

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

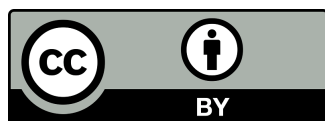
**Resiliencia y *síndrome de burnout* en el ámbito  
laboral en varones de la población habla hispana**

Christina Yhiohaira Pérez Villa  
Sol Pucllas Socualaya  
Ángela Beatríz Rondinel Sakamoto

Para optar el Grado Académico de  
Bachiller en Psicología

Huancayo, 2021

Repositorio Institucional Continental  
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

### **Dedicatoria**

El siguiente trabajo se lo dedicamos a nuestros padres, quienes nos apoyaron incondicionalmente y creyeron en nosotras para la elaboración del presente artículo.

## **Agradecimientos**

A nuestra Universidad Continental por brindarnos los recursos necesarios para la elaboración del presente trabajo de investigación.

A la doctora Denci Casqui Molina, por su tiempo, dedicación y por el apoyo brindado para la realización del presente trabajo.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos .....	3
ÍNDICE.....	4
RESUMEN .....	5
ABSTRACT.....	6
1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. OBJETIVOS .....	8
2.1. Objetivo general.....	8
3. Material y metodología .....	9
3.1. Estrategias de búsqueda .....	9
4. RESULTADO.....	9
4.1. Figura de semejanza.....	9
Figura 1. Resultado .....	9
Figura 2. Enfoque cuantitativo y género de la muestra.....	10
5. DISCUSIÓN .....	11
CONCLUSIÓN.....	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14

## RESUMEN

**Objetivo.** Examinar los artículos de investigación sobre resiliencia y síndrome de burnout en el ámbito laboral en varones de habla hispana mediante artículos científicos de la última década. **Material y metodología.** Para la elaboración del presente estudio y comprender sobre la resiliencia y el síndrome de burnout en el ámbito laboral en varones de habla hispana, se realizó la revisión literaria de quince artículos publicados en países de Iberoamérica. En dichos estudios se utilizaron los siguientes instrumentos: Maslach Burnout Inventory (MBI), Escala de estrés laboral, Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 25), Escala de resiliencia (ER). **Resultado.** En los quince artículos se encontró las siguientes semejanzas: la muestra de 100% son varones, entre ellos los profesionales son 11% obreros, 35% profesores, 11% deportistas, 7% personal de Salud y 36% de otras profesiones, que cumplen con la condición de ser varones. Asimismo, presentan un enfoque cuantitativo, y el 73% de la muestra tiene correlación entre la resiliencia y el síndrome de burnout. **Conclusión.** Luego de analizar los quince artículos revisados se concluye que existe una relación altamente significativa entre la resiliencia y el estrés laboral, a mayor resiliencia será fácil afrontar situaciones estresantes. Así mismo utilizaron el Inventario de Estrés Laboral, Maslach Burnout Inventory, Inventario de resiliencia, Escala de resiliencia (ER) y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 25). Sugerimos que se continúe con las investigaciones, debido a que contribuye a las organizaciones en hacer una efectiva intervención ante los diversos factores de estrés en sus colaboradores mejorando la capacidad de resiliencia.

**Palabras clave:** resiliencia, síndrome de burnout, ámbito laboral, varones.

## **ABSTRACT**

**Objective.** To examine research articles on resilience and burnout syndrome in the workplace in Spanish-speaking men through scientific articles from the last decade.

**Material and Methodology.** In order to prepare this study and understand about resilience and burnout syndrome in the workplace in Spanish-speaking men, a literary review of 15 articles published in Latin American countries was carried out. In these studies, the following instruments were used: Maslach Burnout Inventory (MBI), Job Stress Scale, and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), Resilience Scale (ER). **Result.** In the 15 articles the following similarities were found; 100% of the sample are men, among them the professionals are, 11% workers, 35% teachers, 11% athletes, 7% Health personnel and 36% are other professions that meet the condition of being men and they present a quantitative approach, likewise 73% of the sample has a correlation between resilience and burnout syndrome. **Conclusion.** The 15 articles reviewed conclude that there is a highly significant relationship between resilience and work stress, with greater resilience it will be easier to face stressful situations. They also used the Occupational Stress Inventory, Maslach Burnout Inventory, Resilience Inventory, Resilience Scale (ER) and the Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25). We suggest that the research continue because it contributes to organizations in making an effective intervention before the various stress factors in their collaborators, improving their resilience capacity.

