

Factores que detonan el síndrome de burn-out

Factors that trigger burn-out syndrome

Patricia Eugenia García Castro

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

patricia.garcia@me.com

Maria Laura Gatica Barrientos

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

eralekat@gmail.com

Emma Rosa Cruz Sosa

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

emmarc2001@yahoo.com.mx

Kathia Luis Gatica

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

kathialg@gmail.com

Rubí del Rosario Vargas Hernández

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

rubivargas17@hotmail.com

Jesús Hernández García

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

master7@live.com.mx

Virginia Araceli Ramos Velázquez

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

vicky_marquez24@hotmail.com

Dulce María Macías Díaz

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

kiss_love_never@hotmail.com

Resumen

El propósito de esta investigación es determinar el nivel del Síndrome de Burnout que padece la planta docente de una Institución de Educación Superior de Puebla, México, así como describir la relación entre el estrés y los factores significativos que causan dicha condición, como pueden ser la edad, el género, tener una pareja, la antigüedad laboral y el ambiente laboral. El tipo de investigación utilizado es cuantitativo mediante el cuestionario “Maslach Burnout Inventory”. Los resultados mostraron que la planta docente de la IES mencionada sufre un alto nivel de Síndrome de Burnout.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, estrés, planta docente, Escuela Normal Superior.

Abstract

The main purpose of this paper consists of determining the level of the Burn-out Syndrome suffering the teaching staff of the Teachers' Training College of the State of Puebla in Mexico. Besides describing the relationship between stress and the significant factors causing this condition, such as age, gender, having a couple, seniority and the labor environment. The survey method “Maslach Burnout Inventory” was used, which involved the professors of the Teachers' Training College of State of Puebla. The results showed that the teaching staff, suffers a high level of Burnout Syndrome.

Key words: Burnout Syndrome, stress, teaching staff, Teachers' training college.

Fecha recepción: Abril 2016

Fecha aceptación: Junio 2016

Introducción

La Escuela Normal Superior del Estado de Puebla es la institución educativa más importante de acuerdo al artículo primero de la Ley Orgánica de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla, porque es un semillero de formadores. La mayoría de los docentes de esta institución educativa han mostrado estar bajo condiciones de estrés, tales como cansancio emocional, mal humor, falta de compromiso, etcétera. Cabe mencionar que las angustiantes condiciones de vida

pueden poner a las personas bajo presión extrema, haciendo que se sientan exhaustas, vacías, “quemadas” e incapaces de resolver cualquier problema, por lo que el estrés en el trabajo puede ocasionar problemas físicos y mentales.

Rout y Rout (2007) afirman que los seres humanos están expuestos a sufrir eventos estresantes tales como un divorcio, la muerte de un ser querido, el nacimiento de un hijo, su casamiento, etcétera, o pequeños eventos estresantes como estar atascado en el tráfico vial u otros disgustos menores, solo por mencionar algunos. De hecho, Rodríguez, Roque y Molerio (2002) indican que las reacciones generadas por el estrés han sido clasificadas en cognitivas, fisiológicas, emocionales y en una mezcla de todas ellas. En México, el sector educativo está sujeto a dichas condiciones debido a su actividad laboral.

Para poder desarrollar su trabajo, la planta docente está expuesta a diferentes situaciones sociales, políticas, económicas, culturales, biológicas y físicas, entre otras, que dan origen a estados de estrés que afectan su salud. Pérez Medina (2003) indica que el deterioro de la salud de los individuos se manifiesta con envejecimiento prematuro, pérdida de sueño, fatiga física y mental, ausentismo laboral, cáncer y constante estrés. Lo alarmante de dicha condición es que en la mayoría de los casos ni las autoridades educativas ni los profesores se dan cuenta de ello.

Revisión literaria

Hoy en día, el estrés es considerado “la nueva enfermedad de la civilización”. Muchas personas lo padecen debido a su ritmo de trabajo y vida social.

