



## EL BURNOUT EN LOS PROFESORES

**Francisca Vidal Martínez, Jesús Nicasio García, & Deilis Ivonne Pacheco**

Correspondencia: Email: [etcfvm00@estudiantes.unileon.es](mailto:etcfvm00@estudiantes.unileon.es) ; [jn.garcia@unileon.es](mailto:jn.garcia@unileon.es); [dipacs@unileon.es](mailto:dipacs@unileon.es)  
Dpto. Psicología, Sociología y Filosofía, Facultad de Educación, Universidad de León, Campus de Vegazana, s/n, 24071- León (España)

### RESUMEN

Este estudio incluye una revisión de artículos empíricos internacionales sobre el burnout en los profesores. Se han encontrado nueve artículos sobre este tema. En primer lugar se hará referencia al diseño, así como a los instrumentos aplicados y al contexto educativo y finalmente se tendrán en cuenta las diferentes variables que pueden influir en la aparición de este síndrome. Durante esta investigación, se han recibido fondos competitivos del MICINN (Ministerio de Investigación, Ciencia e Innovación), del proyecto SEJ2007-66898-EDUC (2007-2010), y fondos FEDER de la Unión Europea. Así como Fondos competitivos a Grupos de Excelencia con Fondos Europeos 2009-2010-2011 (BOCyL, 27 de Abril del 2009). Ambos concedidos al Grupo de Investigación de Excelencia reconocido por la Junta de Castilla y León (GR259), dirigido por J. N. García.

**Palabras clave:** Burnout, Estrés, Personalidad, Profesores

### ABSTRACT

This study includes a review of international empirical articles on burnout in teachers. So you have found nine articles on this topic. First Reference is made to the design and the instruments applied and the educational context and finally take into account the different variables that can influence the onset of this syndrome. During this investigation, have received competitive funds MICINN (Ministry of Research, Science and Innovation), the project SEJ2007-66898-EDUC (2007-2010) and FEDER funds from the European Union. Competitive funds and groups of Excellence 2009-2010-2011 European Funds (BOCyL, April 27, 2009). Both awarded to the Research Group of Excellence recognized by the Junta de Castilla y León (GR259), directed by J. N. Garcia.

**Word Keys:** Burnout, Stress, Personality, Teachers



## EL BURNOUT EN LOS PROFESORES

### INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el problema del estrés laboral y su relación e influencia en la motivación laboral, así como en el rendimiento y bienestar personal, se está convirtiendo en un tema relevante y creciente debido sobre todo al gran número de situaciones provocadas por este motivo, a las que hay que dar respuesta desde la perspectiva científica. Sabemos que este problema del estrés no afecta por igual a todas las profesiones, y es más agudizado en aquellas relacionadas con el trato personal ó de las que dependen decisiones claves como el tema de la salud ó de educación, y en otros campos. Y es en este contexto, relacionado con los profesores, maestros, y de otros profesionales de la educación como los psicopedagogos, en activo y en formación. Por lo tanto el síndrome del burnout suele manifestarse con mayor frecuencia en los maestros y profesores. Además de ellos lo sufren también los cuidadores, educadores, psicólogos, psicopedagogos así como los profesionales del campo de los trastornos del desarrollo. Dicho síndrome se caracteriza por sentimientos de cansancio emocional, despersonalización y bajo logro personal en el trabajo que comprende una serie de alteraciones físicas, comportamentales y emocionales que tienen su origen en factores individuales, laborales y sociales. El burnout se produce como consecuencia de los rápidos cambios científicos y tecnológicos que tienen lugar a lo largo del s. XXI así como el concepto de la sociedad de la información, el cual comienza a ser muy importante. Estos cambios profundos y drásticos producidos a lo largo de la década de los años 90 como consecuencia del desarrollo de las nuevas tecnologías de la información, así como de la globalización económica o la competencia en el mercado internacional influyen de forma directa en la aparición de alguno de los componentes principales del burnout como es el descenso del logro personal o realización personal o profesional, comienza a ser muy importante. Estos cambios profundos y drásticos producidos a lo largo de la década de los años 90 como consecuencia del desarrollo de las nuevas tecnologías de la información, así como de la globalización económica o la competencia en el mercado internacional influyen de forma directa en la aparición de alguno de los componentes principales del burnout como es el descenso del logro personal o realización personal o profesional. A continuación se describen diferentes aspectos recogidos dentro de la metodología llevada a cabo en esos estudios revisados.