**Keywords:** resilience, burnout syndrome, labor environment in men.

## 1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se ha realizado la investigación sobre la resiliencia y síndrome de burnout en el ámbito laboral en varones en la población de habla hispana mediante artículos científicos y repositorios de universidades de los últimos diez años. Los trabajadores varones suelen presentar estrés laboral tanto como las mujeres, asimismo ellos presentan estrés, debido a problemas económicos y a la poca realización personal, suelen ser resilientes frente al estrés, lo que les genera problemas familiares, laborales y sociales.

Para Rutter (2012), la resiliencia es “la capacidad que tiene una persona para sobrellevar las adversidades, reduciendo la vulnerabilidad al riesgo” (p. 24). Así mismo, Olmo y Segovia (2018) mencionan lo siguiente: “La resiliencia es un proceso de adaptación ante un contexto adverso que incluye factores emocionales, cognitivos y de contexto” (p. 3). Por lo expuesto por los autores se puede afirmar que la resiliencia es una capacidad que cada persona tiene para enfrentar situaciones difíciles, y que todo ser humano tiene para adaptarse a diferentes medios, ya sea personal, laboral y social, lo que ayuda a sobreponernos a las adversidades.

El estrés laboral para Weineck, (2005) es lo siguiente: “Afecta el estado físico y mental o cual produce un decaimiento que se puede dar de diferentes formas: sobrecarga aguda y funcional” (p. 26). Por su parte, Maslach y Jackson (1981) mencionan acerca de burnout: “Es un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan” (p. 88). Por lo mencionado por los autores se concluye que el estrés puede darse a factores externos, puede ser a causas físicas, psicológicas. Causado por la presión en el trabajo, ambiente poco adecuado para trabajar, falta de apoyo y poca



empatía por parte de los compañeros y jefes.

Para Reyes et al. (2017): “Los obreros presentan estrés debido a la presión en el trabajo, poco apoyo social” (p. 18). Así mismo, para Tacca y Tacca (2019), “los docentes presentan gran demanda de recursos físicos, psicológicos ya que están en constante interacción con otras personas” (p. 22). A su vez, Molina y Marta (2017) proponen lo siguiente: “El personal de salud se enfrenta a presiones y exigencias diarias, entre ellas la muerte de pacientes, sobre carga laboral, turnos rotativos que afectan su integridad física, psicológica y social y pueden favorecer a tener síndrome de burnout” (p. 300). Finalmente, para García et. al (2015), “los deportistas pueden presentar estrés elevado debido a la carga de entrenamiento a la que se encuentran expuestos” (p. 4). Por lo descrito por los autores, los obreros suelen sufrir de estrés debido a la carga laboral, ya que realizan esfuerzo físico, algunos sienten poco apoyo por parte del empleador, por todo lo expuesto podemos decir que los varones docentes y personal de salud que tienen contacto con otras personas se encuentran presionados, debido al excesivo contacto social, que les demanda esfuerzo físico, psicológico y emocional.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

Analizar las investigaciones sobre resiliencia y el síndrome de burnout en el ámbito laboral en una población de varones de habla hispana mediante artículos de los diez últimos años.

### **2.2. Objetivos específicos**

Identificar las diferencias y semejanzas sobre resiliencia y el síndrome de burnout en el ámbito laboral en una población de varones de habla hispana mediante la revisión de quince artículos de los diez últimos años.

### 3. Material y metodología

Para poder realizar el presente estudio se realizó la revisión sistematizada de diversas literaturas de países de habla hispana, tomando en cuenta con las siguientes palabras claves: resiliencia, síndrome de burnout, ámbito laboral en varones.

#### 3.1. Estrategias de búsqueda

Se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos de fuentes primarias en diferentes bibliotecas virtuales como Proquest, repositorios de universidades, Research Gate.

