¡ESTOY HASTA EL MOÑO!

NO PUEDES MÁS Y NO SOPORTAS A NADIE. OJO, PUEDES PADECER EL SÍNDROME 'BURNOUT': ESTÁS QUEMADA Y LA HAS TOMADO CON EL MUNDO. TE CONTAMOS CÓMO DISFRUTAR OTRA VEZ DE LA VIDA.

TEXTO: PAKA DÍAZ. **FOTO:** TIAGO CHEDIAK.

En el curro no llegas a todo y te pasas los días quejándote en voz alta o compadeciéndote de ti misma. Ya no soportas a tus amigas, te molesta tu novio cada vez que abre la boca y, cuando llama tu madre, ni siquiera le coges el teléfono. Con mucha probabilidad sufres el síndrome *burnout:* estás tan quemada que has dejado de disfrutar de la vida. La ansiedad laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente de Europa, según la Agencia Europea para la Seguridad. Tampoco los estudiantes se libran y pueden llegar incluso a abandonar su carrera. Sumamente *contagioso,* acaba por afectar a tus relaciones personales. «En mi consulta he tenido a personas que han dejado una buena relación de pareja por culpa del hartazgo que provoca ese agotamiento», reconoce Montserrat Ribot, psicóloga y *coach* de *singles.*

HARTA DE MI TRABAJO

El síndrome del trabajador quemado surge cuando alguien es sometido a una tarea que le resulta difícil de abarcar. Esta patología ha crecido con la crisis, a medida que las empresas despedían más gente y los *supervivientes* se encontraban con que tenían que rendir como antes lo hacían dos o tres. La consecuencia es un aumento del estrés, rechazo a la profesión, cansancio físico y un fuerte sentimiento de culpa. Además, el hartazgo se extiende a otros ámbitos de la vida, ya que causa agotamiento emocional y una baja realización personal. Vaya, que ya no puedes con nada ni con nadie. «La mayoría de las personas que sufren estos trastornos acaba teniendo reacciones incontroladas. Por eso es clave decir no a la primera

señal de sobreesfuerzo y más aún cuando el cuerpo empieza a avisar», explica Nora Rodríguez, fundadora y directora de Happy Schools Institute. «Una salida es cambiar de trabajo; otra, enriquecer el actual...pero lo que no puedes hacer es no hacer nada», apunta Tomás Navarro, psicólogo y autor de *Wabi Sabi. Aprender a aceptar la imperfección* (ed. Zenith). Debes tomar las riendas, pero hacerlo con cabeza y, sobre todo, con mucha tranquilidad. El filósofo Gustavo Picazo te enseña a lograr un mayor control y a tener comprensión sobre tus circunstancias en el libro *Kairos Zen* (ed. Urano): «Afrontar tus problemas desde el respeto y la compasión hacia ti misma permite solucionarlos, cuidándote en lugar de culpabilizarte por experimentar unas dificultades que nos ocurren a todos, a lo largo de toda nuestra vida».

MIS AMIGOS ME AGOTAN

Si empiezas a estar harta de tus amigos, te sientes incomprendida o no aguantas cómo se portan contigo, lo primero que debes hacer es responder a una simple pregunta: ¿se lo has dicho a ellos? Según apunta el psicólogo José Martín Salguero Noguera, hay personas que cuando están mal o quieren algo de su entorno, no son capaces de pedirlo o expresarlo de forma productiva. Muchas veces, en lugar de esto, lo que hacemos es enfurruñarnos y darle mil vueltas a la cabeza, pero sin mencionar nada a nadie. Si este es tu caso, ten en cuenta que, si no afrontas lo que te pasa, la bola crecerá hasta estallar. El problema es que cuando al fin lo hagas y te pongas muy borde tampoco te servirá de mucho: entonces tus amigos no lo comprenderán. «La persona debe encontrar estrategias para expresarse. Si contesta mal o usa reproches, los demás no van a comprender el mensaje ni lo que siente. Debe verbalizar sus sentimientos de forma clara», explica Salguero Noguera. Aunque te dé vergüenza mostrar tus sentimientos, tienes que actuar. Y lo primero es dejar de pensar en negro. «Tomar conciencia de no ser esclavo de tus pensamientos es una de las herramientas más potentes para aumentar la sensación de llevar las riendas de tu vida», explica Picazo. No temas hablar. Estar hasta las narices de tus amigos puede ser una oportunidad de poner vuestras relaciones en orden y que todos salgáis beneficiados.

NO PUEDO CON MI FAMILIA

Que adores a tu familia no impide que establezcas relaciones tóxicas con ella. Si evitas cogerle el teléfono a tu madre (o a tu hermana, tu tía, tu sobrino...) porque te causa ansiedad... *Houston, tenéis un problema.* Y debes descubrir si está motivado por tu crisis actual o viene de una situación anterior. «Atiende a lo que te dicen tus emociones y analiza tus respuestas (incluso con la ayuda de un profesional) para discernir si estás proyectando en ella el hartazgo que tienes en otro ámbito o no», dice el doctor Navarro, que advierte: «No podemos amparar conductas intolerables bajo el paraguas de conceptos como la familia».

A VECES ODIO A MI PAREJA

Si hay momentos en los que no puedes evitar estar hasta las narices de tu chico, comprueba si te salen las *cuentas emocionales:* analiza si das mucho y recibes poco. «Debes hablar y mirar por tus intereses. O sea, negociar lo que tú deseas», aconseja Ribot. «Las mujeres no se permiten autoprotegerse, siempre están pendientes de los demás y de llegar a todo. Pero si sólo te orientas a responder las demandas de tu pareja, te desequilibras. Tienes que centrarte en cuidarte». Por eso recomienda autorizarse a ser «perfectamente imperfectas». Buscar tu espacio y hacer lo que te gusta puede ayudarte a volver a disfrutar de tu vida. Si te sientes mal por tanto *egoísmo sano,* recuerda que «el sentimiento de culpa se rompe empezando a decir no. Con la práctica verás que te respetan más y que te sientes más a gusto», explica. ●

Cuatro fases muy calientes

Estas situaciones son claras: ¡estás quemada!

Sientes que no llegas
Te esfuerzas mucho, pero crees que no das la talla.

Tu cuerpo habla
Tienes dolor de cabeza, insomnio o ansiedad.

Aparece la culpa
Estás débil y confusa y encima te flagelas: «Es mi responsabilidad».

El mundo me odia
Los pensamientos obsesivos te impiden reflexionar. El estrés se ha apoderado de ti.

EQUILIBRA LA BALANZA

En ocasiones el síndrome *burnout* tiene su origen en ti misma, pero otras no. En todo caso, sentirlo indica que algo no va bien. En su libro, el psicólogo Tomás Navarro introduce un concepto que siempre es útil: la *asimetría dinámica.* «A pesar de merecer reciprocidad en nuestras relaciones sociales, debemos adoptar una perspectiva temporal amplia y una mirada amable. A veces damos, otras recibimos, pero la balanza ha de estar equilibrada», apunta. Ser diplomática y poner límites te ayudará a dejar de estar hasta el moño y a conseguir una vida que te haga sentirte plena y feliz. ¡No te quemes!

FOTO: THE LICENSING PROJECT.