

¿Cuál es el perfil epidemiológico de padecer *burnout* en profesores no universitarios de la Región de Murcia?

Isabel LATORRE REVIRIEGO
Juan SAEZ CARRERAS

Correspondencia

Isabel Latorre Reviriego

Facultad de Educación.
Departamento de Teoría e
Historia de la Educación
Campus Universitario de
Espinardo
30071-MURCIA

E-mail:
isabellatorre@ono.com

Juan Sáez Carreras

Facultad de Educación.
Departamento de Teoría e
Historia de la Educación
Campus Universitario de
Espinardo
30071-MURCIA

E-mail:
juansaez@um.es

Recibido: 07 / 09 / 2008
Aceptado: 11 / 01 / 2009

RESUMEN

El *burnout* es un estado de pérdida emocional y mental que se desarrolla en profesiones con interacciones humanas. Un grupo de alto riesgo es el de los profesores. El objetivo de este estudio es analizar las características epidemiológicas del síndrome entre los docentes. Para ello diseñamos un estudio transversal mediante la cumplimentación de un cuestionario en una población de 200 profesores de niveles no universitarios de Murcia. Como variables se han medido: datos epidemiológicos, el nivel de estrés y sus consecuencias y el *burnout* mediante el Maslach Burnout Inventory. Los resultados han demostrado una relación significativa entre el nivel de estrés/*burnout* y las consecuencias, la edad y la antigüedad laboral, y no en función del sexo. Además, encontramos un menor nivel de agotamiento y despersonalización, y una menor realización personal que la muestra de referencia, siendo la dimensión que mejor se ha relacionado con el *quemado* de los docentes la del cansancio emocional ($p < 0.0001$) seguida de la realización personal ($p < 0.003$) y finalmente la despersonalización ($p < 0.01$). Nuestro perfil epidemiológico de mayor riesgo ha resultado ser el de una mujer de 43 años de edad, soltera, sin hijos y con una antigüedad menor a 19 años.

PALABRAS CLAVE: *Burnout, Estrés, Profesor, Emociones, Epidemiología.*

The epidemiological profile of non-university teachers suffering from burnout in the region of Murcia (Spain)

ABSTRACT

Burnout is a state of emotional and mental loss that is developed by those engaged in professions which entail human interactions. A group at high risk is that of teachers. The aim of this study is to analyze the epidemiological characteristics of the syndrome among teachers. To do so we designed a cross-

sectional study, which consisted of a questionnaire answered by a population of 200 non–university teachers in Murcia (Spain). The variables (epidemiological data, the level of stress and its consequences, and burnout) were measured using the Maslach Burnout Inventory. The results show a significant relation between the level of stress/burnout and consequences, age and seniority, but they do not show a significant relation with gender. In addition, we find a lower level of exhaustion and depersonalization, and lower personal accomplishment than in the reference sample, being the dimension that most significantly correlates with teachers' burning out that of emotional exhaustion ($p < 0.0001$) followed by personal accomplishment ($p < 0.003$) and finally depersonalization ($p < 0.01$). Our epidemiological profile of highest risk is that of a 43–year–old woman, single, without children and with a maximum working experience of 19 years.

KEY WORDS: *Burnout, Stress, Teacher, Epidemiology.*

I. Introducción

El síndrome de *burnout* (*quemado*) fue descrito en 1974 por Freudenberger en trabajadores que sufrían una progresiva pérdida de energía, síntomas de ansiedad, depresión, desmotivación y agresividad, como una afección característica de las profesiones de servicios y consecuencia de trabajar intensamente sin considerar las propias necesidades (1974). En 1976, Maslach lo define como una situación de sobrecarga emocional entre profesionales que después de años de dedicación terminan *quemándose*, y lo estructura en tres dimensiones: el cansancio emocional (caracterizado por la pérdida progresiva de energía, de recursos personales de adaptación, desgaste y agotamiento), la despersonalización (manifestada por un cambio negativo de actitudes que lleva defensivamente a adoptar un distanciamiento frente a los problemas) y la falta de realización profesional (donde se dan respuestas negativas hacia sí mismos y hacia el trabajo en un marco de fuerte insatisfacción y baja autoestima) (MASLACH, 1993; GOLD, 1989). Los conocimientos sobre este síndrome se han disparado en la última década gracias a la utilización de un instrumento específico para cuantificarlo: el índice de Maslach, que mide el desgaste profesional con una alta consistencia interna y fiabilidad (1981; 1986). Los profesionales de la enseñanza se han reconocido como un grupo de alto riesgo de padecer este síndrome, con una incidencia superior al 25% (KYRIAKOU, 1987), lo que supone una disminución de la calidad de vida de los docentes afectados y un deterioro progresivo del servicio que ofrecen al centro educativo y a la organización del mismo (DURAN, 2001; MORIANA, 2004).

