

Entendiendo el Síndrome de Burnout por medio de la Dinámica de Sistemas: un enfoque alternativo

Sandra Millán Palacios
Escuela Politécnica Superior
Universidad Francisco de Vitoria
Pozuelo de Alarcón, Madrid, España
sandramillan2003@gmail.com

Germán-Lenin Dugarte-Peña
Escuela Politécnica Superior
Universidad Francisco de Vitoria
Pozuelo de Alarcón, Madrid, España
germanlenin.dugarte@ufv.es

Elvira Muñoz-García
Escuela Politécnica Superior
Universidad Francisco de Vitoria
Pozuelo de Alarcón, Madrid, España
elvira.munoz@ufv.es

La dinámica de sistemas es una herramienta conceptual y tecnológica para analizar y modelar, a través del pensamiento sistémico y de modelos matemáticos. No son nuevos los esfuerzos dirigidos a crear y teorizar un mundo cambiante y cada vez más complejo. Visto en primera persona, la complejidad viene dada por tres motivos: las relaciones con nosotros mismos; las relaciones con lo ajeno y la influencia que tiene el mundo en nosotros. Estas tres variables nos afectan positiva o negativamente en diferentes ámbitos, como es la educación, la justicia, la familia o el trabajo. Es en este último punto donde hemos observado en los últimos años una epidemia que es cada vez más común: el síndrome de burnout o "síndrome del trabajador quemado".

El síndrome de burnout es considerado por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral que provoca deterioro en la salud física y mental de los individuos. Se caracteriza por la sensación de fracaso en los trabajadores y una existencia agotada o gastada debido a las carencias de las organizaciones, a las malas relaciones con el entorno, o a las expectativas frustradas del trabajador. Esto ocurre cada vez con más frecuencia.

En este trabajo se explica un trabajo en marcha, que consiste en sistematizar y modelizar, cada una de las variables que afectan a los trabajadores y que les conducen a ser susceptibles de tener el síndrome de Burnout, así como las fases por las que pasan, las causas del cambio y finalmente cómo se podría pensar en políticas que se alineen con las mejores herramientas para solucionarlo.

Terminaremos por hacer unas reflexiones sobre las dificultades en el proceso de desarrollo de este proyecto. La realidad es única, incontrolable e inigualable, por lo que intentar hacer un sistema que se ajuste a ella es un desafío en cada una de sus partes. A través de la experiencia durante la realización de este trabajo y de las herramientas ya descritas, simular el trozo de la realidad que describe el burnout es posible para contribuir a entender de una manera alternativa entornos reales, sin poner en riesgo a nadie y con costes mínimos.

Palabras clave: Dinámica de Sistemas, Síndrome de Burnout, System Dynamics, Modelado y Simulación, Modelos dinámicos.

Referencias

- [1] International Labour Organization, Teleworking during the COVID-19 pandemic and beyond A Practical Guide. 2020. [Online]. Available: www.ilo.org/publns.
- [2] G. Giorgi, J. M. Leon-Perez, S. Pignata, G. Topa, and N. Mucci, “Addressing Risks: Mental Health, Work-Related Stress, and Occupational Disease Management to Enhance Well-Being 2019,” *BioMed Research International*, vol. 2020. Hindawi Limited, 2020. doi: 10.1155/2020/1863153.
- [3] T. D. Shanafelt and J. H. Noseworthy, “Executive Leadership and Physician Well-being: Nine Organizational Strategies to Promote Engagement and Reduce Burnout,” *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 92, no. 1. Elsevier Ltd, pp. 129–146, Jan. 01, 2017. doi: 10.1016/j.mayocp.2016.10.004.
- [4] A. Day, S. N. Crown, and M. Ivany, “Organisational change and employee burnout: The moderating effects of support and job control,” *Saf Sci*, vol. 100, pp. 4–12, Dec. 2017, doi: 10.1016/j.ssci.2017.03.004.
- [5] W. L. Awa, M. Plaumann, and U. Walter, “Burnout prevention: A review of intervention programs,” *Patient Educ Couns*, vol. 78, no. 2, pp. 184–190, Feb. 2010, doi: 10.1016/j.pec.2009.04.008.
- [6] R. Li and Z. Liu, “Stress detection using deep neural networks,” *BMC Med Inform Decis Mak*, vol. 20, Dec. 2020, doi: 10.1186/s12911-020-01299-4.
- [7] C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter, W. B. Schaufeli, and R. L. Schwab, “Maslach Burnout Inventory™ (MBI).” Mind Garden, Inc., 1981. Accessed: Feb. 14, 2022. [Online]. Available: <https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi>
- [8] W. Schaufeli, H. de Witte, and S. Desart, “Manual Burnout Assessment Tool (BAT) - Version 2.0,” Leuven, Belgium, 2020.
- [9] J. Moss, *The Burnout Epidemic: The Rise of Chronic Stress and How We Can Fix It*. Harvard Business Review Press, 2021.
- [10] Eurofund, “Burnout in the workplace: A review of data and policy responses in the EU.” Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2018. doi: 10.2806/11497.
- [11] M. I. Sánchez-Segura, G. L. Dugarte-Peña, A. de Amescua, F. Medina-Domínguez, E. López-Almansa, and E. B. Reyes, “Smart occupational health and safety for a digital era and its place in smart and sustainable cities,” *Mathematical Biosciences and Engineering*, vol. 18, no. 6, pp. 8831–8856, 2021, doi: 10.3934/mbe.2021436.
- [12] M.-I. Sanchez-Segura, G.-L. Dugarte-Peña, A. de Amescua, F. Medina-Domínguez, E. López-Almansa, and R. Menchén-Viso, “The Place of Smart Occupational Health and Safety in Smart City Design,” *International Journal of Public Administration in the Digital Age*, vol. 9, no. 1, 2023, doi: 10.4018/IJPADA.316183.