



DESGASTE LABORAL

# SOBREVIVE AL “BURNOUT”

EN EL LIBRO “ARRIESGARSE A VIVIR”, LA SICÓLOGA MARCELA LECHUGA NOS ENTREGA HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR DIVERSOS PROBLEMAS DE NUESTRA VIDA, DESDE HECHOS DOLOROSOS HASTA RETOS PROPIOS DEL DÍA A DÍA.

Por Carolina Palma Fuentealba

**M**uchas tuvieron el primer acercamiento a Marcela Lechuga –sicóloga y experta en terapias para el manejo del estrés, autocuidado y bienestar– con su primer libro “Así es la vida”; ahora sorprende con “Arriesgarse a vivir”, que ya es éxito de ventas. En él invita a tomar la vida con esperanza, fe, y también a comprender momentos tan difíciles como la pérdidas de seres queridos, trabajo o pareja. En esta oportunidad nos centramos en un tema que a todos nos mueve, más aún en esta época del año cuando el cansancio acumulado nos juega, muchas veces, malas pasadas. Siempre leemos artículos o consejos sobre cómo evitar el estrés, pero Marcela asegura que muchas veces el estrés es justamente lo que motiva, y no necesariamente es negativo ni desgastante. “El estrés es el motor de la vida, y es importante desmitificarlo, decir que no representa a un enemigo, sino a un aliado. De lo contrario estamos en riesgo de desconfiar de nuestra propia naturaleza y de alejarnos de lo que es la vida misma, de conocer y aceptar cómo funcionamos. El estrés con sentido, como consecuencia de lo que se sabe y se puede hacer, no desgasta, aunque lo tengas que enfrentar todos los días”, asegura. ¿Cuándo nos desgastamos? Cuando enfrentamos un reto. Por ejemplo, si te piden hacer un trabajo en inglés y tú no sabes inglés. En español puedes hacerlo muy bien, pero en inglés no sabes cómo. Eso genera un desgaste emocional tremendo. Si con el tiempo te siguen pidiendo trabajar en inglés y tú no aprendes, no desarrollas la competencia que necesitarías y sigues haciéndolo igual que antes, sin crecer, sin madurar, terminas quemándote. “Terminas en burnout o quemándote, lo que se llama la fatiga de batalla, porque no tenemos los recursos para afrontar el reto de manera eficiente. Así no podemos terminar la jornada laboral con el cansancio natural del día a día. Cuando algo no te sobrepasa y eres capaz de hacerlo o enfrentarlo, puedes llegar felizmente cansado a tu casa”. Internacionalmente somos conocidos por ser trabajajólicos, e incluso

un país con mucha depresión, y en este punto Marcela considera que existen diagnósticos imprecisos a nivel social, es decir, cada vez que nos enfrentamos a dificultades o sucede algo importante decimos “estoy estresado”, o cuando tenemos tristeza o pena por algo decimos rápidamente que estamos deprimidos. Siendo que lo natural es estar estresado y lo natural es tener pena o tristeza si nos hemos visto enfrentados a alguna circunstancia dolorosa.

Es cierto que muchos se cuestionan sus trabajos por diferentes razones, y Marcela cuenta con una particular mirada al respecto. “Trabajar en lo que a uno le gusta es una bendición, eres afortunado si es tu caso. Trabajar en lo que a uno no le gusta, pero que uno lo hace por un sentido trascendente, por el bienestar de los hijos o la familia, hace bien. Lo que nos desgasta es trabajar en algo que no tiene sentido, y no hacer ningún esfuerzo de arriesgarnos a vivir, arriesgarse a cambiar”.

Su invitación es justamente esa, arriesgarse a vivir, arriesgarse a buscar, hacer tus sueños realidad, hasta lo que creemos imposible intentar hacerlo posible. Confiar en que podemos descubrir el infinito potencial que llevamos dentro, pero no nos arriesgamos porque nos da miedo. Si somos sinceros, a veces tememos que nos vaya mal, sufrir o perder nuestra comodidad, por eso no cambiamos.

Cuando estamos inertes nos cuesta empezar cualquier cambio. Para pasar de la aceptación de una realidad a la acción, la sicóloga analiza que es parte de nuestra maduración como adultos aprender a aceptar la





MARCELA LECHUGA

Su libro se encuentra en todas las librerías del país y también en [www.marcelalechuga.cl](http://www.marcelalechuga.cl), donde además anuncia sus conferencias.

realidad para participar de un orden social, y desde esa madurez estar incluidos en su transformación. “Podemos transformar nuestra realidad desarrollando nuevas competencias para generar nuevas posibilidades. Transformar nuestra realidad no es hacer más de lo mismo, es arriesgarnos a ir más allá de lo conocido. Reencontrar el asombro”.

