



Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: *burnout* y estrategias de afrontamiento



Juan Pedro Martínez Ramón*

Universidad de Murcia, España

INFORMACIÓN ARTÍCULO

Manuscrito recibido: 20/10/2013

Revisión recibida: 01/08/2014

Aceptado: 12/01/2015

Palabras clave:

Estrés del profesor

Síndrome de *burnout*

Estrategias de afrontamiento

Agotamiento emocional

RESUMEN

El objetivo de este estudio descriptivo transversal de diseño *ex post facto* ha sido conocer el modo de defenderse del estrés el profesorado de secundaria, analizando la relación existente entre el síndrome de *burnout* y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 221 docentes de centros públicos y centros concertados-privados en el municipio de Murcia. Para ello, se aplicó un cuestionario sociodemográfico *ad hoc*, el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados derivados del análisis descriptivo e inferencial muestran que las estrategias de autofocalización negativa (AFN) y de expresión emocional abierta (EEA) son utilizadas en mayor medida cuando el profesorado presenta indicadores del síndrome. Por otro lado, las estrategias de focalización en la solución del problema (FSP) y la reevaluación positiva (REP) se relacionan con una mayor realización personal en el trabajo y por tanto menores niveles de estrés. En conclusión, el conocimiento de las estrategias más eficaces para combatir el *burnout* permitirá diseñar programas de prevención más ajustados a la realidad educativa.

© 2015 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Producido por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

How secondary school teachers protect themselves from stress: Burnout and coping strategies

ABSTRACT

The aim of this cross-sectional study with an *ex post facto* design was to study the way secondary school teachers defend themselves from stress by analyzing the relationship between burnout and coping strategies in a sample of 221 teachers from public and private/state-subsidized schools in the municipality of Murcia. To do this, we applied a sociodemographic questionnaire, the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Stress Coping Questionnaire (CAE in Spanish). The results of the descriptive and inferential analysis show that negative self-targeting strategies (NST) and open emotional expression (OEE) are associated more with the presence of the syndrome, in contrast to the focus on solving the problem (FSP) and positive reappraisal (PR) that are associated with greater personal fulfillment at work. In conclusion, identifying the strategies that are associated with burnout or lack of it will allow the design of more adjusted prevention programs.

© 2015 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Production by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

El desarrollo y consolidación del síndrome de *burnout* se encuentra estrechamente relacionado con las estrategias de afrontamiento y con el término estrés, el cual puede ser considerado un concepto relacional entre la persona y la valoración que ésta realiza acerca de los recursos que posee (estrategias de afrontamiento) y de si éstos son suficientes para adaptarse a la situación amenazante. El problema surge cuando las demandas del ambiente superan los recursos y estrategias y esta situación se prolonga en el tiempo. Bajo esta

perspectiva, un acontecimiento en sí no es una causa de estrés, sino la valoración que la persona haga (González-Morales, Peiró, Rodríguez y Bliese, 2011; Lazarus, 2000; Lazarus y Folkman, 1986; Murray, Nuttall y Mitchell, 2008). En el ámbito docente, el *estrés laboral* es una de las principales causas de malestar en el profesorado, asociándose a graves problemas en la salud (Calvete, 2010; Doménech y Gómez, 2010; Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011; Vidal, Nicasio e Ivonne, 2010), accidentes laborales (Pérez, 2010) y absentismo (Moriana y Herruzo, 2004). Hoy en día no cabe duda de que el estrés del profesor es cada vez más un problema con graves repercusiones en el sistema educativo en su conjunto (Gastaldi, Pasta, Longobardi, Prino y Quaglia, 2014).

*La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a Juan Pedro Martínez Ramón. Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, Campus Universitario de Espinardo, 30100 Murcia (España). E-mail: juanpedromartinezramon@gmail.com

Las estrategias de afrontamiento que el profesorado utiliza pueden ser definidas como procesos concretos que se ponen en marcha dependiendo de las características situacionales (Sharplin, O'Neill y Chapman, 2011). Dichas estrategias forman parte de un proceso, que puede definirse como "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Para dichos autores, las principales estrategias de afrontamiento son la confrontación, el escape-evitación, la planificación, el distanciamiento, el autocontrol y aceptación de la responsabilidad, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva (Morán, 2009).