El objetivo del presente estudio es analizar el nivel de estrés y los factores epidemiológicos que pueden verse implicados en el *burnout* entre profesores no universitarios de la Región de Murcia.

II. Método

Muestra

Se realiza un estudio observacional descriptivo transversal mediante la cumplimentación de un cuestionario en una población de 200 profesores de niveles no universitarios de la capital de Murcia. La distribución de la muestra fue aleatorizada a conveniencia y el tamaño muestral fue completo (todos los profesores de cada centro) en los centros determinados para el estudio mediante programa informático. La edad media fue de 44.8 años con un predominio de mujeres (59.5%).

Instrumentos de medida

Como instrumentos de medida se han utilizado cuestionarios repartidos de forma personalizada mediante entrevista con el docente a evaluar (no por correo o cedidos a terceras personas). Antes de repartir el material se concertó una entrevista con los directores del centro y se obtuvo su consentimiento, aumentando así la implicación de los profesores. También se adjuntaba un número de teléfono móvil para resolver dudas que pudieran surgir en el momento de realizar el cuestionario y aumentar de esta forma la fiabilidad del estudio. El promedio de participación fue del 83.3%. Los cuestionarios incluidos fueron:

- *Datos epidemiológicos y profesionales:* recogen los datos de carácter biológico y social (sexo, edad, estado civil, número de hijos), los datos laborales (lugar de residencia,

titulación y un historial profesional), un ítem de autovaloración del *nivel general de estrés* sobre una escala de cinco puntos (nada, poco, normal, bastante, total) y otro que valora las *consecuencias del estrés* que se padece (perjudiciales, indiferentes, estimulantes).

- *Escala de burnout*: se ha utilizado la versión española del Maslach Burnout Inventory (MBI) (MORENO, 1999; GIL-MONTE, 1999). Se configura con 22 ítems que se valoran sobre una escala tipo Likert de 9 puntos de diferencial semántico (1: nunca, a 9: siempre). Estos ítems se organizan en tres subescalas: de agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems). La valoración final representa la suma de las puntuaciones obtenidas en cada una de las tres subescalas. Las puntuaciones altas en agotamiento emocional indican una persona agotada por su propio trabajo, soportando una alta tensión y sin capacidad de ofrecer nada a los demás. Cuando la puntuación es alta en la despersonalización indica que la persona tiende a distanciarse de los demás, pensando en ellos como meros objetos, desarrollando actitudes impersonales e insensibles hacia los alumnos. La puntuación elevada en la realización personal debe interpretarse como una tendencia a presentar sentimientos de competencia y rendimiento satisfactorio en el trabajo.

Análisis estadístico

Todos los datos fueron recogidos en tablas informatizadas y el tratamiento se realizó mediante el programa informático SPSS. Inicialmente se realiza un análisis descriptivo y de contraste entre cada una de las variables utilizadas, para posteriormente realizar correlaciones entre las diferentes variables epidemiológicas y dimensiones del MBI. Las variables categóricas aparecen en tablas de contingencia, distribución de frecuencias y se expresan gráficamente. Las cuantitativas han sido tratadas mediante estadística descriptiva. El análisis inferencial se ha efectuado en función de las variables y de los grupos de contraste mediante la T-student, Chi-cuadrado y análisis de varianza, en función de cada caso. El tratamiento de los datos se ha efectuado tomando como nivel de confianza el 95% y como margen de error el 5% (valor de $p < 0.005$).

