

RELACIÓN ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE BÁSICA PRIMARIA Y SECUNDARIA PERTENECIENTES A UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DEL MUNICIPIO DE CARTAGO (COLOMBIA)

RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND THE BURNOUT SYNDROME IN BASIC TEACHERS PRIMARY AND SECONDARY BELONGING TO A PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTION OF THE MUNICIPALITY CARTAGO (COLOMBIA)

Recibido: 23 de septiembre de 2011/Aceptado: 21 de noviembre de 2011

CRISTIAN FERNÁN MUÑOZ MUÑOZ*

DIANA CAROLINA PIERNAGORDA GUTIÉRREZ**

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD/CCAU Eje Cafetero) - Colombia

Key words:

Burnout syndrome,
Coping strategies, Teachers.

Abstract

This research paper presents the results of a study that identifies the relationship between coping strategies and burnout syndrome in primary and secondary teachers of a private educational institution in the municipality of Cartago (Colombia). The design was descriptive correlational cross-sectional. The instruments used were, The Maslash Burnout Inventory and Modified Copying Strategies Scale, which was applied in a population of 17 teachers. The results indicate a presence of the syndrome, with a high prevalence in 12% of the population average, 70% low, 18%. Coping strategies are positively related with the syndrome are: conformity, emotional avoidance, wait, search for alternatives and seeking social support. Which are negatively related include: search for alternatives and seeking professional support, seeking social support and emotional expression open.

Palabras clave:

Síndrome de Burnout,
Estrategias de afrontamiento,
Docentes.

Resumen

Este artículo de investigación presenta los resultados de un estudio que identifica la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout en docentes de primaria y secundaria de una institución educativa privada del municipio de Cartago (Colombia). El diseño fue descriptivo correlacional de tipo transversal. Los instrumentos utilizados fueron, El Inventario de Burnout de Maslash y la Escala de Estrategias de Coping Modificada, el cual fue aplicado en una población de 17 docentes. Los resultados indican una presencia del síndrome, con una prevalencia alta en el 12% de la población; media, en el 70% y baja, en el 18%. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: conformismo, evitación emocional, espera, búsqueda de alternativa y búsqueda de apoyo social. Las que están relacionadas negativamente comprenden: búsqueda de alternativa y búsqueda de apoyo profesional, búsqueda de apoyo social y expresión emocional abierta.

* Estudiante investigador décimo semestre de Psicología. Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD. Email: cristianfernam@hotmail.com

** Docente investigadora Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD. Grupo de Investigación Sujeto, Mente y Comunidad. CCAV Eje Cafetero. Email: diana.piernagorda@unad.edu.co, dianacaro8724@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El mundo moderno nos impone una serie de cambios y modificaciones de manera tan acelerada que han ocasionado un incremento de enfermedades relacionadas con el estrés laboral. En estas circunstancias, el ser humano se ha visto sometido a diversas disfuncionalidades y alteraciones que han ocasionado daños en su salud mental, física y psicológica. Entre las enfermedades asociadas al estrés laboral se encuentra el síndrome de desgaste profesional, también conocido como Síndrome de Burnout (SB), considerado como un conjunto de síntomas que manifiesta el individuo en respuesta al estrés laboral crónico (Castañeda & García, 2010) y que está compuesto por tres elementos básicos: despersonalización (D), falta de realización profesional (RP) y cansancio emocional (CE) (Maslach & Jackson, 1981a).

Las primeras investigaciones acerca del SB realizadas por el psiquiatra Herbert Freudenberger (1974, según lo citan Moriana y Herruzo, 2003) se centraron en la observación de un grupo de voluntarios que trabajaban con toxicómanos, quienes, en un periodo de un año, sufrían de forma progresiva pérdida de energía hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes.

El estudio del estrés laboral es un fenómeno que ha producido gran interés por las consecuencias que tiene sobre la salud psicológica y física del individuo (Lazarus & Folkman, 1986), al igual que sus repercusiones sociales, como el aumento de ausentismo, abandono del puesto de trabajo y deterioro del servicio ofrecido (Gil

Monte & Peiró, 1999). De esta forma, el SB se ha convertido en un padecimiento propio de ciertas profesiones y con características específicas, que lo diferencian del agotamiento físico o emocional producido por el estrés en general.

Por otro lado, el interés que en la actualidad despierta el Burnout ha propiciado una ampliación en su estudio, realizándose investigaciones en diversos campos profesionales, como es el caso de la educación (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002). En este sentido, los docentes de primaria y secundaria son profesionales que suelen considerarse en alto riesgo de sufrir este síndrome. De ahí que la presente investigación haya sido elaborada con el propósito de determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el SB en docentes de esta población.

MÉTODO

La investigación aborda un método cuantitativo correlacional de tipo transversal, y, como ya se expresó, buscó explicar la relación existente entre dos variables: el Síndrome de Burnout (SB) y las estrategias de afrontamiento (EsA).

Instrumentos

Para medir la variable SB, se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), conformado por 22 ítems tipo Likert, con rango de 0 a 6 desde “nunca” a “diariamente”, en tres categorías: AE, D, y RP (Maslach & Jackson, 1981b). Para la variable EsA, se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), construida

con 98 ítems tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6, desde “Nunca” hasta “Siempre”, conformado por 14 escalas (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006).

