



Vol. 14 No. 3

Septiembre de 2011

UNA DESCRIPCIÓN GENERAL DEL BURNOUT Y SUS EFECTOS EN PROFESORES UNIVERSITARIOS

Farah Erika Gutiérrez Delgado¹ y Alfonso Agustín Valadez Ramírez²
Facultad de Estudios Profesionales Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Este trabajo se realizó con el propósito de analizar y describir en primer lugar los efectos psicológicos, fisiológicos y emocionales del burnout, y en segundo lugar los procesos de afrontamiento que utilizan docentes universitarios de una universidad pública. Los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional. Para recopilar la información se aplicó una batería que constó de cuatro apartados. Los datos muestran que los docentes universitarios experimentan poco estrés laboral. Por otra parte, en cuanto a los efectos del burnout, los docentes universitarios nunca han experimentado los efectos negativos del burnout. En cuanto a la utilización de estrategias de afrontamiento, los docentes universitarios de manera ocasional ponen en práctica los diferentes modos de afrontamiento para superar el problema y evitar así los efectos negativos del burnout o estrés laboral.

Palabras Clave: estrés, estrés laboral, burnout, procesos de afrontamiento y docentes universitarios.

¹ Licenciada en Psicología, egresada de la FES IZTACALA.

² Profesor Titular del Área de Psicología Clínica. Correo Electrónico: alavar06@gmail.com

GENERAL DESCRIPTION OF BURNOUT AND ITS EFFECTS IN UNIVERSITY PROFESSORS

ABSTRACT

This work was carried out in order to analyze and describe first the psychological, physiological and emotional burnout effects, and secondly the coping processes used by university teachers at a public university. Participants were selected through a non-probabilistic intentional sampling. The information was gathered using a battery that consisted of four sections. The data show that university teachers experience little stress at work. Regarding burnout effects the university professors have never experience burnout negative effects. In relation to coping strategies, teachers occasionally implement different strategies of coping to overcome the problem and by this way avoid burnout negative effects or job stress.

Key Words: stress, stress at work, burnout, coping processes and university professors.

El estrés daña a las personas y a sus organizaciones. Puede generalizarse a todo. Puede afectar a los individuos de todas profesiones y edades, sin importar sexo, nacionalidad, antecedentes educativos o rol (*Williams y Cooper, 2004*). Aunque no necesariamente tiene que ser destructivo, puede existir un nivel medio de estrés que puede ser positivo para el trabajador (eustrés), y así darle la energía o el impulso necesario para desempeñar su labor de una forma más eficiente; sin embargo, si aumenta el estrés, se dará un estrés negativo (distrés), que se vuelve nocivo para el trabajador en el aspecto físico, psicológico y conductual (Buendía, 1993).

Se habla de estrés laboral cuando el trabajador presenta problemas psicológicos como irritabilidad, inhabilidad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones o desórdenes del sueño (insomnio) y es incapaz de solucionar los problemas de ámbito laboral, como discusiones con compañeros de trabajo o superiores, o el no cumplimiento de las tareas laborales, porque estas sobrepasan sus capacidades. Otras fuentes de estrés pueden ser el desarrollo profesional, el status y el salario, el rol individual dentro de la organización, las relaciones interpersonales y la cultura organizacional (WHO European Ministerial

Conferenceon Mental Health, 2005). En resumen, el estrés de trabajo se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador (Sandi, Venero y Cordero, 2000).

Se estima que durante un año, el estrés relacionado con el trabajo afecta cuando menos a un tercio de la fuerza laboral. Esto representa para las organizaciones un costo de miles de millones de pesos al año, debido a la falta de productividad y explica más de la mitad de los días laborales perdidos a causa de ausencias por enfermedad. El estrés se ha vinculado con una amplia variedad de enfermedades y la European Foundation estima que el estilo de vida y las enfermedades relacionadas con éste explican cuando menos la mitad de todas las muertes prematuras (Williams y Cooper, 2004).

El modelo de Lazarus y Folkman (1986, en Barba, 1998) adaptado a las situaciones laborales, explica que se da un conflicto entre el ambiente de trabajo, las demandas y las capacidades del trabajador para responder a estas, así como la percepción que el empleado tiene de la situación dándose los mecanismos de afrontamiento, como serían prepararse para el estresor o buscar la solución tratando de cambiar el ambiente. De igual manera, es importante mencionar que la presencia y el impacto del estrés dependen de la valoración que las personas hacen de la situación estresante y de los propios recursos para hacerles frente.

