

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

El Agotamiento

Ronald L. Koteskey
GO International

5

• SERIE UNO •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1 Intro
 - 2 ¿Cómo puedo saber si me estoy agotando?
 - 4 ¿Qué causa el agotamiento?
 - 5 ¿Puede un obrero realmente comprometido agotarse?
 - 6 ¿Cuáles son los efectos del agotamiento?
 - 7 ¿Se puede tratar el agotamiento?
 - 8 ¿Se puede prevenir el agotamiento?
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Te resulta difícil levantarte e ir a trabajar en la mañana. Tu trabajo solía ser emocionante y estabas siempre expectante sobre lo que estabas por hacer con la gente, pero ahora estás cansado y necesitas hacer un gran esfuerzo para salir de la cama. Te preguntas qué está mal contigo.

¿Podría ser que estás sufriendo de agotamiento? ¿Podría un obrero transcultural realmente comprometido con su trabajo desgastarse en el intento? Puede que apenas estés en tu primer período de servicio; ciertamente no puedes estar ya quemado, en tan poco tiempo, ¿o sí? ¿No impediría Dios de alguna manera que te agotes tan rápido? ¿Es acaso mejor quemarse que oxidarse? ¿Qué hay de esa vieja canción cristiana que dice: “Déjame desgastarme por ti, querido Señor”? Consideremos a continuación algunas de estas preguntas.



1. ¿Cómo puedo saber si me estoy agotando?

Aunque sentirse cansado y no querer ir a trabajar puede ser parte del agotamiento, hay mucho más que entender sobre el tema. El agotamiento se manifiesta en quienes ejercen profesiones auxiliares como médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, pastores y obreros transculturales. Los tres síntomas principales del agotamiento son:

1 Agotamiento emocional

El agotamiento es más que físico, es emocional; es como sentir fatiga por tanta compasión. Puede incluso que te sientas drenado, vacío, gastado. Te sientes abrumado por las necesidades con las que la gente viene a ti por ayuda. Y no es que no quieras ayudar, sino que simplemente ya no tienes lo que se necesita para ayudarles.

2 Despersonalización

Para protegerte, comienzas a involucrarte cada vez menos, de manera cercana, con los demás. Comienzas a no prestar atención a los nacionales que necesitan ayuda. Ignoras sus peticiones. Comienzas a ser descortés con las personas a las que fuiste a servir. Tiendes a ser fuerte, duro y cínico en tu trato, menospreciando a los nacionales. Ves a las personas como objetos. Solías ver a los nacionales a través de lentes color rosa, pero ahora usas lentes color óxido.

3 Realización personal reducida

Aunque puede que te hayas convertido en alguien inefectivo o no, te sientes así. Empiezas a sentir que te estás transformando en el tipo de persona que a la gente no le agrada. Solías ser sensible y cariñoso, pero te das cuenta de que te estás volviendo frío e indiferente. Te das cuenta que no estás logrando lo que sentiste que Dios te llamó a hacer, y te preguntas si todavía escuchas Su voz.

El agotamiento es el resultado de padecer de estrés continuo durante un largo período de tiempo, en lugar de un gran estrés en un corto período de tiempo. El agotamiento no se produce de la noche a la mañana, más bien te sorprende de repente sin que te des cuenta. Tus colegas de trabajo generalmente lo notan mucho antes que tú, pero si te evalúas a ti mismo periódicamente, podrás detectarlo. El agotamiento no es un trastorno psiquiátrico, pero es un fenómeno que reducirá en gran medida tu efectividad como obrero transcultural, además de lo que te hace a ti y a tu familia.



2. ¿Qué causa el agotamiento?

Hay tres fuentes principales del agotamiento, y el hecho de que este se produzca depende de las tres. Saber esto puede alertarte sobre las causas y ayudarte a evaluar si estás en riesgo de sufrir agotamiento.

Social. No puedes ser un obrero transcultural sin estar involucrado con personas, y eso es una fuente de agotamiento. Las “personas problemáticas” requieren mucho más de tu atención que las “personas agradables”. Como resultado, comienzas a ver incluso a las personas buenas como personas problemáticas. Se supone que debes ser educado, discreto y cariñoso, por lo que sientes que no puedes expresar la decepción y la frustración que sientes por dentro. Sonríes y haces algún comentario evasivo en lugar de expresar tus sentimientos. En lugar de recibir un “agradecimiento” de alguien a quien has ayudado, recibes sospechas. Hay personas, entre los nacionales, que realmente te caen bien, pero vacilas en acercarte demasiado a ellas porque sabes que pronto regresarás a tu país de origen. Es más fácil no establecer ninguna relación cercana, que crear una y tener que romperla en unos pocos meses.

Sistema. Tu lugar de trabajo puede ser una fuente de agotamiento. Quizás la escuela de aprendizaje del idioma fue tan frustrante que cuando llegaste al campo, todo parecía muy abrumador. Había tanta gente por conocer, tanto por hacer y tan poco tiempo para hacerlo. Estabas haciendo el trabajo que Dios te encargó, y era tal la necesidad, que no había tiempo para descansos ni vacaciones. Tus colegas y compañeros, también obreros transculturales, tenían proyectos para los cuales intentaban obtener fondos y tú sabías que siempre solicitaban ayuda económica de las mismas personas. Se suponía que tu director de campo debía serte de estímulo pero, contrariamente, tenía muchas críticas y todos los elogios parecían terminar con un “pero”. También estaban todos los planes, políticas y procedimientos a seguir. Había mucho papeleo por hacer antes de comenzar un proyecto, seguido de los informes de progreso que debías escribir mientras lo desarrollabas, y más informes cuando lo completabas.

