



Psicología desde el Caribe  
ISSN: 0123-417X  
psicaribe@uninorte.edu.co  
Universidad del Norte  
Colombia

Rodríguez Díaz, Melissa Alejandra  
Burnout: un fenómeno creciente  
Psicología desde el Caribe, núm. 26, julio-diciembre, 2010, pp. vii-x  
Universidad del Norte  
Barranquilla, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21319039001>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## EDITORIAL

### ***BURNOUT: UN FENÓMENO CRECIENTE***

Burnout: a growing syndrome

Melissa Alejandra Rodríguez Díaz\*

*Universidad del Norte (Colombia)*

Dentro del marco de las investigaciones en psicología de la salud, temas como el estrés y la ansiedad han sido de gran interés para psicólogos y médicos, entre otros profesionales. Existen diversos factores ambientales que pueden desencadenar reacciones de alarma y excitación a nivel psicológico y físico, por informar sobre un peligro ya sea real o futuro.

En años recientes se ha trabajado un fenómeno dentro de la psicología de la salud, principalmente en los ámbitos laboral y educativo, pues estos son los entornos que mayor presión representan para las personas por todas las obligaciones y funciones ligadas al rol desempeñado, por lo cual las cargas excesivas pueden desembocar en un síndrome llamado *burnout*, que significa estar quemado y se manifiesta como una combinación de

---

\* Psicóloga, Universidad del Norte. Candidata a Maestría en Psicología Clínica, Universidad del Norte.

cansancio emocional, fatiga física, pérdida del interés por la actividad, baja realización laboral y deshumanización (Martínez & Salanova, 2003).

Podemos preguntarnos entonces ¿qué es lo que desencadena un fenómeno tal? según Martínez y Salanova (2003), el *burnout* es multicausado por una serie de antecedentes que se encuentran en el contexto. Esta consideración es coherente con la vivencia de las personas que sufren este trastorno, el cual suele ser atribuido a la excesiva presión en el trabajo o en el estudio.

El *burnout* se caracteriza por sentimientos negativos hacia las personas con las cuales se trabaja (*despersonalización*); sentimientos negativos dirigidos hacia la propia persona (*falta de realización personal*) y el sentimiento de no tener recursos emocionales para afrontar las cargas de presión que le rodean (*agotamiento emocional*) (Martínez & Salanova, 2003). Por tanto, el *burnout* no se trata simplemente un tipo de “estrés” o agotamiento, sino que incluye una serie de características que determinan un deterioro más acusado en el nivel de bienestar del sujeto.

Contrario al *burnout*, se ha propuesto el concepto de *engagement*, el cual se caracteriza por sentimientos de vigor y compromiso ante los retos de la vida, y se constituye en la reacción más deseable ante las situaciones demandantes del entorno, ya que permite hacer frente a las mismas de forma satisfactoria.

Es claro que para lograr enfrentar de manera satisfactoria entornos exigentes, el individuo requiere por lo menos de una mínima activación fisiológica, psicológica y conductual, acompañada de emociones positivas; de esta forma, el sujeto podrá hacer frente a dichas exigencias de modo saludable y eficaz e, igualmente, preservar el sentimiento de bienestar. Por el contrario, la vivencia del *burnout* provoca un enfrentamiento inapropiado de estas demandas, lo cual genera en el sujeto sentimientos negativos acompañados, a su vez, de resultados negativos en el ambiente.

El *burnout* puede ser medido mediante la aplicación de cuestionarios como el Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981) y el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) de Gil-Monte (2005).

Diversas investigaciones (Figuerido-Ferraz, Gil-Monte, & Grau-Alberola, 2009; Gil-Monte, Carretero, Roldán, & Núñez-Román, 2005; Olivares & Gil-Monte, 2008; Unda, Sandoval, & Gil-Monte, 2008) han evidenciado la alta prevalencia del síndrome de *burnout* entre diversos profesionales en diferentes países (Prestadores de servicios de salud, cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas y docentes, principalmente) (Álvarez, Lima, Alfonso, Torres, & Torres, 2009; Figuerido-Ferraz et al., 2009; Gil-Monte et al., 2005; Olivares & Gil-Monte, 2008). Dichas investigaciones han puesto de manifiesto, principalmente, altos niveles de agotamiento emocional (Figuerido-Ferraz et al., 2009) o desgaste psíquico e indolencia (Olivares & Gil-Monte, 2008; Unda et al., 2008), que como es de esperarse generan consecuencias negativas a nivel personal y profesional.

Por lo tanto, resulta importante la realización de nuevas indagaciones en esta temática en Latinoamérica, donde a pesar de haberse realizado investigaciones que reportaron bajos índices de prevalencia del síndrome entre los profesionales evaluados (1,6% y 9,1%) (Borda et al., 2007; Tuesca, Iguarán, Suárez, Vargas, & Vergara, 2006), los estudios realizados aún son escasos y de cobertura limitada. Es necesario establecer una línea base de los niveles de *burnout* de nuestros profesionales, que proporcione los fundamentos para planificar y desarrollar estrategias de prevención y atención en salud mental en nuestros países.

### Referencias

- Agut, S.; Grau, R. & Beas, M. (2007). *Burnout* en mujeres: un estudio comparativo entre contextos de trabajo y no trabajo. Simposio "Aspectos psicosociales del estrés ocupacional". Universitat Jaume I., España.
- Álvarez, M., Lima, H., Alfonso, J., Torres, A. & Torres, A. Y. (2009). Síndrome de *burnout* y personal de enfermería de cuidados intensivos [Electronic Version]. *Revista Médica Electrónica*, 31. Retrieved Nov/2010, from <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v31n3/spu09309.pdf>
- Borda, M., Navarro, E., Aun, E., Berdejo, H., Racedo, K. & Ruiz, J. (2007). Síndrome de *burnout* en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. *Salud Uninorte*, 23(1), 43-51.
- Figuerido-Ferraz, H., Gil-Monte, P. & Grau-Alberola, E. (2009). Prevalencia del síndrome de Quemarse por el Trabajo (*Burnout*) en una muestra de maestros portugueses. *Aletheia*, 29, 6-15.

- Gil-Monte, P., Carretero, N., Roldán, M. D. & Núñez-Román, E. (2005). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) en monitores de taller para personas con discapacidad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 107-123.
- Martínez, I. & Salanova, M. (2003). Niveles de *burnout* y *engagement* en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*.
- Olivares, V., & Gil-Monte, P. (2008). Prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (*burnout*) en trabajadores de servicios en Chile. *Información psicológica*, 91-92, 43-52.
- Salanova, M., Schaufeli, F., Llorens, S., Piero, J. & Grau, R. (2000). Desde el *burnout* al *engagement* ¿una nueva perspectiva? *Revista del trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 117-134.
- Tuesca, R., Iguarán, M., Suárez, M., Vargas, G. & Vergara, D. (2006). Síndrome de desgaste profesional en enfermeras/os del área metropolitana de Barranquilla. *Salud Uninorte*, 22 (2), 84-91.
- Unda, S., Sandoval, J., & Gil-Monte, P. (2008). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) (*burnout*) en maestros mexicanos. *Información psicológica* (91-92), 53-63.