El término estrés proviene del francés antiguo estrece (actualmente *etaitresse*), disponible en <http://diccionario.reverso.net/frances-espanol/>.

El término estrés fue acuñado en 1936 por el endocrinólogo canadiense Hans Selye (1936), quien señala que se trata de un estado de cansancio emocional causado por las exigencias de un alto rendimiento distinto al normal.

Posteriormente, Selye (1956) definió al estrés ante la Organización Mundial de la Salud, como “la respuesta no específica del organismo a cualquier exigencia del exterior”. Sin embargo, el estrés tiene tantas ramificaciones como alteraciones; por lo tanto, nuevos métodos y estructuras clínicas han sido desarrollados para estudiar las nuevas perspectivas de esta enfermedad.

Subsecuentemente, Freudenberg, Herbert, Richelson y Geraldine (1980) definieron al estrés como una situación que experimentan algunos profesionales que trabajan con personas. Esta

condición se caracteriza por un cansancio emocional ocasionado por el excesivo trabajo, llegando a hacer ineficiente a la persona en su desempeño.

Cabe indicar que el trabajo excesivo realizado por profesionales, como es el caso de muchos profesores que buscan ser competitivos, causa altos niveles de estrés, forzándolos a incumplir con sus actividades y a sucumbir ante enfermedades crónicas que incluso los puede poner en riesgo de morir.

De hecho, Gil-Monte (2002) indica que el estrés que resulta del cumplimiento del trabajo es una de las principales causas de enfermedades laborales y ausentismo que dan origen a muchos accidentes.

Por su parte, Acosta (2006) indica que los aspectos fisiológicos y socio-culturales han sido incorporados a teorías que ofrecen perspectivas a nuevas generaciones de investigadores en esta disciplina.

Por lo pronto, se han determinado dos tipos de factores que pueden producir estrés:

- 1) **Estímulos externos:** problemas familiares o económicos, exceso de trabajo, miedo, etcétera.
- 2) **Estímulos internos:** dolor corporal, enfermedades, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos, etcétera.

De igual forma se han identificado dos tipos de estrés:

- 1) **Estrés físico:** el estrés físico es causado por el desarrollo de una enfermedad, una infección severa, un trauma, un embarazo, etcétera.
- 2) **Estrés mental:** este tipo de estrés es causado por problemas económicos, ansiedad emocional, problemas laborales, entre otros.

Por otro lado, Pose (2005) señala que el estrés se divide en:

- 1) **Estrés positivo** y
- 2) **Estrés negativo**

Campos (2006) señala que el estrés positivo es una reacción creativa y afirmativa presentada por la gente para poder resolver algún problema y con el que desarrollan sus capacidades y habilidades. Sin embargo, cuando las demandas del ambiente son excesivas, intensas o prolongadas y exceden la capacidad de resistencia y adaptación del individuo, esta condición se torna en estrés negativo.

Finalmente, es importante indicar que en la era tecnológica actual las exigencias del mundo laboral se están volviendo cada vez más difíciles de alcanzar, produciendo altos niveles de estrés.

Definiciones del Síndrome de Burnout

El término “burnout” fue acuñado en 1970 por el psicólogo estadounidense Herbert Freudenberger, quien lo utilizó para describir las consecuencias del severo estrés y los altos ideales experimentados por personas que se desarrollan en profesiones de ayuda. Doctores y enfermeras son un ejemplo de personas que desempeñan profesiones de ayuda, quienes suelen sacrificarse por otros y a menudo terminan “quemadas”, exhaustas, apáticas, indiferentes e incapaces de resolver cualquier problema.

Actualmente este término no solo es utilizado para personas que desempeñan este tipo de profesiones, sino también para cualquier otra persona que pueda estar en riesgo de padecer estrés: celebridades, empleados, profesores, amas de casa, etcétera. Así, el término burnout se ha vuelto muy popular en la sociedad.

Maslach (1977) definió al Síndrome de Burnout como el síndrome del cansancio emocional, de la despersonalización y de la baja realización personal, que puede aparecer en individuos que trabajan con personas.