Población

Estuvo compuesta por 17 docentes (100% de la población) de básica primaria y secundaria de una institución educativa privada del municipio de Cartago, Valle del Cauca, Colombia, de los cuales el 53% corresponden a mujeres y el 47% a hombres, con edades que oscilaron entre los 20 y 60 años, todos con nivel de estudios profesionales. 5 docentes enseñan en primaria, 7 en secundaria y 3 en secundaria y primaria.

Análisis

Es necesario precisar que, en la medición del SB, no hay puntuaciones de corte a nivel clínico para medir su existencia, aunque se puede establecer qué puntuaciones altas en AE y D y baja en RP definen su presencia. Para determinar la prevalencia, se utilizó como puntos de corte el empleado por otros autores (Mansilla, 2004), en los que puntuaciones de 27 o superiores en el componente AE muestran un nivel alto, el intervalo entre 19 y 26 corresponde a un nivel medio, y por debajo de 19 indican nivel bajo de AE. En la subescala de D, las puntuaciones superiores a 10 se consideran de nivel alto; de 6 a 9, medio; y las inferiores a 6, bajo. Por último, en la subescala de RP, de 0 a 30 puntos indican nivel bajo; de 34 a 39, nivel medio y superior a 40, indican nivel bajo. Para la consolidación de los resultados del EEC-M, se han sumado los componentes referentes a cada estrate-

gia y para correlacionar los componentes del SB con las EsA, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

RESULTADOS

En la Tabla 1, se registran los resultados de la sumatoria de los ítems de cada uno de los componentes del Burnout en los 17 docentes que diligenciaron el cuestionario.

Tabla 1.
Sumatoria (Σ) componentes Inventario de Maslash del SB por docente

Nº	Agotamiento Emocional	Despersonalización	Realización Personal
1	13	12	36
2	18	9	38
3	13	5	38
4	10	6	36
5	10	6	38
6	11	6	40
7	20	9	37
8	16	7	36
9	28	15	30
10	15	6	37
11	29	15	19
12	17	8	32
13	20	8	34
14	11	8	36
15	13	5	35
16	15	9	32
17	18	7	28

Se puede notar que existe una prevalencia alta del SB en dos docentes (12% de la población): el número 11, sobre quien los tres componentes refieren un grado alto de prevalencia, AE ($\Sigma = 29$), D ($\Sigma = 15$) y RP ($\Sigma = 19$); y el número 9, que también muestra prevalencia alta en los mismos: AE, ($\Sigma = 28$), D ($\Sigma = 15$), y RP ($\Sigma = 34$). Por

otro lado, tres docentes aparecen con prevalencia baja del SB (18% de la población). Estos docentes presentan al menos dos componentes con una sumatoria equivalente al nivel bajo. En concreto, el número 3 presenta indicadores bajos de prevalencia en el componente de AE ($\Sigma=13$) y de D ($\Sigma=5$); en tanto que el número 6 esta misma prevalencia se observa en AE y en RP ($\Sigma=40$). También el número 15 muestra presencia baja en el componente AE ($\Sigma=13$) y en D ($\Sigma=5$). Finalmente, doce docentes (70%) se encuentran en nivel medio de prevalencia del SB, por lo que se puede decir que el nivel de SB en la institución educativa es alto en dos docentes y que hay presencia de síntomas de estrés laboral en la mayoría de ellos. Los datos se muestran en la Figura 1.

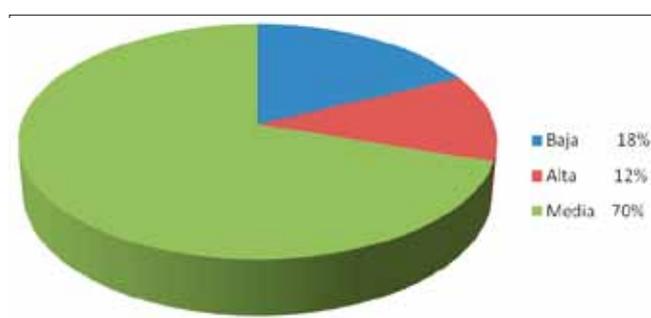


Figura 1. Prevalencia del Burnout

En la Tabla 2, se observan las diferentes medidas de tendencia central para el puntaje obtenido en el MBI. De este modo, se puede determinar que los tres componentes están en un rango medio de presencia del SB

Tabla 2. Prevalencia de Burnout en docentes de la institución educativa

	Estadísticos descriptivos						
	n	rango	Mínimo	Máximo	media	desv. típ.	varianza
Agotamiento Emocional	17	19	10	29	16,29	5,61	31,471
Despersonalización	17	10	5	15	8,29	3,077	9,471
Realización Personal	17	21	19	40	34,47	4,9	24,015

(AE, $M=16,29$; D, $M=8,29$; RP, $M=34,47$), lo que nos lleva a afirmar que en términos generales los docentes de la institución presentan una tendencia media, con orientación baja a sufrir el SB.

