

## INDICE

<b>INDICE</b>	<b>2</b>
<b>INDICE DE TABLAS</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo 1 CONTEXTUALIZACIÓN</b>	<b>10</b>
<b>Capítulo 2 EL SÍNDROME DE BURNOUT</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Origen y desarrollo del concepto burnout</b>	<b>14</b>
<b>2.2 Conceptos Relacionados: Estrés, Ansiedad y Depresión</b>	<b>15</b>
<b>2.3 Delimitación del concepto desde una perspectiva clínica y psicosocial</b>	<b>15</b>
<b>2.4 Modelos Explicativos del Síndrome de burnout</b>	<b>17</b>
2.4.1. Teoría socio cognitiva del yo	17
2.4.2. Teorías del intercambio social	17
2.4.3. Teoría organizacional	18
<b>2.5 Causas que originan el burnout</b>	<b>19</b>
2.5.1. Factores predictivos personales.	21
2.5.2. Factores predictivos organizacionales.	22
2.5.3. Factores predictivos ambientales.	24
2.5.4. Causas del síndrome en los profesores	25
<b>2.6 Evolución y síntomas del burnout</b>	<b>27</b>
2.6.1. Evolución del síndrome de burnout.	27
2.6.2. Síntomas del burnout	28
2.6.2.1 Sintomatología personal (psicológica) del burnout.	28
2.6.2.2 Sintomatología organizacional del burnout	29
2.6.2.3 Sintomatología ambiental del burnout	30
<b>2.7 Las consecuencias del burnout</b>	<b>31</b>
<b>2.8 Instrumentos de medición burnout</b>	<b>32</b>
<b>2.9 El burnout en la profesión docente</b>	<b>34</b>
2.9.1. Malestar Docente	34
2.9.2. Causas	34
2.9.2.1 En el ámbito pedagógico:	35
2.9.2.2 Desde el ámbito sociológico:	38
2.9.2.3 El enfoque psicológico:	38
<b>2.10 Prevención del síndrome de burnout</b>	<b>39</b>
2.10.1. Concepto	39
2.10.2. Estrategias de prevención del burnout	40
2.10.2.1 Individuales	40
2.10.2.2 Organizacionales	42
2.10.2.3 Grupales	43
2.10.3. Prevención del burnout en los profesores	43
<b>2.11 Afrontamiento del síndrome de burnout</b>	<b>45</b>
2.11.1. Concepto	45
2.11.2. Fases de la Evaluación	46
2.11.2.1 La Evaluación Automática	46

2.11.2.2 La Evaluación Primaria	46
2.11.2.3 La Evaluación Secundaria	47
2.11.2.4 Selección de Respuesta o Afrontamiento	47
2.11.3. Formas de Afrontamiento del Síndrome de burnout	49
2.11.3.1 Estrategias Individuales	51
2.11.3.2 Estrategias Grupales	53
2.11.3.3 Estrategias Organizacionales	54
<b>2.12 Instrumentos de evaluación utilizados para medir el afrontamiento del síndrome de burnout</b>	<b>57</b>
<b>Capítulo 3 METODOLOGÍA DE TRABAJO</b>	<b>59</b>
3.1 Diseño de Investigación.	59
3.2 Objetivos	60
3.3 Descripción general de la muestra	60
3.4 . Instrumentación	61
3.5 Análisis de los datos	62
<b>Capítulo 4 ANALISIS DE RESULTADOS MBI</b>	<b>64</b>
4.1 Descripción General de la Muestra	64
4.2 Descriptivo de variables demográficas	64
4.2.1. Calificación Profesional de los sujetos muestrales	64
4.2.2. Descripción según años de servicio	65
4.2.3. Descripción según género	65
4.2.4. Descripción según con quienes viven los participantes	65
4.2.5. Descripción acerca del número de horas de clase semanales	66
4.2.6. Descripción sobre si los sujetos consultados realizan otras actividades laborales	66
4.3 Descriptivos del Inventario de Maslach (MBI)	67
4.3.1. Dimensión agotamiento emocional	67
4.3.1.1 "Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo"	67
4.3.1.2 "Me siento cansado al final de la jornada"	68
4.3.1.3 "Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana"	68
4.3.1.4 Trabajar todo el día con muchos alumnos es un esfuerzo	69
4.3.1.5 Me siento quemado por mi trabajo	70
4.3.1.6 Me siento frustrado en mi trabajo	70
4.3.1.7 Estoy trabajando demasiado	71
4.3.1.8 Trabajar con personas me produce estrés	71
4.3.1.9 Me siento acabado	72
4.3.1.10 SÍNTESIS:	73
4.3.2. Dimensión Despersonalización	74
4.3.2.1 Creo que trato a los alumnos impersonalmente	74
4.3.2.2 Me he vuelto más insensible con la gente	75
4.3.2.3 Me preocupa que este trabajo me endurezca	75
4.3.2.4 Me despreocupo de lo que ocurre a alumnos	76
4.3.2.5 Siento que los alumnos me culpan de sus problemas	76
4.3.2.6 SÍNTESIS:	77
4.3.3. Dimensión Realización Personal	78
4.3.3.1 Comprendo cómo se sienten los alumnos	78
4.3.3.2 Trato muy eficazmente los problemas de los alumnos	79
4.3.3.3 Creo que influyo positivamente en la vida de las personas	79
4.3.3.4 Me siento muy activo	80
4.3.3.5 Puedo crear atmósfera relajada con mis alumnos	81