■ **Yo.** Puede que tú mismo seas una fuente de agotamiento. Si careces de confianza en ti mismo o tienes una baja autoestima, eres un gran candidato para el agotamiento. Si eres poco asertivo, sumiso, pasivo, ansioso y te culpas por el fracaso, eres un candidato. Si tus necesidades de logro, aprobación y afecto son demasiado altas, eres es un candidato. Si eres impaciente, irritable y no sabes cómo manejar la ira y el conflicto, eres un candidato.

3. ¿Puede un obrero realmente comprometido agotarse?

Los obreros transculturales no solo pueden agotarse, sino que cuanto más comprometidos están, más probabilidades tienen de agotarse. Si ellos superan el proceso de reclutamiento albergando en su interior motivaciones que incluyan viajar y la emoción por lo diferente, pueden tener éxito contra el agotamiento con bastante facilidad. Sin embargo, cuanto más “idealistas” los obreros son, extremadamente preocupados por ganar gente y sus necesidades, con muy altas expectativas, mayores son las más probabilidades de que se desgasten en sus esfuerzos.

Una pregunta relacionada con lo anterior es: “¿Pueden los obreros transculturales agotarse en su primer término de servicio?” Lo repito, son los que corren el mayor riesgo. El momento de mayor riesgo para sufrir de agotamiento en cualquier ocupación relacionada con ayudar personas, son los primeros cinco años de trabajo. Ese es exactamente el período de tiempo que dura el primer término de servicio y el aprendizaje de idioma para la mayoría de las agencias de envío. Este nuevo obrero está tan lleno de idealismos y altas expectativas, que cuando la realidad empieza a golpearle, él comienza a agotarse.



4. ¿Cuáles son los efectos del agotamiento?

Muchos son los que pagan el precio cuando los obreros transculturales se agotan. Esto afecta a todos los que entran en contacto con ellos. Algunos de los efectos son:



Personal: además de agotamiento emocional y físico, se puede experimentar trastornos del sueño, pesadillas, enfermedades, depresión y a veces, recurrir a las drogas o al alcohol.

Familia y otros obreros transculturales: los obreros que se están desgastando comienzan a exigir perfección de los demás. Esto lleva a la impaciencia, las riñas y las peleas en casa y en la oficina. Están disponibles para satisfacer las necesidades de casi todos, excepto de sus propias familias y otros obreros transculturales.



Nacionales: además de ser groseros, desconsiderados y tratar a los demás como objetos, puede que los obreros transculturales que sufren agotamiento comience a perder días en el trabajo, a involucrarse con la educación o entrenamiento de otros, a pedir trabajar con otros equipos o en tareas administrativas. Todo esto es para evitar el contacto con los nacionales, motivo este que puede no ser consciente.

5. ¿Se puede tratar el agotamiento?

Sí, si se diagnostica a tiempo. Los obreros transculturales que se agotan hasta el punto de abandonar el campo, probablemente no regresen. Estas personas se recuperan de su agotamiento, pero por lo general se dedican a otro tipo de trabajo. Por lo tanto, es importante detectar el agotamiento lo antes posible y tomar medidas para evitar que empeore.

Es probable que te des cuenta de tu condición cuando el agotamiento esté avanzado, pero es improbable que lo notes en las primeras etapas. El mejor sistema de alerta temprana no eres tú mismo, sino otras personas que estén dispuestas a señalarte los síntomas de agotamiento que ven en ti. Por supuesto, tú eres el mejor sistema de detección temprana de ellos, así que contrólense unos a otros regularmente.



6. ¿Se puede prevenir el agotamiento?

¡Sí! Puedes hacer muchas cosas para prevenirlo. Las siguientes son algunas sugerencias:

1

Establece metas realistas. Fíjate metas específicas de manera que logres identificar cuándo las has alcanzado. Por supuesto, aunque quieras salvar al mundo, no podrás hacerlo solo.

2

No caigas en una rutina. Varía la forma en la que haces las cosas para que no se conviertan en rutina.

3

Toma un descanso. Esto incluye diferentes tipos de descansos: (1) Para tomar café: por la mañana y por la tarde. (2) Almuerzo: no trates de ponerte al día con el trabajo durante ese tiempo; sal de la oficina. (3) Un día a la semana: fuiste hecho para disfrutar un día de reposo; sal de la ciudad si es necesario. (4) Vacaciones: no puedes trabajar todo el año, año tras año.

4

No te tomes las cosas personalmente. No eres responsable de todo lo que sale mal.

5

Deja tu trabajo en la oficina. Cuando vuelvas a casa con tu familia, disfruta a tus seres queridos.

6

Aprende a reírte de ti mismo. No eres indispensable, y haces algunas cosas de manera graciosa, así que ríete de eso.

7

Ten un grupo de apoyo. Necesitas a alguien que te aliente y te sirva como referencia para medirte a ti mismo de manera realista.

8

Vive tu propia vida. Ten algún pasatiempo o actividad que disfrutes hacer regularmente.

9

Cambia de trabajo. Si todo lo anterior fracasa, solicita una reasignación de trabajo en tu organización.

Todas estas cosas son más fáciles de decir que de hacer, pero se pueden hacer. Jesús modeló esto para nosotros en un conocido incidente transcultural en Juan 4. Él estaba cansado de su viaje, así que se sentó junto al pozo y envió a sus amigos a comprar almuerzo. Le pidió a una mujer de beber porque tenía sed, y luego comenzó una conversación con ella.

Si Jesús puede sentarse a descansar, tomar un refresco y conversar con alguien que va pasando, ciertamente podemos hacerlo nosotros también.

La otra alternativa implica desdicha para ti, y para quienes viven y trabajan contigo, además de la enorme posibilidad de que abandones tu trabajo.