

PRÓLOGO

Hacer el prólogo de un libro escrito por dos profesores de Psicología de las Organizaciones que, además, son dos buenos amigos, es cuanto menos comprometido. Si haces alarde de sus cualidades y de lo sólidamente articuladas que están las ideas que aquí se presentan se podría pensar que estoy cegado por mis afectos. Si, en cambio, aprovechas el espacio que te conceden para pontificar sobre lo divino y lo humano no faltaría quien me acusase de ingrato con quienes te hacen participe de la ceremonia científica de hacer público el trabajo de investigación realizado durante muchos años.

Concédaseme pues, aún a riesgo de ser tachado de cobarde o indeciso que no me decida por ninguna de esas opciones. Al fin y al cabo, el prólogo es como una tarjeta de presentación sin un protocolo preciso, sin un reglamento claro. Lo único que tengo por cierto al escribir estas líneas es que se incluirán al principio del volumen cuando, paradójicamente, se han escrito después de que aquel se haya rematado. En realidad, esto es lo más importante, pues uno se siente como quien asiste a los ensayos de una obra y contempla con cierta prepotencia a los espectadores el día del estreno. Esta prerrogativa que te conceden los autores se traduce en la oportunidad de manejar las páginas del manuscrito como si estuvieras ante una obra inacabada, sintiendo aún el calor que imprimieron al papel e intuyendo entre las líneas, las noches en vela y el sabor amargo del café en las madrugadas.

Al leer el libro de este modo tan personal, ocurre lo mismo que cuando oyes una sinfonía, contemplas un buen cuadro o conoces a una persona interesante. Al final, el recuerdo se traduce en pocas sensaciones pero quizás las suficientes para conformar los pilares de nuestras opiniones acerca de cuanto nos rodea. Permítame, por tanto, estimado lector, que le transmita algunas de estas impresiones.

Como todo el mundo sabe, la expresión "estar quemado" se emplea coloquialmente para manifestar que se ha perdido la ilusión por el trabajo y que cualquier esfuerzo destinado a hacer las cosas bien es poco menos que inútil. Lo que no todo el mundo sabe es que los especialistas en psicología del trabajo y de las organizaciones han adoptado ese mismo término para referirse a un síndrome con connotaciones relativamente parecidas. Técnicamente, estar quemado es estar agotado emocionalmente y mostrar una fuerte actitud negativa hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol.

El uso de una etiqueta común para designar un problema psicológico que altera la capacidad laboral de una persona suele ser problemático ya que añade confusión a cualquier intento de una definición rigurosa y técnicamente manejable. Máxime si la etiqueta más que sugerir una patología laboral invita a pensar en falta de diligencia o en el más común de los vicios que reprocha una sociedad cada vez más salpicada del sentido calvinista de virtud: la pereza y la holgazanería.

Para evitar esa confusión, la mayor parte de los escritos españoles sobre el tema evitan la expresión estar quemado y usan en su lugar la inglesa "burn out". Sin embargo, los autores de este libro, hacen un auténtico esfuerzo por imponer el término en nuestro idioma. Estoy convencido que los interesados en el mundo de las organizaciones terminarán beneficiándose de esa decisión. Al fin y al cabo, las ciencias sociales están plagadas de términos técnicos que se tomaron prestados del lenguaje coloquial. Además, esa coincidencia es el medio más rápido de generar y propagar la representación social de algo que es nuevo y viejo a la vez. Viejo porque reconocemos en esa metáfora un estado psicológico que nos resulta familiar. Nuevo, porque desde que a finales de la década de los setenta los psicólogos norteamericanos acuñaran esa expresión, han aparecido nuevas formas de comprender el fenómeno, de precisar sus causas y de profundizar en sus consecuencias. Ello ha supuesto la incorporación de factores y procesos psicológicos bien conocidos por los profesionales de la psicología (p. ej., la despersonalización, la falta de equidad, la pérdida de la ilusión de control, etc.) y la aceptación por la psicología internacional de esa nueva patología laboral.

