

El Agotamiento (Burnout)

Seguramente has oído hablar sobre el agotamiento extremo o “burnout”. Este agotamiento no aparece de la noche a la mañana, sino que es el resultado de un exceso de estrés a largo plazo. Este mal, es más común en las personas que se dedican al cuidado de otras y para los misioneros, este es un gran riesgo.

El Dr. Wendell Friest, psicólogo y misionero veterano en Taiwán, dijo sobre el agotamiento lo siguiente: “La palabra burnout es prestada de la ciencia de cohetes, y se refiere al punto en que el combustible del misil se ha consumido completamente. Utilizando este concepto, no creo que sea la voluntad de Dios, para ninguno de nosotros, que llegemos al agotamiento (burnout) durante el peregrinaje en esta tierra”.

Burnout por lo tanto; tiene un significado más fuerte que un simple agotamiento, es llegarse a agotar hasta consumirse. Si esto sucediera en la vida de un misionero perjudicaría enormemente toda su vida.

En el material de “Cómo Mejorar las Relaciones Interpersonales” de ITPartners se hace un lista de algunos síntomas de agotamiento extremo. Hay que considerar que no todas las personas que están pasando por el agotamiento muestran todos los síntomas y que muchas veces es difícil diagnosticar este mal porque se confunde con la depresión. Sin embargo, muchas veces una primera etapa del agotamiento es una depresión severa.

Algunos síntomas:

- Fatiga profunda y sensibilidad.
- Insatisfacción en el trabajo o el ministerio.
- Sensaciones no realistas del fracaso.
- Problemas del sueño (de todo tipo).
- Dificultad en tratar los problemas con otros.
- Dificultad en tomar decisiones.
- Echar la culpa a otros por los problemas.
- Sensaciones de desesperanza y de estar atrapado en el trabajo.
- Sensaciones frecuentes de culpabilidad.
- Sensaciones de vacío y agotamiento.
- Deseo de dejar el trabajo y nunca volver.
- Poco o nada de gozo en el trabajo/ministerio.
- Preocupación por no poder seguir adelante.
- Relacionarse con la gente se hace cada vez más difícil.
- Sensaciones de rechazo sobre retornar al trabajo.
- Cinismo.
- Pérdida de la perspectiva eterna.
- Deseo por el fin de la vida.
- Ansiedad elevada.
- Tirantez en el trabajo.

Para entender más del Agotamiento (Burnout) leamos un material de MissionaryCare.

Lo que los misioneros deben saber sobre el Agotamiento (Burnout)

Encuentras difícil levantarte y trabajar por las mañanas. El trabajo solía ser emocionante y solías estar muy feliz por lo que hacías con la gente, pero ahora sólo estas cansado y te toma un gran esfuerzo salir de la cama. Te preguntas qué está mal. ¿Podría ser que estas sufriendo de agotamiento extremo? ¿Podría un misionero realmente comprometido agotarse? ¿No debería Dios protegerte del agotamiento? ¿No es mejor agotarse que oxidarse? ¿Qué hay de aquella vieja canción cristiana que dice “Déjame agotarme por Ti, Oh Señor”? Consideremos algunas de estas preguntas.

¿Cómo saber si me estoy agotando?

Aunque sentirse cansado y no querer ir a trabajar puede ser parte del agotamiento, hay más en el agotamiento que solamente esto. El Agotamiento ocurre en las profesiones de ayuda como: medicina, trabajado social, sicología, consejería, pastoral y misiones. Los tres mayores síntomas de agotamiento son:

- Agotamiento emocional intenso

El agotamiento más que físico es emocional “fatiga de compasión” (síndrome de querer siempre ayudar). Te sientes gastado, consumido, abrumado por las necesidades con las que la gente viene. No es que no quieras ayudarlos, simplemente no tienes lo necesario para continuar haciéndolo.

- Despersonalización

Para protegerte a ti mismo, empiezas a alejarte de los demás. Empiezas a ignorar a los locales que necesitan ayuda. Ignoras sus pedidos y empiezas a ser descortés con la gente que viene a servir contigo. Tiendes a convertirte en una persona severa, dura y cínica, poniendo a los locales por debajo. Ves a las personas como objetos. Antes veías a los locales con unos lentes color de rosa y ahora los ves con unos lentes oxidados.

- Falta de realización personal

Quieres o no empiezas a volverte inefectivo y te sientes así. Empiezas a sentirte como la clase de persona a la que la gente no le agrada. Solías ser sensible y bondadoso, pero te das cuenta que ahora eres frío e indiferente. Ves como si no estuvieras cumpliendo lo que Dios te ha llamado a hacer, y te preguntas si aún lo escuchas.