Según la Tabla 3, la media en el componente de AE es superior en hombres ($m=17$) que en mujeres ($m=15,50$), mientras que para el componente D es mayor en mujeres ($m=8,75$) que en hombres. Finalmente, en el componente de RP la media indica una prevalencia alta de Burnout en el género masculino ($m=32,11$).

Tabla 3. Prevalencia de Burnout según género

Componentes	Femenino	Masculino
	Media	Media
Agotamiento Emocional	15,5	17
Despersonalización	8,75	7,89
Realización Personal	37,13	32,11

La Tabla 4 sugiere que el AE es mayor en personas casadas ($m=17,27$) que en solteras ($m=13,75$), aunque cabe mencionar que ambos indicadores muestran una baja prevalencia del SB. Asimismo, la D es superior en casados ($m=8,82$) que en solteros ($m=7,50$). Por otro lado, el nivel de RP es más favorable en casados ($m=34,64$) que en solteros ($m=34$). Se han desestimado los

datos en divorciados y unión libre por ser una constante con un solo dato.

Tabla 4.
Prevalencia de Burnout según estado civil

Componentes	Casado (a)	Soltero (a)
	Media	Media
Agotamiento Emocional	17,27	13,75
Despersonalización	8,82	7,5
Realización Personal	34,64	34

La tabla 5 establece mayor prevalencia de AE (m=20), D (m= 9,0) y de falta de RP (m= 27,33) en docentes que trabajan en la sección secundaria que en los demás niveles de enseñanza.

Tabla 5.
Prevalencia de Burnout según sección de enseñanza

Componentes	Primaria	Secundaria	Primaria y secundaria
	Media	Media	Media
Agotamiento Emocional	12	20	16,45
Despersonalización	7,67	9	8,27
Realización Personal	37,33	27,33	35,64

Por su parte, la Tabla 6 sugiere que en la población de 41 a 50 años es mayor el indicador de AE (m= 16,63) y D (m= 8,88) que en los otros dos segmentos. Y en esta misma tabla, se evidencia menor RP en el grupo poblacional de 21 a 30 años de edad (m= 32,83). El gru-

Tabla 6.
Prevalencia de Burnout según rango de edad

Componentes	21 a 30 años	31 a 40 años	41 a 50 años
	Media	Media	Media
Agotamiento Emocional	15,83	14,3	16,63
Despersonalización	8,17	8	8,88
Realización Personal	32,83	33	36

po equivalente a población de 51 años en adelante se ha desestimado por contar con un solo evaluado.

En la tabla 7, se evidencia una tendencia más alta en el componente de D (m= 10,50) y baja RP (m= 31,75) para el grupo de personas que laboran de 21 a 25 horas a la semana. En cambio, el factor de AE (m= 18,57) es mayor para los que laboran entre 36 a 40 horas semanales. Se ha desestimado el grupo de 31 a 35 horas por ser una muestra demasiado pequeña (un docente) y convertirse en una tendencia constante.

Tabla 7.
Prevalencia de Burnout según horas laborales

Componentes	21 a 25 Horas semanales	26 a 30 Horas semanales	36 a 40 Horas semanales
	Media	Media	Media
Agotamiento Emocional	17	12,8	18,57
Despersonalización	10,5	6,2	8,86
Realización Personal	31,75	37	33,86

En la Tabla 8, se observan las diferentes medidas de tendencia central para el puntaje del EEC-M: las cuatro estrategias de afrontamiento más utilizadas son: a) Refrenar el afrontamiento (M= 32,59); b) Búsqueda de alternativa (M= 31,29); c) Reevaluación positiva (M= 29,71); y d) Búsqueda de apoyo social (M=26,35). Mientras que las menos usadas son: a) Regresión agresiva (m= 11,12), b) Espera (m= 14,12) y c) Conformismo (m= 14,65).

Las tres estrategias más usadas al considerar el género son: Refrenar el afrontamiento (femenino m= 33,88; masculino m= 31,44), Búsqueda de alternativa (femenino m= 31,88; masculino m= 30,78) y Reevalua-

Tabla 8.
Estadísticos estrategias de afrontamiento

Componentes	N	Mínimo	Máximo	Rango	Media	Desv. Típ.
Búsqueda de alternativa	17	21	37	7 - 42	31,29	4,819
Conformismo	17	8	22	7 - 42	14,65	3,84
Control emocional	17	19	33	7 - 42	27,53	3,923
Evitación emocional	17	15	31	7 - 42	22,59	4,912
Evitación comportamental	17	11	32	7 - 42	21,47	4,288
Evitación cognitiva	17	13	32	7 - 42	18,65	5,326
Reacción agresiva	17	7	22	7 - 42	11,12	3,903
Expresión emocional abierta	17	10	24	7 - 42	17,24	3,153
Reevaluación positiva	17	23	36	7 - 42	29,71	3,837
Búsqueda de apoyo social	17	10	39	7 - 42	26,35	7,474
Búsqueda de apoyo profesional	17	9	37	7 - 42	21,18	7,376
Religión	17	7	41	7 - 42	24,59	9
Refrenar el afrontamiento	17	22	41	7 - 42	32,59	5,756
Espera	17	7	24	7 - 42	14,12	4,595

ción positiva (femenino $m = 31,25$; masculino $m = 28,33$) (ver Tabla 9).