### METODOLOGÍA

#### Participantes

En cuanto a las personas que han colaborado en los diferentes estudios se encuentran profesores, empleados del personal de educación, trabajadores sociales, educadores de escuelas rurales, profesores de educación especial.

Instrumentos. Así pues, en cuanto a los instrumentos empleados en las distintas investigaciones recogidas en los artículos revisados se pueden clasificar en varios apartados según el aspecto que miden. Respecto a los instrumentos que miden el síndrome de burnout, se encuentran los siguientes. Uno de ellos y el más conocido es el Maslach Burnout Inventory (MBI) que consta de veintidós ítems distribuidos en tres subescalas que miden los tres componentes principales del burnout que son el cansancio emocional, la despersonalización y el bajo logro personal. Mientras que el instrumento MBI-GS que consta de dieciséis ítems distribuidos en tres subescalas que miden el cansancio emocional, la despersonalización y el bajo logro personal medidos en una escala de tipo Likert de seis puntos que varia del uno al seis, siendo el uno "nunca" y el seis "todos los días". El último instrumento utilizado para evaluar el burnout es el MBI-HSS que consta de veintidós ítems distribuidos en tres subescalas que miden los tres componentes principales del burnout a través de una escala de tipo Likert de seis puntos.

Sin embargo encontramos que entre los instrumentos utilizados en la revisión de estos estudios empíricos internacionales existen algunas entrevistas, cuestionarios y encuestas que sirven para medir el estrés. Además de éstos, también se ha utilizado la Scale of Jerusalem que consta de trece ítems que



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

varían del uno al seis, siendo el uno “en total desacuerdo” y el seis “totalmente de acuerdo”. Mide aspectos tales como la evaluación del estrés, los desafíos, las amenazas ó la pérdida de nivel.

### **Procedimiento**

En algunos estudios se pone de manifiesto la importancia de un enfoque jerárquico entre el género y los años de docencia. De igual modo entre esforzarse por ser perfecto y las reacciones negativas a la imperfección y percibir presión por parte de los compañeros, de los padres de los alumnos y de los alumnos. En otros estudios se enviaron los cuestionarios a las centrales de las organizaciones y junto a ellos se enviaron una carta informativa. En otro de los estudios revisados se enviaron individualmente por correo las encuestas a cada uno de los profesores y directores participantes en dicho estudio, enviándose las encuestas a cada una de las escuelas seleccionadas. Cada una de esas encuestas contenía además una carta explicativa que fue enviada en un sobre cerrado y codificado con un código identificativo del país de trabajo. Sin embargo en otro de los estudios se analizaron las variables demográficas y fueron comparadas con tres categorías identificadas: género, duración del tiempo de trabajo y edad de los profesores fueron analizadas con un test de diferencias entre profesores en relación con los desafíos del trabajo. Se usaron 51 ítems; un factor de análisis fue interpretado del extracto de variables significativas. Los tres constructos específicamente relacionados con los desafíos profesionales fueron identificados usando un factor exploratorio de análisis de vaimax. Las variables demográficas (género, educación, estado civil, propiedad predilecta y título de grado) fueron usadas como variables de agrupación para explorar diferencias entre profesores sobre los factores usando análisis de varianza. Las variables demográficas (género, educación, estado civil, propiedad predilecta y título de grado) fueron usadas como variables de agrupación para explorar diferencias entre profesores sobre los factores usando análisis de varianza.

En otro de los estudios revisados los datos obtenidos de la búsqueda del problema derivan por una parte de la revisión de literatura y por otra de las entrevistas que se han llevado a cabo. Así, las respuestas de algunos directores cuyas opiniones fueron representativas de los grupos se incluyeron en la investigación. Posteriormente siete directores y once profesores fueron entrevistados en sus respectivas escuelas. Las entrevistas guiadas e informales fueron registradas y después transcritas. En ellas cada director respondía a las mismas cuestiones que el resto de participantes proporcionando una conversación más fluida cuando la entrevista así lo requería. Se hicieron cambios en el orden de las palabras.