El agotamiento extremo es el resultado de un continuo estrés por un largo periodo de tiempo en lugar de un gran estrés de poco tiempo. El agotamiento no pasa de la noche a la mañana, pero te consume sin que te des cuenta. Otros misioneros lo notan antes que tú, pero si te hicieras una revisión periódicamente, lo puedes detectar. “Burnout” no es un desorden psiquiátrico, pero es un fenómeno que reducirá grandemente tu efectividad como misionero además de lo que le hace a tu persona y familia.

¿Qué cosas causan Agotamiento?

Hay tres grandes fuentes principales de agotamiento. Conocer esto te puede alertar de las causas y ayudarte a evaluar si estás en riesgo de agotamiento extremo.

- Social

No puedes ser un misionero y no involucrarte con la gente, y esta es una fuente de agotamiento. La “gente problemática” requiere mucho más de tu atención que la “gente amable”. Como resultado empiezas a ver, incluso a las personas buenas, como personas problemáticas. Se supone que debes ser educado, tener tacto y ser bondadoso, por ello no puedes expresar la decepción y frustración que llevas dentro. Sonríes y haces pequeños comentarios en lugar de expresar tus sentimientos. En vez de obtener un “gracias” de alguien a quien has ayudado, obtienes suspicacia. Hay gente local a la que realmente quieres, pero luchas con no acercarte demasiado a ellos porque sabes que muy pronto estarás volviendo a tu país. Es más fácil no establecer una relación cercana que crear una que luego, tendrá que romperse en pocos meses.

- El Sistema

Tu ambiente de trabajo puede ser una fuente de agotamiento extremo. El instituto de idiomas fue tan frustrante que cuando llegas al campo, esto se ve aún más abrumador. Tanta gente por conocer, tanto por hacer y tan poco tiempo para hacer todo. Estás haciendo el trabajo de Dios y hay tantas necesidades que no hay tiempo para descansar o para vacaciones. Tus compañeros de misión tienen proyectos que están intentando iniciar y sabes que están pidiendo fondos de la misma gente. Tu director de campo es muy animoso, pero tiene muchas críticas y cada vez que te da un cumplido parece terminar con un “pero...”

Están los planes, políticas y procedimientos. Hay mucho que hacer antes de iniciar un proyecto, seguido de los reportes de avances que continúas haciendo cuando ya terminaste uno.

- Tú mismo

Tú puedes ser tu propia fuente de agotamiento. Eres un candidato al agotamiento si:

- Pierdes tu propia confianza o tienes baja autoestima.
- Eres poco acertado, sumiso, pasivo, ansioso, y te culpas a ti mismo por fallar.
- Tu necesidad por logros, aprobación y afecto son muy altos.
- Eres impaciente, irritable, y no sabes cómo manejar la cólera y el conflicto.

¿Puede un misionero comprometido agotarse?

No sólo los misioneros comprometidos se agotan, sino que mientras más comprometidos son, terminan por agotarse extremadamente.

Los misioneros ideales, con un corazón deseoso de ganar almas para Cristo, preocupados en otros y con expectativas altas, son más propensos al agotamiento.

Una de las preguntas es: ¿Pueden agotarse los misioneros en su primer periodo de servicio? Otra vez, la respuesta es que sí, están en un gran riesgo de hacerlo. El periodo de mayor riesgo, para la gente que tiene una profesión que ayuda a otros, es de los primeros cinco años de trabajo. Este es el tiempo aproximado del primer periodo y tiempo de aprendizaje del idioma en la mayoría de las agencias. Este nuevo misionero está lleno de idealismo y grandes expectativas. Cuando la realidad empieza a establecerse, el misionero de primer periodo empieza a agotarse.

¿Cuáles son los efectos del agotamiento?

Muchos pagan el precio de un misionero agotado. Afecta a todos los que tienen contacto con él.

- Personal: Además del cansancio emocional y físico, algunos pueden experimentar disturbios mientras duermen, pesadillas, enfermedad, depresión, y en algunos casos resultar en consumo de drogas y alcohol.
- Familia y otros misioneros: Los misioneros que están extramente agotados empiezan a esperar la perfección de parte de otros. Esto los lleva a la impaciencia, discusiones y peleas en casa u oficina. Están disponibles para conocer las necesidades de casi todos, excepto de sus propias familias y otros misioneros.
- Locales: Además de ser rudos, desconsiderados y tratar a los otros como objetos, empiezan a faltar más días al trabajo, se movilizan para educar a otros, preguntan para trabajar con equipos, o se trasladan a una tarea de administración. Todo esto es para evitar el contacto con la gente local; este motivo puede no ser consciente.