Tabla 9.
Estrategias de afrontamiento según género

Componentes	Femenino	Masculino
	Media	Media
Búsqueda de alternativa	31,88	30,78
Conformismo	14,38	14,89
Control emocional	29,38	25,89
Evitación emocional	23	22,22
Evitación comportamental	23,25	19,89
Evitación cognitiva	21,38	16,22
Reacción agresiva	10,13	12
Expresión emocional abierta	17,38	17,11
Reevaluación positiva	31,25	28,33
Búsqueda de apoyo social	29	24
Búsqueda de apoyo profesional	21,5	20,89
Religión	28	21,56
Refrenar el afrontamiento	33,88	31,44
Espera	13,75	14,44

Según la tabla 10, las estrategias más usadas en los docentes de 21 a 30 años son: Refrenar el afrontamiento ($m = 29,00$), la Reevaluación positiva y la Búsqueda de alternativa ($m = 28,33$); mientras que las menos usadas son: Reacción agresiva ($m = 11,00$), Espera ($m = 15,33$) y Conformismo ($m = 16,67$). Por su parte, los docentes de 31 a 40 años se inclinan más por: Búsqueda de apoyo social ($m = 33,50$), Control emocional ($m = 27,00$) y Refrenar el afrontamiento ($m = 26,50$); y utilizan menos las variables de: Conformismo ($m = 10,50$), Reacción agresiva ($m = 10,08$) y Espera ($m = 12,00$). Finalmente, en el grupo de 41 a 50 años de edad, las estrategias más usadas son: Refrenar el afrontamiento ($m = 37,38$), la Búsqueda de alternativa ($m = 34,75$) y la Reevaluación positiva ($m = 34,75$); mientras que las menos usadas son: Reacción agresiva ($m = 10,38$), Espera ($m = 14,38$) y Conformismo ($m = 14,88$). Se ha desestimado el grupo de 51 años en adelante, por ser una muestra demasiado pequeña (un docente) y convertirse en una tendencia.

Tabla 10.
Estrategias de afrontamiento según edad

Componentes	21 A 30	31 A 40	41 A 50
	años	años	años
	Media	Media	Media
Búsqueda de alternativa	28,33	26	34,75
Conformismo	16,67	10,5	14,88
Control emocional	24,67	27	29,75
Evitación emocional	23,17	15,5	23,25
Evitación comportamental	19,67	20,5	22,88
Evitación cognitiva	17,5	13,5	21,25
Reacción agresiva	11	10,8	10,38
Expresión emocional abierta	17,83	16,5	16,88
Reevaluación positiva	28,33	25	31,75
Búsqueda de apoyo social	21,33	33,5	28,88
Búsqueda de apoyo profesional	20,17	17,5	22,75
Religión	24,67	15	26,88
Refrenar el afrontamiento	29	26,5	37,38
Espera	15,33	12	14,38

De acuerdo con la Tabla 11, que registra las EA según el número de horas de clase a la semana, las más usadas son: Búsqueda de alternativa, Reevaluación positiva y Refrenar el afrontamiento, mientras que las menos empleadas son: Conformismo, Reacción agresiva y Espera.

Tabla 11.
Estrategias de afrontamiento según horas de clase semanal

Componentes	21 A 25	26 A 30	36 A 40
	horas	horas	horas
	semanales	semanales	semanales
	Media	Media	Media
Búsqueda de alternativa	29,5	30,8	31,86
Conformismo	17,5	12	15,14
Control emocional	27	28	27,57
Evitación emocional	25	22,8	22,14
Evitación comportamental	20,75	19,6	23,14
Evitación cognitiva	20,75	18	18,14
Reacción agresiva	12,5	11,6	10,57
Expresión emocional abierta	19,75	15,8	16,86
Reevaluación positiva	29,5	29,8	29,86
Búsqueda de apoyo social	21,25	26,8	28
Búsqueda de apoyo profesional	19	21,8	21
Religión	22	28,2	23,29
Refrenar el afrontamiento	31	30	34,43
Espera	18,25	9,6	15,43

En la Tabla 12, notamos que las estrategias más empleadas son: Refrenar el afrontamiento, Búsqueda de alternativa y Reevaluación positiva, y las menos usadas: Reacción agresiva, Conformismo y Espera. Se han de-estimado los estados de divorcio y unión libre por ser muestras de un solo docente.