Mientras que en otro de los estudios se diseñó un proyecto de subvención federal financiado para aumentar el acceso a programas de ciencia sumamente provocativos en línea para principiantes aventajados incluyendo asimismo poblaciones rotas y proporcionar el desarrollo profesional a los educadores que apoyan a estos alumnos. Los cursos de desarrollo profesional fueron diseñados para instruir a los profesores en pedagogía efectiva.

Los datos analizados derivan de un aspecto formal del componente de desarrollo profesional, del programa específico, cuyas tablas fueron apuntadas y codificadas como debate político. Debido a esto, el desarrollo profesional en línea de los cursos fue creado en base a las recomendaciones presentadas en la literatura revisada, enfatizando a los profesores como aprendices activos, construyendo su conocimiento existencial y participando en las comunidades profesionales.

Por último cabe destacarse que os estudios fueron llevados a cabo durante el año académico 2007-2008 y durante el periodo escolar comprendido entre otoño del 2007 a primavera del 2008. Mientras que con respecto al procedimiento llevado a cabo en los estudios empíricos internacionales revisados hay que destacar que se estudiaron variables tales como el sexo, género, área de responsabilidad y años de antigüedad. Por otro lado se transcribieron y codificaron los datos obtenidos en las entrevistas y en las observaciones. Para codificar los datos se utilizó el programa SPSS en su versión número quince para realizar los respectivos análisis descriptivos. (Ver tabla 1).

**EL BURNOUT EN LOS PROFESORES****Tabla 1. Tabla resumen de los estudios revisados sobre el burnout en los profesores**

Participantes	Instrumentos	Variables
Profesores	MBI	Burnout
Trabajadores sociales	Scale of Jerusalem	Socialización
Profesores de educación especial	Cuestionario de autoinforme	Estrés
Educadores	Field Instructor Survey	Desafíos
	Entrevistas.	Estrés laboral

**Resultados**

En primer lugar hay que tener en cuenta que los profesores perciben la alta presión para ser perfecto a través de los padres, pero no así de los compañeros ni de los alumnos. Esta presión desempeña un rol muy importante no sólo en la escuela sino también en el perfeccionismo de los profesores en la escuela. Sin embargo esforzarse por conseguir la perfección muestra una correlación substancial con las reacciones negativas a la imperfección indicando que los profesores que se esfuerzan por ser perfectos también lo son cuando reaccionan negativamente cuando no logran resultados perfectos.

Por otra parte, las tres fuentes de presión descritas muestran correlaciones, indicando que los profesores que perciben gran presión para ser perfecto de sus compañeros también la reciben de los alumnos y de sus padres. Mientras que el género es un predictor significativo del nivel de amenaza. Sin embargo esforzarse por ser perfecto junto con las reacciones negativas a la imperfección aumenta significativamente la predicción de las tres fuentes pero con signos opuestos.

Por otra parte, las cuatro dimensiones de la socialización organizacional fueron correlacionadas significativamente con las tres dimensiones del burnout. Se observaron diferencias significativas en la escala de logro personal. Sin embargo no se encontraron diferencias significativas en cansancio emocional ni en mejora personal.

Cabe destacarse que las variables demográficas contribuyen a la predicción del burnout en los profesores. Las variables predictoras de edad, sexo, estado civil, grado, años de experiencia en la docencia y curso fueron significativamente relacionadas con las puntuaciones del burnout.

En cuanto a los síntomas físicos mencionados con mayor frecuencia son: insomnio, dolor de cabeza, fatiga e irritabilidad constante. Asimismo se incluyen espasmos musculares, nerviosismo, desórdenes gastrointestinales, dolor de espalda, beber en exceso, comer demasiado, catarros frecuentes, morderse las uñas, y tics faciales. La mayoría de los profesores informaron que dedican al menos el 50% de su tiempo libre en la ocupación de tareas instruccionales, mientras que un 22% informaron que su tiempo libre lo dedicaban a tareas no instruccionales como escribir planes educativos individualizados, completar la formación en la escuela y clasificar papeles.

