

CASOS DE ESTRÉS Y BURNOUT

Caso 1. Laura

Íbamos con bastante retraso esa mañana (como todas diría yo, no hay manera de que todos vayamos en hora). Me costó más de 10 minutos levantar a mi hijo. Diez minutos a pie de cama avisándole, primero con cariño, finalmente con enfado. Para colmo tardó en vestirse y desayunó como si el mundo estuviera esperándole a él. Tuve que estar todo el tiempo azuzándole para que se acelerara. Y hasta que le grité no me hizo caso, incrementado con ello mi sensación de enfado. No pude desayunar yo con tranquilidad, más pendiente de él que de mí. Ya me vi que no me daría tiempo de fregar la loza del desayuno, que se quedaría para la tarde-noche acumulada.

¿Y mi marido? Encerrado en el baño afeitándose. Él va por libre, por lo que veo. Se encontrará su cafecito preparado y ya desayunará más tarde en el trabajo. Mi desesperación iba en aumento.

Ya me empieza a doler la cabeza, quizás es el maldito resfriado, el enésimo de este invierno. Hay que tener en cuenta que una pequeña diferencia horaria al salir de casa puede suponer encontrarte con un atasco, y a nadie parece importarle. Y entonces olvídate. El niño entrará tarde en el cole, le pondrán una amonestación y me echará la culpa a mí: “siempre llegamos tarde mami, conduces como una tortuga”. Claro, encima la culpa es mía. Así que a la tarde estará de morros conmigo. Y qué decir de mí. También llegaré tarde a mi trabajo. Y me toparé con la cara larga de mi supervisor diciendo: “otra vez tarde Laura”. No le voy a contar a él mi atareada vida doméstica y el poco apoyo que tengo.

Bueno, parece que todo está preparado... nos vamos a ir, pero de repente mi hijo dice: “Mamá, que me tienes que firmar esta autorización para ir a la excursión”. ¿Ahora? ¿Pero por qué no lo dijiste ayer con tiempo? Busca el dichoso papelito en la cartera para firmarlo.

No me extraña que el herpes zoster se me haya puesto como una pelota de golf. Por momentos me siento desfallecer, me faltan las fuerzas. Es como si de un momento para otro fuera a rendirme y caer. Aunque, de repente, no sé cómo, me vuelven las fuerzas y tiro una vez más para adelante. Y... menos mal, porque me acabo de dar cuenta de que la lavadora no ha hecho el secado. Así se queda, no puedo hacer otra cosa. Todo está fuera de mi control y no tengo maldita ayuda de nadie. Me siento sola. No sé cuánto más podré aguantar.

Caso 2. La enfermera

Soy enfermera. Me gustaba mi profesión. Pero ahora apenas puedo recordar la ilusión de cuando empecé a trabajar.

Cuando me diplomé, ese mismo verano, con motivo de las vacaciones del personal del mismo Hospital donde hice mis prácticas, comencé a trabajar haciendo sustituciones. Luego conseguí contratos más largos y tras diez años de trabajo me consolidé con un contrato indefinido en la planta de traumatología. Hace tres años, después de un año estudiando duro, saqué las oposiciones y soy ya de plantilla fija. Sigo en traumatología. Un destino complicado, y hasta hace un tiempo me encantaba. Allí parecía poder poner en práctica todas mis capacidades y conocimientos. Hoy ya llevo 23 años de profesión a mis espaldas, pocos desafíos y mucha rutina.

En mis comienzos todo fue un reto, y, a pesar de mi inexperiencia, mi nivel de motivación era tan alto, que sentía tener toda la fuerza del mundo para afrontarlo. Repasaba mis apuntes y los libros de la carrera, preguntaba a mis compañeras y compañeros del curro, y me apunté a todos los cursos que pude. Aprender era vital para adaptarme mejor. Y lo conseguí.