El tipo de valoraciones más habituales puede depender de patrones de conducta y estilos de afrontamiento relativamente estables, de valores, creencias y actitudes que pueden afectar la atención selectiva, el procesamiento de la información y el juicio sobre los propios recursos, de la existencia o ausencia reales de recursos eficaces para controlar las situaciones estresantes y de la disponibilidad o falta de disponibilidad de apropiados apoyos sociales (Buceta, Bueno y Mas, 2001).

Considerando lo anterior, podemos afirmar que el estrés se ha convertido en una patología que acompaña a gran parte de la población trabajadora. El síndrome de Burnout, también llamado síndrome de estar quemado o de desgaste

profesional, se considera como la fase avanzada del estrés laboral, como consecuencia del estrés laboral crónico.

Diversas investigaciones dirigidas en España arrojan como resultado que alrededor de dos tercios de todas las enfermedades están relacionadas con el estrés laboral y aunque no se trata de una relación de causa-efecto, el estrés laboral es un factor importante que interacciona con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, dando lugar a numerosas enfermedades físicas y mentales (Ayuso, 2005).

El estrés es una situación problemática general, con amplia incidencia en numerosas actividades laborales, pero que en el caso de la enseñanza tiene unas connotaciones evolutivas especialmente alarmantes. Se es consciente de que en unos pocos años la institución educativa se ha visto afectada por los numerosos cambios político-sociales del país y estas transformaciones han afectado tanto al profesorado como a las condiciones en las que ejerce su docencia (Esteve, 1987).

El malestar docente se trata de un fenómeno internacional, Blasse (1982, en Senn, Wehbe y Gubiani, 2002) expresó que el entrecruzamiento de varios factores de carácter psicosocial, presentes en el contexto educativo, producen lo que este autor denomina un ciclo degenerativo de la eficacia docente; en estos casos se generan condiciones en donde los esfuerzos docentes son insuficientes para lograr los objetivos deseados. El no lograr estos propósitos se manifiesta en situaciones de estrés o tensión, provocando insatisfacción y una progresiva desmotivación en la actividad laboral. Parece como si el ejercicio de la docencia conllevara unos factores de riesgo laboral que no se llegarán a entender si únicamente se interpreta riesgo como peligro físico y salud como falta de enfermedad en lugar de ausencia de bienestar físico, psíquico y social. Lo que a últimas fechas se ha transformado en un síndrome denominado burnout, el cual se produce especialmente en organizaciones de servicios y afecta a profesionales con trato con clientes o usuarios. Por esta razón, los docentes son una de las poblaciones que más se ha visto afectada por este síndrome.

Uno de los primeros detonantes que comenzaron a señalar la importancia del estrés y burnout en la profesión docente fueron los datos que las diferentes

administraciones de educación tenían sobre las bajas laborales de los profesores y su evolución a través de los años. Estos resultados señalaban un aumento anual de las bajas de tipo psiquiátrico que no se encontraban en otras profesiones y que tenían como consecuencias un incremento del absentismo laboral, un enorme gasto en sustituciones y un bajo rendimiento en el trabajo (García-Calleja, 1991, en Moriana y Herruzco, 2004).

Cabe mencionarse que la etiqueta de burnout se debe a Freudenberger(1974, en Manassero, Vázquez, Ferrer, Fornés y Fernández, 2003), un psicólogo clínico, que la empleó para describir un conjunto de síntomas físicos y psíquicos (estado de hundimiento físico y emocional como resultado de las condiciones de trabajo)sufridos por personal sanitario. En sutrabajo mostró que, después de algunos meses de trabajo, estos profesionales compartían algunos síntomas que ya habían sido observados y estudiados, pero en forma aislada. Se podía observar el sufrimiento. Algunos decían que ya no veían a sus "pacientes" como personas que necesitasen de cuidados especiales, dado que ellos no se esforzaban por dejar de usar drogas. Otros decían que estaban tan cansados que a veces ni deseaban despertar para no tener que ir al trabajo. Otros afirmaban que no lograban cumplir los objetivos que se habían imaginado. Se sentían incapaces de modificar esta situación; se sentían derrotados (Néstor, 2005).

