

OFERTAS DE EMPLEO

El síndrome del trabajador quemado

Las causas de la enfermedad son la mala organización empresarial y una inadecuada predisposición del empleado

BORJA VILASECA

El actual ritmo laboral, cada vez más acelerado, suele provocar periodos de estrés entre la mayoría de trabajadores. Pero estar estresado no es lo mismo que estar quemado. El *burnout*, como se denomina a este síndrome en los países anglosajones, aparece tras un proceso de agotamiento mental, físico y emocional continuo. Los expertos advierten de que si no se diagnostica a tiempo suele desencadenar en una depresión aguda, hasta el punto de forzar la baja laboral. Las causas de esta enfermedad son una mala organización empresarial y una inadecuada predisposición del empleado.

La primera vez que se escuchó el término *burnout* fue en 1974, en boca del psicólogo clínico alemán Herbert Freudenberg. Desde entonces, se le han dado innumerables definiciones a esta enfermedad, muchas de las cuales coinciden en tres aspectos fundamentales: agotamiento emocional, aislamiento laboral y vacío existencial, derivado de la creencia de que el trabajo que uno hace carece de sentido.

A pesar de que el absentismo laboral causado por este síndrome supone un coste elevado para las empresas, el *burnout* todavía no está regulado. Si bien algunos Tribunales de Justicia ya lo han reconocido como "enfermedad profesional", en la mayoría de casos "no se suele asociar con el desarrollo del trabajo", lamenta la psicóloga Maribel Novella, profesora del Máster de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad Politécnica de Cataluña.

En su opinión, esta enfermedad depende mucho de la personalidad de cada uno, así como de los aspectos negativos que tenga que afrontar durante su jornada laboral. Las personas que potencialmente pueden desarrollar este síndrome suelen haber estado "muy motivadas" al acceder a un nuevo empleo, y haber ido perdiendo fuerzas e ilusión al ver "incumplidas sus expectativas", explica Novella. En la mayoría de casos, por otra parte, los afectados reconocen haber sido explotados por su empresa, que no cumplía con el contrato firmado.

Esto es, precisamente, lo que le sucedió a E. O., de 29 años, que recientemente ha recibido el alta médica después de estar *quemado* durante tres meses. Tras pasar por varios empleos, fue contratado como ejecutivo de cuentas por una agencia de publicidad de Bar-

celona, "un puesto que llevaba años deseando", recuerda.

En su contrato se decía que su horario era de 9:00 a 14:30 y de 15:30 a 18:30, por lo que percibiría unos 1.700 euros al mes. Sin embargo, durante los dos primeros años no salió casi ningún día antes de las nueve de la noche. "Trabajaba 15 horas más a la semana", cuenta E. O., que desde los primeros meses fue consciente de que "estaba siempre estresado". Poco a poco, su motivación se fue diluyendo. Pero, al ser una persona "muy exigente" consigo misma, fue absorbiendo cada vez más clientes, hasta que un día cometió un error que dañó la imagen de la agencia.

Aquel incidente fue su punto de inflexión. Llegaron las noches de insomnio en las que no podía alejar su pensamiento de sus responsabilidades laborales. "El trabajo me estaba desquiciando", confiesa E. O. Lo cierto es que cada vez se sentía "más irritado, frustrado e impotente" por no poder escapar de aquella desagradable situación. E. O. recuerda que se aisló "de todo y de todos", hasta que una tarde sufrió "un colapso físico y anímico", que le obligó a acudir a su médico de cabecera primero y más tarde a un psicólogo, del que todavía es paciente.

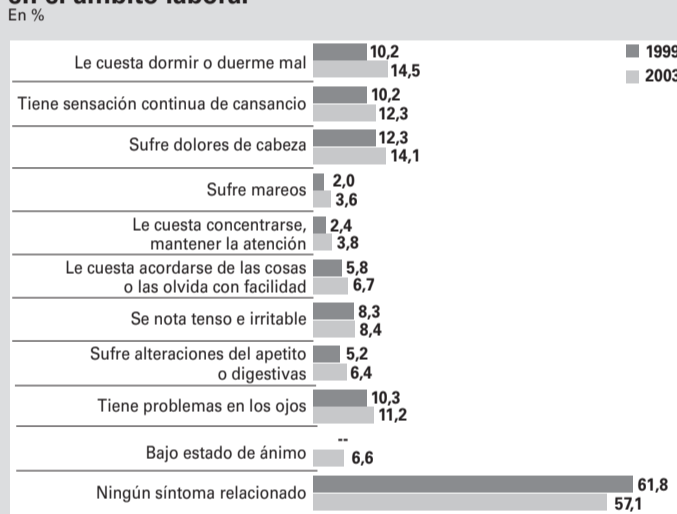
E. O. sigue trabajando en las mismas condiciones, pero su situación personal ya no es la misma. "Lo único que ha cambiado he sido yo, mi forma de concebir mis responsabilidades". Ahora, sólo espera encontrar otro trabajo que le permita desarrollar sus aptitudes sin perjudicar su salud. La historia de E. O. refleja el drama que padece el 15% de los trabajadores, sobre todo en los sectores de servicios, sanidad y educación, según varios estudios académicos.



