

BURNOUT DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

TEACHERS BURNOUT AND COPING ESTRATEGIES IN ELEMENTARY SCHOOL AND HIGH SCHOOL TEACHERS

Cristian Fernán Muñoz Muñoz*, Claudia Milena Correa Otálvaro**

Recibido: Enero 25 de 2012 - Aceptado: Mayo 23 de 2012

Resumen

La presente investigación tuvo como principal objetivo la identificación de la prevalencia del Síndrome de *Burnout* y su posible relación con las llamadas estrategias de afrontamiento. Para tal fin se recurrió a una muestra de 120 de docentes que laboran en los niveles de primaria y secundaria en diversas instituciones educativas de carácter privado y público. Para alcanzar dicho objetivo se utilizó un diseño descriptivo correlacional no experimental de tipo transversal. Se usó el Inventario de *Burnout* de Maslach y la Escala de Estrategias de afrontamiento modificada. Los resultados de presencia del síndrome indican una prevalencia alta en el 16%, media en el 43% y baja en el 41% de la población. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Las que están relacionadas negativamente son: búsqueda de alternativa, evitación comportamental, conformismo, expresión emocional abierta y búsqueda de apoyo social.

Palabras clave:

Síndrome de Burnout; Estrategias de afrontamiento; Prevalencia; Docentes; inventario de Burnout

Abstract

This research's main objective was to identify the prevalence of burnout syndrome and its possible calls relation with coping strategies. For this purpose we used a sample of 120 teachers which work in primary and secondary levels in several private and public educational institutions. To achieve this objective, we used a descriptive correlational design nonexperimental cross. We used Maslach Burnout Inventory and the Coping Strategies Scale property. The results indicate the presence of highly prevalent syndrome in 16%, medium in 43% and low in 41% of the population. The coping strategies that are positively related with the syndrome are: social support seeking, professional support seeking. Those that are negatively related are: searching for alternative, behavioral avoidance, conformity, open emotional expression and social support seeking.

Key words:

Burnout syndrome; Confrontation strategies; Teachers; Prevalence; Burnout inventory

* Psicólogo, Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Estudiante de Maestría en Educación, Universidad Católica de Manizales. E-mail: cristianfernand@hotmail.com

** Licenciada en Pedagogía Infantil, Estudiante de Maestría en Educación, Universidad Tecnológica de Pereira. Joven Investigadora Colciencias. E-mail: co_milena@hotmail.com

Introducción

El mundo laboral se ha convertido en un contexto exigente. La competitividad entre las empresas, la consecución de logros, el mejoramiento de la calidad, la orientación a la meta y el cumplimiento de objetivos, se han transformado en discurso común en todos los lugares en los que se labora. De tal forma que lo laboral es el campo en el que se invierte gran parte de las energías. En este mundo laboral el ser humano se encuentra a la deriva de diferentes disfuncionalidades y alteraciones que pueden afectar su salud mental, física y psicológica. Entre las enfermedades relacionadas con el estrés laboral se encuentra el síndrome de desgaste profesional, también conocido como Síndrome de *Burnout* (SB) (Muñoz, 2011).

Dicho Síndrome ha estado presente en investigaciones de la última década en el campo de la psicología laboral. Éstas han estado marcadas por la necesidad de determinar su prevalencia y de establecer mecanismos, individuales y organizacionales, que permitan el mejoramiento de la salud y la calidad de vida del trabajador. El estudio del *Burnout* se ha visto aplicado en diversos campos como la enfermería, la docencia, la medicina, el voluntariado, las amas de casa, ente otros. Su estudio se incrementa gracias a que su prevalencia ha generado altos costos individuales y organizacionales (Burke, 1992).

El desgaste laboral es un fenómeno que ha producido interés por las consecuencias que tiene sobre la salud, el bienestar psicológico y físico del individuo (Lazarus & Folkman, 1984), al igual que sus efectos como aumento de ausentismo, abandono y deterioro del servicio ofrecido (Peiró & Salvador, 1993).

