

## UNA APROXIMACIÓN A LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL ESTRÉS LABORAL EN EL PROFESORADO

JOAQUÍN GONZÁLEZ-PÉREZ  
M<sup>a</sup> JOSÉ CRIADO DEL POZO  
Universidad de Alcalá

### RESUMEN

En esta comunicación desarrollamos una aproximación teórica a partir de las principales investigaciones realizadas sobre el síndrome de *burnout* en el profesorado. En primer lugar presentamos diferentes trabajos surgidos desde la aportación conceptual de Maslach sobre el desgaste profesional. Mostramos los factores desencadenantes más representativos y las investigaciones que relacionan la sobrecarga laboral con el cansancio emocional. Continuamos con las múltiples consecuencias negativas asociadas al síndrome que explican porqué el profesorado se siente quemado y cómo su labor docente se hace poco estimulante. Y, finalizamos con la presentación de las estrategias de afrontamiento orientadas hacia el reto fundamental de aumentar los sentimientos de realización personal en el trabajo.

**Palabras clave:** *Estrés docente, síndrome de burnout, quemado por el trabajo, desgaste profesional.*

### 1. INTRODUCCIÓN

Publicaciones recientes muestran la importancia de este problema y de su carácter emergente en la investigación en nuestro país (García Jiménez, 2001; Guerrero Barona, 2003; Manassero, 2003; Matud *et al.*, 2002; Moriana y Herruzo, 2004; Peiró, 2000; Sevilla y Villanueva, 2000). El estrés profesional o síndrome de *burnout*, desde su

conceptualización por Maslach (1981, 1999), viene caracterizado por el *cansancio emocional* (disminución y pérdida de energía, fatiga por el trabajo, etc.), *despersonalización* (desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y respuestas frías e impersonales hacia los receptores del servicio prestado) y baja *realización personal* (tendencia a evaluar el propio trabajo de forma negativa). Situándonos en el ámbito educativo, el síndrome del “profesor quemado” se puede definir como “la pérdida progresiva del idealismo, energía y motivación en los profesores, como resultado de las condiciones del trabajo”.

En 1976, la psicóloga Cristina Maslach utiliza el término *burnout*, descrito por el psiquiatra Herbert Freudenberger (1974), para describir el proceso gradual de pérdida de responsabilidad, desinterés cínico y deterioro en la atención profesional a los usuarios de organizaciones de servicios (sanitarios, educativos, servicios sociales, etc.). La novedad consistió en la constatación de un problema real experimentado en amplios grupos de profesionales. La aportación operativa de Maslach y Jackson (1981) fue decisiva al delimitar el término y desarrollar un cuestionario para su evaluación: el *MBI: Maslach Burnout Inventory* (Maslach, Jackson y Leiter, 1996). A partir de ese momento se produjo una verdadera proliferación de trabajos que insisten en las disfunciones laborales del síndrome (véase Belcastro y Gold, 1983; Freudenberger y Richelson, 1980; Golembiewski y Muunzenrider, 1988; Kyriacou y Sutcliffe, 1977; Leiter, 1992; Schaufeli, 1995).

## 2. EL ESTRÉS DEL PROFESORADO

El síndrome de quemarse por el trabajo se ha establecido como una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos, así como agotamiento emocional (Gil-Monte y Peiró, 1997). De todos los colectivos profesionales el de profesores constituye unos de los principalmente afectados por el estrés, la fatiga psíquica y otras dolencias psicológicas. Diferentes estudios muestran que el 25% de los profesores de primaria y secundaria que hay en la enseñanza pública toman una baja oficial o circunstancial cada año (Sevilla y Villanueva, 2000). Aunque apenas un 3% justifica que sea consecuencia del estrés, los expertos saben que muchos problemas, como dolencias de garganta, alteraciones gastrointestinales, taquicardia o dolores óseo-articulares y cefaleas, están asociados a este síndrome. Los datos indican que 8 de cada 10 docentes señalan que son los problemas psicológicos el mayor riesgo de su actividad. En esta línea, los trabajos desarrollados en todo el mundo señalan el elevado estrés que sufre el profesorado como consecuencia de la tensión en el trabajo (Capel, 1987; Chakraborty, 1989; Kyriacou, 1980; Pines, Arosón y Kafry, 1981; Travers y Cooper, 1997).