Aunque el interés por el término burnout o agotamiento profesional surgió a partir de los trabajos de Maslach desde 1976, quien dio a conocer esta palabra burnout de forma pública dentro del Congreso Anual de la Asociación de Psicología APA, haciendo referencia a una situación cada vez más frecuente entre los trabajadores de servicios humanos, y esta situación implicaba el hecho de que después de meses o años de dedicación, estos trabajadores terminaban "quemándose".Esta autora describió dicho proceso como "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal" que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas (Esteve, 1984; y Álvarez, Cantú, Gayol, Leal y Sandoval, 2005).

Al abordar la definición del síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) es importante subrayar que esta patología debe ser entendida como una forma de

acoso psicosocial en el trabajo. Es una situación en la que el trabajador se ve desbordado y se percibe impotente para hacer frente a los problemas que le genera su entorno laboral, en especial su entorno social. Los individuos se sienten desgastados y agotados por la percepción continuada de presión en su trabajo. Por tanto, el SQT tiene su origen en el entorno de trabajo, no en el trabajador (Gil – Monte, 2005).

El SQT es una respuesta al estrés laboral crónico. Se trata de una experiencia subjetiva de carácter negativo compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo, hacia las personas con las que se relaciona el individuo en su trabajo, en especial los clientes, y hacia el propio rol profesional. Como consecuencia de esta respuesta aparecen una serie de disfunciones conductuales, psicológicas y fisiológicas que van a tener repercusiones nocivas para las personas y para la organización (Gil – Monte, 2005).

El fenómeno ha sido descrito principalmente en los profesionales de las organizaciones de servicios (profesionales de enfermería, médicos, maestros, funcionarios de prisiones, policías, trabajadores sociales, etc.) que trabajan en contacto directo con los clientes. La explicación del porqué son las profesiones asistenciales las más afectadas pudiera estar relacionada con la etiología (Álvarez y Fernández, 1991, en Guerrero y Vicente, 2001). Se argumenta que, si bien las profesiones asistenciales poseen una filosofía humanística del trabajo estos profesionales experimentan un fuerte choque al iniciar su trayectoria profesional en estas organizaciones al encontrarse ante un sistema deshumanizado al cual deben adaptarse. Esto determina en gran parte el comportamiento de estos profesionales, de tal forma que la diferencia entre sus expectativas y la realidad contribuye al estrés que sufren (Cherniss, 1980 y Kramer, 1974, en Guerrero y Vicente, 2001). Cabe también señalar que a los profesionales asistenciales se les pide que empleen un tiempo considerable en intensa dedicación con usuarios, que con frecuencia se encuentran en una situación de dependencia y donde la relación puede estar cargada de frustración, temor y desconcierto.

Actualmente se ha observado que este síndrome se presenta con más frecuencia en personas que laboran como docentes. La enseñanza, una de las

profesiones más extendidas y en mayor contacto con las personas como receptores de su actividad profesional, se considera una ocupación agotadora asociada a niveles significativos de burnout (Freudenberger, 1974; Moreno, 1990; Delgado, 1993; Maslach y Leitter, 1997, 1998; Cordeiro, 2001, en Senn, Wehbe y Gubiani, 2002).

El burnout se ha asociado a los males que presenta el profesor, constatándose tanto en observaciones clínicas como en investigaciones empíricas que han intentado arrojar luz sobre este fenómeno tan extendido en nuestros días. En España, de entre los trabajos sobre el estrés y/o salud laboral del docente más representativos, se puede extraer que el profesorado percibe su malestar laboral a través de la falta de valoración social en su trabajo (apoyo social) y falta de medios, tiempo y recursos (apoyo material) para el desempeño de sus tareas; y dureza del mismo (alumnos conflictivos, exceso de responsabilidad), a lo que unen el reconocimiento de sus propias carencias sobre su formación profesional actual. Reconocen también que la relación con sus superiores tiene un carácter burocrático, muy ligada al control/sanción y poco vinculada al trabajo docente. Acusan el excesivo papeleo y su escasa participación en la resolución de sus problemas laborales o profesionales, así como las conflictivas relaciones con padres y compañeros (Álvarez, Cantú, Gayol, Leal y Sandoval, 2005).

Existen factores de riesgo de diversa índole que los profesores enfrentan en su actividad cotidiana (Acosta, 2005):

1. Factores personales: tienen que ver con la personalidad, carácter y estilo de vida, se incluyen también todas las situaciones de crisis que el docente, al igual que cualquier otro ser humano enfrenta.
2. Factores ambientales: están relacionados con todos aquellos aspectos físicos o humanos que contribuyen al bienestar o malestar del docente en su lugar de trabajo: número excesivo de alumnos, alumnos con problemas de conducta o de aprendizaje. Espacios físicos de trabajos inadecuados con falta de iluminación, calefacción o refrigeración, excesivamente ruidosos, etc.

