

DIFERENCIAS DE GÉNERO EN EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BURNOUT

Santiago Gascón, Begoña Martínez-Jarreta, Miguel Bolea García

Escuela Profesional de Medicina del Trabajo,
Universidad de Zaragoza
C/Domingo Miral s/n,
50.009-ZARAGOZA

El “estrés” laboral y el burnout, o síndrome del profesional quemado, comenzaron a investigarse especialmente en profesiones relacionadas con los servicios públicos, en particular educadores y profesionales de la sanidad, sin embargo paulatinamente su análisis se fue extendiendo a otros grupos de población. Los estudios realizados hasta el momento actual han llegado a incluir prácticamente a todo tipo de profesionales, incluso a amas de casa dado que se trata de un colectivo especialmente expuesto a padecer “estrés” y/o “burn out” aun sin realizar un trabajo remunerado fuera del hogar.

Desde el modelo transaccional de explicación del “estrés”, en ambos síndromes intervienen distintos factores: desde variables de tipo personal (como la edad, el sexo, o los rasgos de la personalidad), variables psicológicas (como las estrategias de afrontamiento, o la búsqueda de apoyo), hasta las relacionadas con las características de la organización (tipo de estructura, clima laboral, etc.).

Al hablar de la incidencia de estos síndromes en mujeres, hay dos variables propias de su condición femenina que habrá que tener en cuenta. Por un lado, su posición de extrema vulnerabilidad derivada de la conciliación de la vida familiar y profesional. Y por otro, el hecho de que el género actúe como factor modulador en el desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés, siendo las estrategias de los varones predominantemente activas-no emocionales, y las de las mujeres de predominio emocional-afectivo.

En el presente estudio se ha analizado la relación entre todas esas variables implicadas en el desarrollo de cuadros de “estrés “ y “burnout” en trabajadoras.

Del mismo se concluye que el “burnout” se muestra como síndrome multifactorial, y que cada uno de sus factores (cansancio emocional, despersonalización y falta de realización) se relaciona de distinta forma con cada una de las variables mencionadas. Así, la fatiga emocional y la despersonalización se relacionan negativamente con el apoyo social, siendo su mejor predictor los acontecimientos vitales estresantes, mientras que las contrariedades se mostraron como el mejor predictor de la despersonalización.