Los autores reflejan en estas páginas el alcance de este conocimiento y lo hacen de modo ordenado y con una lógica familiar a quienes están habituados a leer textos de psicología científica. En consecuencia para Gil-Monte y Peiró está claro desde las primeras líneas, y así lo manifiestan, que se trata de una patología derivada más que de factores biogénicos, de características del ambiente físico (p. ej., el ruido, las condiciones higiénicas, las cualidades climáticas, ...), de demandas derivadas del puesto de trabajo (cambio de turnos frecuentes, exposición a riesgos, ...), de factores derivados de la implantación de nuevas tecnologías en las empresas, etc. Pero el aspecto más interesante de este problema, y al que se otorga aquí especial importancia, es al papel que juegan en esta patología las relaciones interpersonales. De acuerdo con los trabajos sobre el tema, las ocupaciones que requieren contacto frecuente con compañeros, supervisores, subordinados y/o usuarios contribuyen de modo significativo a la sensación de agotamiento emocional y de "estar quemado". Algo que no deja de ser disparatado en una cultura que siempre ha contemplado la falta de contacto con otros, el trabajo en aislamiento como alienante y como un obstáculo para el desarrollo de la conciencia. Lamentablemente, cuando se entra en contacto con la población laboral que reúne estas características (p. ej., maestros, enfermeras, policías, etc.) se tiene que dar la razón a quienes defienden la bondad del nuevo constructo.

Otro recuerdo que me deja este libro está en que sus páginas lejos de ser una exposición tediosa o meramente descriptiva de "estar quemado" reflejan el compromiso de los autores por la salud integral del trabajador. Así, lejos de entrar en un debate estéril sobre la salud física vs. salud mental, Pedro Gil-Monte y José María Peiró escriben cada línea con el convencimiento de que un diagnóstico riguroso de la salud de un trabajador, especialmente en organizaciones de servicio, debe incluir pruebas que detecten este síndrome. Lamentablemente, la representación social de enfermedad/ausencia de salud apunta a síntomas con base orgánica reconocidos, pese a que vivimos en una sociedad que se preocupa más que nunca por los indicadores de calidad de vida. En este sentido, tiene razón Herzlich, cuando señala que la enfermedad, la salud y la muerte constituyen

objetos cuyo carácter “natural”, “físico” y “objetivo” es particularmente fuerte en nuestra cultura. Por consiguiente, una lectura atenta de estas páginas permitirá descubrir que además de psicosis y depresiones, consideradas como enfermedad en nuestro sistema público de salud, existen estados psicológicos que podrían tenerse igualmente en consideración.

Pero la visión sociogénica de esta nueva patología no acaba en la descripción de las causas y los facilitadores. Los autores dan un paso más allá proponiendo medidas preventivas y estrategias de intervención que están en correspondencia con esa visión: medidas básicamente psicosociales que refrendan que la causa no está en el interior sino en el medio social del individuo.

Por último, me gustaría resaltar un detalle que siempre se agradece en un libro de contenidos técnicos. Me refiero a la frescura y dinamismo con que se expresan cada una de las ideas que configuran el campo de este nuevo concepto. Gil-Monte y Peiró saben que están abriendo un sendero en el conocimiento sobre el bienestar humano y por ello presentan la información con un estilo ameno y atractivo. Así ocurre con los modelos integrales, normalmente confusos y difíciles de explicar, incluso para los propios especialistas. Y lo mismo puede decirse de la presentación de los resultados de las investigaciones. En este sentido, los autores lejos de creer que sólo lo árido y escrito en latín es profundo, demuestran su oficio y su sensatez a la hora de seleccionar lo importante y aplicarse con lo fundamental. Además, el modo en que están organizados todos los materiales contribuyen a que su lectura sirva de puesta a punto para los especialistas y de didáctica introducción a los que se arriman por primera vez a un tema sobre el que por desgracia todos oiremos hablar en el futuro.

Ánimo, pues, al lector a penetrar en las páginas de este libro con el convencimiento de que con su lectura, aprenderán algo más del hombre y algo más de sí mismo. En este sentido, lo que el lector tiene en sus manos representa un viaje estimulante a un territorio del que aún se sabe poco pero cuyo contenido está expuesto con el estilo fluido e inteligente que hacen de su lectura un auténtico placer. Estoy convencido de que si el lector culmina su lectura llegará a la conclusión que buscan los autores: que el síndrome de estar quemado trasciende el concepto de estrés laboral y amenaza con convertirse en un problema social contemporáneo.

Armando Rodríguez Pérez