Gil-Monte (2002) indicó que el Síndrome de Burnout es una respuesta psicológica a estresores laborales crónicos de índole emocional e interpersonal.

Montero y García (2010) definieron al estrés como un estado de vacío interno, de desgaste espiritual, un infarto del alma, en el cual el individuo afectado no solo ha gastado sus energías, sino que su esencia ha sido atacada y dañada. Por lo tanto, se puede asumir que su cuerpo, mente y espíritu conforman un solo organismo.

En términos médicos, el Síndrome de Burnout es una severa patología relacionada con el ambiente laboral y el estilo de vida de las personas. En otras palabras, esta enfermedad es un desorden emocional causado por el trabajo que origina síntomas físicos y patológicos.

Cabe mencionar que la ansiedad y depresión puede dar origen a varios problemas de índole laboral, tales como incapacidades, discapacidades e incluso la muerte.

Por otro lado, Guerrero y Vicente (2003) explican la diferencia entre el Síndrome de Burnout y la depresión, indicando que el individuo depresivo muestra un bajo humor generalizado, mientras que los síntomas del Síndrome de Burnout son temporales e inherentes al ambiente laboral.

Factores que causan el Síndrome de Burnout

Hasta este momento no existe un factor específico que ocasione dicha enfermedad. Muchos estudios recientes en el tema clasificaron sus causas en:

- 1) personales
- 2) laborales
- 3) sociales

Con respecto a la primera clasificación, Edelwich y Brodsky (1980) sugieren que las mujeres jóvenes y solteras son proclives a sufrir este síndrome.

Desde el punto de vista laboral, las personas con largas jornadas de trabajo tienden a sufrir esta condición. Pero las personas que tienen mayor experiencia profesional, que se dedican a la administración y disponen de cierta autonomía profesional parecen no estar proclives a desarrollarla.

Finalmente, y desde el punto de vista social, las personas que no han sido suficientemente entrenadas en habilidades de comunicación interpersonal, a menudo pueden ser víctimas del síndrome.

Por otro lado, es importante señalar que hasta el momento no existen métodos bien definidos para diagnosticar el síndrome. Existen varios cuestionarios de autoevaluación, pero el problema es que todavía no se ha llegado a un consenso con respecto a la definición específica del síndrome, y por lo tanto, tampoco se tiene una postura sobre si estos cuestionarios son capaces de medir el trastorno o de diferenciarlo de otros desórdenes.

Sin embargo, el cuestionario más común y utilizado es el denominado: “Maslasch Burnout Inventory” (MBI), disponible para diferentes grupos de profesionales. Dicho cuestionario no fue desarrollado en la práctica clínica, sino en la investigación científica en el área de burnout, y fue creado para determinar el nivel del Síndrome de Burnout, ya que este fenómeno afecta la eficiencia del capital humano dentro de las organizaciones.

Metodología

Se utilizó el método de encuesta, el cual involucró a 100 profesores de la ENSEP. Dichas muestras fueron escogidas a través de un muestreo aleatorio simple.

El instrumento más utilizado para medir este síndrome se conoce como: Maslasch Burnout Inventory Education Survey (MBI-ES).

Para poder determinar el nivel del Síndrome de Burnout de cada individuo, se sumaron los valores resultantes de las 22 oraciones afirmativas dentro del cuestionario. Para ello se utilizó la escala de Likert con las siguientes opciones: 0= Nunca, 1= Algunas veces al año, 2= Una vez al mes, 3= Algunas veces al mes, 4= Una vez a la semana, 5=Algunas veces a la semana y 6= Todos los días.

Por otro lado, las sub-escalas y puntos de corte que se manejaron para medir el Síndrome de Burnout se establecieron desde los primeros estudios de Maslach y Jackson (1986), Buzetti (2005), Cherniss (1980) y otros, siendo los siguientes: Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (D) y Realización Personal (RP).