El término *Burnout* es de origen anglosajón y traducido al español significa “estar quemado”. El psicólogo estadounidense **Freudenberger** (1974) describió el *Burnout* como “la sensación de fracaso y una existencia agotada que resulta de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales y fuerza espiritual del trabajador”. Así mismo, Maslach (1976) lo conceptualizó como el “síndrome de agotamiento emocional (AE), despersonalización (D) y baja realización personal (RP) que puede ocurrir entre individuos cuyo trabajo implica atención o ayuda a personas”. Finalmente, **Pines y Aronson** (1988) lo conciben como “el estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por la involucración crónica en el trabajo en situaciones con demandas emocionales”. Estas concepciones coinciden en que se trata de un agotamiento físico y emocional que produce una notable sobrecarga laboral.

Frente al estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por la involucración crónica en el trabajo (Pines & Aronson, 1988), se hace indispensable que las personas se apropien de mecanismos que les permitan prevenir e intervenir las potenciales causas de “quemazón”. Desde

los diversos estudios del SB, se hace especial énfasis en la elaboración de mecanismos individuales de resistencia del síndrome. A partir de ello, se identifican las estrategias de afrontamiento como uno de los mecanismos fundamentales para el enfrentar el burnout. Lazarus y Folkman (1986), desde una perspectiva cognitiva-conductual, definen el afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente modificables que se desarrollan para enfrentar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes para los recursos con los que cuenta el individuo. De esta manera, entendemos las estrategias de afrontamiento como el conjunto de mecanismos por medio de los cuales el sujeto hace esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, con el propósito de sobrellevar las demandas internas, ambientales, y los conflictos generados entre ellas. Desde la presente investigación se ha pretendido identificar la relación de las estrategias de afrontamiento con el SB para identificar elementos que permitan superar el conjunto de manifestaciones sintomáticas del sujeto quemado.

En el campo de la educación, los docentes de primaria y secundaria son profesionales en alto riesgo de sufrir este síndrome. De esta forma, la presente investigación es elaborada con el objetivo de determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el SB en docentes de esta población. Para tal propósito es menester la teorización del fruto de la investigación en el campo educativo y permitir a los docentes la apropiación de estrategias y mecanismos que ayuden en la disminución de los índices de *Burnout* y sus consecuencias (Muñoz, 2012).

La pérdida del mundo simbólico, relacional y existencial, producido por la desestabilización ocasionada por el *burnout*, encuentra en la carencia de la adecuada organización sistémica una de sus principales causas. El mal funcionamiento relacional y comunicativo entre el sujeto-docente con sus prácticas educativas conlleva a engendrar factores de riesgo para sufrir el síndrome de burnout (Calera, A. y cols, 1999). Es así como una práctica docente mal planeada, una visión equívoca del estudiante, la carencia de formación profesional, la falta de capacidades comunicativas, las relaciones distantes con los compañeros, las inadecuadas concepciones sobre la enseñanza, la ausencia de estrategias de afrontamiento, la falta de ambientes físicos bien dispuestos y la carencia de docentes reflexivos se interactúan como ejes fundamentales para la consideración de las particularidades del sujeto-docente quemado.

Metodología

Tipo de diseño

En esta investigación se utilizó un método cuantitativo correlacional no experimental de tipo transversal, se relacionaron las variables Síndrome de Burnout (SB) con estrategias de afrontamiento (EsA).

Instrumentos

Con el propósito de determinar la prevalencia de la variable SB se usó el Inventario de *Burnout* de Maslach (MBI), que está conformado por 22 ítems, tipo Likert, medido de un rango que va de 0 a 6 desde “nunca” a “diariamente”, con otras tres categorías: AE, D, y RP (Maslach & Jackson, 1979). Por otro lado, para determinar la variable EsA se utilizó la Escala de Estrategias de *Coping* Modificada (EEC-M), construida con 98 ítems, tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde “nunca” hasta “siempre”, conformado por 14 escalas (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006).

Población

Se tomó una muestra de docentes correspondiente a 120 de básica primaria y secundaria de diversas instituciones públicas y privadas, de los cuales el 65% corresponde a mujeres y el 35% a hombres, con edades entre 23 y 56 años, todos con grado de profesionalización y el 20% con nivel de maestría. El 43% enseña en primaria y el 57% en secundaria.