Hoy estoy agotada. Llevamos, ya ni me acuerdo cuantos años, con nuestros sueldos congelados. Ha disminuido la plantilla. La crisis dicen. No se contrata a nadie cuando alguien está de baja, salvo que sea de larga duración. Así que, con mucha frecuencia, hacemos el trabajo de dos y hasta de tres enfermeras. La sobrecarga es bestial. Encima desde hace unos años han puesto un sistema informático de historia del paciente en el que constantemente debes estar anotando cosas. Estamos más delante de la pantalla que de las personas que atendemos. Aunque ahora, a veces, lo agradezco, porque demandan una atención injustificada, y no tienen paciencia ni comprensión de nuestra situación.

Cuando Enfermería cambió de diplomatura a grado, me hice el curso puente y me gradué con un trabajo de fin de grado sobresaliente. Fue un gran esfuerzo, trabajando y al mismo tiempo teniendo ya familia. Pero lo hice porque el reconocimiento de la nueva titulación suponía ascender del grupo B al A. Total, para nada. El gobierno se ha inventado una subdivisión del grupo A y estamos igual que antes. Mismo sueldo, mismas competencias. No ha habido una carrera profesional en la que progresar. Estoy como al principio. No siento que haya avanzado en mi trabajo y no hay perspectivas de cambio. Lo que en inicio era prometedor, se ha quedado en nada. No me siento realizada.

Tengo una fuerte sensación de impotencia. Me siento cansada, mental y físicamente, desde que me levanto. De hecho, hay días que ni quisiera levantarme. He perdido la

capacidad de disfrutar en mi trabajo, y este sentimiento se está extendiendo a toda mi vida. Estoy siempre de mal humor y aunque me pese, muchas veces no puedo evitar malos modos con los pacientes. No me veo aguantando sus caprichos.

Pero es que todo me irrita. Lo sé, me he vuelto insensible. Pero lo peor es que ya casi ni me importa. Hay días que no aguanto sus quejas. Soy yo la que está mal. Sólo deseo que el turno acabe y marcharme a casa. Estoy considerando seriamente coger una baja, no sé, por depresión. Alejarme de todo esto, desconectar. A ver si así vuelvo a ser la que era.

Caso 3. El nadador

Soy deportista profesional. Nadador. Estoy en el grupo de la élite mundial. Se acerca la fecha de las competiciones europeas, la antesala para el campeonato mundial. De hecho son dentro de 7 días.

Llevo entrenando a pleno rendimiento los últimos tres meses. Me levanto a las 6 de la mañana, ducha, desayuno con muchos hidratos. A las 7 comienza el entrenamiento con sesiones de calentamiento (aeróbicos) y estiramientos de una hora. Después musculación, otra hora. Un pequeño receso de 15 minutos, sobre todo para hidratarse y comer alimentos energéticos, de rápida absorción. Entonces empieza el entrenamiento duro. Cinco horas de piscina, con diferentes rutinas, para incrementar el fondo, mejorar la técnica, etc. Así acaba la mañana.

Almuerzo a las 14:30, dedicado nuevamente a los hidratos y alimentos energéticos. Un descanso de una hora, momentos para el relax. A las 16 sesión de análisis o de orientación psicológica. Vemos vídeos de los competidores, evaluamos sus estrategias, sus puntos fuertes y débiles y planificamos la forma más óptima de emplear mis fortalezas o tengo sesión con mi psicólogo para controlar mis miedos, dudas y sacar todo mi potencial. Nueva sesión de piscina de cuatro horas. Cena proteica a las 21 horas y a la cama.

Es una rutina fuerte. Casi aislado del mundo, pero totalmente concentrado en mi esfuerzo. Nada es capaz de distraer mi atención. El deporte es mi vida, estoy disfrutando a tope de esta dura rutina. Lo estoy dando todo, el 200%. Me siento muy motivado, en mi mejor forma. Voy a zambullirme en una semana en la piscina no para competir, sino para llevarme la medalla de oro. Me voy a merendar a mis competidores. Lo sé porque he experimentado en los últimos días una sensación de fortaleza como nunca antes. Estoy en mi mejor momento. Podría conseguir cualquier cosa. Noto incluso que retengo con más facilidad que nunca las orientaciones de mi psicólogo y de los entrenadores. Es como si

tuviera una súper mente. Se me queda todo, entiendo más rápido. Siempre que compito me pasa. Es cuando más vivo me siento.

