

# **El síndrome de *Burnout* en los docentes de educación infantil y primaria de la zona del Valles Occidental.**

Núria Arís Redó (Universitat Internacional de Catalunya)

## ABSTRACT

Con este artículo se pretende difundir el contenido de un estudio<sup>1</sup> de reciente presentación, sobre la incidencia del síndrome de *Burnout*, en los docentes de educación infantil y primaria. En el mismo se detecta que algunas de las limitaciones, *-sobretudo de la dimensión de la educación emocional-*, en la formación inicial y permanente de los docentes, podrían resultar un elemento clave en la incidencia y desarrollo del mismo. El síndrome de *Burnout* o desgaste profesional es un problema social y de salud pública. Algunos profesionales se ven forzados a implicarse durante muchas horas en los problemas y preocupaciones de las personas con las que realizan su actividad laboral. Este es el caso de los maestros y docentes en general, cuya relación profesional se centra en el niño o el adolescente y, concretamente, en sus problemas, dificultades e inquietudes. Todo ello en un determinado entorno: la escuela, con sus peculiaridades y complejidades, que pueden generar sentimientos ambiguos y respuestas contradictorias y/o frustrantes.

## INTRODUCCION

La bibliografía sobre las fuentes del estrés y *Burnout* en los docentes está creciendo día a día. El análisis de la práctica educativa, de su problemática, de las fuentes de estrés así como de la dimensión formativa, configura un amplio campo de acción para los investigadores, pero lo cierto es que son pocos los estudios que abordan esta problemática centrada en los niveles de educación infantil y primaria.

A pesar de que el ejercicio profesional de la educación, puede transformar en muy pocos años al principiante ilusionado en una persona frustrada y desconcertada con respecto al papel que debe asumir, no pretendemos centrarnos únicamente en una visión problemática de la educación, sino en la percepción de los aspectos a superar, asumiendo que la mejor forma de ayudar a prevenirlos es conocerlos y afrontarlos con estrategias eficaces.

*...“El desajuste creciente entre las demandas hacia los profesores y sus posibilidades reales de enfrentarse a ellas con eficacia y garantías de éxito constituyen el núcleo del problema educativo. Este distanciamiento se va ampliando a través de una espiral de acciones y reacciones. ...los profesores no pueden responder a ello con la amplitud y la celeridad requerida. Su malestar es percibido por los ciudadanos como una muestra de falta de competencia profesional, lo que contribuye a reducir su valoración social. Los profesores perciben entonces esta insuficiente valoración y sienten que se les exige demasiado y se les valora poco”... (Marchesi, 2000:247)*

El ejercicio continuado de la función docente en tales condiciones, va creando una acumulación de sensaciones, así como un desgaste personal, que puede conducir al estrés crónico y comportar el cansancio emocional y, finalmente, el estado definido como agotado, “quemado”, o síndrome de *Burnout*.

## ESTADO DE LA CUESTIÓN

La historia del síndrome de *Burnout* -vulgarmente conocido como “estar quemado”- es reciente, apenas cuenta con unas pocas décadas. Este síndrome fue descrito en 1974 por el psicólogo neoyorquino Herbert Freudenberger, que trabajaba con grupos de voluntariado que manifestaban un conjunto de síntomas físicos y psíquicos bien diferenciados: percepción

---

<sup>1</sup> Tesis Doctoral.

de un estado de agotamiento, como consecuencia de trabajar intensamente, hasta el límite de no tomar en consideración las propias necesidades personales y “quemarse”. Representa una perspectiva psicológica estrictamente individual, entendiendo que se trata de una respuesta a una interacción inadecuada entre profesionales excesivamente celosos de su trabajo y las necesidades y exigencias de los clientes. La psicóloga social Cristina Maslach, prosiguió investigando al comienzo de la década de los 80 (Maslach, 1982) y estudió las respuestas emocionales de los empleados de profesiones de ayuda a personas eligiendo el mismo término “*Burnout*”. Tal concepto fue definido por esta autora, como un síndrome de cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y progresa hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Considera que es el producto del estrés personal relacionado con una determinada condición laboral y característica de las profesiones de ayuda (maestros, educadores, enfermeras, etc.). La gran aportación de este nuevo enfoque supone abordar el problema del *Burnout* desde una perspectiva psicosocial. Pretende identificar las condiciones ambientales que originan e inciden en el *Burnout*, así como los factores que ayudan a mitigarlo, etc. Su principal aportación (Maslach, 1982; Maslach y Jackson, 1981; Mingote, 1998; Manassero y col.1994, 1995; Gil-Monte y Peiró, 1997) está en suponer que se trata de un proceso en el que las actitudes y las conductas de los profesionales cambian de forma negativa en respuesta al estrés laboral.