Los profesionales del sector servicios están entre los más afectados por el síndrome del quemado.

ULY MARTÍN

Síntomas relacionados con el síndrome del quemado en el ámbito laboral



Fuente: V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (2003). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales EL PAÍS

Según varios estudios, el 15% de los empleados padece esta enfermedad, sobre todo en los sectores de servicios, sanidad y educación

Para hacer frente a este síndrome, los expertos en recursos humanos recomiendan a las empresas invertir en cursos de formación preventiva. El Deutsche Bank, por ejemplo, hace muchos años que "se apoya en profesionales de la psicología para crear un entorno de trabajo que impida la aparición de este síndrome", afirma su responsable de Formación, Carles Lombart.

En el caso de esta entidad financiera, el apoyo lo han encontrado en el Instituto de Formación Avanzada (Infova), que imparte cursos a unas 8.000 personas cada año, el 50% de los cuales están relacionados con este síndrome. "Lo primero que han de saber los directivos es que el *burnout* no es el problema, sino una posible consecuencia de su modelo de gestión", afirma su director general, Gonzalo Martínez.

Para crear un ambiente laboral saludable, continúa Martínez, "es imprescindible mejorar la comunicación interna", así como "clarificar los roles y las responsabilidades". En este sentido, "la formación no debe ser una acción aislada, sino un proceso con varias metodologías", con sesiones de seguimiento que pueden durar hasta seis meses, explica este experto.

Pero los empleados también han de poner de su parte. "Hay que trabajar con ellos la queja y el victimismo, que son la antecámara del *quemado*", afirma el director general de Infova. Lombart, por su parte, destaca lo "gratificante" que resulta escuchar a los empleados que pasan por estos cursos, donde aprenden a mejorar su capacidad para abordar los problemas que el mundo laboral les genera.

El Mundial de fútbol da menos juego

El evento ha creado 50.000 puestos de trabajo en Alemania, la mitad de los esperados

EL PAÍS / NEGOCIOS

El Mundial de fútbol no está yendo tan bien como se esperaba. Y no sólo porque la selección española haya quedado fuera de la lucha por el título en octavos de final, mucho antes de lo esperado. El impacto laboral de la gran cita del fútbol tampoco está siendo el previsto. Según la Agencia Federal de Empleo de Alemania, gracias al Mundial se han creado 50.000 nuevos puestos de trabajo en el país, lo que supone la mitad de los que se es-

peraba, según ha informado la agencia Efe.

Un evento de la magnitud del Mundial de fútbol, que se celebra cada cuatro años y se prolonga durante un mes en diferentes ciudades alemanas, supone un incremento significativo del número de turistas y, por lo tanto, de las necesidades de personal para atenderlos. Más si se produce en periodo de vacaciones. Hoteles, restaurantes, comercios, incluso los establecimientos de información turística, suelen incrementar en estos *picos* de deman-

da su personal para atender las nuevas necesidades.

El Gobierno alemán había calculado que el número de puestos de trabajo creados al hilo del Mundial rondaría los 100.000. Estas previsiones se han quedado en la mitad, según los datos hechos públicos el pasado jueves. A pesar de ello, los responsables del organismo público que se encarga del empleo en Alemania aseguran que "el Mundial ha cumplido nuestras expectativas".

De los 50.000 puestos de trabajo creados con motivo del ma-

La mitad de los nuevos contratos son temporales. Otros 25.000 'morirán' cuando acabe la final, el próximo 9 de julio

yor evento futbolístico del mundo, la agencia calcula que alrededor de la mitad (25.000) morirán cuando se pite el final del último partido, el próximo domingo 9 de julio. La otra mitad son puestos de trabajo que permanecerán.

En cuanto al papel que han desempeñado los servicios públicos de empleo en la gestión de estas contrataciones, éstos han participado en la intermediación de unos 25.000 de los contratos.

El tirón laboral del Mundial se une a los últimos buenos datos de empleo del país. En mayo se produjo el mayor descenso mensual en el número de parados desde la reunificación del país, en 1990, al contabilizar 255.000 menos. La tasa de paro está en el 10,8% de la población activa.