Las calificaciones de cada sujeto fueron calculadas con base en la Norma Americana y la Adaptación Catalana (Fernando y Pérez, 1986), las cuales designan los puntos: Bajo, Medio y Alto en cada dimensión.

TABLA I. Valores de los puntos de corte

DIMENSIÓN GRADO	CANSANCIO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
BAJO	MENOR O IGUAL QUE 18	MENOR O IGUAL QUE 5	MAYOR O IGUAL QUE 40
MEDIO	ENTRE 19 Y 26	ENTRE 6 Y 9	ENTRE 34 Y 39
ALTO	MAYOR O IGUAL QUE 27	MAYOR O IGUAL QUE 10	MENOR O IGUAL QUE 33

Fuente: Fernando y Pérez, 1986.

Diseño de la investigación

El presente trabajo tiene dos objetivos: cuantitativo y cualitativo, a través de la investigación bibliográfica y la investigación de campo. La investigación bibliográfica fue utilizada para construir el marco teórico haciendo referencia al material virtual y físico.

Por otro lado, la investigación de campo fue utilizada para recolectar información para la investigación, a través de las encuestas aplicadas a los profesores.

Los pasos que se siguieron para llevar a cabo la investigación, fueron los siguientes:

- 1) Buscar un instrumento de medición confiable.
- 2) Determinar el tamaño de la muestra.
- 3) Aplicar el instrumento de medición.
- 4) Vaciar en una hoja de Excel la información obtenida en la encuesta.
- 5) Organizar la información recolectada.
- 6) Analizar e interpretar la información recabada en la encuesta.
- 7) Publicar los resultados de la investigación.

Ahora bien, una vez determinado el instrumento confiable para medir el Síndrome de Burnout, es decir, el denominado cuestionario Maslach Burnout Inventory Education Survey, se procedió a determinar el tamaño de la muestra. Para ello se aplicó la siguiente fórmula matemática:

$$n = \frac{4pqn}{e^2(n-1) + 4pq}$$

El valor que arrojó la fórmula fue 100, es decir, la encuesta se debe aplicar a 100 profesores de los 165 que conforman la planta docente de esta institución educativa, en el ciclo escolar 2013-2014.

Posteriormente se procedió a solicitar permiso a las autoridades de la escuela para aplicar las encuestas y así evitar cualquier posible malentendido. Cabe mencionar que los resultados fueron anónimos y confidenciales.

Luego se creó un archivo en Excel para poder recolectar la información obtenida a través del instrumento aplicado. Inmediatamente después se procesó la información en el instrumento matemático estadístico denominado Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (Statistical Package for Social Sciences SPSS) por sus siglas en inglés, versión 18.

El análisis estadístico consistió básicamente en preparar un análisis descriptivo de la información obtenida. Debido a la naturaleza de las variables se llevaron correlaciones no-paramétricas, tales

como las variables Tau-b de Kendall y la Rho de Spearman, las cuales condujeron a hacer algunas tablas de contingencia dentro del programa de SPSS, versión 18.0.

A partir de dichos análisis y cálculos se obtuvieron los siguientes resultados:

57 % de los profesores encuestados eran hombres y 43% eran mujeres; 21% de los profesores oscila entre los 47 y 51 años de edad, mientras que 4 % tiene entre 67 y 71 años; y 5 % tiene entre 27 y 31 años de edad

De acuerdo con los resultados de esta encuesta, 38% de los encuestados es soltero y 62% está casado o tiene pareja.

8 % de los encuestados dijo tener más de 3 dependientes económicos; 31 % de los profesores indicó tener 3 dependientes económicos; 44 % por ciento dijo tener entre 1 y 2 dependientes económicos, y finalmente 16 % dijo no tener dependientes económicos.

De acuerdo con el tipo de contratación, 59 % indicó ser profesor definitivo y 42 % indicó ser no definitivo.

Con respecto al tipo de jornada laboral, 39 % de los profesores indicó que tenía una jornada de tiempo completo; 21 % dijo ser de medio tiempo y 40 % señaló tener una plaza denominada de hora-clase.