#### 3.2. Criterio de selección

Para recopilar los datos se tomaron los siguientes filtros de selección: en primer lugar, se incluyeron fuentes primarias como artículos de bibliotecas virtuales. En segundo lugar, los quince artículos se identificaron por criterio de selección como los países, idioma y año de publicación. Finalmente, los artículos cuentan con una población de varones las cuales están relacionadas en la resiliencia y el estrés laboral.

## 4. RESULTADO

### 4.1. Figura de semejanza

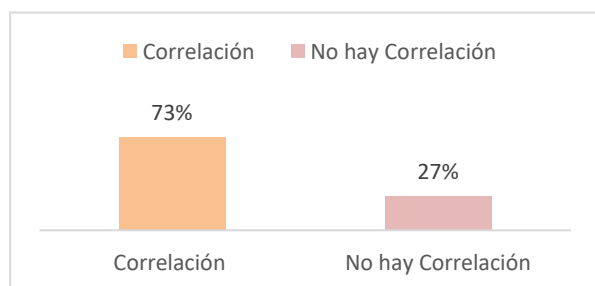


Figura 1. Resultado

En la Figura 1, se observa que el 73 % de los artículos revisados (1, 2, 3, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15) tienen correlación entre la resiliencia y el síndrome de burnout, mientras que en el 27 % de los artículos revisados (4, 6, 7, 9) no existe correlación alguna entre la resiliencia y el síndrome de burnout.

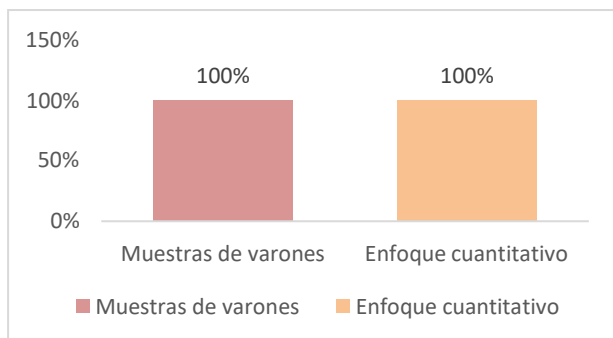


Figura 2. Enfoque cuantitativo y género de la muestra

#### 4.2. Figura de diferencia

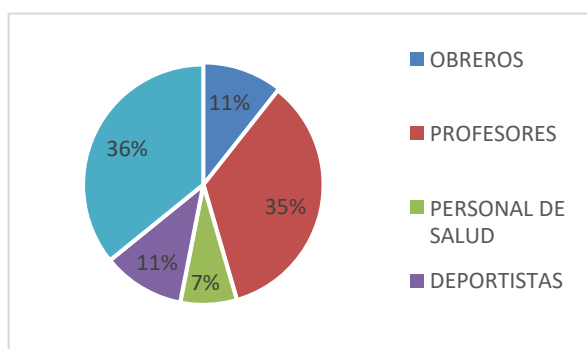


Figura 3. Muestra

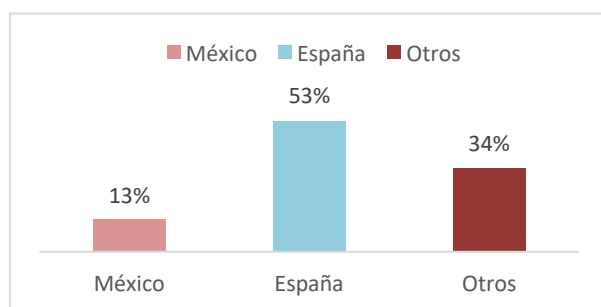


Figura 4. Países

En la Figura 2, se observa que los 15 artículos revisados, el 100% tuvieron como muestra a varones. Así mismo, el 100% de los artículos revisados presentaron un enfoque cuantitativo.

En la Figura 3, se observa que el 35 % de la muestra son profesores encontrados en los siguientes artículos (2, 8, 13, 15), el 7 % de la muestra (9, 10) son personal de salud, 11% son deportistas en los artículos (3, 4, 5), 11 % son obreros en un artículo (1), y un 36 % de la muestra son de otras profesiones encontrados en los siguientes artículos revisados (7, 12, 14).

