

## Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)

Autor: Pedro R. Gil-Monte (Coord.)

Año: 2019

Ed: Pirámide

Reseñador: Joan Coll Capdevila



Este libro, coordinado por el catedrático de la Universidad de Valencia Pedro R. Gil-Monte, es la culminación lógica de un plan de trabajo iniciado en 2005, acerca del estudio del estrés laboral y el síndrome de quemarse por el trabajo (SQT). Si los antecedentes a esta publicación se arraigan, en un inicio, a la fundamentación teórica del síndrome y, posteriormente, a la creación de un instrumento de evaluación capaz de diagnosticar el SQT, nos hallamos, con esta obra, ante la consecuencia natural en forma de programa de intervención de eficacia contrastada.

El libro se estructura en 10 capítulos. En el primero, se recoge una breve descripción sobre la validación empírica del programa de intervención llevado a cabo con docentes de infantil, primaria y secundaria. En el segundo capítulo, se desgana el marco teórico que justifica la investigación en tratamientos para la mejora de la salud psicológica y emocional en el contexto laboral, basados en la adquisición de estrategias y habilidades personales para hacer frente a situaciones estresantes.

A partir del tercer capítulo y hasta al décimo, se presentan las técnicas psicológicas y psicosociales empleadas en el programa. En ese sentido, el capítulo tres se centra en los beneficios del entrenamiento en relajación –especialmente la técnica de relajación basada en la hipnosis ericksoniana–, como técnica que facilita la disminución de la activación fisiológica, respuesta observable en los cuadros clínicos o subclínicos de ansiedad. En el capítulo cuarto se aborda el papel funcional de las emociones en nuestra cotidianidad, y sus efectos cuando éstas interfieren de manera desadaptativa en nuestros quehaceres, siendo la culpabilidad uno de los sentimientos preponderantes en el SQT.

El ensimismamiento o diálogo con uno mismo se aborda en el capítulo quinto. En ocasiones la intensidad del mismo puede evocarnos a dinámicas disfuncionales. Asumiendo la perspectiva del Análisis Transaccional se nos brinda una explicación teórica y estrategias para la identificación y modificación de los contenidos perturbadores. En el capítulo sexto se detalla minuciosamente el proceso para la resolución de problemas, incluyendo también, los aspectos emocionales inherentes. La capacidad para la autoorganización del trabajo,

y su relación con estrés, que atañe por ejemplo la habilidad para fijar objetivos, planificar o analizar los procesos del trabajo, se aborda en el capítulo séptimo. En el octavo, desde un enfoque cognitivo, se ofrecen técnicas para refutar los pensamientos irracionales y sus creencias subyacentes precursoras de emociones negativas. Finalmente, en los dos últimos capítulos, y desde un enfoque psicosocial, se aborda los comportamientos asociados a rol, sus consecuencias disfuncionales y la negociación del rol como técnica de intervención y el desarrollo de estrategias de fomento del apoyo social (formal e informal) como forma de prevenir el estrés laboral.

En definitiva, el lector, ya sea estudiante o profesional de la Psicología o Medicina, puede descubrir en este libro escrupulosamente empírico y riguroso, el despliegue de un programa de intervención integral que ha evidenciado su eficacia en el tratamiento a profesionales de la educación con síndrome de quemarse por el trabajo, pudiendo ser generalizables sus logros, a otros colectivos profesionales como sanitarios o fuerzas de seguridad.

---