Caso 4. Pedro

Pedro es profesor de enseñanza secundaria pública. Tiene 50 años y lleva 26 años de ejercicio profesional. En los últimos años, progresivamente, ha venido sintiendo que levantarse y comenzar la jornada laboral se ha convertido en un esfuerzo. Y cada vez le cuesta más. Tiene la sensación de estar sobrepasado y de no tener suficientes recursos para desempeñar adecuadamente su trabajo.

Pedro se pregunta por qué está empezando a sentirse así en su trabajo. No sabe qué le está pasando. Antes le encantaba su trabajo y se implicaba mucho más. Pedro está perdido, desearía saber qué hacer. Cada vez con más frecuencia piensa en la jubilación anticipada.

En su instituto tiene la sensación de que los problemas -con los alumnos, con los padres y con la dirección del centro- son cada vez más y más complicados de afrontar y resolver. Por eso trata de evitar todo lo que puede estos contactos, aislarse de los demás.

Su actitud hacia los alumnos no es la misma. Ya no se muestra tan cercano como antes. A veces les culpa de su malestar y tiende a distanciarse de ellos. No quiere implicarse, no se ve con fuerzas de interesarse ya por ellos en lo personal y ayudarles. Es una carga emocional que no soporta. Se ha vuelto un poco cínico y emplea un humor ácido con ellos, que los aleja de él. Los alumnos actuales ya no le ven como un referente, como ocurría en el pasado.

Los alumnos, generación tras generación, han ido perdiendo el respeto por sus profesores. Nada de usar el usted, nada de pedir permiso, usando el móvil en clase. Cuando al principio de su carrera profesional reñía a un niño, los padres le apoyaban. Los niños son ahora mimados en exceso por sus progenitores, no saben decirles que no. Aunque a él no le pasado directamente, hasta algún compañero ha sido agredido por un padre disconforme con que a su hijo le expulsaran de clase por su mal comportamiento. Viéndose muy afectado por ello. La sociedad ya no reconoce la labor docente, no la valora en su justa medida.

Y, para colmo, la ratio entre profesor y alumnos ha aumentado considerablemente. Unos 40 por clase. Así el gobierno ahorra en contratar profesores. Y, si quieres mejor educación para tus hijos, vete a la privada y págala.

Pedro ha vivido ya más de tres nuevas reformas educativas. Sin duda, los distintos políticos, las planificaron con buenos propósitos. Pero nunca con la dotación necesaria y los recursos formativos, humanos y materiales para ejecutarlas con éxito. Así que cada reforma fue una carga de trabajo y un esfuerzo de adaptación extra. Cuando Pedro dominaba el ejercicio de su función, se lo cambiaban. Y nunca con un propósito claro y, sobre todo, con una justificación pedagógica suficiente.

Sus esfuerzos, su dedicación, las horas extras nunca pagadas, el pasarse domingos y domingos corrigiendo exámenes, llevarse un montón de tarea para casa. Nada de esto ha sido reconocido. Ya está cansado. Para que tanto trabajo si nadie lo valora. Con mucho menos, piensa Pedro, puedo resolver mi papeleta. Y el alumno que quiera estudiar, que estudie, y el que no, que apechugue después con las consecuencias. Su desmotivación es total.

Para colmo últimamente duerme mal, se levanta con ansiedad, una sensación de ahogo le acompaña frecuentemente, y tiene muchos problemas digestivos, pero no le han encontrado nada físico. Tiene tratamiento psiquiátrico, ansiolíticos y antidepresivos, pero no resuelven su problema. A veces tira de los ansiolíticos más de lo prescrito.