La autora, desarrolló un instrumento de medida, el denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI)<sup>2</sup>, que ha resultado ser el más ampliamente utilizado para evaluar el *Burnout* en las personas y también empleado en un mayor volumen de investigaciones. En cierta manera se puede afirmar que a partir de su definición se normaliza el concepto de “quemarse por el trabajo”.

Desde los primeros estudios realizados por Freudenberger y Maslach sobre el síndrome de *Burnout*, pasando por el primer congreso monográfico que se le dedicó en Filadelfia en 1981, hasta la actualidad, el tema ha experimentado una espectacular divulgación, tanto entre los profesionales que estudian las reacciones humanas, como entre el público en general. Son aún relativamente recientes las investigaciones y publicaciones realizadas en el ámbito educativo, objeto de nuestro estudio. Dichas investigaciones ponen de manifiesto que los profesores experimentan una creciente tensión en su labor diaria que hace del todo necesaria una cultura preventiva con un enfoque global, es decir, desde el punto de vista físico, emocional y psicosocial, (Esteve, 1987, 2001 y 2003; Manassero y col., 1999). No obstante, hasta la fecha no existen verdaderas medidas preventivas eficaces de la salud laboral<sup>3</sup> que garanticen las posibilidades de detección, diagnóstico y posible tratamiento del síndrome de *Burnout*.

Actualmente el profesorado se encuentra en una situación compleja y delicada. Basta echar una breve ojeada a los medios de comunicación, (televisión, prensa, etc.) para observar como se le culpabiliza de los problemas de diversa índole, destacando los que se dan tanto dentro del contexto escolar, en lo que atañe a las relaciones profesorado-alumnado (conflicto escolar, falta de asimilación de los contenidos curriculares ente los estudiantes, etc.), así como los referentes a cuestiones de tipo social, (violencia, desprestigio, adicciones, malos hábitos, etc.). Todo ello propicia que el profesorado se sienta, personalmente y profesionalmente, abrumado y desconcertado, con fuertes contradicciones entre sus derechos y deberes.

---

<sup>2</sup> Para referirnos al instrumento Maslach Burnout Inventory usaremos la expresión abreviada MBI.

<sup>3</sup> La ley de Prevención de Riesgos Laborales (bajo el amparo del Acta Única Europea publicada en 1995) establece los derechos de los trabajadores en cuanto a salud y las obligaciones de los empresarios y de la Administración pública para protegerla y sienta las bases para una nueva cultura basada en la prevención. Su aplicación en el ámbito de la docencia está, aún, en una fase muy poco desarrollada.

El docente que manifiesta el síndrome de *Burnout* es, frecuentemente, impredecible en su conducta y las contradicciones son casi siempre la norma de su actividad. En este sentido, a la vez que se siente la necesidad imperiosa de culpar a alguien por lo que pasa, también precisa olvidar al máximo todo lo relacionado con su trabajo: la docencia.

El profesor en estado de *Burnout*, abrumado por las demandas y agotado por su trabajo, muestra un carácter irritable que puede resultar insoportable para las otras personas, tanto en el entorno laboral como cuando la jornada laboral ha terminado. Poco a poco, la persona se va sintiendo afectada, y va cambiando sus actitudes hacia el trabajo y hacia las personas con las que trabaja. La conducta profesional del docente afectado por el síndrome de *Burnout* presenta las siguientes manifestaciones específicas:

- Se muestran desmotivados, han perdido la paciencia, el optimismo y el interés por sus alumnos.
- Esta pérdida de paciencia, anteriormente referida, puede conducir a actitudes autoritarias, intolerantes o rígidas que pueden ser fuente de problemas de variada índole.
- Buscan y necesitan vías y excusas para desmarcarse de la implicación en el trabajo y suelen adoptar actitudes contestatarias respecto a sus superiores.
- Los estudiantes y sus familias son percibidos de una manera cínica, como si atentasen contra su propia supervivencia o sus necesidades.