Por otro lado, los profesores que estaban casados ó tenían una relación estaban particularmente afectados por los desafíos unidos al tiempo y a las limitaciones de los programas. Sin embargo aquellos que eran dueños de perros y los llevaban a pasear al campo durante su rotación de trabajo, fueron menos impactados por el tiempo y por las limitaciones del programa. Por último se encontró una relación positiva y significativa entre el cansancio emocional y las barreras resultantes de la escuela y del ambiente, los estereotipos sociales de género, de los propios puntos de vista de las mujeres y desde la edad, el género y estatus económico y marital. Se encontró igualmente una relación negativa y significativa entre el logro personal y las barreras resultantes de la escuela y del ambiente, cuando las barreras en las mujeres son el resultado de un descenso en la escuela y del ambiente, entonces el logro personal aumenta.



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En primer lugar hay que tener en cuenta que el síndrome del burnout es un síndrome que afecta principalmente a aquellos profesionales cuyo trabajo está directamente relacionado con las personas a las cuáles tienen que trabajar y que son los destinatarios principales de trabajo que realizan, así nos encontramos con profesores, trabajadores sociales, profesionales del campo de los trastornos del desarrollo y del aprendizaje, psicopedagogos y sobre todo los profesionales que desarrollan su labor en sector servicios. Este síndrome se caracteriza por tres componentes principales que son: cansancio emocional, despersonalización y bajo logro personal. Posteriormente se hace referencia a las conclusiones que se han obtenido tras la revisión de estos estudios empíricos internacionales encontrados. Así, hay que destacar que las diferencias individuales en perfeccionismo pueden ser un factor importante para los profesores ya que están relacionadas con las evaluaciones del estrés en el trabajo, con la copia de estilos y el burnout. Por otro lado, las reacciones negativas a la imperfección fueron positivamente relacionadas con la pérdida de evaluación, evitando la copia activa y el burnout, evitando la copia activa y el burnout e inversamente con el desafío de las evaluaciones y una copia activa. Percibir presión para ser perfecto muestra relaciones diferentes dependiendo de la fuente de presión. La presión de los alumnos está positivamente relacionada con la pérdida de nivel y la presión de los padres está relacionada con el burnout. Mientras que la presión de los compañeros está inversamente relacionada con las amenazas y con el burnout cuando coincide con todos los aspectos del perfeccionismo que fueron controlados. Por su parte los aspectos negativos del perfeccionismo desempeñan un importante rol en el estrés del profesorado. Estos aspectos también desempeñan un importante rol en el burnout del profesorado. Por lo tanto percibir presión de los alumnos predice altos niveles de pérdida de nivel, mientras que percibir presión por parte de los padres predice altos niveles de burnout, pero percibir presión de los compañeros predice bajos niveles de amenazas y bajos niveles de burnout. Se pone de manifiesto que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres profesores en ninguna de las tres dimensiones del burnout.

Por otro lado, las barreras a la carrera de las profesoras resultan del crecimiento de la escuela y de su ambiente por lo que sus niveles de burnout también crecen.

Conviene también hacer referencia a las limitaciones encontradas en los estudios revisados. Entre ellas, el número de profesores que completaron los cuestionarios era menor al 50% por lo que no resulta la generalidad de las investigaciones porque no conducen a estudios empíricos basados en el análisis de respuesta. Se debe mostrar el diseño longitudinal que ayude a clarificar las relaciones causales y temporales entre las facetas del perfeccionismo y sus relaciones con la evaluación del estrés, la copia y el burnout. Por ello futuros estudios deben incluir dimensiones de copia de estrategias que permitan pedir ayudas para la autocrítica del perfeccionismo tales como la reinterpretación de la copia, aceptando la copia.

Asimismo se pone de manifiesto la importancia de obtener altos resultados en socialización organizacional como los relacionados con el burnout especialmente en la reducción del logro personal. Los resultados demuestran que los individuos pueden reducir el burnout a través del proceso de socialización y de la interacción con el ambiente.