Análisis

Para medir el SB se hace preciso expresar que no existe una puntuación de corte clínico para determinar su prevalencia, aunque se establece que puntuaciones altas en AE y D y baja en RP identifican la presencia del *Burnout*. Para determinar la existencia del síndrome se utilizó como punto de corte el baremo empleado por otros autores (Mansilla, F, 2004, Seis dedos, 1997). De acuerdo con ello nos basamos en los siguientes valores:

	Alta	Media	Baja
Agotamiento emocional	>27	19 – 26	<18
Despersonalización	>10	6 – 9	<5
Realización personal	0 – 32	33 - 39	>40

Para la consolidación de los resultados del EEC-M se han sumado los componentes referidos a cada estrategia. Para correlacionar los componentes del SB con las EsA se usó *el* coeficiente de correlación de Pearson.

Resultados

Realizada la aplicación de instrumentos de medición y de relacionar las variables, se evidencian los siguientes datos. En la Tabla 1 se observan los resultados en nivel de porcentaje de la sumatoria de los ítems de cada uno de los componentes del *Burnout* en los docentes que diligenciaron el cuestionario.

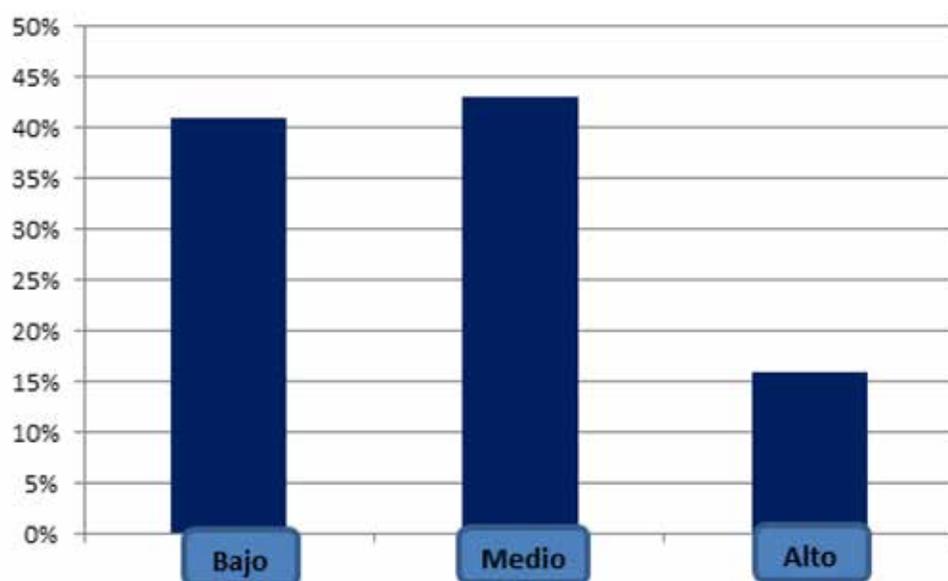
Tabla 1. Porcentaje según componentes Inventario de Maslach del SB.

Niveles	Agotamiento emocional	Despersonalización	Falta realización personal
Bajo	52%	44%	31%
Medio	38%	52%	49%
Alto	10%	14%	20%
	100%	100%	100%

Fuente: los autores

En la Tabla 1 se observa que existe un nivel relativamente bajo de padecimiento SB. Al analizar cada uno de los componentes se advierte que en nivel alto y medio el más sobresaliente es la falta de realización personal, mientras que la más baja es el agotamiento emocional. En la prevalencia baja sobresale el agotamiento emocional mientras que la falta de realización personal es el de menor porcentaje.

Figura 1. Prevalencia del Síndrome de Burnout



Fuente: Los autores

Tabla 2. Prevalencia de Burnout en docentes de la institución educativa

Nivel	Número de docentes	Porcentaje
Bajo	49	41%
Medio	52	43%
Alto	19	16%
Total	120	100%

Fuente: los autores

De la Figura 2 y de la Tabla 2 se infiere una prevalencia alta del SB en diecinueve docentes (16% de la población). Por otro lado, cincuenta y dos docentes aparecen con prevalencia media del SB (43% de la población). Estos docentes presentan al menos dos componentes con una sumatoria equivalente al nivel medio. Finalmente, cuarenta y nueve docentes (41% de la población) se encuentran en nivel bajo de prevalencia del SB, por lo que se puede decir que el nivel de permanencia de SB en los docentes evaluados es alto en diecinueve docentes con presencia de síntomas de estrés laboral.