El proceso que rodea al *Burnout* es variable y difiere de unos individuos a otros, tanto en su inicio como en la forma en que se desarrolla, pero podemos examinar las causas que se sitúan en el origen del mismo. Como hemos constatado anteriormente, el *Burnout* no es algo que aparece repentinamente como respuesta específica a un determinante concreto, sino que más bien es un estado que emerge gradualmente en un proceso de respuesta a la experiencia laboral cotidiana y a ciertos acontecimientos.

El malestar docente y el agotamiento producido por la acumulación de exigencias sobre los profesores tienen un origen complejo y multidimensional que generan diferentes consecuencias, afectando tanto al sujeto en cuestión, como a la organización o institución donde realiza la actividad laboral, incidiendo directamente en la calidad de la enseñanza.

## TRABAJO DE CAMPO

### Material y método

El trabajo de campo que presentamos responde al interés por conocer algunas de las percepciones y opiniones de los docentes en relación al estrés y, concretamente, al *Burnout*, la frecuencia con que se manifiesta, así como su vinculación con algunos aspectos de la formación inicial y permanente recibida.

A tal efecto utilizaremos el inventario Maslach Burnout Inventory, (Maslach y Jackson, 1981 -traducción oficial al castellano de Seisdedos, 1997- ), un instrumento de prestigio y solidez científica, reconocido por la sociedad Norteamericana de Psicología, que nos permitirá determinar el grado de estrés y *Burnout*, en función de la intensidad con la que los docentes manifiestan unas determinadas sensaciones. Es un cuestionario que consta de veintidós ítems repartidos en tres escalas, cada una de las cuales se identifica con las tres dimensiones establecidas por los citados autores, como definitorias del síndrome de *Burnout*:

- Cansancio emocional, (CE), que consta de nueve ítems que valoran la vivencia de estar exhausto a nivel emocional debido a las demandas del trabajo.
- Despersonalización, (DP), constituida por cinco ítems, que mide el grado de frialdad y distanciamiento relacional.

- Realización personal, (RP), con ocho ítems evalúa los sentimientos de eficacia, competencia y realización de objetivos personales.

Para complementar y contextualizar este estudio, elaboraremos un cuestionario que nos aporte datos personales y profesionales, asociados con las actitudes de los docentes hacia su profesión y formación permanente, para poder relacionarlos.

Se ha seleccionado una representación del conjunto de centros de educación infantil y primaria de la zona del Vallés Occidental, para poder establecer una muestra de docentes de forma aleatoria y estratificada, y así evitar sesgos de selección. Se ha optado por esta comarca por razones de proximidad, pero también de interés, ya que entendemos que por su configuración específica (evolución histórica, presencia industrial importante, fuerte crecimiento demográfico, etc.), que aporta contextos educativos y sociales variados y actuales, que nos proporcionarían información rica en experiencias y en la que se dan características que pueden propiciar la aparición de estrés y *Burnout*. Esta investigación no persigue la generalización a cualquier contexto sino que pretende ser útil en situaciones parecidas<sup>4</sup>.

#### Objetivos de la investigación

- Determinar las características de los docentes que configuran la muestra estudiada.
- Efectuar la estimación de la proporción de individuos que caracterizan, según los estadios del MBI, el estado actual de manifestación e intensidad del síndrome de *Burnout*, en la muestra objeto de estudio.
- Determinar el estado e intensidad de las percepciones de dichos docentes.
- Relación bivariante entre las variables sociodemográficas y las subdimensiones del MBI.

En cuanto a la respuesta obtenida, cabe decir que de los 150 cuestionarios repartidos durante el mes de diciembre de 2003 y febrero del 2004, a finales del mismo, se recibieron debidamente contestados, un total de 91 cuestionarios, lo que representa un porcentaje de 60,67%, de los cuales se desestimaron dos por errores de cumplimentación. Finalmente obtuvimos una muestra real de ochenta y nueve sujetos, cifra que puede considerarse más que aceptable.

