



ARZOBISPADO  
DE SANTIAGO  
VICARÍA PARA  
EL CLERO

# V. *BURNOUT* EN LA PRÁCTICA PASTORAL



1. Formas de presentación
2. Personas en riesgo
3. Afrontar y prevenir



«Venid vosotros solos  
a un lugar apartado,  
y descansad un poco»

Marcos 6, 31



# Definición



Tipo de estrés profesional  
evidenciado  
En la fatiga  
provocada por expectativas  
No alcanzables

H. Freudenberger, 1974



# Desafíos en la vida del presbítero

Experiencia de la propia debilidad

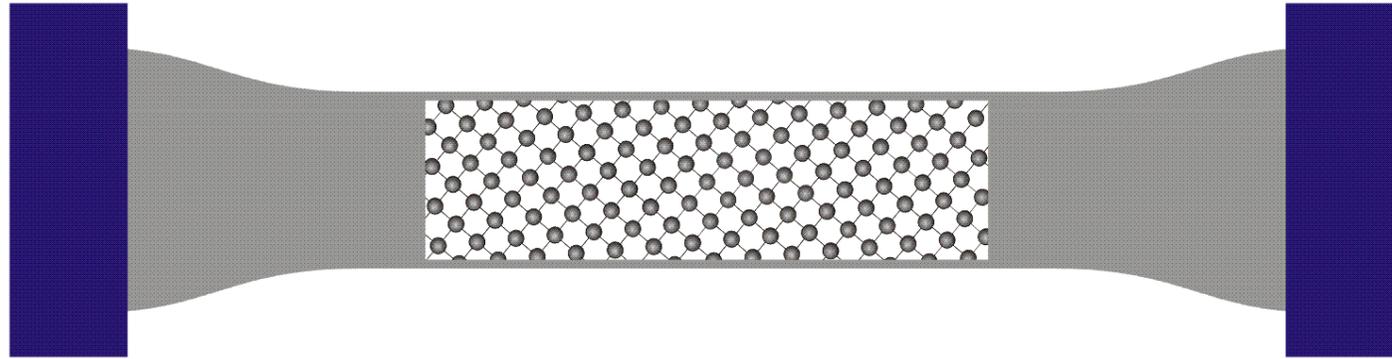
Riesgo de sentirse funcionarios de lo sagrado

Reto de la cultura contemporánea

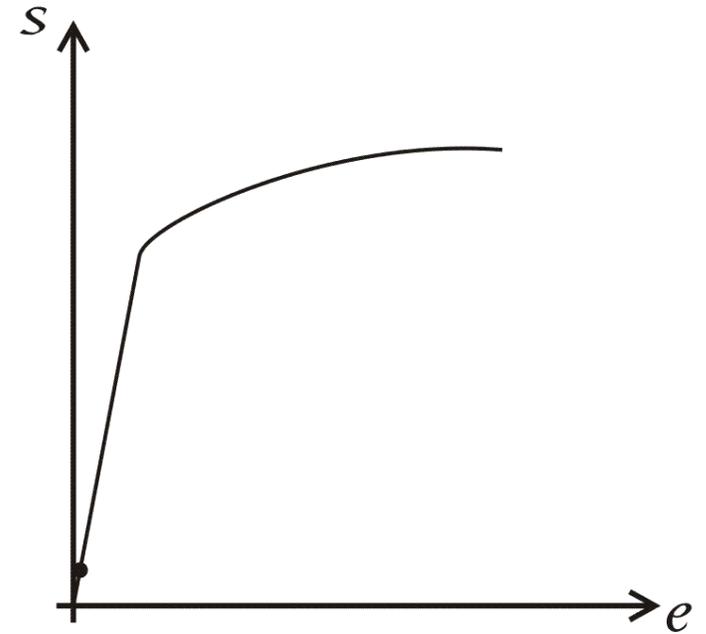
Atracción del poder y la riqueza

Desafío del celibato

Entrega total al propio ministerio



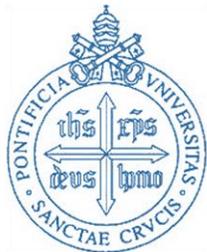
© D. M. Kochmann (2009)





# 1. Formas de presentación





**vacío**



**agotamiento**



**sobrecarga**



Desarrollo lento y progresivo

Dificultad para reconocerlo

Afecta a toda la persona

Crónico y duradero

Adicciones y alcoholismo



# Etapas

Agotamiento emocional



Despersonalización o Cinismo



Escasa realización o Ineficacia



# Factores

Entusiasmo no realista

Focalizarse sólo en los problemas

Falta de feedback positivos

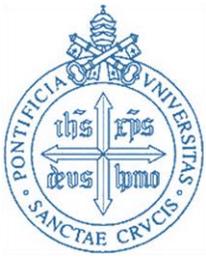
↑ Estrés emocional → frustración y rabia

El otro no cambia → reacción negativa



## 2. Personas en riesgo: afrontar y prevenir





Personas que:

ayudan a los demás

atienden a muchos

se involucran demasiado emocionalmente

están sobrecargadas o les falta trabajo



# Profesiones

Enfermeras

Médicos

Profesores

Pagados y voluntarios

Policías

Sacerdotes

Psicólogos

**En familia:** madre con muchos hijos, cónyuge con Ictus, hijo de un padre con Alzheimer, padres con hijos discapacitados, etc.