Tabla 3. Prevalencia de Burnout según género

Componentes	Femenino	Masculino
Agotamiento emocional	10%	23%
Despersonalización	9,5%	7%
Realización personal	38%	42%

Fuente: Los autores

Según la Tabla 3, la media en el componente de AE es superior en hombres que en mujeres, mientras que para el componente D es mayor en mujeres que en hombres. Finalmente, en el componente de RP la media indica una prevalencia alta de *Burnout* en el género masculino.

Tabla 4. Prevalencia de Burnout según estado civil

Componentes	Casado (a)	Soltero (a)
Agotamiento emocional	15%	23%
Despersonalización	8,9%	14,3%
Realización personal	34%	42%

Fuente: los autores

En la Tabla 4 se advierte que el AE es mayor en personas solteras que en casadas, aunque cabe mencionar que ambos indicadores muestran una baja prevalencia del SB. Así mismo, la D es superior en solteros. Por otro lado, el nivel de RP es más favorable en casados que en solteros.

Tabla 5. Prevalencia de Burnout según sección de enseñanza

Componentes	Primaria	Secundaria
Agotamiento emocional	12%	14%
Despersonalización	7%	13%
Realización personal	36%	27%

Fuente: Los autores

En la Tabla 5 se observa mayor prevalencia de AE, D en docentes que trabajan en la sección secundaria, mientras que se ha evidenciado un mayor porcentaje de falta de RP en los docentes de nivel primaria.

Tabla 6. Estadísticas sobre estrategias de afrontamiento

Componentes	N	Mínimo	Máximo	Rango	Media	Desv. Típ.
Búsqueda de alternativa	120	21	37	7 – 42	32	4,675
Conformismo	120	8	22	7 – 42	16,4	4,1
Control emocional	120	19	33	7 – 42	23,6	2,13
Evitación emocional	120	15	31	7 – 42	25,6	3,12
Evitación comportamental	120	11	32	7 – 42	23	4,288
Evitación cognitiva	120	13	32	7 – 42	19,5	4
Reacción agresiva	120	7	22	7 – 42	11,12	2,903
Expresión emocional abierta	120	10	24	7 – 42	17,24	4,153
Reevaluación positiva	120	23	36	7 – 42	30,7	5,837
Búsqueda de apoyo social	120	10	39	7 – 42	28,5	5,474
Búsqueda de apoyo profesional	120	9	37	7 – 42	22,1	6,376
Religión	120	7	41	7 – 42	25	4
Refrenar el afrontamiento	120	22	41	7 – 42	33,6	3,6
Espera	120	7	24	7 – 42	13,2	3,45

Fuente: los autores

En la Tabla 6 se observan las diferentes medidas de tendencia central para el puntaje del EEC-M: las cuatro estrategias de afrontamiento más utilizadas son: Refrenar el afrontamiento, Búsqueda de alternativa, Reevaluación positiva y Búsqueda de apoyo social. Mientras que las menos usadas son: Regresión agresiva, Espera y Conformismo.

Tabla 7. Estrategias de afrontamiento según género

COMPONENTES	FEMENINO	MASCULINO
Búsqueda de alternativa	32%	26,7%
Conformismo	15,38%	14,89%
Control emocional	28%	27%
Evitación emocional	21%	23%
Evitación comportamental	26%	18%
Evitación cognitiva	21,3%	16,1%
Reacción agresiva	10%	12%
Expresión emocional abierta	17,42%	15,1%
Reevaluación positiva	28,31%	25,4%
Búsqueda de apoyo social	29%	24%
Búsqueda de apoyo profesional	32%	33%
Religión	17%	15%
Refrenar el afrontamiento	35%	38%
Espera	14%	15%

Fuente: Los autores

Según la Tabla 7 las tres estrategias más usadas por el género femenino y masculino son: Refrenar el afrontamiento (femenino $m= 33,88$; masculino $m= 31,44$), Búsqueda de alternativa (femenino $m= 31,88$; masculino $m= 30,78$) y Reevaluación positiva (femenino $m= 31,25$; masculino $m= 28,33$).