III. Resultados

El nivel de estrés de los profesores de la Región de Murcia ha sido del 34.5%, siendo la experiencia que los docentes tienen de dicho estrés predominantemente negativa en el 67.5%, frente a una minoría del 16% que lo considera positivo. Tan sólo un mínimo grupo de 5 casos no refiere padecer nada de estrés. El estudio estadístico demuestra que las consecuencias del estrés se perciben con más intensidad negativa cuanto mayor es el nivel de estrés ($p < 0.001$). En conjunto, el 85.5% de la muestra de docentes tienen un nivel de estrés normal o elevado. Y sólo el 14.5% tienen un nivel de estrés bajo o nulo (Tabla 1).

| | NE 1 Nada | NE 2 Poco | NE 3 Normal | NE 4 Bastante | Totales | p |
|----------------------|--------------|--------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| Perjudiciales | 2(40) | 12(50) | 56(54.9) | 65(94.2) | 135(67.5) | |
| Indiferentes | 3(60) | 5(20.8) | 23(22.5) | 1(1.4) | 32(16) | |
| Estimulantes | | 7(29.2) | 23(22.5) | 3(4.3) | 33(16.5) | |
| Totales | 5 | 24 | 102 | 69 | 200 | <0.001 |

Tabla 1. Tabla de contingencia respecto del nivel de estrés (NE) y sus consecuencias (CE).
Datos en valor absoluto (porcentaje), $p < 0.005$.

En cuanto al sexo, hemos encontrado un porcentaje mayor de nivel de estrés en mujeres (NE 4, 62.3% y NE 3 de 57.8%) respecto de los hombres, pero sin diferencias estadísticas ($p > 0.05$) (Fig.1). La edad si ha mostrado diferencias estadísticas ($p < 0.05$): en los menores de 30 años predomina un alto nivel de estrés (63%), que va descendiendo a niveles normales entre los mayores de 31 años y se desplaza de nuevo a niveles superiores de estrés pasados los 50 años (Fig. 2). El estudio mediante anova demuestra una relación entre la edad media de 60 años y una ausencia total de estrés y de la edad

media de 43 con el máximo estrés. El estado civil ha mostrado un predominio de niveles altos de estrés en viudos (100%) y solteros (68.7%), mientras los profesores casados han tenido menores niveles de estrés (63.8% poco o normal) con significación estadística ($p < 0.05$). El número de hijos no influye de forma estadísticamente significativa en el nivel de estrés, excepto en el grupo de profesores sin hijos donde si encontramos relación con un alto nivel de estrés ($p < 0.05$). Los profesores sin hijos padecen bastante estrés en el 67.2% de los casos, mientras que los que tienen 3 o más hijos tienen niveles normales en un 74.3%. La antigüedad si demuestra una alta significación ($p < 0.0001$): la media de 19.6 años trabajados se ha relacionado con el máximo nivel de estrés, mientras la edad media de 33 años de trabajo docente se ha relacionado con un mínimo de estrés (Fig. 3). En resumen, el estudio estadístico ha demostrado relación significativa entre el nivel de estrés y las consecuencias, la edad, la antigüedad laboral y no en función del sexo. Nuestro perfil epidemiológico de mayor riesgo ha resultado ser el de una mujer de unos 43 años de edad, soltera, sin hijos y con una antigüedad menor a 19 años.