Con base en lo planteado anteriormente, fue importante realizar una investigación que permitiera evaluar las diversas variables implicadas en el proceso y síndrome de burnout. Puesto que actualmente, el docente universitario se ve afectado por una combinación de factores físicos, psicológicos y sociales que generan una sobrecarga laboral y sobretodo emocional que desencadenan el SQT. Por ello, los objetivos de este trabajo son determinar las consecuencias o efectos psicológicos, fisiológicos y emocionales del burnout en docentes universitarios de las seis carreras impartidas en la FESI, así como los procesos de afrontamiento a los cuales recurren. Todo esto con el propósito de delimitar las líneas de intervención que favorezcan la prevención y/o disminución del SQT en los profesores. Cabe mencionarse que esta investigación es parte del proyecto PAPIIT “Dimensiones del estrés laboral y estilos de afrontamiento en personal docente de escenarios de educación” con clave IN300907, el cual pretende identificar aquellas situaciones que pueden ser estresantes, las manifestaciones del burnout y sus consecuencias, y las estrategias que emplean los docentes universitarios de la FESI para resolver situaciones catalogadas como estresantes.

MÉTODO

Participantes

Para la realización de esta investigación participaron 252 profesores universitarios de las seis carreras que se imparten en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) (106 hombres y 144 mujeres), cuyas edades oscilan entre los 28 y 66 años de edad, los cuales se eligieron a través de un muestreo no probabilístico intencional.

Instrumento

Para realizar la investigación se empleó la Batería de Evaluación del Burnout en Profesores Universitarios (BEB – PU), diseñada específicamente para evaluar la percepción de estrés, burnout, efectos del burnout y los modos de afrontamiento de los docentes. La batería cuenta con 204 reactivos distribuidos en cuatro instrumentos. En éstos se analizan, respectivamente, la percepción que tiene el

docente sobre sus actividades laborales y las condiciones de trabajo (68 reactivos); la situación como profesor (43 reactivos); las consecuencias de su trabajo como docente (43 reactivos); y por último, cómo es su comportamiento frente a las distintas situaciones laborales y cómo es al interactuar con autoridades, compañeros y estudiantes (50 reactivos). Cabe mencionarse que para los fines del presente trabajo únicamente se consideran, los instrumentos 3 y 4 (INEBUP y Cuestionario de modos de afrontamiento).

RESULTADOS

La media general en cuanto a la categoría de efectos del burnout fue de 19 en relación a 129 puntos, lo que implica que los docentes universitarios nunca han experimentado los efectos negativos del burnout. A su vez, la media general en la categoría de afrontamiento fue de 63 en relación a 150 puntos, lo que indica que los docentes universitarios de manera ocasional ponen en práctica los diferentes modos de afrontamiento para superar el problema y evitar así los efectos negativos del burnout o estrés laboral.

En la tabla 1 se muestran los puntajes promedio para cada subescala del Inventario de Efectos del Burnout en Profesores, para todas el puntaje promedio se encuentra en la opción de respuesta “**nunca**”, lo que sugiere que los docentes universitarios no presentan los efectos negativos resultantes de su actividad laboral.

Subescala INEBUP	Media	Desviación Estándar
Conductual	2.63	2.58
Cognitivo	4.42	3.88
Fisiológico	8.28	5.49
Afectivo	1.54	1.30
Sensaciones	2.77	2.07
<i>Puntaje Total</i>	<i>19.37</i>	<i>12.60</i>

Tabla 1. Puntajes promedio en las subescalas del Inventario de Efectos del Burnout en Profesores.

En la tabla 2 se muestran los puntajes promedio para cada subescala del Cuestionario de modos de afrontamiento, para todas el puntaje promedio se encuentra en la opción de respuesta “**ocasionalmente**”, exceptuando el factor Huida – Evitación, el cual se encuentra en la opción de respuesta “**nunca**”. Lo anterior sugiere que de manera ocasional los docentes universitarios ponen en práctica algunos de los estilos de afrontamiento; sin embargo, nunca han considerado el huir o el evitar la situación.