Tabla 8. Estrategias de afrontamiento según estado civil

	Casado (a)	Soltero (a)
Componentes	Media	Media
Búsqueda de alternativa	31,18	31,75
Conformismo	14,27	15,25
Control emocional	28,18	28
Evitación emocional	23,82	21,75
Evitación comportamental	21	21,5
Evitación cognitiva	19,45	18,25
Reacción agresiva	12,09	9,75
Expresión emocional abierta	16,91	17,75
Reevaluación positiva	29,91	30
Búsqueda de apoyo social	24,82	27,75
Búsqueda de apoyo profesional	19,82	21
Religión	24,55	21
Refrenar el afrontamiento	32,27	32
Espera	13,45	15,75

Fuente: los autores

En la Tabla 8 se halló que las estrategias más empleadas son: Refrenar el afrontamiento, Búsqueda de alternativa y Reevaluación positiva; las menos usadas: Reacción agresiva, Conformismo y Espera. Se han desestimado los estados de divorcio y unión libre por ser muestras de un solo docente.

Tabla 9. Correlación categorías SB y EsA

Componentes	Agotamiento emocional	Despersonalización	Realización personal
Búsqueda de alternativa	-,505*	-0,327	,571*
Conformismo	0,33	-,533*	-0,462
Control emocional	-0,19	0,193	0,347
Evitación emocional	0,243	0,33	-0,308
Evitación comportamental	-,537	0,41	0,016
Evitación cognitiva	0,179	0,32*	0,064
Reacción agresiva	0,172	0,085	-0,349

Expresión emocional abierta	0,243	0,43	,525*
Reevaluación positiva	-0,214	0,013	0,467
Búsqueda de apoyo social	0,56	0,53	,582*
Búsqueda de apoyo profesional	-,545*	,520*	0,463
Religión	-0,444	-0,142	0,338
Refrenar el afrontamiento	-0,315	0,085	0,213
Espera	0,445	0,37	-0,347

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

*La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)

Un coeficiente de correlación es significativo cuando su valor es diferente de cero, y su probabilidad es del 95%, de la misma manera el valor es significativo cuando la probabilidad de correlación es del 99 %. La Tabla 9 muestra las correlaciones que existen entre las dimensiones del SB y las EsA. Allí se observa correlación positiva entre la dimensión de AE y la Búsqueda de apoyo social, y correlaciones negativas con las estrategias Búsqueda de alternativa, Evitación comportamental y Búsqueda de apoyo profesional. Con respecto a la dimensión de D se identifican correlaciones positivas con las estrategias Búsqueda de apoyo social y Búsqueda de apoyo profesional; y correlación negativa con la estrategia Conformismo. Finalmente, en relación con la dimensión de Realización personal se identifican correlaciones positivas con las estrategias Búsqueda de alternativa y Búsqueda de apoyo social, y Expresión emocional abierta y correlación negativa con ninguna de las estrategias.

Discusión

El Síndrome de *Burnout* ha sido estudiado desde diversas perspectivas e investigado en diferentes profesiones, lo que ha permitido una creciente complejidad en su identificación, tratamiento y correlación. Además, ha ayudado a determinar sus posibles causas y consecuencias. Las recientes investigaciones integran la relación del síndrome, no sólo con variables vinculadas con la parte organizacional, como la edad, horas de trabajo, ambiente, sino que, también, se han preocupado por vincularlo con la forma en que los trabajadoras afrontan las situaciones estresantes (Castañeda & García, 2010). Basados en lo anteriormente expuesto, se ha realizado esta investigación cuyo objetivo es identificar la relación entre estrategias de afrontamiento y SB en docentes de primaria y secundaria con una población de docentes del sector público y del sector privado.