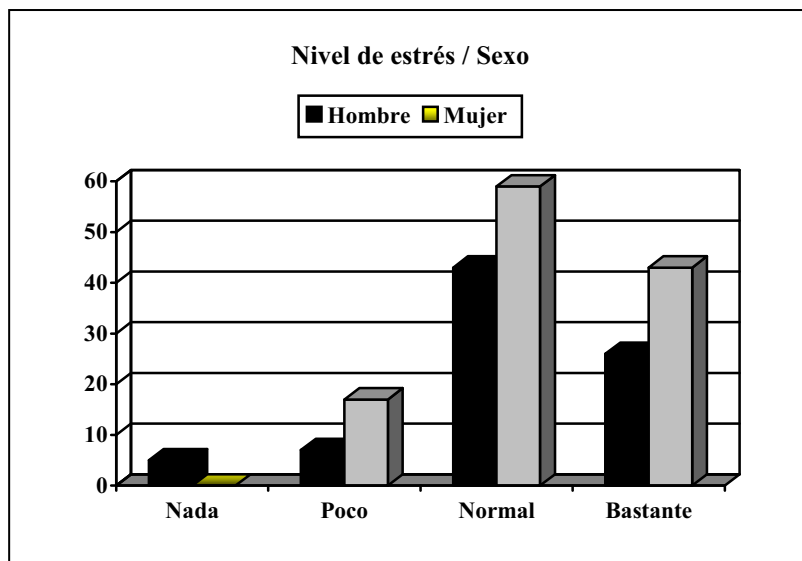


Figura 1. Relación gráfica entre las variables Nivel de estrés y Sexo.

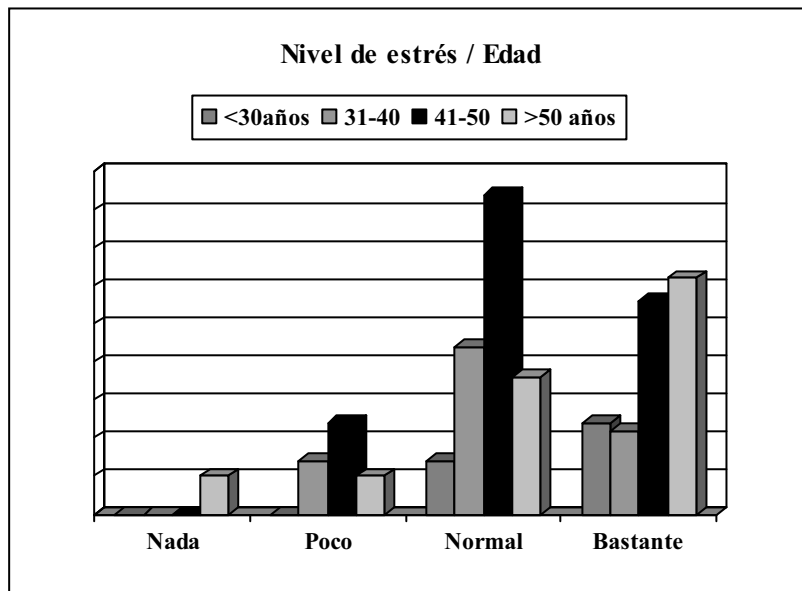


Figura 2. Relación gráfica entre las variables Nivel de estrés y Edad.

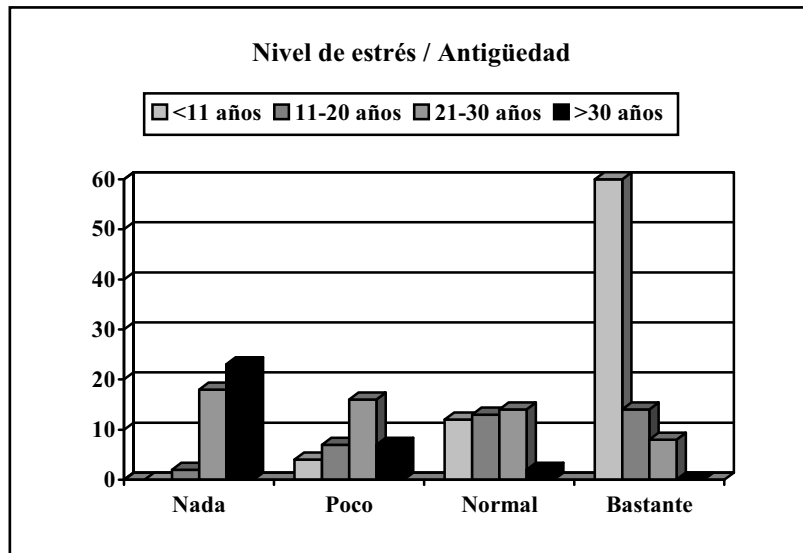


Figura 3. Relación gráfica entre las variables Nivel de estrés y Antigüedad.