### RESULTADOS

En el análisis descriptivo hemos obtenido el perfil sociodemográfico así como la descripción muestral del MBI. Como aspectos destacables de MBI, encontramos que si bien es cierto que en las subdimensiones de *despersonalización* y de *baja realización personal*, no se manifiesta una elevada incidencia, si que detectamos indicios que apuntan una incipiente presencia de las mismas en la realidad de los docentes objeto de estudio. Más contundentes son los resultados obtenidos en la subdimensión de *cansancio emocional*, puesto que se evidencia una alta significación de la misma, ya que el porcentaje de respuesta de 41,6%, de elevado en la percepción por parte de los docentes, comportando la evidente sensación de cansancio físico y emocional por su parte. Estamos ante la percepción del esfuerzo reiterado que apunta la posibilidad de seguir evolucionando, puesto que la media de la edad de éstos docentes, indica que deberán seguir aun muchos años en activo.

En cuanto a la intensidad del *Burnout* detectada por el MBI, aunque las puntuaciones medias obtenidas en las tres escalas corresponden, en general, a valoraciones moderadas de *Burnout* podemos concluir que los individuos de la muestra manifiestan un elevado grado de *cansancio emocional*. En menor intensidad también se manifiesta la *despersonalización* y la

---

<sup>4</sup> Validez ecológica. Pone el interés en los aspectos situacionales de una investigación concreta sin renunciar a la representatividad de los resultados, (Colas y Buendía, 1992:114-115)

baja *realización personal*, pero se detectan puntuaciones en los sectores medios que actualmente no son relevantes, pero bien pudieran indicar que estamos ante una muestra de docentes no exentos de problemática y tensiones. Actualmente les afecta de manera moderada en su salud laboral, pero son un claro indicador que, en un futuro, podrían progresar hacia sensaciones estresantes y síndrome de *Burnout*.

En cuanto a la *formación permanente* la tendencia mayoritaria coincide en considerar que si bien la oferta y la posibilidad de acceso a la misma resultan bastante apropiadas, los aspectos más aplicativos y de habilidades didácticas no han sido del todo satisfactorios. Ello nos resulta un claro indicador de la necesidad de optimizar o reformular los planes formativos con respecto a su actual planteamiento.

Podemos apreciar que la muestra se caracteriza por una percepción positiva de su propia competencia personal, así como por un alto componente vocacional. También nos aporta la sensación, muy generalizada, de haber dado el máximo de sí mismos. En este sentido queremos resaltar que esto nos determina un indicador del esfuerzo que ya están realizando, y puesto que se trata de una muestra relativamente joven en términos de trayectoria profesional, (media de edad de 40,3 años), la cual deberá seguir muchos cursos en activo, mediando tal percepción en la manera de afrontar el futuro profesional y personal, pudiendo resultar un elemento clave en la incidencia del *Burnout*.

Con toda la cautela posible, a la vista de los resultados obtenidos queremos apuntar que tanto los propios docentes como las instituciones y la administración han de ser conscientes de la importancia de la salud de los profesores para una enseñanza de calidad. Entendemos que todo esfuerzo es poco para apuntar hacia intervenciones de carácter preventivo que eviten el desarrollo del síndrome y ayuden a los docentes a afrontar con eficacia su actividad cotidiana.

### PROPUESTA FINAL

En el trabajo de campo descrito en el punto anterior, detectamos niveles medios de síndrome en la muestra de docentes analizados, especialmente en la subescala de *cansancio emocional*. A su vez se han observado puntuaciones elevadas asociadas con una formación inadecuada y con la falta de apoyo social. Todo ello nos lleva a plantear la propuesta que detallamos a continuación.

La actividad docente se caracteriza por realizarse en un ambiente en el que las relaciones de poder, la diversidad de ideologías y metas, la negociación, la búsqueda de consenso son elementos que influyen y determinan la práctica pedagógica, el desarrollo de la profesionalidad docente, y la forma de concebir, diseñar y desarrollar las prácticas educativas en un contexto social y político específico. Sólo la asunción y compromiso personal, pueden proporcionar el sustrato para enfrentarse a lo imprevisto, a la búsqueda de respuestas que hay que afrontar y elaborar sobre la marcha.

