

ESTUDIOS SOBRE BURNOUT Y AFRONTAMIENTO*

Tomás Caycho Rodríguez¹
Universidad de San Martín de Porres, Perú

Recibido: 08 de octubre de 2015

Aceptado: 07 de noviembre de 2015

Como citarlo: Caycho-Rodríguez, T. (2015). Estudios sobre burnout y afrontamiento. *Interacciones*, 1(2), 105-106

* **Reseña bibliográfica:** Arias, W. L. (2015). *Síndrome de burnout y afrontamiento*. Lima: Adrus Editores. 102 págs. ISBN: 978-612-4200-38-0.

En la actualidad, todo lector de temas relacionados con psicología se encuentra frecuentemente con el término Burnout. La literatura científica, y aquella más ligada al público en general, nos brinda constante información acerca de cómo prevenir, dominar e incluso eliminar el burnout, sea a través de fármacos o empleando diversas técnicas psicoterapéuticas. El contexto socio-laboral actual en que estamos inmersos, genera la necesidad de enfrentar día a día diversas exigencias que conllevan a las personas a modificar y cambiar su estilo de vida, generando diversas dificultades en su proceso de adaptación, lo cual implica diferentes reacciones y estados emocionales que impiden la realización adecuada de tareas específicas. Las consecuencias del síndrome de burnout afectan el contexto de trabajo así como la vida privada de las personas.

En Arequipa, desde hace aproximadamente cinco años, la Universidad Católica San Pablo, a través de la figura del Prof. Walter Arias Gallegos, viene desarrollando una serie de investigaciones acerca del síndrome de burnout. Fruto de estas investigaciones es un primer libro acerca del tema titulado “Estrés crónico en el trabajo: estudios del síndrome de burnout en Arequipa” (Arias & Jiménez, 2012) que tiene como objetivo dar a conocer aspectos teóricos así como la incidencia del síndrome burnout en tres grupos profesionales importantes, como son las enfermeras, policías y docentes, además de su relación con diversas variables sociodemográficas. Siguiendo esta línea de trabajo el Prof., Arias nos presenta su último libro acerca del tema titulado “Síndrome de burnout y afrontamiento” (Arias, 2015) que resume una serie de investigaciones que comple-

mentan y amplían sus estudios iniciales analizando otras variables y otros grupos profesionales. El objetivo del libro es analizar, como lo dice el propio autor, “las relaciones del estrés crónico en el trabajo con los estilos de afrontamiento activo, pasivo y evitativo” (pág. 9), a través de la presentación de tres estudios ya anteriormente publicados, entre el 2012 y 2014, en importantes revistas nacionales e internacionales.

El libro consta de una introducción y tres capítulos. El primer capítulo titulado “Espiritualidad en el ambiente laboral, estrés crónico (burnout) y estilos de afrontamiento en trabajadores de una empresa de servicios educativos”, expone los resultados de un estudio correlacional que encuentra asociaciones significativas entre la espiritualidad y la despersonalización, pero no entre la primera y los estilos de afrontamiento. Así mismo, el burnout y el agotamiento emocional se relacionan significativamente con los estilos de pensamiento.

El segundo capítulo, “Clima organizacional, síndrome de burnout y afrontamiento en trabajadores de un hospital oncológico de Arequipa”, resume los principales resultados de un estudio acerca del clima organizacional y su relación con otras variables psicosociales. Entre los principales resultados podemos destacar la presencia de niveles óptimos de clima organizacional así como niveles bajos de burnout. De igual manera se reportan asociaciones importantes entre el clima organizacional y el afrontamiento activo al estrés, además entre este último y la edad, el sexo, el estado civil, número de hijos y el tipo de labor que realizan en el Hospital Regional de Enfermedades Neoplásicas de Arequipa.

¹ Correspondencia: tppcaycho@gmail.com
Interacciones: Lima, Perú, 1(2), 105-106, 2015

Finalmente, el tercer capítulo denominado “Felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada”, reporta relaciones significativas entre el burnout y el afrontamiento. Al momento, de analizar los resultados en función al sexo, se concluye que los varones de mayor edad, a comparación de las mujeres, presentan bajos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, prefiriendo un estilo de afrontamiento activo; mientras que en el caso de las mujeres, bajos niveles de realización personal se asocian negativamente con el grado de instrucción, así como la alegría de vivir y el estilo activo de afrontamiento se encuentran también relacionados negativamente. Finalmente, en varones, un estilo de afrontamiento pasivo se relaciona de manera positiva con la despersonalización y el síndrome de burnout.

Cada uno de los tres trabajos contenidos en “Síndrome de burnout y afrontamiento” presentan ideas que estimulan una constante y dilatada reflexión. El mismo autor señala:

“Los resultados de estos tres estudios nos permiten confirmar los datos que se registran en la literatura especializada. No por ello, podemos decir que el síndrome de burnout es un asunto acabado en el país o en nuestra región, sino que más bien, nuestros hallazgos nos ofrecen nuevas interrogantes y posibilidades de investigación” (p. 99)

El libro aquí analizado es un contundente testimonio de la vitalidad que está cobrando la psicología en Arequipa. Es penoso que en Lima sepamos tan poco de ella, a pesar de que formamos parte de un mismo país. A nuestro parecer, la obra de Arias constituye una señal importante para el redescubrimiento de la psicología en el sur del Perú por parte del público especializado. Sería muy interesante observar si este redescubrimiento se produce así con el quehacer psicológico en otras latitudes del Perú. Si lo anterior llegara a producirse, estamos seguros que “Síndrome de burnout y afrontamiento” será muy leída por estudiantes e investigadores nacionales. Difundir este tipo de libros es una manera de paliar este déficit de conocimiento por parte de todos nosotros.

La obra es un trabajo escrito con un conocimiento cabal acerca del tema, siendo evidente además la erudición del autor. Si bien consideramos, que esta es una obra que llena una laguna en

la literatura psicológica nacional, la misma puede ser de interés no solo para el círculo de psicólogos, pues también los administradores y demás profesionales en el ámbito organizacional hallarán en este libro un gran valor para su actividad.

En resumen, “Síndrome de burnout y afrontamiento”, es un libro original, digno del pensamiento del Prof. Arias.

REFERENCIAS

- Arias, W.L. & Jiménez, N. (2012). *Estrés crónico en el trabajo: estudios del síndrome de burnout en Arequipa*. Arequipa: Universidad Católica San Pablo.
- Arias, W.L. (2015). *Síndrome de burnout y afrontamiento*. Lima: Adrus Editores.