Además Marcela escribe textual en su libro “Arriesgarse a vivir”: “Cuando somos ingenuos, la vida transita a nuestro lado sin juicios ni expectativas, en un estado de dependencia total de nuestro entorno, como niños. En la medida en que experimentamos la vida, vamos perdiendo la ingenuidad y, con ella, también nuestra capacidad de asombro: el viejo pascuero no existe, la tarjeta bancaria mágica de los papás no es ilimitada, ser buenos no nos protege de las situaciones adversas, los derechos de los niños son violados en algunas culturas... Y comienza nuestra dolorosa adaptación a la realidad, pero no necesariamente nuestra aceptación de ella”.

También algunos se preguntan cómo van a soñar si la realidad les pesa o no le ven salida a lo que están viviendo. La psicóloga considera que lo mejor que podemos ofrecer al que está viviendo este mal momento es el silencio empático, porque seguramente no te lo dirá, pero lo sentirá internamente: “Es fácil hablar, porque no te está pasando a ti”. Y surge la molestia de no sentirse comprendido.

“Cuando pasamos un momento de adversidad, una situación de dolor, no sirve mucho que alguien venga a decirte lo que debes hacer. Sirve más sentir que tienes a alguien que es capaz de estar a tu lado y darte una mano. Luego habrá un momento en que comenzará a amainar la tormenta y emergerá un nuevo amanecer, donde aflorarán nuevas competencias, nuevos caminos, nuevas posibilidades. Lo que nos sostiene en esos momentos cuando no vemos nada es la fe, y no hablo de una fe religiosa, sino aquella experiencia que nos hace sentir que todo lo que ocurre y que no entendemos hoy, tiene un sentido. Al final la fe es un recurso de protección poderoso”.

Marcela siente una gran vocación de servicio, por lo mismo ha trabajado en hospitales públicos con muchos enfermos terminales que sienten intensos dolores o enfrentan estados de salud muy adversos. Esas experiencias le han enseñado que la mejor forma de ayudar a alguien en

una difícil situación es recordarle otras experiencias donde ha estado en situaciones adversas y ha salido adelante; eso es muy sanador. “Todos hemos tenido noches oscuras y retos que superar. También sirve ver ejemplos de cómo otros lo han afrontado. Las personas buscan en los libros de autoayuda herramientas cuando sienten que están sobrepasados, que no pueden enfrentar la situación: la muerte de un ser querido, el quiebre de una relación, un hijo drogadicto, etcétera. Cuando alguien reconoce tu experiencia y te dice ‘es muy duro lo que vives porque yo también lo he vivido, pero lo único que te puedo decir es que tengas fe que en algún momento se despejará para ti también el camino’, eso alivia”, explica.

Para ella, un ejemplo esclarecedor de esperanza son los 33 mineros, que salieron vivos aunque la mayoría creía que era imposible. ¿Qué pasó? El país se conmocionó y nos dimos cuenta que lo imposible era posible. “Ellos prepararon un antídoto para la desesperanza, y que necesitamos mucho en este momento: coherencia grupal, objetivo común, apoyo mutuo. La desesperanza es lo peor que puede ocurrir, porque es contagiosa. Ahora, estimo que estamos en esa desesperanza ante la delincuencia, y pensamos que no sirve de nada poner seguro a la puerta porque nos robarán igual. La desesperanza nos lleva a pensar que hagamos lo que hagamos nada cambia, por lo tanto, dejamos de hacer y nos rendimos. La desesperanza conlleva un gran peligro”.

Si le preguntaran cómo salir de la desesperanza, Marcela alude a la creación de sueños colectivos para el mayor bien de la comunidad, que nos trasciendan, y renovar los esfuerzos, arriesgarse a buscar nuevos caminos, por difíciles que parezcan.

La medicación resulta “normal” en estos tiempos, tanto en adultos como niños.

Si crees que te ayudará, estás equivocada. “Los fármacos son paliativos, no generan nuevos recursos. Debemos darnos cuenta de que todos, en mayor o menor medida, tenemos inconscientemente una serie de expectativas adquiridas de cómo deben ser las cosas, y basta que la realidad no encaje con nuestros requerimientos para que entremos en algún círculo vicioso”, revela.

Es que al parecer, cuando no encontramos la salida del círculo vicioso, ya sabemos que el riesgo es que se comiencen a desgastar nuestros recursos, aumentando nuestra vulnerabilidad. “El desgaste entonces aplicado a la vida puede verse en los niños frente a las expectativas crecientes de los colegios, en los jóvenes que evitan comprometerse más profundamente, en los adultos que se ven sobrepasados por sus múltiples quehaceres y en quienes sufren un gran temor a envejecer porque aumenta el grado de dependencia del entorno. Como sabemos, todas las etapas de la vida tienen su propósito y depende de nosotros, en interacción con nuestro ambiente, darle el sentido y crecer, o detenernos y desgastarnos”. **M**