Análisis del índice de *burnout*

Desde un punto de vista epidemiológico, nuestro estudio ha demostrado que el índice de *burnout* de los profesores de la Región de Murcia no es diferente en función del tipo de centro de trabajo, del sexo, del estado civil de los docentes ni del número de hijos ($p > 0.05$) y sí en función del nivel de estrés. El 90.4% de los profesores con alto *burnout* presentan también un nivel de estrés elevado.

En la subescala de agotamiento emocional, nuestra muestra ha obtenido una puntuación media de 41.47 ± 12.23 , algo inferior del punto medio, lo que representa un bajo nivel de agotamiento emocional. Una media superior a 45 indicaría que los profesores están agotados por su trabajo. En cuanto a la despersonalización, hemos obtenido una puntuación media de 19.34 ± 7.87 , bastante inferior a la media. Si la puntuación hubiera sido mayor de 25 hubiera representado que los profesores tendrían tendencia a distanciarse de los demás, desarrollando actitudes impersonales, negativas e insensibles hacia sus alumnos. Por tanto, nuestra población de docentes todavía no presenta una despersonalización frente a su trabajo. Finalmente, la realización personal ha mostrado una media de 38.82 ± 12.13 , levemente inferior a la media. Una puntuación superior hubiera indicado un carácter positivo, una tendencia a presentar sentimientos de competencia y rendimiento satisfactorio en el trabajo. En nuestro caso, encontramos profesores algo desmotivados y con una leve insatisfacción con su profesión. Estas puntuaciones bajas se pueden interpretar como una visión negativa de nuestros profesores respecto de su trabajo, que va perdiendo la visión de realización profesional y de entrega a la actividad laboral (Tabla 2).

| | Media | Desv. tip | Standar | Manassero |
|---------------------------|-------|-----------|---------|-----------|
| Agotamiento | 41.47 | 12.23 | 45 | 32.89 |
| Despersonalización | 19.34 | 7.87 | 25 | 14.66 |
| Realización | 38.82 | 12.13 | 40 | 49.20 |

Tabla 2. Puntuaciones medias del IBP, en función de las tres subescalas, de los profesores de la Región de Murcia.

En resumen, los profesores de la Región de Murcia han mostrado un menor nivel de agotamiento y despersonalización y una menor realización personal que la muestra de referencia. La dimensión que mejor se ha relacionado con el *quemado* de los docentes ha sido la del cansancio emocional ($p < 0.0001$) donde todos sus ítems han sido positivos. Le ha seguido en proporción la de realización personal

($p < 0.003$) y finalmente la dimensión de despersonalización con una significación algo menor ($p < 0.01$). La intensidad de padecer el síndrome del *quemado* parece estar muy relacionada con la intensidad del estrés experimentado, de forma que un mayor nivel de estrés se corresponde con una mayor intensidad del sentimiento de *burnout*.

IV. Discusión

Nuestro estudio ha demostrado que el nivel de estrés de los docentes de la Región de Murcia es elevado, con una valoración mayoritariamente negativa por ello. Nuestro perfil epidemiológico de mayor riesgo ha resultado ser el de una mujer de 43 años, soltera, sin hijos y con una antigüedad en la profesión menor de 19 años. Similares resultados han publicado Salanova (2003) y Atance (1997), pero este último en una muestra de sanitarios. Otros autores no encuentran diferencias epidemiológicas lo que hace más necesario los estudios poblacionales para saber de qué estamos hablando antes de partir hacia terrenos más problemáticos como la prevención o el tratamiento. Nuestras puntuaciones de *burnout* se caracterizan por niveles bajos de agotamiento y despersonalización y elevados de realización personal, lo que nos permite concluir que los profesores de este estudio tienen niveles de *burnout* discretamente mayores a los publicados por Manassero en las Islas Baleares (2006) y por Maslach (1981). Si los comparamos con los profesionales universitarios en el estudio de Guerrero (2003), vemos que los docentes no universitarios tienen mayores niveles de agotamiento, menor despersonalización y mayor realización personal.