El desarrollo colaborativo implica una redefinición de la cultura escolar integrando una visión compartida de los principios y las metas del quehacer educativo, así como de la concepción de las relaciones de la escuela con el entorno social, político y cultural. Desde esta concepción de la escuela, ésta se hace especialmente sensible a las realidades del medio, puesto que la colaboración conduce a procesos de apertura y participación, tanto por parte del alumnado como del resto de la comunidad educativa. Se trata de aportar una alternativa válida al individualismo profesional dominante, ya que en el momento en que el docente cierra la puerta de su clase afronta en solitario su profesión, y en la soledad del aula es donde se conciben muchas de las teorías y sensaciones que dan sentido a la frustración o a la satisfacción, a una auto imagen positiva o negativa.

La cooperación y colaboración vienen a expresar una cultura global y holística, frente al individualismo, competitividad y profesionalismo endémico. Se trata de un aprendizaje a nivel colectivo o grupal, basado en la educación y el autoconocimiento emocional.

De esta manera, los docentes podrán desarrollar una competencia profesional eficaz potenciando la capacidad de acción reflexiva, y de elaboración de conocimiento profesional en relación al contenido de su profesión, a partir de los contextos que condicionan su práctica y que van más allá del aula. Nos estamos refiriendo a una competencia profesional entendida más como competencia intelectual que como meramente técnica, donde las personas no se forman y desarrollan solamente para satisfacer los fines de la organización sino para ampliar su propia función. Dicha competencia profesional se nutre de las experiencias en las que deben afrontarse situaciones y conflictos relacionados con la práctica escolar. Una formación cultural amplia, poniendo el énfasis *en* y *desde* la práctica docente y para la práctica docente, el desarrollo prioritario de capacidades básicas de autoaprendizaje, la crítica constructiva desde un enfoque interactivo y contextualizado, y el refuerzo de la competencia emocional, son, a nuestro juicio, los principios que han de vertebrar la formación de los docentes para afrontar las exigencias de la sociedad de la información y del conocimiento en permanente y vertiginoso cambio.

## BIBLIOGRAFIA

- BISQUERRA, R. (1989): *Métodos de investigación educativa. Guía práctica*. Barcelona: Ceac.
- CALVETE, E. y VILA (2000): *Burnout y síntomas psicológicos: Modelos de medida y relaciones estructurales*, *Ansiedad y estrés*, 6:1, pp. 117-130
- ESTEVE J. M. (1987): *El malestar docente*. Barcelona: Laia.
- ESTEVE J. M. (2001): *Un examen a la cultura escolar*. Barcelona: Octaedro.
- ESTEVE J. M. (2003): *La tercera revolución educativa*. Barcelona: Paidós
- GIL-MONTE, P. y PEIRO, J.M. (1999): *Validez Factorial del MASLACH BURNOUT INVENTORY en una muestra multiocupacional*. *Psicothema*, 11(3), 679-689.
- GIL-MONTE, P. y PEIRO, J. M. (2000): “*Un estudio comparativo sobre criterios normativos para el diagnóstico del síndrome de quemarse (Burnout)*”. *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones*. Volumen 16, Nº 2-Pág. 135-149
- MANASSERO, M. A., VAZQUEZ, A., FERRER, V. y FERNANDEZ, M. C. (1995): *Burnout en la enseñanza: análisis de su incidencia y factores determinantes*. *Revista de Educación*. Nº 308
- MANASSERO, M. A., VAZQUEZ, A., FERRER, V., FORNÉS, J. y FERNANDEZ, M. C. (1998): *Estrés y Burnout en la enseñanza: una aproximación comprensiva*. En J. Cerdan Victoria y Grañeras Pastrana (eds). *Las investigaciones sobre el profesorado (II) 1993-1997*. Madrid: MEC-CIDE.
- MARCHESI, A. (2000): *Controversias en la educación española*. Madrid: Alianza Editorial.
- MASLACH, C. (1982): *Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs; N. J. Prentice Hall.
- MASLACH, C. y JACKSON, S. (1981): *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (99), 99-113.
- PEIRO, J. M. y SALVADOR, A. (1993): *Control del estrés laboral*. Barcelona: Eudema.
- TRAVERS y COOPER (1997): *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.