Tabla 12.
Estrategias de afrontamiento según estado civil

Componentes	Casado (a)	Soltero (a)
	Media	Media
Búsqueda de alternativa	31,18	31,75
Conformismo	14,27	15,25
Control emocional	28,18	28
Evitación emocional	23,82	21,75
Evitación comportamental	21	21,5
Evitación cognitiva	19,45	18,25
Reacción agresiva	12,09	9,75
Expresión emocional abierta	16,91	17,75
Reevaluación positiva	29,91	30
Búsqueda de apoyo social	24,82	27,75
Búsqueda de apoyo profesional	19,82	21
Religión	24,55	21
Refrenar el afrontamiento	32,27	32
Espera	13,45	15,75

En la tabla 13, se encuentra que las estrategias más recurrentes para los docentes que enseñan en primaria son: Refrenar el afrontamiento ($m= 34,33$), Búsqueda de alternativa ($m= 32,67$) y Religión ($m= 31,67$), mientras que las menos utilizadas son: Reacción agresiva ($m= 10,67$), Espera ($m= 11,33$) y Conformismo ($m= 15,67$). Los docentes de secundaria se orientan en este sentido por utilizar con mayor frecuencia las siguientes estrategias: Búsqueda de alternativa ($m= 27,00$), Reevaluación positiva ($m= 26,00$) y Control emocional ($m= 25,33$); mientras que recurren poco a: Espera ($m= 13,00$), Conformismo ($m= 14,00$) y Evitación cognitiva ($m= 16,00$). Finalmente, los docentes que enseñan tanto

en primaria como secundaria utilizan más las estrategias de: Refrenar el afrontamiento ($m=34$), Búsqueda de alternativa ($m=32,9$) y Reevaluación positiva ($m=30,55$), y se inclinan menos por: Reacción agresiva ($m=9,91$), Conformismo ($m=14,55$) y Espera ($m=15,8$).

Tabla 13.
Estrategias de afrontamiento según nivel de enseñanza

Componentes	Primaria y Secundaria		
	Primaria Media	Secundaria Media	Secundaria Media
Búsqueda de alternativa	32,67	27	32,09
Conformismo	15,67	14	14,55
Control emocional	28,33	25,33	27,91
Evitación emocional	23,67	24,67	21,73
Evitación comportamental	22	21	21,45
Evitación cognitiva	22,33	16	18,36
Reacción agresiva	10,67	16,1	9,91
Expresión emocional abierta	17,67	20	16,36
Reevaluación positiva	30,33	26	30,55
Búsqueda de apoyo social	26,33	20	28,09
Búsqueda de apoyo profesional	24	17,33	21,45
Religión	31,67	17,33	24,64
Refrenar el afrontamiento	34,33	25,67	34
Espera	11,33	13	15,18

Es preciso recordar que un coeficiente de correlación es significativo cuando su valor es diferente de cero, y su probabilidad es del 95%. De la misma manera, el valor es significativo cuando la probabilidad de correlación es del 99%. La Tabla 14 muestra las correlaciones que existen entre las dimensiones del SB y las EsA, donde no se observa ninguna correlación positiva entre la dimensión de AE y las EsA, pero sí correlaciones negativas con las estrategias: a) Búsqueda de alternativa y b) búsqueda de apoyo profesional. Con respecto a la dimensión de D, se identifican correlaciones positivas con las estrategias: a) Conformismo, b) Evitación emocional y c) Espera; y correlación negativa con la estrategia Búsqueda de apo-

yo social. Por último, con relación a la dimensión de realización personal, se identifican correlaciones positivas con las estrategias: a) Búsqueda de alternativa y b) búsqueda de apoyo social; y correlación negativa con la Expresión emocional abierta.

Tabla 14.
Correlación categorías SB y EsA

Componentes	Agotamiento Emocional	Despersonalización	Realización Personal
Búsqueda de alternativa	-,505*	-0,327	,571*
Conformismo	0,33	,533*	-0,462
Control emocional	-0,09	0,193	0,347
Evitación emocional	0,243	0,43	-0,308
Evitación comportamental	0,337	0,41	0,016
Evitación cognitiva	0,179	,502*	0,064
Reacción agresiva	0,172	0,085	-0,349
Expresión emocional abierta	0,243	0,43	-,525*
Reevaluación positiva	-0,214	0,013	0,467
Búsqueda de apoyo social	-0,456	-0,35	,582*
Búsqueda de apoyo profesional	-,545*	-,520*	0,463
Religión	-0,444	-0,142	0,338
Refrenar el afrontamiento	-0,215	0,085	0,413
Espera	0,445	,647**	-0,347

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

DISCUSIÓN

El estudio del SB ha sido abordado desde diversas perspectivas e investigado en diferentes profesiones, lo que ha llevado a una creciente complejidad en su identificación, tratamiento y correlación, como también a sus posibles causas, determinantes y procesos cercanos al síndrome. De esta forma, las recientes investigaciones integran la relación del síndrome con variables vinculadas con la organización, como la edad, cantidad de horas de trabajo, ambiente; del mismo modo, este síndrome se ha vinculado con la forma en que los trabajadores afrontan

las situaciones estresantes (Castañeda & García, 2010). Acorde con todo ello, la presente investigación ha planteado como objetivo identificar la relación entre estrategias de afrontamiento y SB en docentes de primaria y secundaria de una institución educativa.