4.3.3.6 Me siento estimulado después de trabajar con mis alumnos	81
4.3.3.7 He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	82
4.3.3.8 En mi trabajo trato problemas emocionales con calma	82
4.3.3.9 SÍNTESIS:	83
4.3.4. SÍNTESIS GENERAL DEL M.B.I.	84

## **Capítulo 5 ANALISIS DE RESULTADOS CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO** **87**

<b>5.1 DESCRIPTIVOS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>87</b>
5.1.1. Recurso o estrategia de ayuda profesional:	87
5.1.1.1 Descripción del ítem "Consulta mi problema con psicólogo o especialista"	87
5.1.1.2 Descripción del ítem "Visito al médico con regularidad"	87
5.1.1.3 Descripción del ítem "Redoblo los esfuerzos indicados por el especialista"	88
5.1.1.4 Descripción del ítem "Busco mayor información sobre mi situación o problema"	89
5.1.1.5 Síntesis de la categoría de recursos o estrategia de Ayuda Profesional	90
5.1.2. Recurso o estrategia de redes amicales.	91
5.1.2.1 Descripción del ítem "Pertenezco a un club deportivo"	91
5.1.2.2 Descripción del ítem "Converso con personas que se que me ayudarán"	91
5.1.2.3 Descripción del ítem "Cuento mis problemas a mis amigos".	92
5.1.2.4 Descripción del ítem "Tengo un grupo de amigos con los que compartimos"	93
5.1.2.5 Descripción del ítem "Organizo / participo en convivencias con mis colegas".	94
5.1.2.6 Síntesis de la sección sobre redes amicales:	94
5.1.3. Recurso o estrategia de redes familiares.	95
5.1.3.1 Descripción del ítem "Busco en mi familia con quien conversar"	95
5.1.3.2 Descripción del ítem "Busco sentirme comprendido en mi familia"	96
5.1.3.3 Descripción del ítem "Paso mayor tiempo con mi familia"	97
5.1.3.4 Descripción del ítem "Comento a mi familia todo lo que me pasa"	97
5.1.3.5 Descripción del ítem realizo actividades con mi familia.	98
5.1.3.6 Síntesis de la sección sobre redes familiares.	99
5.1.4. Recurso o estrategia de Evasión.	99
5.1.4.1 Descripción del ítem "Trato de olvidar problemas realizando actividades de mi agrado"	99
5.1.4.2 Descripción del ítem "Intento ser optimista"	100
5.1.4.3 Descripción del ítem "Pido licencias"	101
5.1.4.4 Descripción del ítem "Duermo para olvidar mis problemas"	101
5.1.4.5 Descripción del ítem "Trato de aislarme y no hablar con nadie"	102
5.1.4.6 Descripción del ítem "Trato de olvidar mis problemas bebiendo alcohol".	103
5.1.4.7 Descripción del ítem "Como más de lo habitual porque me siento angustiado"	103
5.1.4.8 Descripción del ítem "Hablo cosas irrelevantes y de poca importancia"	104
5.1.4.9 Descripción del ítem "Leo revistas y veo programas de variedades".	105
5.1.4.10 Descripción del ítem "Escucho música cuando me siento agobiado"	105
5.1.4.11 Descripción del ítem "Veo TV después de salir del trabajo".	106
5.1.4.12 Descripción del ítem "Fumo o bebo más de los habitual"	106
5.1.4.13 Descripción del ítem "Me inscribo en todo tipo de cursos"	107
5.1.4.14 Descripción del ítem "Pienso en el embarazo como vía de escape"	108
5.1.4.15 Descripción del ítem "Hago uso de todos los permisos administrativos"	108
5.1.4.16 Síntesis de la sección recursos o estrategias de evasión	109
5.1.5. Otras estrategias o recursos no considerados anteriormente.	110
5.1.5.1 Descripción del ítem "Tomo medicamentos que ayudan a tranquilizarme"	110
5.1.5.2 Descripción del ítem "Tomo conciencia de mi enfermedad"	111
5.1.5.3 Descripción del ítem "Uso técnicas de relajación"	111
5.1.5.4 Descripción del ítem "controlo mis emociones"	112
5.1.5.5 Descripción del ítem "Me preocupo de mi apariencia y me arreglo".	113
5.1.5.6 Descripción del ítem "me descargo llorando o gritando".	113
5.1.5.7 Descripción del ítem "Realizo actividades deportivas"	114
5.1.5.8 Descripción del ítem "Rezo a Dios"	114