¿Se puede tratar?

Sí, si se detecta a tiempo. Los misioneros que se agotan al punto de dejar el campo, están poco dispuestos a regresar. Esas personas se recuperan pero normalmente se trasladan a otro tipo de trabajo. Por ello, es importante detectar el “burnout” lo antes posible para tomar pasos y prevenir que se convierta en algo peor. Cuando el agotamiento es avanzado, es posible que te des cuenta de tu estado, pero no sabrás diferenciarlo en la etapa temprana. El mejor sistema de alarma no eres tú mismo, sino otros que estén disponibles a señalar síntomas de agotamiento que ven en ti. Asimismo, tú eres el mejor sistema de alarma de tus amigos, acostúmbrense a evaluarse los unos a los otros regularmente.

¿Se puede prevenir?

¡Sí! Aquí hay algunas sugerencias:

- Ponte metas realistas. Metas específicas que puedas saber cuándo las has logrado. Claro que querrás salvar el mundo, pero no vas a hacerlo solo.
- No te quedes en una ruta. Varía la manera en la que haces las cosas, para que no se convierta en una rutina.
- Toma descansos. Esto incluye diferentes tipos de descanso:
 - (1) Tomar un café o té—mañanas y tardes.
 - (2) Almuerzo—No intentes trabajar durante ese tiempo; deja la oficina.
 - (3) Un día a la semana de descanso—Fuiste creado para tomar un día sabático; deja el pueblo si lo necesitas.
 - (4) Vacaciones—Si no puedes tomar un año, puedes ir año tras año.
- No tomes las cosas personalmente. No eres responsable de todas las cosas que salen mal.
- Deja tu trabajo en el trabajo. Cuando vayas a casa con tu familia, disfrútala.
- Aprende a reírte de ti mismo. No eres indispensable, haz algunas cosas graciosas.
- Ten un grupo de apoyo. Necesitas alguien que te anime y te sirva como punto de evaluación con lo que puedas medirte de forma realista.
- Vive la vida para ti. Ten algunos hobbies o actividades que disfrutes hacer regularmente.
- Cambia de trabajos. Si todo lo demás falla, pide una asignación diferente en tu misión.

Todas estas cosas son más fáciles de decir que hacer, pero deben ser hechas. Jesús nos lo muestra en un incidente transcultural en Juan 4. Él estaba cansado de su viaje, por lo que se sentó y envió a sus amigos a comprar algo para el almuerzo. Le pidió a alguien por agua porque estaba sediento y luego se involucró en una conversación con esta persona. Si Jesús se pudo sentar a descansar, tomar una bebida fría y conversar con alguien que pasaba por ahí, ciertamente nosotros podemos hacer lo mismo. De lo contrario tendrás una vida de miseria y afectará a la gente con la que vives y trabajas; seguido por dejar el campo.

Fuente: Traducido de “What a Missionaries Ought to know about Burnout”, Ronald Koteskey
 Member Care Consultant
 New Hope International Ministries

www.missionarycare.com

Evaluación sobre el Agotamiento

Las siguientes preguntas te ayudarán a examinarte y darte una idea del nivel de agotamiento que experimentas. Califica cada pregunta en una escala del 1 al 5. Siendo el puntaje 1: No me describe para nada y el puntaje 5: me describe perfectamente.

Estoy cansado la mayoría del tiempo, y aun cuando descanso no me siento mejor.	
La mayoría de las mañanas, odio ir a trabajar/servir.	
Siento que soy un fracaso en mi ministerio.	
Antes tenía satisfacción de mi trabajo, ahora no le encuentro sentido.	
No duermo bien como antes.	
Me resulta más difícil tomar decisiones ahora en comparación al pasado.	
Cada vez es más tedioso tratar con los problemas de la gente.	
Aguanto el trabajo/ministerio hasta que acabe el día.	
Estoy muy frustrado y desanimado cuando las cosas en el trabajo no van bien.	
Últimamente me siento más irritable que antes en el ministerio.	
Tengo mucha culpa cuando el ministerio no está hecho o no se hizo correctamente.	
Tengo sensaciones de vacío y agotamiento, como si no tuviera nada que	

dar.	
Mi trabajo me produce poco o nada de gozo.	
Temo no poder seguir mucho tiempo con el trabajo.	
Es cada vez más difícil cumplir con ciertos aspectos de mi trabajo.	
TOTAL	

Resultados:

- Probablemente tengas poco problemas con el agotamiento: 15-29
- Podrías estar experimentado un agotamiento leve: 30-49
- Podrías tener un agotamiento significativo: 50-64
- ¡Podrías estar en serios problemas!: 65-75