En la Figura 4, se observa que el 53 % de los artículos revisados (3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 15) son de procedencia española, el 13 % de los artículos revisados (1, 8) son de procedencia mexicana, así mismo, un 34 % son de otros países hispanoamericanos.

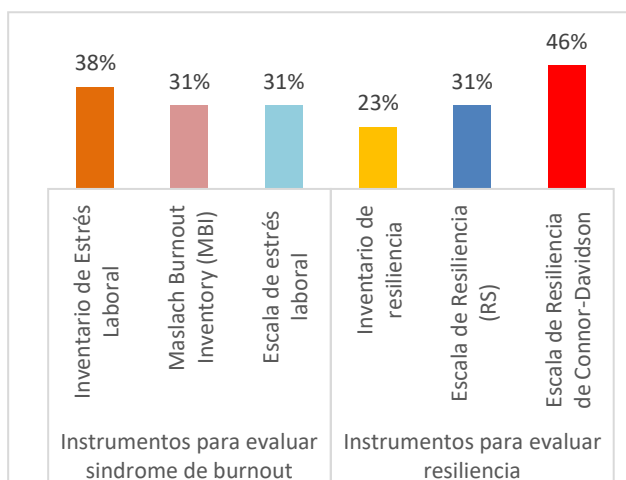


Figura 5. Instrumentos

En la Figura 5, se observa que el instrumento que más se usó para evaluar el síndrome de burnout es el inventario de estrés laboral con un 38%, que se usó en los artículos revisados (1, 2, 4, 6, 11). Por otra parte, para evaluar la resiliencia se utilizó la escala de resiliencia de Connor-Davidson en un 46% en los siguientes artículos: 3, 4, 7, 9.

## 5. DISCUSIÓN

Se encontró que el 100% de la muestra de los artículos revisados son de género masculino, así mismo el tipo de investigación al 100% es de enfoque cuantitativo y por último el 73% en sus resultados tienen correlación entre la resiliencia y el síndrome de burnout, mientras que el 27% de los artículos revisados existe correlación no significativa en dichas variables. Longas, Chamarro, Riera & Cladellas (2012) mencionan lo siguiente: “Los profesionales muestran síntomas de síndrome de burnout cuando hay cambios en la organización, sobrecarga laboral, trabajo bajo presión” (p. 2). Por tanto, podríamos decir que el síndrome de burnout afecta a personal de salud, obreros, profesores y deportistas, según Arbinaga, Fernández, Herrera & Vela (2019): “Los síntomas del síndrome de burnout son agotamiento físico y mental, lo cual produce un decaimiento en sus actividades perjudicando de esta manera su productividad” (p. 24). También afecta en sus relaciones interpersonales y el grado de autonomía, entonces cuando los colaboradores desarrollan diversas competencias tales como, emocional y conductual a pesar de estar expuesto a diversos factores de estresantes, tendrán la habilidad de enfrentarse a los factores estresantes. Por ende, si los estímulos estresantes

serian medidos como indicadores y controlados en la organización los varones profesionales desarrollarían adecuadamente la capacidad de resiliencia frente al síndrome de burnout.

Por otra parte, de los quince artículos revisados se evidencian las siguientes diferencias; el 35 % de la muestra son profesores, el 7 % de la muestra son personal de salud, 11 % son deportistas, 11 % obreros y un 36 % de la muestra son de otras profesiones. La OMS (2004) refiere que “los trabajos que generan este síndrome son aquellos en donde la persona presenta mayor exigencia e influyen en su vida personal creándoles dificultades de separar su vida personal con su vida profesional” (p. 5). Así mismo se obtuvo que el 53 % de los artículos que se revisaron son de procedencia española, lo que evidencia que es el primer país hispanoamericano en investigar el síndrome de burnout y la resiliencia con la finalidad de mejorar la salud organizacional de diferentes industrias, a diferencia de Colombia, Perú y Argentina tienen menos investigación sobre la resiliencia y el síndrome de burnout. Por último, en los quince artículos de revisión con un 38 %, se usó el instrumento inventario de estrés laboral, así mismo el 46% utilizó la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson, esto se debe a que estos dos instrumentos de evaluación muestran grado de confiabilidad y validez, es decir, se aplicó las pruebas bajo las mismas condiciones en diferentes profesionales.