Partiendo de la clasificación anterior, Sandín y Chorot (2003) proponen una taxonomía de siete factores a través del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). La *búsqueda de apoyo social* (BAS) se describe como los esfuerzos por buscar ayuda, orientaciones y consejos de otras personas ante situaciones estresantes. La creación de un buen clima social en el trabajo mejora el rendimiento y la seguridad, siendo esencial en este aspecto el apoyo social (López-Araújo y Osca, 2010). Éste interactúa en los procesos de estrés, reduciendo, eliminando o simplemente modificando la percepción de los estresores. La *expresión emocional abierta* (EEA) hace referencia a la utilización de actos hostiles tales como irritarse, agredir a alguien, descargar el mal humor, luchar, desahogarse emocionalmente, etc. Por tanto, se trata de una estrategia usada para expresar emociones de forma abierta, precisamente para neutralizarlas o aliviar tensiones. La *religión* (RLG) es utilizada por el profesorado que recurre al campo espiritual para afrontar las situaciones estresantes. Estas respuestas incluyen ir a la iglesia, solicitar ayuda de carácter religioso, confiar en Dios para que se solucione el problema, poner velas o rezar. La *focalización en la solución del problema* (FSP) se da cuando el profesorado concreta un plan de acción para hacer frente a la situación amenazante. La FSP abarca el análisis de cuáles pueden ser las causas del problema, el seguimiento de una serie de pasos, el establecimiento de un plan de acción, la recopilación de información usando como fuente a las personas implicadas, la puesta en marcha de soluciones específicas y la reflexión acerca de todos los pasos a seguir. La *evitación* (EVT) hace referencia a la distracción del sujeto para evitar pensar en el problema. Se trata de una variable de huida o de escape de la situación. Puede consistir en practicar un deporte, salir a la calle o volcarse en el trabajo para olvidar. La evitación del problema es usada frecuentemente en aquellos sujetos con síndrome de *burnout* (Morán, 2009). La evitación se relaciona con el distanciamiento, que se traduce en la falta de compromiso por parte del profesorado. Una disminución del compromiso afecta a la calidad educativa y conlleva un aumento en los niveles de estrés (Rabasa, 2007). La *autofocalización negativa* (AFN) es aquella estrategia caracterizada por sentir que es incapaz de solucionar el problema (indefensión), convencerse de sus aspectos negativos, pensar que resulta innecesario hacer algo porque todo irá mal de todos modos, resignarse y asumir la propia incapacidad para resolver el problema. Finalmente, la *reevaluación positiva* (REP) consiste en ver el lado positivo ante la adversidad, relativizar el problema, pensar que podría haber sido peor, asumir que es posible sacar algo bueno de todo eso y que hay cosas más importantes que el problema. Es una reestructuración cognitiva que hace el profesorado para poder adaptarse al entorno. El sujeto que aplica esta estrategia de afrontamiento no se lamenta, sino que trata de extraer las ventajas positivas de la situación estresante. Un uso bajo de esta estrategia se asocia con la dimensión de despersonalización del *burnout*, es decir, el profesorado que se esfuerza por conseguir una visión positiva tendrá menos posibilidades de mostrar actitudes despersonalizadas (Morán, 2009).