# Rasgos individuales

## Perfeccionismo

Escasa tolerancia a la frustración

Problemas en las **relaciones interpersonales**

Motivación equivocada

**Autoestima** baja

Falta de orden y proporción en el trabajo

Alteración de conducta: **sueño**, adicciones

**Pérdida:** de confianza e identidad



# Desarrollo del Burnout

Ambiente + Expectativas alteradas

Personas dedicadas a servir o ayudar

( Inseguras, perfeccionistas, autoexigentes,  
poca tolerancia a la frustración, orden )



“No valoran mi esfuerzo”



Agotamiento = incendio





# ¿Tienes dinero?





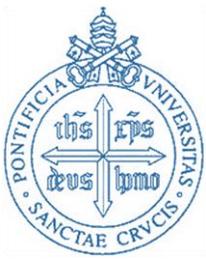
# Vida austera y simple





### 3. Afrontar y prevenir





¿Quién?

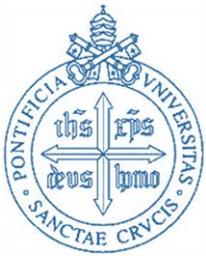


¿Por qué?



No es una situación aislada

Muchos factores: personales + institución



# Objetivo

Burnout



Engagement

agotamiento

energía

cinismo

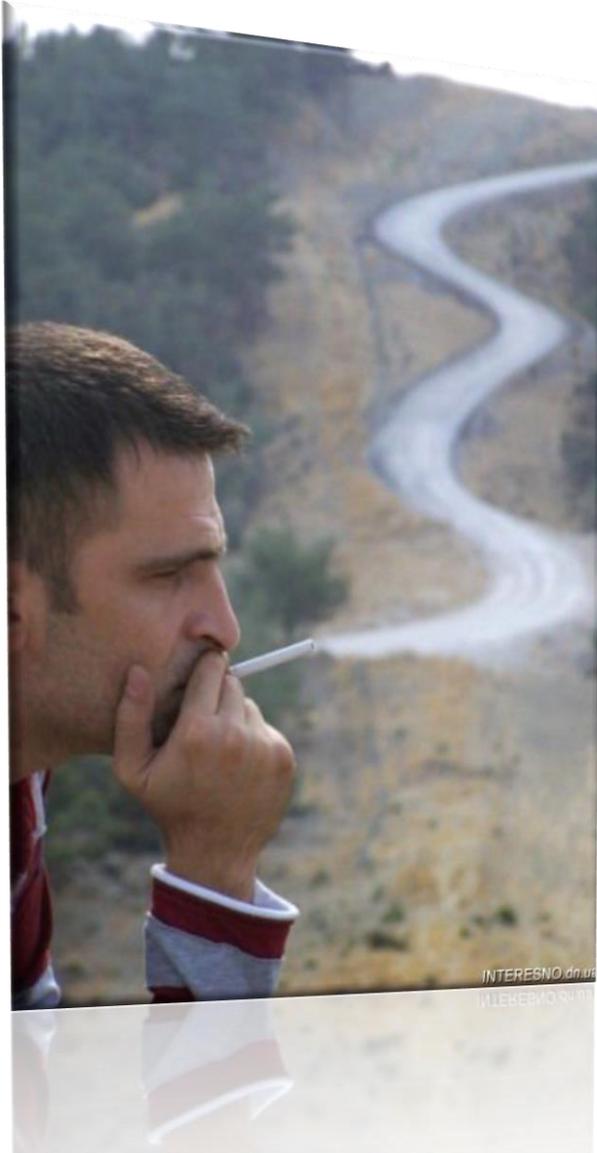
involucrarse

ineficacia

eficacia



# Persona



Evitar: expectativas “Cero”  
grandiosidad irrealista



Esperanza

Optimismo

Tomar distancia

Reevaluar la situación

Actividades gratificantes

Los demás !!



# Aspectos espirituales

Formar en la **virtud** → buen carácter

Coherencia y unidad de vida

Adecuar las **expectativas**

Ver a Dios en el trabajo

Orden (también de la **caridad**)

Plan de vida



# Apagar el incendio

Horarios de trabajo

Descansar y actividades variadas

Afrontar perfeccionismo y otros

Comunicar emociones

Pedir ayuda y delegar

Soportar que haya cosas pendientes

Prever tiempos de: descanso  
ejercicio  
evaluar el trabajo y las metas  
**contemplación**





# Remedios a los desafíos

Encuentro fraterno

Dirección espiritual y confesión

Ejercicios espirituales

Mesa común

Vida común

Asociaciones sacerdotales



«Todas las miserias de los hombres  
surgen porque  
no pueden  
sentarse solos a rezar  
en una habitación»

B. Pascal



# Espíritu y cuerpo

«¿Cómo trabajará el burro si no se le da de comer, ni dispone de un tiempo para restaurar las fuerzas, o si se quebranta su vigor con excesivos palos?»



# Institución



Sobrecarga

Falta de control

Recompensas insuficientes

Distribución de trabajos

Ausencia de equidad

Conflictos de valores



# Ambiente adecuado

- ↑ Preparación profesional
- ↓ Nivel de estrés
- ↑ Comunicación
- ↑ Sentido de misión



↑ Eficacia humana y sobrenatural



## Equipo

Seguridad psicológica



hablar / proponer  
confianza / ~~miedo~~

Dependencia sana



unos y otros  
nadie solo

Estructura clara



funciones definidas  
plan de acción  
lo inesperado

Sentido



qué se desea  
transformar el mundo  
amistad

Impacto



llegar a muchos  
ser santos  
ocultarse y desaparecer



# Conclusiones

Reconocer las alarmas

Responsabilidad

Necesidad de autoestima

Vida contemplativa y vida activa en equilibrio

