

# BURNOUT (síndrome de desgaste profesional).

---

## 1. Definición y Conceptos Claves

El **burnout**, o síndrome de desgaste profesional, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental, generalmente causado por estrés crónico en el ámbito laboral. Fue introducido formalmente por **Herbert Freudenberger** en 1974 y ha sido ampliamente estudiado desde entonces.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** lo incluyó en 2019 como un fenómeno ocupacional en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), definiéndolo como un síndrome que surge del estrés laboral crónico que no se ha manejado con éxito. Los tres componentes principales del burnout son:

- **Agotamiento emocional.**
- **Despersonalización** (actitudes cínicas o distantes hacia el trabajo o los clientes).
- **Falta de realización personal** en el trabajo.

## 2. Principales Modelos Teóricos

- **Modelo de Maslach y Jackson (1981):** Este modelo se basa en el *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, un cuestionario diseñado para medir los tres componentes antes mencionados. Es el marco más utilizado para investigar el burnout.
- **Modelo de Demanda-Recursos Laborales (Bakker y Demerouti, 2007):** Este enfoque considera que el estrés laboral surge cuando las demandas laborales superan los recursos disponibles. Identifica
  - factores de riesgo (p. ej., carga laboral, conflicto de roles)
  - factores protectores (p. ej., apoyo social, autonomía).
- **Teoría del Conservacionismo de los Recursos (COR) de Hobfoll (1989):** Postula que el burnout ocurre cuando las personas pierden recursos importantes (energía, tiempo, apoyo social) o temen perderlos.

## 3. Causas y Factores de Riesgo

Existen diversos factores:

- **Individuales:** rasgos de personalidad como el perfeccionismo o alta autoexigencia.
- **Laborales:** exceso de trabajo, mala gestión, falta de reconocimiento.
- **Contextuales:** precarización laboral, pandemias, entornos altamente competitivos.

Un ejemplo reciente es el aumento del burnout durante la pandemia de COVID-19, particularmente en profesionales de la salud.

## 4. Efectos del Burnout

El burnout tiene impactos significativos:

- **Salud física y mental:** fatiga crónica, insomnio, ansiedad, depresión.
- **Productividad laboral:** absentismo, baja moral, rotación de personal.
- **Relaciones sociales:** conflictos interpersonales, aislamiento.

## 5. Métodos de Evaluación

- **Maslach Burnout Inventory (MBI):** La herramienta más utilizada en investigaciones académicas.
- **Cuestionario de Burnout de Copenhague (CBQ):** Evaluación alternativa, más reciente.
- **Escala de Burnout para Educadores (EBAE):** Adaptación específica para docentes.

## 6. Intervenciones y Prevención

- **Organizacionales:**
  - Mejorar la comunicación interna.
  - Diseñar horarios laborales más equilibrados.
  - Fomentar un ambiente de apoyo y reconocimiento.
- **Individuales:**
  - Técnicas de mindfulness.
  - Desarrollo de resiliencia.
  - Terapia psicológica, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).

## 7. Investigaciones Clave

- **Schaufeli y Bakker (2004):** Validaron el modelo de demandas y recursos laborales en una muestra amplia.
- **Poghosyan et al. (2010):** Estudiaron el burnout en enfermeras y médicos, destacando la falta de apoyo institucional como factor crítico.
- **Maslach et al. (2016):** Revisaron los desarrollos teóricos del burnout en las últimas cuatro décadas.

---

## 8. Fuentes

- **Libros:**
    - Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A Multidimensional Perspective*. Nueva York: Psychology Press.
    - Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. Nueva York: Free Press.
  - **Artículos Académicos:**
    - Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
    - Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
  - **Revistas Especializadas:**
    - *Burnout Research* (Elsevier).
    - *Journal of Occupational Health Psychology*.
  - **Recursos en Línea:**
    - Organización Mundial de la Salud: [OMS Burnout](#)
    - Mayo Clinic: [Burnout](#)
-