Subescala Afrontamiento	Media	Desviación Estándar
Confrontación	7.59	2.22
Distanciamiento	7.39	2.45
Autocontrol	9.31	2.66
Búsqueda de apoyo social	9.06	2.88
Aceptación de la responsabilidad	5.57	1.86
Huida – Evitación	5.44	3.09
Planificación	9.65	2.32
Reevaluación positiva	9.99	3.50
<i>Puntaje total</i>	<i>63.70</i>	<i>13.83</i>

Tabla 2. Puntajes promedio en las subescalas del Cuestionario de modos de afrontamiento.

Por otra parte, se realizó un análisis comparativo entre las variables sociodemográficas y los efectos del burnout (véanse Tablas 3, 4, 5 y 6). Asimismo, se realizó un análisis comparativo entre las variables sociodemográficas y los diferentes estilos de afrontamiento a los que recurren los docentes universitarios (véanse Tablas 7, 8 y 9). Por último se aplicó la rho de Spearman con la finalidad de examinar la relación entre los efectos del burnout y los estilos de afrontamiento.

	Grado de Cansancio (t = -1.977, df = 247 y p< .05)	Cambios de Apetito (t = -1.819, df = 248 y p< .05)	Pérdida de interés en act. Placenteras (t = 1.902, df = 247 y p< .05)	Sudar en exceso (t = 1.669, df = 248 y p< .05)	Beber en exceso (t = 2.205, df = 248 y p< .05)	Sentir miedo sin razón aparente (t = 1.603, df = 248 y p< .05)	Ausentismo laboral (t = 1.155, df = 248 y p< .05)	Pensar que el trabajo es dañino para la salud (t = 1.569, df = 248 y p< .05)
Mujeres	.94 pts.	.57 pts.	.24 pts.	.31 pts.	.10 pts.	.21 pts.	.26 pts.	.13 pts.
Hombres	1.13 pts.	.42 pts.	.37 pts.	.44 pts.	.22 pts.	.31pts.	.33 pts.	.22 pts.

Tabla 3. Comparación entre la media obtenida por los hombres y las mujeres y los efectos del burnout.

Como puede observarse las mujeres únicamente puntuaron más alto en lo que respecta a cambios de apetito, en el resto de las variables los hombres puntuaron más alto.

	Fumar en exceso (F = 2.635, df = 245 y p< .05)	Llorar con facilidad (F = 2.303, df = 245 y p< .05)
Carrera	1.173 pts.	.838 pts.

Tabla 4. Comparación entre la carrera y los efectos del burnout.

En la tabla 4 se observa que únicamente existen diferencias entre la carrera y las variables fumar en exceso y llorar con facilidad.

	Percibo que mi corazón palpita muy rápido (F = 1.617, df = 221 y p< .05)	Tomar medicamentos en exceso (F = 2.058, df = 220 y p< .05)	Llegar tarde al trabajo (F = 1.546, df = 220 y p< .05)
Edad	.427 pts.	.321 pts.	.481 pts.

Tabla 5. Comparación entre la edad y los efectos del burnout.

La tabla 5 muestra como la edad se vincula con el percibir que su corazón palpita muy rápido, el tomar medicamentos en exceso y el llegar tarde al trabajo.

	Deseo de jubilarse de manera anticipada (F = 2.076, df = 247 y p< .05)	Pensar que el trabajo es dañino para la salud (F = 1.934, df = 247, p< .05)
Antigüedad	.495 pts.	.311 pts.

Tabla 6. Comparación entre la antigüedad y los efectos del burnout

En la tabla 6 puede observarse que las variables como el deseo de jubilarse de manera anticipada y el pensar que el trabajo es dañino para la salud, se ven afectadas por la antigüedad de los docentes.

	Pienso que al resolver el problema seré una mejor persona (t = 1.613, df = 247 y p< .05)	Deseo que la situación se termine de algún modo (t = -1.665, df = 244 y p< .05)	Duelmo más de lo habitual (t = -.708, df = 248 y p< .05)	Me mantengo firme y peleo por lo que quiero (t = -1.544, df = 248 y p< .05)
Mujeres	1.32 pts.	1.24 pts.	.62 pts.	1.99 pts.
Hombres	1.51 pts.	1.09 pts.	.56 pts.	1.84 pts.

Tabla 7. Comparación entre la media obtenida acorde al género y los estilos de afrontamiento.

Como puede observarse en la tabla 7, los hombres puntuaron más alto que las mujeres únicamente en lo que se refiere a pensar que al resolver el problema serán una mejor persona.