En cuanto a las relaciones familiares de los encuestados, 65 % reportó mantener excelentes relaciones con su familia; 31 % dijo que eran buenas; 4 % dijo que eran regulares, y 0 % indicó mantener malas o muy malas relaciones. Cabe mencionar que el buen ambiente familiar de la mayoría de los encuestados contribuye a su actitud positiva en el lugar de trabajo, a pesar de tener 2 o más dependientes económicos.

Gráfica 1



Interpretación:

51 % de los profesores dijo tener una excelente relación con su jefe; 31 % expresó tener una buena relación; 7 % informó que su relación es regular; mientras que 5 % mantiene una mala relación y finalmente otro 5 % dijo mantener una muy mala relación.

Gráfica 2



Interpretación:

49 % de los profesores dijo tener una excelente relación con sus compañeros de trabajo; 44 % expresó tener una buena relación; 7 % informó que su relación es regular; mientras que 0 % mantiene una mala relación o muy mala relación con sus compañeros.

TABLA II

		CANSANCIO EMOCIONAL							
		TOTAL		MALES			FEMALES		
AGES OF THE PROFESSORS	MALES	FEMALES	LOW	MEDIUM	HIGH	LOW	MEDIUM	HIGH	
27-31	2	3	0	0	2	1	0	2	
32-36	3	6	0	0	3	0	1	5	
37-41	4	3	0	1	3	0	1	2	
42-46	10	4	0	3	7	0	0	4	
47-51	11	12	0	0	11	1	0	11	
52-56	14	6	2	2	10	0	1	5	
57-61	6	4	0	0	6	0	1	3	
62-66	2	2	0	1	1	0	0	2	
67-71	1	0	0	1	0	0	0	0	
NO ANSWERS	4	3	0	0	4	2	0	1	
TOTAL	57	43	2	8	47	4	4	35	

Fuente: propia

Los resultados de la sub-escala de cansancio emocional indican que 82 % de los encuestados muestra un alto nivel de cansancio emocional, correspondiendo 47 % a los hombres y 35% a las mujeres. Casualmente esta condición presenta los más altos niveles de dicha sub-escala en profesores que tienen entre 47 y 51 años de edad.

TABLA III

		DESPERSONALIZACIÓN							
		TOTAL		MALES			FEMALES		
AGES OF THE PROFESSORS		MALES	FEMALES	LOW	MEDIUM	HIGH	LOW	MEDIUM	HIGH
27-31		2	3	0	0	2	0	0	3
32-36		3	6	0	0	3	0	0	6
37-41		4	3	0	0	4	0	0	3
42-46		10	4	0	1	9	0	0	4
47-51		11	12	1	0	10	0	0	12
52-56		14	6	0	1	13	1	0	5
57-61		6	4	0	0	6	0	0	4
62-66		2	2	0	0	2	0	0	2
67-71		1	0	0	0	1	0	0	0
NO ANSWERS		4	3	0	0	4	2	0	1
TOTAL		57	43	1	2	54	3	0	40

Fuente: propia

Los resultados obtenidos de la sub-escala de despersonalización indican que 94 % de los encuestados muestra un alto índice, de los cuales 54 % son varones y 40 % son mujeres. Cabe destacar que el nivel más alto de esta sub-escala se presenta en los docentes que tienen entre 47 y 56 años de edad.

TABLA IV

	REALIZACIÓN PERSONAL							
	TOTAL		MALES			FEMALES		
AGES OF THE PROFESSORS	MALES	FEMALES	LOW	MEDIUM	HIGH	LOW	MEDIUM	HIGH
27-31	2	3	1	1	0	3	0	0
32-36	3	6	1	2	0	5	0	1
37-41	4	3	3	1	0	3	0	0
42-46	10	4	9	1	0	3	1	0
47-51	11	12	7	4	0	12	0	0
52-56	14	6	11	3	0	6	0	0
57-61	6	4	6	0	0	4	0	0
62-66	2	2	2	0	0	1	1	0
67-71	1	0	1	0	0	0	0	0
NO ANSWERS	4	3	2	2	0	2	1	0
TOTAL	57	43	43	14	0	39	3	1

