

¿Qué es el estrés?

En 1934, en la universidad de Mc Gill, en Montreal Canadá, el médico Hans Selye, estaba trabajando en su tesis. Este inyectaba a ratones, pretendiendo encontrar una nueva hormona. Selye cansado de ver una y otra vez los mismos "síndromes generales" (como el los llamaba) prueba con otro tipo de sustancia. Cuando lo hace se da cuenta que la respuesta es la misma. Llegando a la conclusión de que no estaba encontrando ninguna hormona, sino una respuesta fisiológica con un conjunto de síntomas.

A esto lo denominó Síndrome de Adaptación General (GAS), la capacidad de las personas para enfrentarse o amoldarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder a un estado de desafío.

Él vivía en una pensión con estudiantes de ingeniería que solían platicar sobre sus trabajos acerca del "strain", (proceso de fatiga que sufren los materiales con el tiempo). Selye les dijo que algo parecido le ocurría con los ratones y que eso sucedía también con el resto de los seres vivos.

Cuando publicó su trabajo con la palabra "stress", sus compañeros de residencia lo felicitaron por haber inventado aquella maravillosa palabra. Él sorprendido, dijo que no la había inventado, que era la palabra que ellos como ingenieros usaban para describir la fatiga que sucede en los materiales. Lo que había sucedido era que como su inglés aún no era perfecto se había confundido pensando que estos decían "stress". Cuando habló con su director de tesis y otros científicos de su confusión y de que podría cambiar la palabra, le dijeron que ni se le ocurriese, ya la comunidad científica había aceptado la preciosa palabra.



El Síndrome de Adaptación General de Selye llamado estrés, se basa en la respuesta del organismo ante una situación de reto, distribuida en 3 fases:

1. Fase de alarma

Ante la percepción de una posible situación de desafío, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación retadora. La aparición de estos síntomas está influida por factores ambientales, de la persona, el grado de amenaza percibido o estímulo que influyen sobre la situación.

2. Fase de resistencia

Es la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de reto de la manera menos dañina para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, tendrá un costo para la persona en la disminución de la resistencia general del organismo, decrecimiento del rendimiento, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicossomático.

3. Fase de agotamiento

Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes para resolver la situación y esta lo adopta como estilo de vida, se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

¿Qué es el Burnout?

Es lo que sigue a esa fase de agotamiento, fue lo que años más tarde, se empezó a documentar **como desgaste profesional**. Un fenómeno que en un principio sucedía con doctores y enfermeras en salas de emergencia de los Estados Unidos. Estos, al cabo de 2 años terminaban dejando su trabajo, totalmente agotados y sin pasión, creando cambios en la persona que hacían muy poco eficiente a la persona.

A este efecto, El psiquiatra Herbert Freudenberger, le llamó Síndrome de Burnout, en 1974. Describiéndolo como:

“ un estado de fatiga o frustración, que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o relación que no produce la satisfacción esperada. ”

Se descubrió que este síndrome se da, por **el exceso crónico de estrés físico, emocional y mental.**

Maslach y Jackson aportaron, desde una perspectiva tridimensional caracterizado por:

Cansancio emocional:

- Agotamiento**
- Pérdida progresiva de energía donde las personas sienten que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo.**

Despersonalización:

- Se manifiesta por irritabilidad, actitudes negativas, cinismo y respuestas frías e impersonales hacia las personas.**
- Su capacidad de disfrutar se ha endurecido y se muestran apáticos.**

Falta de realización personal:

- Insatisfacción y sensación de haberlo logrado.**
- Respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo. o Tendencia a evaluarse negativamente.**
- Disminución de la habilidad en la realización del trabajo y la relación con las personas a las que atienden.**



En 2019 la OMS lo catalogó como una enfermedad, ya que es la antesala al 90% de las enfermedades que actualmente padece la humanidad. El estrés crónico es el causante de cáncer, diabetes, problemas cardiacos, digestivos, alergias, dolores de cabeza, enfermedades oculares, de la piel, entre otros.

En un estudio que se realizó en la UNAM a 500 profesionistas encontraron que el 100% padecía burnout y el 60% en un estado severo.

Severo significa:

- Una sensación de no poder parar y tener que continuar haciendo actividades.**
- Incapacidad para disfrutar o sentir algo apasionante.**
- Estado mental "No sé", donde la persona ya no es productiva y no resuelve las cosas, por falta de energía para resolverlas.**
- Incapacidad para tomar decisiones.**
- Agotamiento que produce enfermedades crónicas.**

Burnout Institute se creó para erradicar esta enfermedad de la humanidad, a través de activar el talentos, zona de creatividad, creando espacios estratégicos que potencializan la energía, para que puedan sentirse libres a desarrollar sus proyectos con suficiente energía.