

Burnout en desempleados

El puesto de trabajo o la profesión que desempeñamos es uno de los rasgos sociales más definitorios en la sociedad actual. Desde pequeños creamos identificaciones con diversas profesiones a través de juegos y hemos sido educados con el fin de encontrar un buen empleo, que nos dé estabilidad económica y una placida futura jubilación. La pérdida del empleo representa simultáneamente la pérdida de otras dimensiones relacionadas con la vida laboral: una posición garantizada de fuerza de trabajo, el sentimiento de participación e identificación con un grupo específico, el estatus de proveedor de la familia, la posición social en su comunidad y su saber específico (Leon e Igti, 1999)

Afrontar un periodo de desempleo no solo tiene implicaciones laborales o económicas sino también emocionales, psicosociales y personales. El significado personal conferido al trabajo incide en el impacto psicopatológico de la experiencia del desempleo (Blanch, 1996).

El desempleo es una transición social, un estatus pasajero, estando las formas de reacción psicológica a esta situación íntimamente relacionadas al significado que el sujeto atribuye al trabajo y en la medida que esto afecta su autoimagen (Ezzy, 1993).

La búsqueda de empleo implica muchos nuevos desafíos para el desempleado. Volver a tener que demostrar su valía y destreza para el desempeño de su trabajo o incluso tener que adquirir nuevas habilidades y capacitaciones. Son contextos muy estresantes, puesto que suponen enfrentarse con experiencias desconocidas que pueden acabar en logros o fracasos, rompiendo así las expectativas puestas en uno mismo y en sus capacidades como profesional. El proceso de búsqueda de un nuevo empleo puede ocasionar un considerable aumento de los niveles de estrés. Como la búsqueda de un empleo es en si mismo un trabajo, no es extraño que esta situación pueda relacionarse con el síndrome de Burnout (Amundson y Borgen, 1982)

Contrario a lo que se cree, un profesional que no trabaja también puede quemarse. Tal como lo advierten Carlotto y Gobbi (2002). La búsqueda de trabajo es una situación tan estresante que también desencadena el síndrome.

El proceso de Burnout por el que transita el buscador de empleo es semejante al de otros profesionales una vez superado el ciclo de duelo por el despido (fase de rabia, desilusión y resentimiento). El nuevo desempleado comienza a buscar un nuevo empleo, con expectativas a veces irreales respecto al mercado y a sus capacidades y habilidades reales.

Se rellenan innumerables fichas de registro, currículum en diversas empresas y se pasa por exhaustivas entrevistas de selección sin obtener resultados. Aquí se da la primera etapa, la del agotamiento físico y emocional ocasionado por un esfuerzo voluntario.

A partir de este momento, el agotamiento emocional aumenta de tal forma que el buscador de empleo pasa rápidamente a una fase de estancamiento, que precede a una reflexión realista, pero frustrante, sobre su propia capacidad profesional.

En este punto, algunos desempleados acuden a los centros de formación para adquirir una mayor cualificación profesional como intento último de salir de este proceso de Burnout. Cuando no obtienen los resultados deseados alcanzan la tercera fase, denominada de apatía, en que el desempleado abandona su proyecto profesional, adopta una actitud pasiva, pasa a aceptar cualquier oferta laboral, percibe a todas las empresas de forma impersonal y excesivamente crítica, se siente impotente, el sentimiento de incompetencia se torna una constante.

Las alternativas propuestas para prevenir este proceso comprenden abordajes individuales, como el desarrollo de actitudes que favorezcan el enfrentamiento de manera adecuada a los elementos estresantes que puedan aparecer en la búsqueda del empleo. Cambios en la organización del trabajo, limitando el tiempo que se está frente a un estímulo considerado aversivo. Formación en técnicas de comunicación y habilidades sociales. Y el fortalecimiento de la red social formada por familiares y amigos. Carlotto y Gobbi (2000)