Fuente: propia

Los resultados obtenidos de la sub-escala de realización personal indican que 82 % de los encuestados muestra un bajo índice, de los cuales 43 % son varones y 39 % son mujeres. Cabe destacar que el nivel más bajo de esta sub-escala se presenta en los docentes que tienen entre 47 y 56 años de edad. En otras palabras, la planta docente de esta institución educativa no está satisfecha con su realización personal, a pesar de vivir en un ambiente laboral y familiar agradable.

Del mismo modo, los resultados de la relación entre el Síndrome de Burnout y los factores que pueden causar esta condición son:

TABLA V

PROFESORES SOLTEROS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT						
EDADES DE LOS PROFESORES	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
27-31	0	0	1	0	1	1
32-36	0	0	1	0	0	1
37-41	0	0	1	1	1	0
42-46	0	0	0	2	2	0
47-51	0	0	1	1	6	1
52-56	1	1	0	2	3	2
57-61	0	0	0	0	1	1
62-66	0	0	0	1	2	0
67-71	0	0	0	0	0	0
NO RESPONDIERON	0	0	2	0	1	1
TOTAL	1	1	5	7	17	7

Fuente: propia.

En cuanto al estado civil de los profesores, esta tabla indica que 17 % de las mujeres solteras padece este desorden, el cual se presenta principalmente en profesoras con edades entre 47 y 51 años. Por otro lado, 7 % de los profesores sufre un nivel medio y alto de este síndrome.

TABLA VI

PROFESORES CASADOS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT						
EIDADES DE LOS PROFESORES	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
27-31	0	0	1	0	1	1
32-36	0	0	0	0	2	2
37-41	0	0	1	1	1	1
42-46	0	0	0	0	2	7
47-51	0	0	1	1	5	9
52-56	0	1	0	0	2	10
57-61	0	0	0	0	2	5
62-66	0	0	0	1	0	1
67-71	0	0	0	1	0	0
NO RESPONDIERON	0	0	0	0	0	3
TOTAL	0	1	3	4	15	39

Fuente: propia.

En cuanto al estado civil de los profesores, esta tabla indica que 39 % de los hombres casados sufre este desorden. Cabe destacar que esta condición se presenta principalmente en profesores con edades entre 52 y 56 años. Por otro lado, 15 % de las profesoras sufre este síndrome, con edades entre 47 y 51 años.

TABLA VII

PROFESORES CASADOS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT, EN RELACIÓN A SU TIPO DE CONTRATACIÓN						
TIPO DE CONTRATACIÓN	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
DEFINITIVOS	2	0	3	6	18	26
NO-DEFINITIVOS	0	0	2	2	14	21
NO RESPONDIERON	1	1	0	0	3	1
TOTAL	3	1	5	8	35	48

Fuente: propia.

Esta tabla muestra que tanto profesores como profesoras sufren un alto nivel de este desorden. Esta condición se presenta en 26 % de los profesores y 18 % de las profesoras con plaza definitiva. Del mismo modo, 21 % de los profesores y 14 % de las profesoras no definitivas presentan el síndrome.

TABLA VIII

PROFESORES CASADOS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT, EN RELACIÓN A SU JORNADA LABORAL						
TIPO DE JORNADA	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
PROFESORES DE TIEMPO COMPLETO	1	0	2	2	13	17
PROFESORES DE MEDIO TIEMPO	1	1	1	3	9	6
PROFESORES HORA-CLASE	0	0	2	3	12	23
NO RESPONDIERON	2	0	0	0	0	2
TOTAL	4	1	5	8	34	48

Fuente: propia

Esta tabla muestra que tanto profesores como profesoras sufren un alto nivel de este desorden. Esta condición se presenta en 17 % de los profesores y 13 % de las profesoras de tiempo completo. Del mismo modo, 6 % de los profesores y 9 % de las profesoras que ostentan una plaza de medio tiempo presentan el síndrome. Finalmente, 23 % y 12 % de profesores y profesoras, respectivamente, con una plaza de horas-clase presentan dicha condición.