Sus resultados evidencian que los docentes en cuestión poseen una prevalencia media del SB, lo que se entiende como una tendencia fuerte a sufrir los padecimientos de la enfermedad. Dicha prevalencia se evidencia en las tres dimensiones: Agotamiento Emocional (AE) $m= 16,29$, Despersonalización (D) $m= 8,29$ y Realización Personal (RP) $m= 34,47$, lo que según Restrepo, Colorado & Cabrera (2006) tendría como principales causas la gran cantidad de horas laborales, el comportamiento agresivo de los alumnos, y los conflictos entre profesores, padres y directivas de los colegios. Concordando también con los datos encontrados en nuestra investigación, Padilla *et al.* (2009) en sus estudios con docentes de Bogotá afirman que los profesores presentan niveles medios y altos de prevalencia del SB, en relación con los componentes de AE, D y RP.

Al comparar los puntajes de las dimensiones del SB con el estado civil de los docentes se encontró que era mayor la prevalencia en personas casadas que en solteras. Estos resultados también concuerdan con los de otros estudios, como el elaborado por Corredor y Monroy (2009), según el cual las personas casadas y en unión libre tienen más probabilidad de presentar estrés laboral alto y medio, y con el de Aragón, Morazán & Pérez (2007). Asimismo, se identificó que los docentes de secundaria tienen una prevalencia mayor a padecer el SB que los docentes de primaria. Al parecer los índices de

Burnout se incrementan entre los profesores de secundaria, tal como lo proponen Beer & Beer (1992); Burke & Greenglass (1995). En estudios anteriores, podemos observar, en efecto, cómo son estos últimos los que mayor puntuación obtienen en Burnout. Y es que el trabajo con jóvenes resulta más estresante que el trabajo con niños, ya que estos presentan actitudes más desafiantes, conductas agresivas, problemas familiares mal asimilados y cambios físicos y psicológicos que los hacen más rebeldes (Salanova, Llorens & García-Renedo, 2003).

Por otro lado, se evidenció que los docentes de mayor edad (41 a 50 años) tienen mayor tendencia al síndrome. Al respecto, en su estudio con docentes de primaria y secundaria, Agudo (2004) demuestra que existe relación entre la edad y el SB, de manera que a mayor edad mayor Burnout. Este último hecho, se opone, sin embargo, a lo encontrado en el presente estudio, donde se evidenció que el segundo grupo con mayor orientación al síndrome es el grupo de docentes más jóvenes (21 a 25 años), observándose un cansancio de tipo emocional en los mayores (ver Tabla 6) y un nivel bajo de realización personal en los docentes más jóvenes. En futuros estudios, se podría profundizar, en consecuencia, lo relacionando con las expectativas de los recién graduados y las experiencias laborales.

De igual forma, para Quevedo (1997), el intervalo de edad comprendido entre los 35 y 44 años tienen una puntuación media en Burnout significativamente superior al resto, lo que confirman Cordeiro y cols. (2003) al señalar una edad media de 40 años para los docentes de educación. En este estudio, coincidimos plenamente con estos autores, ya que encontramos los

mayores niveles de Burnout, en primer lugar, en el intervalo de edad comprendido entre los 41 y 50 años, debido al cansancio físico y psicológico en el ejercicio de la profesión. Llama la atención que los docentes con menor prevalencia de estrés laboral son los de edad entre los 26 y 30 años, pues algunos autores consideran que con la experiencia, se desarrollan un conjunto de recursos que permitan afrontar de manera más adaptativa los retos y exigencias de la profesión frente a los docentes más jóvenes (Moreno-Jiménez, Garrosa, & González, 2000; Kokinos, 2006). Según Papalia (2000) este rango de edad comprende la etapa del ciclo vital denominada adultez temprana o media, caracterizado porque las personas piensan mucho en sí mismos, analizando lo que han hecho en la vida y por qué lo han hecho y se presenta una mejor identidad individual. De esta manera, lo que hacemos y la frecuencia con que lo hacemos desempeña un papel principal en nuestra autoestima, actuando como factores de estabilidad de tipo laboral, emocional y psicológico.

En cuanto a la relación del Burnout con el número de horas de trabajo semanal, se evidenció que es mayor la prevalencia del síndrome en docentes con un rango de horas semanales de 21 a 25, equivalentes al grupo con menor cantidad de horas. Estos resultados son opuestos a los hallados en la investigación realizada por Aldrete *et al.* (2002), quienes consideran que el mayor número de horas de trabajo a la semana estaba directamente asociado a la mayor prevalencia alta del Burnout.

En relación a las Estrategias de Afrontamiento (EA) detectadas en la investigación, podemos mencionar que las más utilizadas son: a) Refrenar el afrontamiento

($m= 32,59$); b) Búsqueda de alternativa ($m= 31,29$); c) Reevaluación positiva ($m= 29,71$); y d) Búsqueda de apoyo social ($m=26,35$). Mientras que las estrategias menos usadas por los docentes son: a) Regresión agresiva ($m= 11,12$), b) Espera ($m= 14,12$) y conformismo ($m= 14, 65$).

