

Crean un patrón para identificar los tres tipos de trabajadores quemados

Un estudio de la Universidad de Zaragoza podría facilitar el reconocimiento de quienes padecen el síndrome del profesional 'quemado' o *burn-out*, tras identificar las estrategias que usan los afectados para afrontar el estrés asociado a los tres perfiles de esta afección: frenéticos, sin desafíos y desgastados.

UCC+i-UZ

28/3/2014 13:00 CEST



En la encuesta a los profesionales afectados se les pidió que identificaran lo que hacían para hacer frente a su malestar en el trabajo. / [Phil Whitehouse](#)

Tras años de despidos, recortes presupuestarios y mayores demandas sobre los trabajadores que se quedan, los lugares de trabajo se han convertido en un importante caldo de cultivo de esta afección, cuya presencia va en aumento.

Este trastorno suele verse acompañado de sentimientos de agotamiento, cinismo e ineficacia en el trabajo. Aquellos empleados, una vez ambiciosos y llenos de energía, se muestran menos dispuestos y desarrollan un trabajo de menor calidad.

Los investigadores de la Universidad de Zaragoza, Jesús Montero-Marín, de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte del campus de Huesca, y Javier García-Campayo, del departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología, han dirigido esta investigación que facilita el diagnóstico del síndrome del trabajador 'quemado'.

La revista *Plos ONE* recoge los resultados del análisis de las encuestas que se han realizado a 429 profesionales acerca de sus experiencias de estrés en el trabajo y de cómo se enfrentan a ellas habitualmente.

Este trastorno suele verse acompañado de sentimientos de agotamiento, cinismo e ineficacia en el trabajo

Los científicos han logrado definir cómo responde el afectado a este síndrome a partir de los tres tipos de *burn-out*: "frenético", que presenta sentimientos de sobrecarga debido a las exigencias o compromisos de su trabajo; "sin-desafíos", que tiene la sensación de falta de desarrollo personal en su puesto de trabajo y "desgastado", que se comporta de manera negligente y se da por vencido ante cualquier dificultad.

En concreto, en la encuesta a los profesionales afectados se les pidió que identificaran lo que hacían para hacer frente a su malestar en el trabajo, con opciones como la búsqueda de 'apoyo social', 'negación del problema', 'desahogo emocional', 'reinterpretación positiva' o 'uso de sustancias'. Los investigadores encontraron un patrón entre los diferentes tipos de *burn-out* y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores.

Trabajadores frenéticos, desgastados y sin desafíos

En los resultados se comprobó que los "frenéticos" intentan superar su malestar mediante el 'desahogo emocional', así como con intentos por 'resolver el problema', lo que podría explicar por qué las personas que sufren este tipo de *burn-out*, a menudo, continúan siendo bastante productivas. Curiosamente, la religión también se relacionó con este perfil.

La estrategia de afrontamiento puesta en marcha por el perfil "desgastado"

fue la denominada 'desconexión conductual', lo que hace que este tipo de trabajadores descuiden o abandonen las responsabilidades de su puesto de trabajo, cuando tienen que enfrentarse a algún problema o dificultad.

Por último, los trabajadores "sin desafíos" suelen utilizar tanto la estrategia de 'desahogo emocional' como la de 'desconexión conductual', por lo que este perfil podría ocupar una posición intermedia entre los dos extremos anteriores. No obstante, la estrategia más común utilizada por este tipo de *burn-out* fue la 'evitación cognitiva', es decir, el distanciamiento o distracción.

Los resultados de este trabajo representan un punto de partida para reconocer a quienes verdaderamente padecen el síndrome, tratando de identificar qué tipo de sentimientos les acompañan, así como la forma mediante la cual tratan de hacer frente a su situación, lo que, sin duda, redundará en el desarrollo de intervenciones preventivas y de tratamiento sobre los afectados.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

BURN OUT | ESTRÉS | QUEMADO | ZARAGOZA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)