TABLA IX

ANTIGÜEDAD LABORAL	PROFESORES CASADOS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT, EN RELACIÓN A SU ANTIGÜEDAD LABORAL					
	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
1 a 7	0	0	2	1	14	21
8 a 14	0	0	1	0	3	2
15 a 21	1	1	0	4	6	9
22 a 28	1	0	2	3	10	12
29 a 35	0	0	0	0	2	1
NO	4	0	0	0	0	0
TOTAL	6	1	5	8	35	45

Fuente: propia

Esta tabla indica que 45 % de los profesores y 35 % de las profesoras presentan este desorden. Casualmente se presenta en el rango de edad laboral de 1 a 7 años, tanto en varones como en mujeres, con 21 % y 14 % respectivamente.

TABLA X

PROFESORES CASADOS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT, EN RELACIÓN AL NÚMERO DE DEPENDIENTES ECONÓMICOS						
NÚMERO DE DEPENDIENTES ECONÓMICOS	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
NINGUNO	0	0	0	1	9	6
UNO	1	1	1	1	11	7
DOS	1	0	1	2	8	10
TRES	0	0	2	3	6	20
MÁS DE TRES	0	0	1	1	1	5
NO	1	0	0	0	0	0
TOTAL	3	1	5	8	35	48

Fuente: propia

Esta tabla indica que 48 % de los profesores y 35 % de las profesoras presentan un alto nivel de este desorden. Esta condición se presenta principalmente en los profesores que tienen 3 dependientes económicos con 20 %; mientras que las profesoras que presentan el más alto índice de este síndrome son aquellas que tienen un solo dependiente económico.

TABLA XI

GRADO ACADÉMICO	PROFESORES CASADOS DE LA ENSEP QUE SUFREN EL SÍNDROME DE BURNOUT, EN RELACIÓN AL GRADO ACADÉMICO QUE OSTENTAN					
	BAJO		MEDIO		ALTO	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
LICENCIATURA	0	0	2	0	2	9
ESPECIALIDAD	0	0	1	1	1	2
MAESTRÍA	2	1	2	6	29	34
DOCTORADO	0	0	0	0	3	3
NO	1	0	0	1	0	0
TOTAL	3	1	5	8	35	48

Fuente: propia

Esta tabla indica que 48 % de los profesores y 35 % de las profesoras presentan este desorden. Coincidentemente esta condición se manifiesta principalmente con los profesores y profesoras que ostentan el grado académico de maestría.

Conclusión

- 1) Los profesores casados de la Escuela Normal Superior del Estado de Puebla presentan el nivel más alto del Síndrome de Burnout.
- 2) Mientras menos antigüedad laboral tienen, mayor es su nivel del síndrome.
- 3) La mayoría de los profesores encuestados dijo gozar de estabilidad emocional familiar, incluyendo los solteros.
- 4) Con respecto a su relación con las autoridades escolares, la mayoría dijo que es buena (sin embargo, cabe señalar que muchos profesores mostraron temor al momento de contestar la encuesta, pues creían que lo había ordenado la dirección de la escuela).

- 5) La planta docente de la ENSEP presenta un alto nivel del Síndrome de Burnout, especialmente aquellos que tienen entre 42 y 56 años de edad.

Recomendaciones

- 1) Llevar a cabo un análisis por profesionales de la salud, que apoyen a las autoridades escolares para disminuir el nivel de estrés y evitar cualquier problema de salud.
- 2) Promover y mantener un ambiente laboral agradable entre profesores y directivos para evitar cualquier detonante del estrés.
- 3) Diseñar y ejecutar un plan de desarrollo institucional, para poder mejorar las condiciones laborales y económicas de la planta docente de la ENSEP y evitar lo que se conoce como “profesores taxi”.