La sociedad debe de empezar a valorar a los profesores, como cualquier otro trabajador, como profesionales con una relación contractual que vende su actividad para suplir sus necesidades materiales y afectivas. Desde el punto de vista material, debe de recibir lo suficiente para garantizarse una seguridad, estabilidad y confort adecuados. En lo que se refiere a sus necesidades afectivas, precisa de una satisfacción, un reconocimiento y de cierto respeto social (BELCASTRO, 1983, ESTEVE, 2000). Es preciso que el profesor se sienta recompensado y con sus expectativas cumplidas para que la fragilidad emocional no le lleve a un gran sufrimiento personal, y es en este sentido donde nuestros resultados pueden iniciar una respuesta social adecuada para evitar males mayores en nuestra educación. Estas conclusiones nos deben permitir alertar a nuestros dirigentes para, en el grupo de riesgo adecuado, iniciar medidas de diagnóstico y prevención que eviten una enfermedad profesional y múltiples bajas laborales desde un punto de vista personal, y una pérdida de la eficacia y calidad de la organización, desde un punto de vista colectivo e institucional (CARAMES, 2003).

V. Referencias Bibliográficas

- ATANCE, J. C. (1997). "Aspectos epidemiológicos del síndrome de burnout en personal sanitario". *Revista Española de Salud Pública*, 71, 293–303.
- BELCASTRO, P. A. & GOLD, R. S. (1983). "Teacher stress and burnout: implications for school health personnel". *Journal Sch Health*, 53, 404–407.
- CARAMES, R. (2003). *Precarización y burnout del puesto de trabajo del personal docente e investigador de la universidad*. Praxis, 2: 13–21.
- DURAN, M. A., EXTREMERA, N. & REY, L. (2001). *Burnout en profesionales de la enseñanza: un estudio en educación primaria, secundaria y superior*. *Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 17, 45–62.
- ESTEVE, J. (2000). "The transformation of the teacher's role at the end of the twentieth century: new challenges for the future". *Educational Review*, 52, 197–207.
- FREUDENBERGER, H. J. (1974). "Staff-Burnout syndrome in alternative institutions". *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 73–82.
- GIL-MONTE, P. R. & PEIRÓ, J. M. (1999). "Validez factorial del Maslach Burnout Inventory en una muestra multiocupacional". *Psicothema*, 11, 679–689.
- GOLD, Y., BACHELOR, P. & MICHEL, W. B. (1989). "The dimensionality of a modified form of the Maslach burnout inventory for university students in a teacher-training program". *Educational and Psychological Measurement*, 49, 549–561.

- GUERRERO, E. (2003). “Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesores universitarios”. *Anales de Psicología*, 19, 145–158.
- KYRIACOU, C. (1987). “Teacher stress and burnout: An international review”. *Educational Research*, 29, 146–152.
- MANASSERO, M. A., GARCIA BUADES, E., TORRENS, G., RAMIS, C., VAZQUEZ, A. & FERRER, V. A. (2006). “Teachers burnout: Attributional aspects”. *Psychology*, 10, 66–74.
- MASLACH, C. & JACKSON, S. E. (1981). “The measurement of experienced burnout”. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.
- MASLACH, C. & JACKSON, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory* (2ª ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- MASLACH, C. & SCHAUFELI, W. B. (1993). “Historical and conceptual development of burnout”. En: Schaufeli, C., Maslach, C. & Marek, T. (eds). *Professional Burnout: recent development in theory and reseach*. Washington DC: Taylor and Francis, 1–16.
- MORENO, B., GONZALEZ, J. L. & GARROSA, E. (1999). “Burnout docente, sentido de la coherencia y salud percibida”. *Psicopatología y Psicología Clínica*, 4, 163–180.
- MORIANA, J. A. & HERRUZCO, J. (2004). “Estrés y burnout en profesores”. *Int J Clin Health Psicol*, 4, 597–621.
- SALANOVA, M. (2003). “Burnout en profesores de enseñanza secundaria: un estudio longitudinal”. En Martínez I, Salanova M, Llorens S, García M, Grau R, Cifre E (Eds). *La enseñanza y el burnout: ¿una simbiosis irreversible?* Castellón: Colección Psyque.