5.1.5.9 Descripción del ítem "Participo en actividades o grupos religiosos". _____	115
5.1.5.10 Descripción del ítem "Salgo los fines de semana". _____	115
5.1.5.11 Descripción del ítem "Pienso que debería cambiar de trabajo _____	116
5.1.5.12 Descripción del ítem "Pienso que podría estudiar otra carrera o profesión. ___	117
5.1.5.13 Descripción del ítem "Participo en instituciones de beneficencia. _____	117
5.1.5.14 Síntesis de la sección sobre otras estrategias o recursos no considerados anteriormente _____	118
5.1.6. Síntesis general de afrontamiento _____	119
<b>Capítulo 6 CONCLUSIÓN GENERAL _____</b>	<b>121</b>
<b>Capítulo 7 DEBILIDADES DEL ESTUDIO. _____</b>	<b>125</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA _____</b>	<b>126</b>
<b>ANEXOS _____</b>	<b>128</b>

## INDICE DE TABLAS

TABLA 1 TÍTULO PROFESIONAL .....	64
TABLA 2 AÑOS DE SERVICIO.....	65
TABLA 3 GÉNERO.....	65
TABLA 4 VIVE CON .....	66
TABLA 5 HORA DE CLASES SEMANALES .....	66
TABLA 6 OTRAS ACTIVIDADES LABORALES.....	67
TABLA 7 ME SIENTO EMOCIONALMENTE AGOTADO POR MI TRABAJO .....	67
TABLA 8 ME SIENTO CANSADO AL FINAL DE LA JORNADA.....	68
TABLA 9 ME SIENTO FATIGADO CUANDO ME LEVANTO POR LA MAÑANA.....	69
TABLA 10 TRABAJAR TODO EL DÍA CON MUCHOS ALUMNOS .....	69
TABLA 11 ME SIENTO QUEMADO POR MI TRABAJO.....	70
TABLA 12 ME SIENTO FRUSTRADO EN MI TRABAJO.....	71
TABLA 13 ESTOY TRABAJANDO DEMASIADO .....	71
TABLA 14 TRABAJAR CON PERSONAS ME PRODUCE ESTRÉS .....	72
TABLA 15 ME SIENTO ACABADO .....	73
TABLA 16 AGOTAMIENTO EMOCIONAL.....	73
TABLA 17 CREO QUE TRATO A LOS ALUMNOS IMPERSONALMENTE .....	74
TABLA 18 ME HE VUELTO MÁS INSENSIBLE CON LA GENTE.....	75
TABLA 19 ME PREOCUPA QUE ESTE TRABAJO ME ENDUREZCA .....	76
TABLA 20 ME DESPREOCUPO DE LO QUE OCURRE A ALUMNOS .....	76
TABLA 21 SIENTO QUE ALUMNOS ME CULPAN DE SUS PROBLEMAS .....	77
TABLA 22 CATEGORÍAS DESPERSONALIZACIÓN .....	77
TABLA 23 COMPRENDO CÓMO SE SIENTEN LOS ALUMNOS.....	79
TABLA 24 TRATO MUY EFICAZMENTE PROBLEMAS DE LOS ALUMNOS.....	79
TABLA 25 CREO QUE INFLUYO POSITIVAMENTE EN LA VIDA DE LAS PERSONAS .....	80
TABLA 26 ME SIENTO MUY ACTIVO .....	80
TABLA 27 PUEDO CREAR ATMÓSFERA RELAJADA CON MIS ALUMNOS.....	81
TABLA 28 ME SIENTO ESTIMULADO DESPUÉS DE TRABAJAR CON MIS ALUMNOS .....	82
TABLA 29 HE CONSEGUIDO MUCHAS COSAS ÚTILES EN MI PROFESIÓN .....	82
TABLA 30 EN MI TRABAJO TRATO PROBLEMAS EMOCIONALES CON CALMA.....	83
TABLA 31 CATEGORÍAS REALIZACIÓN PERSONAL .....	83
TABLA 32 CONSULTO MI PROBLEMA CON PSICÓLOGO O ESPECIALISTA.....	87
TABLA 33 VISITO AL MÉDICO CON REGULARIDAD.....	88
TABLA 34. REDOBLO ESFUERZOS INDICADOS POR ESPECIALISTA .....	89
TABLA 35. BUSCO MAYOR INFORMACIÓN SOBRE MI SITUACIÓN O PROBLEMA .....	89
TABLA 36. PERTENEZCO A UN CLUB DEPORTIVO.....	91
TABLA 37. CONVERSO CON PERSONAS QUE SÉ QUE ME AYUDARÁN.....	92
TABLA 38. CUENTO MIS PROBLEMAS A MIS AMIGOS .....	93
TABLA 39 TENGO GRUPO DE AMIGOS CON LOS QUE COMPARTIMOS.....	93
TABLA 40. ORGANIZO / PARTICIPO EN CONVIVENCIAS CON MIS COLEGAS.....	94
TABLA 41. BUSCO EN MI FAMILIA CON QUIEN CONVERSAR.....	96
TABLA 42. BUSCO SENTIRME COMPRENDIDO EN MI FAMILIA.....	96
TABLA 43. PASO MAYOR TIEMPO CON MI FAMILIA .....	97
TABLA 44. COMENTO A MI FAMILIA TODO LO QUE ME PASA .....	98
TABLA 45. REALIZO ACTIVIDADES CON MI FAMILIA.....	98
TABLA 46. TRATO OLVIDAR PROBLEMAS REALIZANDO ACTIVIDADES DE MI AGRADO.....	100
TABLA 47. INTENTO SER OPTIMISTA.....	101
TABLA 48. PIDO LICENCIAS .....	101
TABLA 49. DUERMO PARA OLVIDAR MIS PROBLEMAS .....	102
TABLA 50. TRATO DE AISLARME Y NO HABLAR CON NADIE .....	102
TABLA 51. TRATO DE OLVIDAR MIS PROBLEMAS BEBIENDO ALCOHOL.....	103
TABLA 52. COMO MÁS DE LO HABITUAL PORQUE ME SIENTO ANGUISTIADO.....	104