La realidad que presenta la educación en nuestro país no es ni medianamente satisfactoria. Los centros educativos presentan un clima de convivencia que no favorece

la autorrealización personal de los profesores. Muy a menudo, el trabajo del profesor no se ve recompensado ni por los alumnos, ni por los padres, ni por las instancias superiores. Los profesores son cuestionados como fuente de autoridad y conocimientos por unos alumnos que cada vez son más desafiantes. Esto llega a provocar cansancio emocional, al tiempo que los profesores se sienten totalmente desmotivados. La multitud de estresores asociados a la situación de enseñanza daña seriamente la habilidad del profesor para ejecutar su trabajo. La vocación docente se ve frustrada. Los sentimientos del profesor se vuelven negativos, afectando a la implicación con los alumnos y al mayor aislamiento docente. Todo ello, deriva en el aumento del riesgo de padecer enfermedades físicas y mentales.

Como han puesto de relieve diferentes trabajos de reciente publicación en España (Buendía Vidal y Ramos, 2001; Guerrero y Vicente, 2001; García Jiménez, 2001; Manassero, 2003; Matud *et al.*, 2002; Peiró *et al.*, 1991; Tonon, 2003), son muchos los factores desencadenantes del síndrome de *burnout*. Por mencionar algunos de los más representativos en el profesorado, señalaremos los siguientes:

1. Problemas de disciplina de los alumnos.
2. Percepción de que no se valora el trabajo que se desarrolla eficazmente.
3. Sobrecarga de trabajo y ocupación poco estimulante.
4. Poca o nula participación en la toma de decisiones.
5. Escasez de recursos materiales, espaciales y personales.
6. Excesiva burocracia. No importa el resultado, solo hacer las cosas de una determinada forma.
7. Falta de colaboración de las familias.

Como recogen diferentes autores (Moriani y Herruzo, 2004), todos los factores relacionados con la sobrecarga laboral están íntimamente relacionados con el cansancio emocional (véase en el cuadro 1 algunas investigaciones representativas). Si bien, habría que añadir que algunas características de la personalidad del profesor pueden llevar más fácilmente a que se vea sometido a un exceso de estrés y a desarrollar un sentimiento de incompetencia profesional. Estas características son:

- a) Personalidad *tipo A*.
- b) Sensibilidad a los sentimientos y necesidades de los otros.
- c) Elevada autoexigencia.
- d) Baja confianza y locus de control externo.

Las malas condiciones educativas, las características personales y la falta de reconocimiento social del trabajo docente inciden de manera determinante en el bienestar de los profesores. Aunque, no hay que olvidar, que el profesorado no recibe ninguna formación específica, ni ninguna preparación psicológica, para enfrentarse a la desmotiva-

ción del alumnado y a la falta de recursos para solucionar los conflictos que cada día aumentan. Se ha constatado que existe una relación directamente proporcional entre la calidad educativa, salud laboral y recursos de afrontamiento del profesorado.

*CUADRO 1*  
*Investigaciones sobre las variables propias del trabajo docente*

<b>Variables del trabajo docente</b>	<b>Principales investigaciones</b>
Elevado número de alumnos por clase	Borg y Riding (1991); Petrie (2001)
Conductas disruptivas de los alumnos	Brouwers y Tomic (2000); Hastings y Bham (2003)
Problemas de convivencia en el aula	Borg y Riding (1991)
Baja participación del profesorado	Moriarty, Edmonds, Martin y Blatchford (2001)
Excesiva carga de trabajo	Borg y Riding (1991); Cooper y Kelly (1993)
Trabajo burocrático del profesor	Moriarty, Edmonds, Martin y Blatchford (2001)
Malos horarios y poco tiempo para el trabajo	Naylor (2001)
Problemas con los compañeros	Kyriacou (2003)
Problemas con los superiores	Zabel y Zabel (2002)
Problemas con los padres de los alumnos	Blase (1986)