Cuando se examinan los resultados se evidencia que los docentes evaluados poseen una prevalencia baja del síndrome, aunque existen docentes ubicados en la escala media y una población relativamente pequeña que se encuentra en una prevalencia alta. De esta manera puede decirse que existe una tendencia fuerte a sufrir los padecimientos de la enfermedad. Dicha prevalencia se evidencia en las tres dimensiones: AE, D y RP, lo que, según Restrepo, Colorado & Cabrera (2006) tiene como principales causas la gran cantidad de horas laborales, el comportamiento agresivo de los alumnos, los conflictos entre profesores, padres y directivas de los colegios. En concordancia con los datos encontrados en la investigación, Padilla (2009), en sus estudios de *Burnout* en docentes de Bogotá afirma en sus resultados que los profesores presentan niveles medios y altos de prevalencia de *Burnout* en relación con los componentes de AE, D y RP. Contrario a ello, se evidencia una presencia relativamente baja en comparación con otros estudios.

En diversas revistas científicas se encuentran datos de otros países con una prevalencia mayor, como es el caso de México en el que la prevalencia de este síndrome es del 43.7% en el Agotamiento emocional, el 17.5% Baja realización personal, y 13.3%, Despersonalización (Aldrete y Cols, 2011). En Perú es del 43% en cuanto al desgaste psíquico (Fernández, 2008). En España la prevalencia general es del 37,8%. (Tartar M. & Horenczyk, 2003). En Portugal las mujeres reportaron mayores niveles (34,9%), mientras que en los hombres fue de 29,0% (Gomes, Silva, Moro, 2006). Por otro lado, en Argentina se observó una prevalencia global del 79% (Tisiotti y cols. 2007). En Estados Unidos se presentaron niveles altos de cansancio emocional (23,4%, Embich, 2001).

Al comparar los puntajes de las dimensiones del SB con el estado civil de los docentes se encontró que era mayor la prevalencia en personas solteras que en los docentes casados. Estos resultados son contrarios con los expuestos por otros autores como el elaborado por Corredor y Monroy (2009) donde las personas casadas y en unión libre tienen más probabilidad de presentar estrés laboral alto y medio. La investigación de Aragón y Pérez (2007) y la de Muñoz y Piernagorda (2011). De la misma manera se logró identificar que los docentes de secundaria tienen una prevalencia mayor a padecer el SB que los docentes de primaria, quienes son los que más índices de *Burnout* incrementan. Ello concuerda con otros estudios (Beer & Beer, 1992; Burke & Greenglass, 1989). Cabe mencionar que la diferencia entre los docentes de primaria y secundaria no es demasiado alta. En otros estudios podemos observar que los docentes de secundaria son los que mayor prevalencia tienen de *Burnout*. El trabajo con jóvenes es más estresante que el trabajo con niños puesto que éstos presentan actitudes más desafiantes, conductas agresivas, problemas familiares mal asimilados y cambios físicos y psicológicos que los hacen más rebeldes (Salanova, Llorens & García – Renedo, 2003).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento detectadas en la investigación y que son las más utilizadas: Refrenar el afrontamiento; Búsqueda de alternativa; Reevaluación positiva y Búsqueda de apoyo social. Mientras que las menos usadas son: Regresión agresiva, Espera y Conformismo.

En lo atinente a la relación entre las estrategias de afrontamiento y el SB (ver Tabla 9) se pueden advertir las correlaciones entre las tres dimensiones del SB y las estrategias de afrontamiento, es decir, hay correlación positiva entre la dimensión de AE y la búsqueda de apoyo social, y correlaciones negativas con las estrategias Búsqueda de alternativa, Evitación comportamental y Búsqueda de apoyo profesional. Con respecto a la dimensión de D se identifican correlaciones positivas con las estrategias Búsqueda de apoyo social y Búsqueda de apoyo profesional; y correlación negativa con la estrategia Conformismo. Finalmente, en lo que respecta a la relación con la dimensión de Realización personal, se identifican correlaciones positivas con las estrategias Búsqueda de alternativa y Búsqueda de apoyo social y Expresión emocional abierta, y correlación negativa con ninguna de las estrategias. En este apartado es preciso recordar que esta escala se califica de forma inversa a las anteriores, por lo que un puntaje positivo se relaciona con niveles satisfactorios de realización personal, es decir, las correlaciones positivas presentan valores positivos a la hora de enfrentamiento de situaciones estresantes.