TABLA 53. HABLO COSAS IRRELEVANTES Y DE POCA IMPORTANCIA. ....	104
TABLA 54. LEO REVISTAS Y VEO PROGRAMAS DE VARIEDADES. ....	105
TABLA 55. ESCUCHO MÚSICA CUANDO ME SIENTO AGOBIADO .....	106
TABLA 56. VEO TV DESPUÉS DE SALIR DEL TRABAJO. ....	106
TABLA 57. FUMO O BEBO MÁS DE LO HABITUAL. ....	107
TABLA 58. ME INSCRIBO EN TODO TIPO DE CURSOS.....	108
TABLA 59. PIENSO EN EMBARAZO COMO VÍA DE ESCAPE. ....	108
TABLA 60. HAGO USO DE TODOS LOS PERMISOS ADMINISTRATIVOS.....	109
TABLA 61. TOMO MEDICAMENTOS QUE AYUDAN A TRANQUILIZARME(A) .....	111
TABLA 62. TOMO CONCIENCIA DE MI ENFERMEDAD. ....	111
TABLA 63. USO TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. ....	112
TABLA 64. CONTROLO MIS EMOCIONES .....	112
TABLA 65. ME PREOCUPO DE MI APARIENCIA Y ME ARREGLO.....	113
TABLA 66. ME DESCARGO LLORANDO O GRITANDO. ....	114
TABLA 67. REALIZO ACTIVIDADES DEPORTIVAS .....	114
TABLA 68. REZO A DIOS .....	115
TABLA 69. PARTICIPO EN ACTIVIDADES O GRUPOS RELIGIOSOS. ....	115
TABLA 70. SALGO LOS FINES DE SEMANA. ....	116
TABLA 71. PIENSO QUE DEBERÍA CAMBIAR DE TRABAJO .....	117
TABLA 72. PIENSO QUE PODRÍA ESTUDIAR OTRA CARRERA O PROFESIÓN. ....	117
TABLA 73. PARTICIPO EN INSTITUCIONES DE BENEFICENCIA.....	118