Respecto a la relación entre las EsA y el SB, como se muestra en la Tabla 14, en las correlaciones que entre las tres dimensiones del SB y las EsA, no se observa ninguna correlación positiva entre la dimensión de AE y las EsA, lo que sugiere que estas no tienen ninguna repercusión sobre la prevalencia del SB. Este hecho es contrario a estudios sobre el tema, como el realizado por Gantiva, Luna, Dávila & Salgado (2010), , como también a los estudios realizados por Gantiva, Luna, Dávila & Salgado (2010), quienes encontraron diversas relaciones positivas entre las mismas variables.

Por el contrario, observamos correlaciones negativas con las estrategias: a) Búsqueda de alternativa y b) Búsqueda de apoyo profesional, lo que nos indica que la utilización de las EsA disminuye el índice de padecimiento del Burnout. Estos resultados apoyan las teorías cognitivas relacionadas con el estrés, como la de Lazarus (1986), según la cual la búsqueda de alternativas pretende analizar las causas del problema y generar opciones de solución frente a las situaciones estresantes. Por otro lado, la búsqueda de apoyo profesional es una estrategia comportamental para solucionar el problema o las consecuencias del mismo, facilitando la interacción con los demás, así como la resolución eficaz de problemas relacionados con la actividad docente. Esto coincide con lo descrito por Rodríguez, Roque y Molerio (2002).

Con respecto a la dimensión de D, se identifican correlaciones positivas con las estrategias: a) Conformismo, b) Evitación emocional y c) Espera, contrario al componente de Agotamiento Emocional, con el que no se presentaron relaciones positivas. Esto nos indica que estas estrategias tienen una relación directa con el aumento del Burnout. Dichas estrategias son de carácter cognitivo y presentan un factor negativo al momento de enfrentar las dificultades pues todas apuntan a la espera y tolerancia frente a las situaciones estresantes, lo cual se identifica como generador de estados de D manifestados por irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías e impersonales hacia las personas, como los encontrados en los estudios de Maslach y Jackson (1981b). En esta dimensión la estrategia que se correlaciona negativamente es la búsqueda de apoyo profesional, la cual es entendida como una estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo, lo que nos indica que el uso de esta estrategia permite disminuir el estado de D. También en el componente de AE se encuentra relación con una estrategia de búsqueda de apoyo, con que constatamos la eficacia de recurrir a otras personas en el manejo del Burnout concordando en lo descrito por Rodríguez, Roque y Molerio (2002) y con las teorías psicossocial o conductual de manejo de estrés de Lazarus (1986).

Finalmente, con relación a la dimensión de RP, se identifican correlaciones positivas con las estrategias: a) Búsqueda de alternativa y b) Búsqueda de apoyo social. Ambas estrategias son de carácter cognitivo y conductual, coincidiendo con lo descrito en los estudios de Rodríguez, Roque y Molerio (2002), donde las conductas de afrontamiento se orientan hacia las acciones que son

fuente de estrés, expresión de sentimientos y búsqueda de apoyo. De igual forma, se presentó correlación negativa con la Expresión emocional abierta, lo cual sugiere que la realización personal no guarda relación con la confrontación de sentimientos, ideas y emociones. Respecto a esto último, vale la pena recordar que esta escala se califica de forma inversa a las anteriores, por lo que un puntaje positivo se relaciona con niveles satisfactorios de realización personal, es decir, las correlaciones positivas presentan valores positivos a la hora de enfrentamiento a situaciones estresantes.

Comparando la hipótesis inicial, consistente en comprobar la existencia de relación entre las EsA y el SB en 17 docentes de básica primaria y secundaria pertenecientes a la institución enfocada, es posible afirmar que, en la población de estudio, las estrategias relacionadas con el aspecto cognitivo-conductual parecen relacionarse con la disminución del SB, como son la búsqueda de alternativa y la búsqueda de apoyo en otras personas. De hecho, el planteamiento de posibles soluciones, la búsqueda de apoyo en otras personas y la valoración de los aspectos positivos de la situación implican un estilo activo de afrontamiento, es decir, aquel que moviliza esfuerzos cognitivos y conductuales (Fernández, 1997). Esto implica que los programas dirigidos a la prevención o disminución de esta problemática deben tener como factores principales los entrenamientos en habilidades básicas y avanzadas tendientes hacia la búsqueda de alternativa y procedimientos de reestructuración cognitiva ante situaciones generadoras de estrés.

De esta manera, surge como primera recomendación la aplicación de estrategias preventivas frente al SB,

para lo cual se deben considerar maneras de combatir las fuentes de estrés que genera el trabajo, mediante la variedad y flexibilidad de la tarea. De igual forma, se hace necesario implementar en la institución educativa programas de ayuda y apoyo al docente en mejoramiento de aplicación de EsA. Además, se debe buscar un adecuado reconocimiento de la labor que desempeñan los docentes mediante refuerzos sociales, reconocimientos públicos y apoyo a su gestión, buscando con ello aumentar su nivel de compromiso con la institución, lo que, incluso, podría verse reflejado en una mayor productividad y en una mejor calidad en la prestación de los servicios. Por último, deben evitarse ciertas situaciones en el trabajo como son: actividades repetitivas, sobrecargas en la tarea, malas comunicaciones con las directivas.