### 3. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

Los profesores afectados por el síndrome de quemarse por el trabajo presentan un conjunto de manifestaciones que les hace que actúen como si estuviesen deprimidos. El síndrome incluye sentimientos de displacer y actitudes negativas hacia las personas con las que se trabaja (despersonalización), hacia el propio trabajo (falta de realización personal) y sentimientos de estar emocionalmente exhausto. Además, suele producir un deterioro de la salud y de las relaciones interpersonales fuera del ámbito laboral. El estado de decaimiento físico, mental y emocional que presentan incluye una gama muy amplia de manifestaciones negativas de tipo: emocional, cognitivo, conductual y social (Moreno-Jiménez, González y Garrosa, 2001). Un esquema representativo de las múltiples consecuencias asociadas al síndrome del profesor quemado se presentan a continuación en el cuadro 2:

## CUADRO 2

*Manifestaciones propias del síndrome de estrés del profesor quemado*

Cognitivos	Conductuales	Emocionales	Sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desorientación cognitiva</li> <li>• Desaparición de expectativas</li> <li>• Modificación del autoconcepto</li> <li>• Pérdida de la creatividad</li> <li>• Distracción</li> <li>• Cinismo</li> <li>• Criticismo generalizado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absentismo</li> <li>• Conductas inadaptativas</li> <li>• Evitación de responsabilidades</li> <li>• Desorganización</li> <li>• Evitación de decisiones</li> <li>• Aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apatía</li> <li>• Desesperanza</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Irritación</li> <li>• Desilusión</li> <li>• Pesimismo</li> <li>• Falta de tolerancia</li> <li>• Indefensión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflictos interpersonales</li> <li>• Evitación de contactos</li> <li>• Malhumor laboral y familiar</li> <li>• Aislamiento</li> <li>• Evitación profesional</li> <li>• Formación de grupos críticos</li> </ul>

Aunque hay discrepancias entre los diferentes autores respecto a las principales consecuencias psicofisiológicas del estrés en los profesores, hemos de destacar el aumento de enfermedades virales y respiratorias, problemas gastrointestinales, afecciones músculo-esqueléticas y problemas psicológicos. Quevedo-Agudo *et al.* (1999) han encontrado que puntuaciones elevadas en despersonalización dan lugar a un incremento de los trastornos psicofisiológicos. Por su parte, Matud, García y Matud (2002) señalan que la insatisfacción laboral y la presión en el trabajo correlacionan con sintomatología depresiva y de ansiedad. Asimismo, Calvete y Villa (2000) presentan correlaciones significativas entre cansancio emocional y ansiedad, depresión, dificultades cognitivas y sensibilidad interpersonal.

#### 4. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Como hemos señalado a lo largo de esta comunicación, la actividad docente encierra en sí una fuente de tensión a la cual el profesor debe hacer frente de forma coherente, aceptándola y superándola. Ahora bien, también es importante señalar que el trabajo docente puede ser una fuente de autorrealización personal. La profesión de educador puede darle sentido a la vida (Esteve Zaragoza, 1994). Por ese carácter ambivalente de la profesión no nos puede extrañar que en los últimos años haya aumentado el inte-

res por conocer los problemas que derivan en la insatisfacción profesional como mejor manera para encontrar estrategias que ayuden a superarlos.

La mayor parte de las estrategias de afrontamiento en el síndrome del profesor quemado se han agrupado en tres categorías en función del nivel en que se producen: individuales, grupales y organizacionales (Gil-Monte y Peiró, 1997; Kyriacou, 2003; Matteson e Ivancevich, 1987; Travers y Cooper, 1997). Las *estrategias individuales* intentan aumentar los sentimientos de realización personal en el trabajo. Las *estrategias grupales* fomentan el apoyo social por parte de los compañeros y superiores. Las *estrategias organizacionales* mejoran el ambiente y el clima laboral. Las técnicas y estrategias incluidas en cada una de las categorías se muestran en el cuadro 3.