Se observan también diferencias en burnout entre profesores de educación regular y educación especial que pueden deberse al número de alumnos de los cuales el profesor es responsable. Para ello es necesario establecer un límite en la matrícula acerca del número de alumnos en las clases de educación especial, mientras que en la educación regular el profesor atiende a un gran número de niños. Sin embargo el estrés aparentemente es una consecuencia inevitable de la profesión docente. Se pone de manifiesto que son numerosos los intentos por informar acerca de varias formas para reducir el estrés y evitar el burnout. Para evitar el burnout se recomienda practicar ejercicio, realizar actividades recreativas y hobbies ó técnicas de meditación. Se sugieren además métodos de reducción de estrés, pudiendo resultar más efectivo el desarrollo de igual apoyo de los grupos, partiendo de conocimientos individuales que regularmente animan a identificar soluciones y alternativas a problemas profesionales.



## EL BURNOUT EN LOS PROFESORES

Futuros estudios deben tener en cuenta estas limitaciones e intentarlas dirigir hacia conocer si el burnout en los profesores está relacionado con características específicas de personalidad. Son necesarias más investigaciones para entender si estos desafíos profesionales están relacionados con los altos movimientos de los profesores y si los actuales desafíos conducen a los profesores a salir del campo educativo. Es por ello, que los profesores deben tener la oportunidad de desarrollar programas y preparar programas escolares comunitarios y tomando parte en las actividades a realizar proporcionando el mismo desarrollo con el debido apoyo de la administración. Las percepciones de los profesores están relacionadas con el desarrollo de la plantilla favoreciendo aprendizajes insuficientes así como los partidarios de las ideas conformes con el currículo y con los planteamientos de actuación, no siendo capaces de reconocer las necesidades de las diversas poblaciones de estudiantes, favoreciendo una mala distribución del número de profesores docentes para estos alumnos aventajados.

Por otra parte, los análisis llevados a cabo en los estudios muestran que las profesoras pueden ser más propensas al burnout debido a sentimientos de desesperación en el trabajo, decepción y cansancio al final del día.

Así, excesivas sobrecargas a los profesores pueden conducir a un incremento del nivel de apatía mostrando que la reducción de horas y dando más tiempo para ellos mismos, puede ayudar a reducir su apatía. Los resultados muestran también que cuando los profesores eligen la profesión deliberadamente experimentan menos burnout.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beck, C.L., Gargiulo, R.M. (2001): *Burnout in teacher of retarded and nonretarded children. Journal of Educational Research*, 169-173.
- Boydak Ozan, M. (2009). A study on primary school teacher burnout levels: A northern Cyprus case. *Education*, Vol. 129, nº 4, 692-703.
- Can, N. (2009): *The leadership behaviours of teachers in primary schools in Turkey. Education*, Vol. 129, nº3, 436-447.
- Inandi, Y. (2009). The barriers to career advancement of female teachers in Turkey and they levels of burnout. *Social Behavior and Personality*, 37(8), 1143-1152.
- Kocabas, I. (2009). The effects of sources of motivation on teachers' motivation levels. *Education*, Vol. 129, nº4, 724-733.
- Liang, S.C. & Hsieh, A.T. (2008). The role of organizational socialization in burnout: A Taiwanese example. *Social Behavior and Personality*, 36 (2), 197-216.
- Marchand, G. (2008). Challenges affecting field instructors in wilderness therapy. *Journal of Experimental Education*, Vol. 30, nº 3, 286-289.
- McCollum, D.L. & Kajs, L.T. (2009). Examining the relationship between school administrators' efficacy and goal orientations. *Educational Research Quarterly*, Vol. 32, nº 3, 29-46.
- Pandina Scot, T., Callahan, C.M. & Urquhart, J. (2009). Paint-by-number teachers and cookie-cutter students: The unintended effects of high-stakes testing on education of gifted students. *Roepers Review*, Vol. 31, 40-52.
- Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles and burnout. *Anxiety, Stress & Coping*, 21, (1), 37-53.

Fecha de recepción: 23 de enero de 2010

Fecha de admisión: 19 de marzo de 2010