## **CONCLUSIÓN**

Teniendo como objetivo analizar las investigaciones sobre resiliencia y síndrome de burnout en el ámbito laboral en una población de varones de habla hispana, mediante artículos de los diez últimos años, se concluye que sí existe correlación altamente significativa entre las variables resiliencia y síndrome de burnout. Por lo tanto, mientras los colaboradores tengan mayor capacidad de resiliencia utilizarán diversos recursos para lidiar con los síntomas y signos de estrés laboral, lo que mejorará

su rendimiento laboral e incrementará los estándares organizacionales.

En la revisión de los quince artículos se encontraron diferencias y semejanzas significativas, ya que se encontró que todos los artículos son de enfoque cuantitativo, así mismo la muestra está conformada por varones. Por lo consiguiente, podemos decir que los colaboradores que sufren de estrés son obreros, profesores, personal de salud, ya que pueden presentar estrés debido al excesivo trabajo, poca empatía laboral, la falta de realización personal, por la excesiva interacción que tienen con personas, ello les genera demanda física, psicológica y emocional. Los deportistas también presentan estrés, debido a la alta exigencia del entrenamiento y a la presión por ganar las competencias. Por último, en los quince artículos las pruebas más utilizadas son el inventario de estrés laboral, Maslach Burnout Inventory, inventario de resiliencia, escala de resiliencia (ER) y la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 25).

Finalmente sugerimos que las organizaciones se continúen con las investigaciones, porque al detectar a tiempo los síntomas de estrés en sus colaboradores, se podrá intervenir con un plan de acción trabajando la resiliencia, ya que es la manera más eficaz y efectiva en la prevención e intervención del síndrome de burnout.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arbinaga F., Fernández E., Herrera P. & Vela D. (2019). Resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 1-10.  
[https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2019v28n2/revpsidep\\_a2019v28n2p23.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2019v28n2/revpsidep_a2019v28n2p23.pdf).
- García X., Salguero del Valle A., Molinero O., De la Vega M., Ruiz R., & Márquez S. (2015). El papel del perfil resiliente estrategias de afrontamiento sobre el estrés-Recuperación del deportista de competición. *Rendimiento en el Deporte*, 4, 1-13.  
<https://abacus.universidadeuropea.es/handle/11268/4306>.
- Longas J., Chamarro A., Riera, J. & Cladellas, R. (2012). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología del Caribe* 32(3),  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n3/v32n3a07.pdf>
- Molina F. y Marta, P. (2017) Resiliencia y afrontamiento en trabajadores españoles. *ResearchGate* 37(1), 299-305.  
[https://www.researchgate.net/publication/322861039\\_RESILIENCIA\\_Y\\_AFRONTAMIENTO\\_EN\\_TRABAJADORES\\_ESPANOLES](https://www.researchgate.net/publication/322861039_RESILIENCIA_Y_AFRONTAMIENTO_EN_TRABAJADORES_ESPANOLES)
- OMS (2004) La organización del trabajo y el estrés: *World Health Organization* 1(3), 5. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf).
- Olmo-Extremuera, M., y Segovia, J. (2018). La resiliencia a partir de las relaciones profesionales en centros educativos desafiantes. *Educação & Formação*, 3(9), 3-19. doi:10.25053/redufor.v3i9.864
- Reyes A., Aguilar L., López C., Guzmán F., Alonso, M. (2017). Estrés laboral, resiliencia y consumo de alcohol en trabajadores de la industria de acero de Nuevo León, México. *Health and Addictions*, 18(1), 4.  
<https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/330>
- Ríos, M. I., Carrillo, C., Sabuco, E. (2012). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de

relación interpersonal. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 2012, 88-95.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(1), 24. doi:10.1017/S0954579412000028.

Tacca A., Tacca D. (2019). Síndrome de Burnout y Resiliencia en profesores peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 22(1), 1-24.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S222330322019000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222330322019000200003)