**CUADRO 3**  
*Estrategias de afrontamiento del síndrome del profesor quemado*

<b>Estrategias individuales</b>	<b>Estrategias grupales</b>	<b>Estrategias organizacionales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento en relajación</li> <li>• Entrenamiento en control de las emociones</li> <li>• Entrenamiento en solución de problemas</li> <li>• Entrenamiento en asertividad</li> <li>• Entrenamiento en manejo de sentimiento de culpa</li> <li>• Entrenamiento en manejo eficaz del tiempo</li> <li>• Aumentar la competencia profesional</li> <li>• Rediseño en la realización de las tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo social de los compañeros</li> <li>• Entrenamiento en retroinformación sobre la ejecución del trabajo</li> <li>• Intervención centrada en las relaciones con los compañeros</li> <li>• Adaptación al entorno escolar</li> <li>• Anticipar problemas</li> <li>• Cuestiones en torno al rol a desempeñar</li> <li>• Aumentar la autonomía</li> <li>• Apoyo técnico y emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroinformación desde la dirección del centro</li> <li>• Plan de mejora de la organización educativa</li> <li>• Mejorar las redes de comunicación</li> <li>• Clarificar la toma de decisiones</li> <li>• Establecer líneas claras de autoridad</li> <li>• Promover reuniones multidisciplinares y grupos de trabajo</li> <li>• Promover la formación continua</li> <li>• Reducción de la carga lectiva</li> </ul>

Además de las estrategias aquí expuesta, hay factores externos al entorno escolar que pueden ayudar a mejorar la presión que sienten los profesores. Por citar sólo un ejemplo, los medios de comunicación pueden ayudar a dar una imagen pública más favorable de la profesión docente.

## 5. CONCLUSIONES

La delimitación conceptual del síndrome de *burnout* ha posibilitado la mejora en los planteamientos metodológicos empleados para investigar el desgaste profesional de los docentes. En el análisis de los desencadenantes más frecuentes e importantes en el estrés del profesorado, destacan el clima de convivencia en el ámbito educativo, las variables personales y la pérdida de prestigio social que en décadas pasadas ha detentado esta profesión.

Como queda demostrado, la profesión docente está sujeta a fuertes tensiones por las demandas sociales a las que tiene que responder y por las condiciones laborales en las que se realiza el trabajo; pero hay tensiones en el trabajo cotidiano que pueden mejorar. Por ello, es crucial abordar la gestión del estrés desde un nivel individual, organizacional y social. Es fundamental el papel que tiene la administración educativa para ayudar a reconstruir las estrategias de planificación, búsqueda de apoyo social, reinterpretación positiva y afrontamiento activo.

En suma, lo que nos interesa destacar es cómo este drama debe comprometer a las instituciones y administraciones educativas en procesos de mejora, ayuda y apoyo. Como señalan diferentes autores, no se trata tanto de que al profesorado se le proporcione ayuda psicológica, si no, crear las condiciones para desarrollar un nuevo marco en el que la profesión docente se caracterice por un mayor nivel de satisfacción e implicación laboral con sus correspondientes contrapartidas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belcastro, P. A. y Gold, R. S. (1983). Teachers stress and burnout: Implications for school health personnel. *Journal of School Health*, 53 (7), 404-407.
- Blase, J. J. (1986). A quantitative analysis of sources of teacher stress: Consequences for performance. *American Educational Research Journal*, 23, 13-40.
- Borg, M. G. y Riding, R. J. (1991). Towards a model for the determinants of occupational stress among schoolteachers. *European Journal of Psychology of Education*, 6, 355-373.
- Brouwer, A. y Tomic, W. (2000). *Disruptive student behaviour perceived self-efficacy and teacher burnout*. Annual Meeting of the American Psychological Association. Washington DC.
- Buendía Vidal, J. y Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Calvete, E. y Villa, A. (2000). *Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales*. *Ansiedad y Estrés*, 6, 117-130.
- Capel, S. A. (1987). The incidence of and influences on stress and burnout in secondary school teacher. *British Journal of Educational Psychology*, 57, 278-288.

