alto, es habitual entrar en procesos de *rumiación*.

Los "animales rumiantes" tienen una fase extra en el proceso de digestión. Primero ingieren la comida, y luego la regurgitan y la mastican durante horas y días.

La rumiación en el burnout opera como un determinado estilo cognitivo (relación entre percepción y pensamiento) y está asociada a la *regulación emocional*. Se entra "en bucle" con pensamientos obsesivos, repetitivos, que se disparan por cuestiones de ansiedad o depresión. Excede de una mera preocupación puntual.

Cuando estamos en estrés, el cerebro puede quedarse bloqueado en el proceso rumiativo fruto de un *estado de alarma* permanente. Destinará entonces continuamente recursos a este proceso, con lo que la persona (sin darse cuenta) se estará desgastando a nivel de su energía interna, porque hay gran cantidad de recursos destinados a rumiar.

En la rumiación existe una tendencia a mantener *focalizada la atención y el pensamiento en las emociones negativas* que se experimentan. Constituye un modo de regulación emocional que tiene cierta estabilidad en el tiempo.

Podemos diferenciar dos tipos de rumiación:

a) La focalización pasiva sobre las causas y consecuencias de emociones o experiencias negativas. Es la recurrente comparación de la situación actual con alguna otra no lograda, y la detención en los obstáculos que impiden superar los problemas (*brooding*-melancólica/o-).

b) La rumiación reflexiva, el proceso por el cual el individuo medita en busca de una solución a sus problemas y en el análisis de las dificultades vividas.

El burnout se relaciona con la primera modalidad, y la relación se acentúa cuando el nivel de agotamiento emocional es alto.

Los estudios han confirmado que la rumiación exacerba negativamente tanto el ánimo como la memoria autobiográfica y dificulta la resolución de problemas, lo que podría llevar bien a una desvinculación de las fuentes de apoyo social más cercanas, o bien a una falta de percepción del apoyo en caso de que esté disponible. A su vez, conllevaría una exacerbación del malestar asociado al desgaste profesional. De ese modo, repercutiría finalmente en el bienestar psicológico.

Con respecto a la regulación emocional, las obsesiones funcionan como *mecanismos de defensa*, para evitar que emerjan las emociones subyacentes que nos generan malestar.

Se construye una narrativa interna mental, donde se generan preguntas y escenarios hipotéticos, en relación con lo que "*hubiera pasado si..*" (tiempo pasado) o con lo que "*podría pasar si...*" (tiempo futuro).

El entrenamiento mental permite dejar de evitar las emociones que nos generan malestar, perderle el miedo a la aparición de estas emociones, practicando el principio de aceptación.

Podemos dejar de alimentar los pensamientos obsesivos, simplemente "observando" el flujo de pensamientos negativos. Al observarlos, se genera un espacio que te permite desidentificarte, distanciarte de estos pensamientos, con lo que las emociones asociadas a ellos (normalmente miedo, estrés, ansiedad, tristeza, etc..) pierden fuerza en ti cuando realizas progresivamente la práctica de observar el flujo de los pensamientos.

Por otro lado, el entrenamiento mental también nos permite permanecer cada vez más en el "momento presente", entrenando la atención para focalizarla en lo que sucede en cada momento (ni en lo que ha pasado, ni en lo que pasará). Por ejemplo, llevando la atención a nuestro punto de anclaje y sintiendo ahí que estamos respirando.

Con lo que la rumiación desaparece progresivamente, a medida que reducimos el nivel de estrés, y bajamos el estado de alarma. La mente estresada no tiene cabida en el presente.

En el presente "no hay nada que resolver". Simplemente somos, experimentamos, respiramos.

En el presente podemos descansar y "cortar el racimo" de nuestros pensamientos estresantes, que se genera automáticamente durante el proceso de rumiación.

### Bibliografía recomendada:

- Siegel, Ronald (2012). *La Solución Mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Editorial DESCLEE DE BROUWER.