	Tengo fe en algo nuevo (F = 2.419, df = 244 y p< .05)	Rezo (F = 5.471, df = 244 y p< .05)	Confío en que ocurrirá un milagro (F = 2.938, df = 244 y p< .05)	Desarrollo un plan de acción y lo sigo (F = 2.969, df = 243 y p< .05)	Me niego a creer lo que ha ocurrido (F = 2.432, df = 245 y p< .05)	Evito expresar mis sentimientos (F = 2.287, df = 245 y p< .05)
Carrera	1.825 pts.	4.537 pts.	1.372 pts.	1.849 pts.	1.058	1.221

Tabla 8. Comparación entre la carrera y los estilos de afrontamiento.

En la tabla 8 se muestra como los estilos de afrontamiento, tales como el tener fe en algo nuevo, el rezar, el confiar en que ocurrirá un milagro, el desarrollar un plan

de acción y seguirlo, el negarse a creer lo que ha ocurrido y el evitar expresar sus sentimientos, varían de acuerdo con la carrera en que los docentes imparten clase.

	Intento que mis sentimientos no interfieran con el problema (F = 1.693, df = 246 y p< .05)
Antigüedad	.976 pts.

Tabla 9. Comparación entre antigüedad y los estilos de afrontamiento.

En la tabla 9 puede observarse como el intentar que sus sentimientos no interfieran con el problema es el único estilo de afrontamiento que varía de acuerdo con la antigüedad del docente.

	Pensar que el trabajo es dañino para la salud	Llevarse trabajo a casa	De manera general, la actividad docente ¿le resulta estresante?	¿Le resulta estresante realizar actividades de investigación?	Impartir asignaturas en otras áreas.
Presentar dolores de cabeza	.204**				
Percibo que mi corazón palpita demasiado rápido		.178**			
Sentir tristeza			.265**		
Pienso de forma negativa sobre mí mismo		.162*	.242**	.190**	
Dificultad para concentrarse		.149*	.155*	.139*	
Enojarse con facilidad			.206**	.159*	
Problemas de expresión verbal			.150*	-.137*	
Dificultad para tomar decisiones.			.122		
Sentir miedo sin alguna razón aparente					.169**

* La correlación es significativa a nivel 0.05 (2-tailed)

** La correlación es significativa a nivel 0.01 (2-tailed)

Tabla 10. Correlación entre los efectos del burnout y los estilos de afrontamiento a los cuales recurren.

En la tabla 10 se puede observar la correlación entre algunos de los estilos de afrontamiento y determinados efectos del burnout, entre los que destacan la dificultad para concentrarse y el tener un concepto negativo sobre sí mismo con aspectos como el realizar trabajos de investigación, el llevarse trabajo a casa y de forma general la actividad docente.

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación. Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales (Sandi, Venero y Cordero, 2000).

Estas respuestas favorecen entre otras cosas: la percepción de la situación y sus demandas, procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilitan una mejor búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa. Dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual); supone un desgaste importante para el organismo. Si éste es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse, pero si se repiten con excesiva frecuencia, intensidad o duración, pueden producir la aparición de trastornos psicofisiológicos (Sandi, Venero y Cordero, 2000).

El estrés puede manifestarse desde un dolor de cabeza, insomnio, alteraciones estomacales hasta llegar a manifestar un comportamiento ofensivo o en todo caso retraído. Esta amplia variedad de síntomas y causas, y la relación compleja entre factores, es lo que hace que el estrés en el trabajo sea difícil de manejar. Cada uno de sus resultados puede tener razones múltiples, de las cuales es posible que sólo unas cuantas se relacionen con problemas en el trabajo. Diferentes personas reaccionarán ante el mismo suceso de muchas maneras distintas con resultados diversos, algunos de los cuales pueden ser benéficos mientras que otros son sumamente dañinos. Sin embargo, el indicador más fuerte de que algo está mal es un cambio en el modo en que se comportan las personas. Esto puede ser un cambio en la apariencia personal, la conducta o los hábitos (Williams y Cooper, 2004).

Considerando lo anterior, podemos afirmar que el estrés se ha convertido en una patología que acompaña a gran parte de la población trabajadora: el síndrome de burnout, el cual se considera como la fase avanzada del estrés laboral, como una consecuencia del estrés laboral crónico.