- Chakravorty, B. (1989). Mental health among school teacher. En M. Cole y S. Walter (Eds.), *Teaching and Stress*. Philadelphia: Open University Press.
- Cooper, C. L. y Kelly, M. (1993). Occupational stress in head teachers: A national UK study. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 130-143.
- Esteve Zaragaza, J. M. (1994). *El malestar docente*. Barcelona: Paidós.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. y Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Nueva York: Anchor Press.
- García Jiménez, S. (2001). *Síndrome de burnout o el infierno de la ESO*. Alicante: Instituto Alicantino de Cultura Juan Gil-Albert.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Golembiewski, R. T. y Munzenrider, R. F. (1988). *Phases of burnout: Developments in concepts and applications*. Nueva York: Praeger.
- Guerrero Barona, E. y Vicente Castro, F. (2001). *Síndrome de "Burnout" o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Guerrero Barona, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, vol. 19, 1, 145-158.
- Hastings, R. P. y Bham, M. S. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. *School Psychology International*, 24, 115-127.
- Kyriacou, C. (2003). Antiestrés para profesores. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress: A review. *Educational Review*, 29, 299-306.
- Leiter, M. P. (1992). Burnout as a crisis in professional role structures: Measurement and conceptual issues. *Anxiety, Stress and Coping*, 5 (1), 79-93.
- Manassero Mas, M. A. (2003). *Estrés y burnout en la enseñanza*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *The Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto (California): Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C.; Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto (California): Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. En R. Vandenberghe y A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Matad, M. P.; García, M. A. y Matad, M. J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y el tipo de enseñanza. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 451-465.
- Matteson, M. T. y Ivancevich, J. M. (1987). *Controlling work stress. Effective human resource and management strategies*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moreno-Jiménez, B.; González, J. L. y Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (bur-

- nout), personalidad y salud percibida. En J. Buendía Vidal y F. Ramos (Eds.), *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 4, nº 3, 597-621.
- Moriarty, V.; Edmonds, S.; Martin, C. y Blatchford, P. (2001). Teaching young children: perceived satisfaction and stress. *Educational Research*, 43, 33-46.
- Naylor, J. C. (2001). *Teacher workload and stress: An international perspective on human cost and systemic failure*. Vancouver: British Columbia Teacher's F.
- Pines, A. M.; Arosen, E. y Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Nueva York: Free Press.
- Peiró, J. M. (2000). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide.
- Peiró, J. M.; Luque, O.; Meliá, J. L. Loscertales, F. (1991). *El estrés de enseñar*. Sevilla: Ediciones Alfar.
- Petrie, L. M. (2001). The relationship between teacher stress and counselling referrals in elementary school. *Dissertation Abstract International, Section A: Humanities and Social Sciences*, 62, 467.
- Quevedo-Aguado, M. P.; Delgado, C.; Fuentes, J. M.; Salgado, A.; Sánchez, T.; Sánchez, J. F. y Yela, J. R. (1999). Relación entre despersonalización (burnout), trastornos psicofisiológicos clima laboral y tácticas de afrontamiento en una muestra de docentes. *Estudios de Psicología*, 64, 87-107.
- Schaufeli, W. B. (1995). The evaluation of a burnout workshop for community nurses. *Journal of Health and Human Services Administration*, 18 (1), 11-31.
- Sevilla, U. y Villanueva, R. (2000). *La salud laboral docente en la enseñanza pública*. Madrid: Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras.
- Tonon, G. (2003). *Calidad de vida y desgaste profesional: una mirada del síndrome del burnout*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Travers, C. J. y Cooper (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Piados.
- Zabel, R. H. y Zabel, M. K. (2002). Burnout among special education teachers and perception of support. *Journal of Special Education Leadership*, 15, 67-73.

