



Calidad de vida y Síndrome de Bourn Out



Calidad de vida y Síndrome de Bourn Out

Calidad de vida y Síndrome de Bourn Out

Pastor Víctor Alberto Benega.

Como todos o casi todos los lunes nos juntamos a toma café, cenar, proyectar y ministrarnos mutuamente con el Grupo de Pastores Amigos, como nos conocen por la zona. Ese lunes fue especial, estábamos juntos a nuestras esposas las cuales gozan de una hermosa comunión las unas con las otras.

Dios nos llevaba en cada encuentro a compartir una variedad de temas donde nos edificábamos en forma personal, familiar y ministerial.

Recuerdo que aquel día hubo dos charlas específicas, una estaba relacionada a nuestros hijos adolescentes, su educación, sus crisis, sus diferentes malas demandas dentro de las congregaciones por ser nuestros hijo/as. Y el otro tema salió de la lectura de una revista dominical de un diario publico de nuestro país dirigido a asistentes sociales, empresario, médicos y otros, sobre el **Síndrome de Bourn Out**, cuyo significado de la palabra tiene que ver con estar quemado y me hizo recordar un antiguo mensaje que mostraba la vida de un hombre de fuego, uno de los mas grandes profetas y líder de su tiempo. Alguien que vivió experiencias muy fuertes donde a través de su oración publica, dirigida por Dios, la lluvia se detiene por tres años y luego a través de otra oración, repito, dirigida por Dios, vuelve a llover. En otra ocasión ora y fuego cae en el altar del Monte Carmelo en una lucha de titanes, entre los profetas de Baal contra este Profeta de Dios llamado Elías.

Elías tiene la experiencia de ser alimentado sobrenaturalmente por unos cuervos y por una viuda. Sin embargo en medio de todo esto, por la noticia de Jezabel, se deprime, entra en shock y despide a su criado. Bueno, leamos **1 Reyes 19:3-8**; *"Viendo, pues, el peligro, se levanto y se fue para salvar su vida, y vino a Beerseba, que esta en Judá, y dejó allí a su criado. Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morirse, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy mejor que mis padres. Y echándose debajo del enebro se quedo dormido; y he aquí luego un ángel le toco y le dijo: Levántate y come. Entonces él miró, y he aquí a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas y una vasija de agua; y comió y bebió, y volvió a dormirse. Y volviendo el ángel de Jehová la segunda vez, lo toco, diciendo: Levántate y come, porque largo camino te resta. Se levantó, pues, y comió y bebió; y fortalecido con aquella comida camino cuarenta días y cuarenta noches hasta Horeb, el monte de Dios."* (Subrayado del autor).

Este hombre entra en depresión y angustia, y ya no quiere seguir en el lugar de trabajo. La crisis de una sobrecarga llega a su vida y todas sus experiencias, éxitos y logros quedaron a un costado. El mal crónico fue tan fuerte y tan obvio que se encierra a si mismo y no quiere salir.

Recuerdo que en una oportunidad tuve un auto que no estaba fundido, pero que tampoco se encontraba lejos de estarlo. Nos habrá echo que lo empujemos muchísimas veces porque no quería andar mas, se quedaba sin presión. Había que ponerle aceite pesado para que tomara

Pastor: Alberto Benega

compresión y anduviera, estaba a punto de fundirse. Quemado y todo, andaba igual como quien diría a la fuerza; de igual modo puede ser la situación de muchos de nosotros en nuestras vidas personales, en nuestras profesiones o empresas o aun dentro de nuestros ministerios cuando nos quedamos "sin pilas".

Hoy te animo a meditar en este mensaje y detenerte, por que a lo mejor podemos encontrar el motivo por el cual estamos con este síntoma, siendo que dentro nuestro esta el potencial para un futuro sin limites.

El Síndrome de Bourn Out

- Lo padecen en su mayoría personas que trabajan en intimo contacto con personas.
- Es producido generalmente, por excesivo trabajo en tiempo e intensidad, lo que luego trae como consecuencia un agotamiento físico y psicológico en las personas. A esta gente no le queda tiempo libre para nada.
- O también por expectativas no cumplidas, que traen frustración en la vida y en el cuerpo.

Por ejemplo lo puede sufrir un medico (con todos los shocks emocionales que vive), un empresario (con su carrera a más), un pastor (con la ansiedad de lograr el bien en y a todos y que no lo consigue), un estudiante (que con su trabajo se pasa horas desvelado), una ama de casa (que ha soñado con el hombre ideal y este príncipe se le transformo en sapo). De Elías podemos decir que aparentemente no tuvo tiempo ni de formar una familia, por que de eso no se habla en las Escrituras.

Síntomas del Síndrome de Bourn Out

- **Irritabilidad:** Incapacidad de mantener relación personal u contacto emocional, no aguanta a nadie.
- **Agotamiento emocional y corporal:** Por sobrecarga no soporta nada, ni a nadie. Elías hasta a su criado echo. No aguantaba ni se aguantaba.
- **Intranquilidad:** Trastornos en el sueño, temblores corporales o de manos, tic en los ojos, un exceso o mal lenguaje corporal, la sensación de ido ("estoy pero no estoy"), entre otros.
- **Baja autoestima personal, profesional, empresarial, ministerial, etc:** Una forma continua de sentir que uno nació para perder, que no vale nada, que no sirve para nada. "No lo voy a lograr, ya fracase en un negocio voy a fracasar en este también."
- **Aislamiento:** Tienen cansancio, no se quieren levantar, no quieren vivir, los temores lo encierran. No quieren cumplir con sus trabajos, empresas, ministerios, etc.

No desesperes!

Pastor: Alberto Benega

Si estos son tus síntomas, recuerda que Jesús dice: *"Venid a mi todos los que estáis trabajados y cansados y yo os haré descansar."*

Él te esta esperando para darte aliento de vida para que con poder y autoridad espiritual liberes el potencial con el cual fuisteis creado y cumplas tu propósito en la tierra. El quiere que entiendas que fuisteis creados para llegar y no para quedar a mitad de camino de tu vida, *"que largo camino te resta"*. Que entiendas que con el poder de Dios en tu vida sanaras el área que te haya llevado a esta situación.

El no quiere que te fundas en la vida sino que arregles tu motor. El quiere que no lo fundas y que lo saques de la situación de quemado, pero que a la vez emprendas una ruta nueva como una nueva criatura en Cristo Jesús. El esta esperando darte una mano y sacarte, porque no es con tu fuerzas con las que saldrás sino con la de el.

Jesús dijo: *"Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia."*