El síndrome de *burnout* fue acuñado por Herbert Freudenberger (1974), que lo definió como un estado de fatiga o de frustración producido por un esfuerzo que no se relaciona con las recompensas

obtenidas, siendo las personas que más se entregaban a su trabajo las que tenían más posibilidades de presentar el síndrome. La discrepancia entre los esfuerzos que realiza el profesorado y los objetivos conseguidos se relaciona con un empobrecimiento en la calidad de las interacciones humanas (Vidal et al., 2010). Se trata de un síndrome definido por cansancio emocional, despersonalización y reducción de la realización personal, de acuerdo con el análisis factorial del Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach y Jackson, 1986). Más concretamente, surge de una situación de estrés crónico que da lugar a la activación del componente fisiológico, cognitivo y conductual. El síndrome suele aparecer en aquellas profesiones con más contacto social o con funciones asistenciales (Figueiredo-Ferraz, Grau-Alberola, Gil-Monte y García-Juesas, 2012; Méndez, Secanilla, Martínez y Navarro, 2011; Ortega y López, 2004), siendo el ámbito educativo un colectivo diana por sus características (Özer y Beycioglu, 2010), ya que existen diversas variables en el sistema educativo, en las variables actitudinales y sociodemográficas (Durán, Extremera y Rey, 2001) e incluso en la propia organización del modelo de escuela (Longas, Chamorro, Riera y Cladellas, 2012) que pueden predisponer al profesorado a un mayor riesgo psicosocial. De hecho, el ámbito organizacional parece mantener una estrecha relación con los estresores crónicos que puede desembocar en el síndrome de *burnout* (Maslach, 2009; Yang, Wang, Ge, Hu y Chi, 2011).

El *agotamiento emocional* es la dimensión cardinal del síndrome. El profesorado siente que ha agotado sus estrategias en el contacto permanente con el resto de la comunidad educativa y por los problemas que surgen, asociándose con sobrecarga laboral y ambigüedad de rol (León-Rubio, Cantero y León-Pérez, 2011) y éstas variables a su vez con el comportamiento cívico de la organización (Eatough, Chang, Miloslavic y Johnson, 2011; Urien y Osca, 2012). En segundo lugar, como reacción al agotamiento, surge la *despersonalización*, la cual puede ser considerada un mecanismo de defensa cuya delimitación aún es objeto de estudio (Moreno-Jiménez, 2007). El profesorado realiza una valoración deshumanizada del alumnado, los colegas, el equipo directivo y/o las familias y se distancia de ellos. Por último, la *baja realización profesional* engloba sentimientos de ineficacia con los resultados personales así como el descenso de la productividad (Shirom, 2009).

A la hora de explicar la relación existente entre el *burnout* y las estrategias de afrontamiento destaca el modelo de Cox, Kuk y Leiter (1993). Parte de la idea de que el *burnout* es un episodio particular dentro del estrés ocupacional, el cual ocurre cuando las estrategias de afrontamiento no son efectivas. La despersonalización, de hecho, es vista como una estrategia de afrontamiento que trata de hacer frente al agotamiento emocional del sujeto, el cual se relaciona con la sensación continua de desgaste. La tercera dimensión, la *baja realización profesional en el trabajo*, surge de una evaluación cognitiva que el sujeto hace con relación a su propia experiencia de estrés (Gastaldi et al., 2014; Manzano-García y Ayala-Calvo, 2013). Cuando los recursos son insuficientes para hacer frente a las demandas nuevamente se produce el problema (Hernández, Olmedo e Ibáñez, 2004). Por otro lado, existen variables sociodemográficas que han sido tratadas con relación al síndrome (sexo, estado civil, tipo de centro, etc.) y que se han incluido en esta investigación. Si bien es cierto que existe un gran número de publicaciones en el ámbito del *burnout*, no ocurre lo mismo con aquellas que ponen de manifiesto las estrategias de afrontamiento, el síndrome y ciertas variables demográficas simultáneamente en la población seleccionada.

Una vez dicho esto, es necesario aclarar los objetivos del estudio. Su conocimiento permitirá ver cuáles son los recursos psicológicos, enmarcados dentro de las estrategias de afrontamiento que el profesorado de secundaria pone en marcha y cuáles se relacionan con el *burnout*, para de ese modo determinar las estrategias más útiles para hacerle frente y diseñar programas que fomenten precisamente las actuaciones funcionales así como la elaboración de comparativas con otras regiones y países.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/895318>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/895318>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)