Bibliografía

Acosta, Magdalena (2006). Síndrome de burnout en los maestros del CCH.

<http://www.monografias.com/trabajos38/sindrome-burnout-maestros/sindrome-burnout-maestros.shtml>

B. L. Gordon (2004). Lo esencial de la inmunología. México: El Manual Moderno, 2ª edición.

Buzzetti, M. (2005). Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI) en dirigentes del Colegio de Profesores a G. de Chile. Tesis de licenciatura en psicología. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales, Santiago de Chile, Chile.

Campos, María A. (2006). Causas y efectos del estrés laboral.

<http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml#refer>

Caja Costarricense del Seguro Social (1999). El estrés, una enfermedad común.

<http://www.binasss.sa.cr/poblacion/estres.htm>

Cherniss, C. (1980). Professional burnout in human service organizations. New York: Praeger.

C. L. Cooper, Job Distress (1986). Recent research and the emerging role of the clinical occupation psychologist. Boletín of the British Psychological Society.

Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980). Burnout Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Sciences Press.

Fernando J. y Pérez J. (1996). "Un instrumento para medir quemazón profesional en los docentes: adaptación catalana del Maslach Burnout Inventory (MBI)", Rev. Psiquiatría Daf. Med. Barna, 23:(1) 11-18.

Greenspan, Francis (1993). Endocrinología básica y clínica. México: El Manual Moderno, 2ª edición.

Ivancevich, J. M. y Matteson, M. T. (1989). Estrés y trabajo: Una perspectiva gerencial. México: Editorial Trillas, 2ª edición.

- Kurt, Bammer (1985). El estrés y el cáncer. Barcelona: Biblioteca de psicología, editorial Herder.
- Leiter, M.P. y Maslach, C. (1988). The Impact of interpersonal environment on Burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297-308.
- López, H. Enrique (1995). Estrés y ambiente de trabajo. México: Higiene y seguridad.
- Loo, Pierre y Loo, Henry (1996). The permanent stress. Masson: editorial París.
- Macedo L., Nava, R. (2001). El estilo de vida, factor de riesgo en la causalidad de las enfermedades y accidentes de trabajo. *Revista Latinoamericana de la salud en el trabajo*. Vol. 1 número 2, México, mayo: 93-95.
- Margni, Ricardo (1990). Inmunología e inmunoquímica. Argentina: editorial Panamericana, 4ª edición.
- Ortega H., M. E., Ortiz V., G. R. y Coronel B., P. G. (2007). Burnout en médicos y enfermeras y su relación con el constructo de personalidad resistente. *Psicología y Salud*, 17(1), pp. 5-16.
- Papalia, Diane y E. Wendkos Olds, Sally (1988). *Psicología*. México: Editorial McGraw Hill.
- Pose, Guillermo (2005). Estrés en la evaluación institucional.
<http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345577>
- Ramírez, Josefina (2001). Mujer, trabajo y estrés. *Revista Latinoamericana de la salud en el trabajo*. Vol. 1 número 2 mayo-agosto, México: 86-90.
- Sánchez, V. Jiménez, P y García, M. (2009). Burnout en médicos de atención primaria de los centros de salud del municipio de Vigo. *Revista Electrónica SEMERGEN*. Consultado en diciembre de 2009. Disponible en:
http://www.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13138523&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=40&ty=80&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=40v35n05a13138523pdf001.pdf.

Sosa, O. E. N. (2007). Frecuencia de los síntomas del Síndrome de Burnout en profesionales médicos. *Revista Médica de Rosario*, 73, 12-20.

Stora, Jean Benjamin (1991). *El estrés*. Francia: editorial Publicaciones Cruz O., S.A. de C.V. 2ª edición.

Slipack, O. E. (1996). *El estrés laboral*

http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm

T.H. Holmes y R. Rahe (1967). The Social Readjustment Rating Scale, *J. Psychosomat Res.*

Troch, Achim (1982). *El estrés y la personalidad*. México: Editorial Herder.