En los últimos años, el síndrome de burnout ha adquirido una gran importancia, pues cada día son más los casos que se reportan sobre esta patología. Ciertamente, podemos pensar que las condiciones de trabajo son factores de importancia, pero éstas no se constituyen en causas únicas de las situaciones que provocan malestar o insatisfacción.

Los datos obtenidos señalan que la mayoría de los docentes, sin importar la profesión o carrera en la que imparten clases, han sufrido de estrés. También se encontró que la mayoría de los docentes han presentado malestares estomacales, dolores de cabeza, irritación de ojos, dolores de garganta, resfriados, insomnio y cansancio. Esto es consistente con lo expuesto por Álvarez, Cantú, Gayol, Leal y Sandoval (2005), quienes señalan que existe un cuadro evolutivo del síndrome de burnout que permite identificar los efectos graduales de este padecimiento en el personal docente y afirman que existen una serie de síntomas denominados psicosomáticos que incluyen: cefaleas, dolores osteomusculares, molestias gastrointestinales, úlceras, pérdida de peso, obesidad, cansancio crónico, insomnio, hipertensión arterial y alteraciones menstruales. De igual manera, es consistente con Martínez (1997 en Senn, Wehbe y Gubiani, 2002), quien describe con gran claridad la problemática del docente de la actualidad, elaborando consecuentemente un perfil epidemiológico, considerando los padecimientos más frecuentes y el contexto laboral. Entre los padecimientos más frecuentemente encontrados se destacan resfríos, disfonías, alergias, bronquitis, estrés, lumbago, hipertensión, úlcera, etc.

Los diversos padecimientos de los docentes, expresan el alto grado de insatisfacción, desmotivación y malestar en las aulas, o incluso en la institución. Un docente exigido en múltiples tareas muy probablemente manifieste dificultades en varios aspectos de su vida, la enfermedad se esconde bajo muchas modalidades: palpitaciones, sudor excesivo, resfriados, dolores de garganta, etc.

Por tanto, no parece aventurado sugerir que un profesor violentado por las circunstancias y las presiones, alienado en su quehacer cotidiano, se queja, se enferma o se retira, en el mejor de los casos. El conjunto de posibilidades presentes aluden al malestar, al grado de conflictividad tanto con los alumnos, con los compañeros y con los jefes, y al alto nivel de vulnerabilidad.

De este modo, aquellos profesores que tienen alumnos problemáticos en clase, poco apoyo de los compañeros, problemas técnicos en el centro, etc. son los que se muestran más agotados, manifiestan actitudes más cínicas o distantes hacia el trabajo y se sienten menos competentes en el desempeño de su rol como docente. Por otro lado, aquellos profesores que perciben mayores facilitadores, muestran mayores niveles de adaptación, que a su vez incrementa los niveles de eficacia futuros. Los resultados de esta investigación sugieren que los docentes universitarios en el caso de los hombres a pesar de que no buscan evitar las situaciones adversas o estresantes denotan un mayor ausentismo que las mujeres sobre todo cuando se sienten enfermos por el contrario, en las mujeres se detecta que el estrés impacta especialmente en lo que concierne a su apetito y hábitos alimenticios ya sea que coman más o menos e incluso que su dieta se ve afectado por la ingesta de alimentos “chatarra” o altos en carbohidratos. De forma general, se observó que las mujeres cuentan con mayores recursos, ya que se muestran más dispuestas a expresar sus emociones y a compartir sus problemas con otros, lo que repercute en una mejor capacidad de adaptación.

En el presente trabajo se analizaron algunos de los efectos psicológicos, fisiológicos y emocionales del burnout en los docentes universitarios de la FESI. A pesar de que en la actualidad no existen estadísticas fiables sobre esta patología, es una realidad que cada día es mayor el número de docentes que la experimentan. Aunque, los datos obtenidos revelaron que los docentes de la FESI experimentan niveles bajos de estrés y de burnout, además demostraron que los efectos experimentados por los docentes varían en función de la carrera en la que imparten clases, la edad (palpitaciones cardíacas) y la antigüedad en el puesto e incluso se observa que los docentes universitarios no presentan los efectos negativos resultantes de su actividad laboral debido a que hacen uso de los

recursos a su alcance para afrontar situaciones adversas lo que también puede ser resultado del apoyo que surge entre compañeros y las facilidades que la Institución les proporciona para poder desempeñar de forma más satisfactoria sus actividades.