Este hecho concuerda con los estudios sobre el tema como el realizado por Gantiva. C., Tabares. S., y Villa. C. (2010) donde se encontraron diversas relaciones positivas entre las mismas variables, de la misma forma que en los estudios de Gantiva, Luna, Dávila & Salgado, (2010). Así mismo, se encontraron correlaciones negativas con las estrategias: Búsqueda de alternativa, Búsqueda de apoyo profesional, Conformismo, Expresión emocional abierta y Búsqueda de apoyo social, lo que indica que el uso de estas estrategias de afrontamiento disminuyen el índice de padecimiento del *Burnout*. Estos resultados apoyan las teorías cognitivas relacionadas con el estrés como la teoría cognitiva del estrés de R.S. Lazarus (1984, 1986), en el que la búsqueda de alternativas pretende analizar las causas del problema y generar alternativas de solución frente a las situaciones estresantes. Por otro lado, la búsqueda de apoyo profesional es una estrategia comportamental en la que se pretende que el recurso profesional solucione el problema o las consecuencias del mismo y que facilite la interacción con los demás, así como la resolución eficaz de problemas relacionados con la actividad docente. Este horizonte de comprensión coincide con las perspectivas descritas por Rodríguez, Roque y Molerio (2002). En las correlaciones constatamos la eficacia de recurrir a otras personas en el manejo del *Burnout* porque coinciden con lo descrito por Rodríguez, Roque y Molerio (2002) y con las teorías psicosocial o conductuales de manejo de estrés de Lazarus (1980). Finalmente, las estrategias son de carácter cognitivo y conductual y también son coherentes con lo expresado en los estudios de Rodríguez, Roque y Molerio (2002) donde las conductas de afrontamiento se orientan hacia las acciones que son fuente de estrés, expresión de sentimientos y búsqueda de apoyo. De igual forma, se presentó correlación negativa con: Expresión emocional abierta, lo que indica que la realización personal no guarda relación con el afrontamiento que indica confrontación de sentimientos, ideas y emociones.

Al comparar el objetivo inicial que pretendía comprobar la existencia de relación entre las estrategias de afrontamiento y el *Burnout* en docentes de básica primaria y secundaria en colegios del sector público y privado en Colombia, se puede decir que en la población de docentes seleccionados, las estrategias relacionadas con el aspecto cognitivo- conductual, parecen estar relacionadas con la disminución del SB como son la búsqueda de alternativa y de apoyo en otras personas. De hecho, el planteamiento de posibles soluciones, la búsqueda de apoyo en otras personas y la valoración de los aspectos positivos de la situación, implican un estilo activo de afrontamiento, es decir, que moviliza esfuerzos cognitivos y conductuales (Fernández, 1997). De esta manera, los programas dirigidos a la prevención o disminución de esta problemática deben tener como factores principales los entrenamientos en habilidades básicas y avanzadas en búsqueda de alternativa y procedimientos de reestructuración cognitiva ante situaciones que producen estrés.

Después del presente estudio, surgen recomendaciones como la aplicación de estrategias preventivas frente al SB y considerar maneras de combatir las fuentes de estrés que genera el trabajo mediante la variedad y flexibilidad de la tarea. Así mismo, es indispensable implementar programas de ayuda y apoyo al docente en mejoramiento de aplicación de estrategias de afrontamiento. Se debe buscar el reconocimiento de la labor que desempeñan los docentes mediante refuerzos sociales, reconocimientos públicos y apoyo a la gestión docente, aumentar su nivel de compromiso con la institución, lo que podría verse reflejado en una mayor productividad y una mejor calidad en la prestación de los servicios. Además, deben disminuirse situaciones que crean estrés en los establecimientos educativos como: actividades repetitivas, sobrecargas en la tarea y malas comunicaciones con las directivas.