En conclusión, las estrategias deben apuntar a evitar y disminuir el estrés laboral reduciendo la probabilidad de que se desarrolle el SB (Montes, 2006). Al respecto, Sahili y Kornhauser (2010) señalan la importancia de que los docentes perciban el aprecio a su dedicación y desempeño de manera constante, para aliviar algunos efectos del estrés. Más concretamente, estos autores proponen otorgar premios o reconocimientos a la puntualidad y asistencia, a los más altos grados de evaluación docente, a la trayectoria y antigüedad en la institución, así como incentivar el trabajo a través de bonos económicos o cantidades extras por desempeño y comprobantes del mismo.

Asimismo, se hace necesario generar un ambiente laboral de buenas relaciones interpersonales. En efecto, los espacios y momentos de compartir posibilitan el for-

talescimiento de los equipos de trabajo y, por tanto, debe favorecerse un ambiente de trabajo agradable, en el que puedan compartirse emociones y sentimientos con los compañeros. De hecho, otro factor importante a nivel personal es la dedicación al esparcimiento, con jornadas de tiempo libre en las que se disfrute al máximo de actividades que propicien bienestar a la persona.

REFERENCIAS

- Agudo, M. (2004). *Burnout y engagement en profesores de Primaria y Secundaria*.
- Aldrete, R.M., Pando, M.M., Aranda, B.C. & Balcázar, P.N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica de Guadalajara. *Revista de Investigación y Salud*, 5(1), 11-16.
- Aragón. M., Morazán D. & Pérez. R. (2007). Síndrome de Burnout en médicos y personal de enfermería del Hospital Escuela "Oscar Danilo Rosales Argüello". *Revista Universitatis, UNAN - León*. Volumen 2, Número 2, 2008, pp. 33-38.
- Beer, J. & Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression, and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 71, 1331-1336.
- Burke, R.J. & Greenglass, E.R. (1995). A longitudinal study of psychological Burnout in teachers. *Human Relations*, 48, 187-202.
- Castañeda, E. & García, J. (2010). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (Burnout) en

- médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39, 67-84.
- Cordeiro, J. A., Guillén, C. L., Gala, F. J., Lupiani, M., Benítez, A., Gómez, A. Prevalencia del Síndrome de Burnout en los maestros. Resultados de una investigación preliminar. (2003). *Revista Psicología*, 7(1). Recuperado el 5 de septiembre de 2011 de: [Http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/794/](http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/794/)
- Corredor, M. & Monroy, J. (2009). Descripción y Comparación de Patrones de Conducta, Estrés Laboral y Burnout en Personal Sanitario. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(1), p. 109-123.
- El Sahili. L. & Kornhauser, S. (2010). *Burnout en el colectivo docente*. Primera edición. México: Universidad EPCA Escuela Profesional de Comercio y Administración A. C.
- Fernández, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción, Madrid: Pirámide.
- Gantiva, Bello, Vanegas, & Sastoque, Y. (2009). Historia de maltrato físico en la infancia y esquemas mal adaptativos tempranos en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 12 (2), 127-134.
- Gantiva, C.; Luna, A.; Dávila, A. & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Revista Psychologia. Avances de la disciplina* 4(1):63-70.
- Gil, P. & Peiró, J.M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15, 261-8.
- Kokinos, C. (2006). Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory-Educators Survey among elementary and secondary school. *Teachers in Cyprus. Stress and Health*, 22(1), 25-33.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Londoño, N., Henao, G. & Puerta, I. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Reconocida (EEC-M) en una muestra colombiana. *Revista Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349.
- Mansilla, F. (2004). El síndrome de amotivación laboral. *Anales de Psiquiatría*, 20(10) 429-433.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981a). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981b). *Test Manual: Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Montes, P. (2006). Influencia de las variables de carácter socio demográficas sobre el síndrome de Burnout. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 4, 18-27.
- Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E. & González, J. (2000). La evaluación del estrés y el Burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16(1), 331-49.
- Moriana, E. & Herruzo, J. (2003). Estrés y Burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 597-621.
- Padilla, A., Gómez, C., Rodríguez, V., Dávila, M., Avella, C., Caballero, A. & Vives, A. (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38, 50-65.
- Papalia, D. (2000). *Desarrollo Humano*. 8ª edición. México: Ed. McGraw-Hill.
- Quevedo, M.P., Salgado, A. & Yela, J.R. (1997). El Síndrome del Burnout: Estudio empírico en profesores de Enseñanza Primaria. *IberPsicología*, 2, (1), 1-19.
- Restrepo, A., Colorado, V. & Cabrera, A. (2006). Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 8, 63-73.
- Rodríguez González, R. (2002, 02 de mayo). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista Psicología Científica.com*, 4(6). Recuperado el 20 de diciembre de 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-83-1-estres-laboral-consideraciones-sobre-sus-caracteristicas-y-f.html>
- Salanova, M., Llorens, S. & García-renedo, M. (2003). ¿Por qué están quemados los profesores? *Revista del INSHT*, 28, 16-20.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M. Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout y el compromiso de los estudiantes universitarios: un estudio nacional. *Diario de la Cruz - Psicología Cultural*, 33, 464-481.