La mayoría de los participantes manifestaron que cuando se les presenta un problema laboral, intentan mirar las cosas de forma positiva y redoblan su esfuerzo para que las cosas salgan bien, desarrollando un plan de acción y siguiéndolo, asimismo intentan proponer un par de soluciones distintas al problema e intentan no agotar sus posibilidades de solución, sino que dejan alguna opción abierta concentrándose así exclusivamente en lo que deben hacer para solucionar el problema de la manera más efectiva y en el menor tiempo posible. Aunque esto pueda sonar como la actitud ideal, debe tenerse cuidado pues algunos de estos síntomas pertenecen al prototipo de los profesores frenéticos, los cuales suelen ser profesores muy comprometidos con su trabajo, que reaccionan ante la adversidad y los fracasos sin reconocerlos y sin darse tregua, incrementando más y más sus esfuerzos ante la adversidad, en lugar de racionalizar y dosificar sus esfuerzos o modificar sus objetivos. Por lo que el SQT aparece en sus vidas bruscamente, en un momento dado ante un fracaso clamoroso, o en un momento de debilidad, cuando todo su sentido de eficacia desaparece y la desilusión lo invade todo.

Por ello, es importante que las instituciones educativas pongan atención a lo que ocurre a su alrededor, sobre todo con sus empleados. Puesto que, los programas de formación dirigidos a la prevención del síndrome deben considerar el entrenamiento a varios niveles. El nivel organizacional requiere entrenar a los trabajadores en acciones de desarrollo y cambio organizacional. El nivel interpersonal considera los grupos de trabajo y la interacción social, por lo que debe incluir programas de formación sobre apoyo social, habilidades sociales, autoeficacia y liderazgo, entre otras. El nivel individual debe dar respuesta a las necesidades individuales sobre el afrontamiento del estrés. Puesto que los costes por esta patología son muy altos, pues llega a ocasionar un mayor índice de

ausentismo, mayor número de equivocaciones y accidentes, baja en la productividad y calidad en la enseñanza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, M. (2005). ***Síndrome de burnout en los maestros del CCH***. Disponible en: www.monografias.com

Álvarez, D. M.; Cantú, V. A.; Gayol, L. M.; Leal, K. G.; y Sandoval, K. I. (2005). ***El síndrome de burnout el profesional de la educación***. Disponible en: www.monografias.com

Ayuso, J.A. (2005). ***Profesión docente y estrés laboral: Una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout***. Disponible en: www.revistaiberoamericanadeeducacion.com

Barba, M. (1998). ***Estrés Laboral***. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM/ENEP – Iztacala.

Buceta, J. M.; Bueno, A. M. y Mas, B. (2001). ***Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo***. Madrid: Dykinson.

Buendía, J. (1993). Estrés y depresión. En: J. Buendía, (Coordinador). ***Estrés y psicopatología***. Madrid: Ediciones Pirámide.

Esteve, J. M. (1984). ***Profesores en Conflicto***. Madrid: Narcea. Cap. 2.

Esteve, J. M. (1987). ***El Malestar Docente***. Barcelona: Laia.

Fontana, D. (1995). ***Control del estrés***. México: Manual Moderno.

Gil – Monte, P. R. (2005). ***El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar***. Madrid: Ediciones Pirámide. Cap. 2. p.p 35 – 58.

Guerrero, E. y Vicente, F. (2001). ***Síndrome de “Burnout” o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado***. España: Unidad de Extremadura, Servicios de Publicaciones. Caps 1 y 5. p.p. 19 – 33 y 87 – 114.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). ***Estrés y procesos cognitivos***. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

- Moriana, J.A. y Herruzco, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. ***International Journal of Clinical and Health Psychology*** 4, 3, pp. 597 – 621.
- Néstor, A. (2005). ***Burnout, síndrome de agotamiento profesional***. Disponible en: www.monografias.com/trabajos11/burn/burn.shtml.
- Sandi, C.; Venero, C. y Cordero, M.I. (2000). ***Estrés, memoria y trastornos asociados: Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento***. México: Ariel, Colección Ariel Neurociencia.
- Senn, S.; Wehbe, P. y Gubiani, A. (2002). ***El Malestar Docente en Profesores Universitarios***. Disponible en: www.monografias.com.
- WHO European Ministerial Conference on Mental Health.(2005). ***Mental health and working life***. Disponible en: www.who.int.
- Williams, S. y Cooper, L. (2004). ***Manejo del estrés en el trabajo. Plan de acción detallado para profesionales***. México: Manual Moderno.