



## Recensión

---

### El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar

---

#### Burnout syndrome. A labor-related disorder in the welfare society

Gil-Monte, P. R. (2005)

Más allá de parecer un tema de moda, el llamado síndrome de quemarse por el trabajo o *burnout* (en adelante SQT) se ha convertido en los últimos años en un problema que preocupa a muchos profesionales implicados en la prevención de riesgos laborales y académicos interesados en el estudio del estrés laboral. Por una parte, nos encontramos ante una demanda social que implica elevados costes personales y económicos en numerosas empresas e instituciones, al mismo tiempo que tiene repercusiones directas sobre la salud y los servicios que prestan a la ciudadanía. Por otra parte, las últimas publicaciones sobre el tema, en congresos nacionales e internacionales o artículos científicos, ponen de manifiesto la necesidad de tener un cuerpo teórico sólido que sienta las bases para la prevención y el tratamiento del problema.

El reciente manual dedicado exclusivamente al SQT, elaborado por Pedro R. Gil-Monte, director de la Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSICO) de la Universidad

de Valencia, constituye una obra de referencia para el estudio de este tema. Partiendo del bagaje profesional y académico del autor, se presenta un libro con una estructura coherente con el modelo teórico desarrollado y con un marcado carácter práctico, consolidado por casos reales extraídos del sector servicios.

El libro contiene seis capítulos que, apoyados en referencias científicas actualizadas, analizan exhaustivamente la relevancia sociolaboral del SQT, su delimitación conceptual, sus antecedentes, desarrollo y síntomas, su diagnóstico y evaluación, para finalmente concluir con estrategias para la prevención y tratamiento de la patología.

En el *primer capítulo* se explica el por qué el SQT es un fenómeno en expansión y considerado un riesgo psicosocial emergente en España. Los cambios socioeconómicos y las transformaciones en el mercado laboral, con el incremento del sector servicios, junto con el interés académico y el cambio de legislación, con la ley de pre-

vención de riesgos laborales, se subrayan como relevantes en el desarrollo y estudio de este fenómeno.

El *segundo capítulo* tiene el objetivo de delimitar conceptualmente el SQT y de diferenciarlo de otros conceptos relacionados. Así, el autor define el SQT como una respuesta al estrés laboral crónico que conlleva una experiencia subjetiva de carácter negativo compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo, hacia las personas con las que se relaciona el individuo en su trabajo, en especial los clientes, y hacia el propio rol profesional. También resulta interesante la reflexión que el autor realiza sobre la denominación del fenómeno y destaca firmemente que el origen de la patología tiene su origen en el entorno laboral y no en el trabajador. Presentando un modelo comprensivo de la patología, se parte de la delimitación de sus síntomas para definir qué es el SQT y la relación entre sus síntomas y consecuencias en el proceso de estrés laboral crónico. Enfatizar que con la presentación de ejemplos obtenidos de estudios de investigación longitudinales con metodología cualitativa y cuantitativa se clarifican los síntomas que componen el síndrome.

En el *tercer capítulo* se analizan los numerosos antecedentes del SQT y se destaca que las relaciones interpersonales, en especial con los clientes de la organización, son la principal fuente de estrés que origina el desarrollo del proceso. El capítulo ofrece una clasificación de antecedentes sencilla pero rigurosa para revisar los principales antecedentes que se recogen en la literatura científica del SQT.

En el *cuarto capítulo* se explica el proceso de desarrollo de la patología así

como sus relaciones causales entre sus síntomas. Para ello el autor hace referencia a algunos modelos teóricos sobre el proceso del SQT y señala que, si bien algunos modelos han sido más utilizados que otros para explicar y evaluar el proceso de desarrollo de la patología, no disponer de un instrumento para evaluar los síntomas dificulta su contrastación empírica. Este capítulo resulta de especial importancia para comprender el SQT así como sus principales síntomas. Finalmente, el autor propone un modelo teórico integrador sobre el SQT que resulta ser una herramienta facilitadora para el diagnóstico y la intervención.

El *quinto capítulo* está dedicado al diagnóstico y evaluación del SQT. En un primer momento, el autor presenta y discute un caso de estudio que resulta paradigmático sobre el desarrollo del proceso, sobre cómo los individuos que lo desarrollan son diagnosticados y tratados, en parte debido a la relativa novedad de la patología en la literatura científica, y a su desconocimiento por parte de algunos profesionales. Seguidamente, se realiza un repaso de los principales instrumentos de evaluación para después presentar un nuevo instrumento de evaluación del SQT, el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT), que permita discriminar entre los trabajadores que han desarrollado la patología y los que no. Para concluir el capítulo, se tratan algunas cuestiones sobre la incidencia y prevalencia del SQT.

El *capítulo seis* es uno de los más novedosos y especialmente relevante en este libro. Está dedicado enteramente a cómo prevenir e intervenir sobre el SQT. Para ello, se muestran diferentes ejemplos y propuestas de intervención a varios niveles: a

nivel organizacional, a nivel interpersonal y a nivel individual. Este capítulo también destaca por su aproximación multidisciplinar en el tratamiento del SQT lo que permite un mejor abordaje del problema. Muy recomendable es su lectura y análisis.

Destacar que esta obra resulta útil para todos los profesionales dedicados a la prevención de riesgos laborales y por su rigor

académico, una obra de obligada consulta para los investigadores del SQT.

Además, la presentación de un modelo teórico que integra los principales antecedentes y consecuentes del SQT, junto con ejemplos y casos prácticos hace que se avance en la investigación sobre la evaluación, prevención e intervención.

**Marcos Caro Hernández<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Unidad de Intervención Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSICO), Facultad de Psicología, Universidad de Valencia.