Las estrategias de afrontamiento deben guiarse con el propósito de evitar y disminuir el estrés laboral, además, para reducir la probabilidad de que se desarrolle el Síndrome del *Burnout*. De esta manera, otorgar reconocimientos a los más altos grados de evaluación docente e incentivar el trabajo, a través de bonos económicos o cantidades extras por desempeño, y comprobantes del mismo se convierten en buenas medidas ante el SB. La generación de un ambiente laboral de buenas relaciones interpersonales, los espacios y momentos de compartir se convierten en situaciones que favorecen el fortalecimiento de los equipos de trabajo, por tanto, debe favorecerse un ambiente de trabajo agradable, compartir emociones y sentimientos con los compañeros. Otro factor importante es la dedicación al esparcimiento, con jornadas de tiempo libre, donde se disfrute al máximo en actividades placenteras para la persona. De la misma manera, la preparación de las clases, la claridad curricular, el manejo de grupo, la limpieza del salón y la actualización constante, son elementos que permiten alejarse de sufrir el estrés profesional para evitar una situación de “quemados”.

Referencias

- Agudo, M. (2004). *Burnout y engagement en profesores de primaria y secundaria*. Jornadas de Fomento de la investigación. Universidad de Jaume. Disponible en: <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi12/34.pdf>
- Aguilar, C.; Barros, L. & Caro, J. (2011). *Variables de la profesión docente asociadas al síndrome de Burnout en colegios de Bogotá*. Universidad San Buenaventura. Bogotá. Trabajo de grado.
- Aldrete R.M, Pando M.M, Aranda B.C. & Balcázar P.N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica de Guadalajara. *Revista de Investigación y Salud*. 5(1), 11-16.
- Aragón. M., Morazán D. & Pérez. R. (2007). Síndrome de Burnout en médicos y personal de enfermería del Hospital Escuela "Oscar Danilo Rosales Argüello". *Universitas*, 2(2), 33-38
- Arata, M. (2008). Burnout, estrés auto-eficacia en maestros peruanos: tres estudios fácticos. *Ci Trabajo*. 10(30), 1-13.
- Burke, R. (1992). El estrés laboral, el Burnout y psychological la ansiedad. *Ansiedad, stress, Afrontamiento*, 5(1), 3-6.
- Beer, J. & Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression, and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 71, 1331-1336.
- Burke, R.J. & Greenglass, E.R. (1995). A longitudinal study of psychological Burnout in teachers. *Human Relations*, (48), 187-202.
- Calera, A. A; Esteve, L.; Roel, J. M. & Uberti-Bona, V. (1999). *La salud laboral en el sector docente*. España: Ediciones B marzo.
- Cordeiro, J. A. (2003). Prevalencia del Síndrome de Burnout en los maestros. Resultados de una investigación preliminar. *Revista Psicología. Com*, 7 (1).
- Corredor, M. & Monroy, J. (2009). Descripción y Comparación de Patrones de Conducta, Estrés Laboral y Burnout en Personal Sanitario. *Hacia la promoción de la salud*, K14 (1), 109-123
- Castañeda, E. & García, J. (2010). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (Burnout) en médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39,67-84.
- Díaz, F.; López, A. & Varela, M. (2012). Factores asociados al síndrome de Burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. *Universitas Psychology*, 11 (1), 217 - 227.

- Durán, M. A.; Extremera, N. & Rey, L. (2001). El síndrome de Burnout en el ámbito educativo: una aproximación diferencial. Tesis doctoral. Universidad de Málaga, Málaga, España. Disponible en: <http://www.biblioteca.uma.es/bbl/doc/tesisuma/16272675.pdf>
- Fernández, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Gantiva, C.; Bello, J.; Vanegas, E. & Sastoque, Y. (2009). Historia de maltrato físico en la infancia y esquemas mal adaptativos tempranos en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 12 (2), 127-134.
- Gantiva, C.; Luna, A.; Dávila, A. & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Revista Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.
- Gil Monte P, Peiró J.M. (1999).: Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*. (15), 261-8.
- Gómez, C.; Rodríguez, V.; Padilla, M. & Avella, C. (2009). El docente, su entorno y el síndrome de agotamiento profesional (SAP) en colegios públicos en Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38, 279-299.
- Gomes, A. & Silva, M. (2006). Problemas y desafíos en el ejercicio de la actividad docente: un estudio sobre el estrés, "Burnout", y la salud física, la satisfacción laboral de los docentes en 3º ciclo y secundaria. *Revolución Puerto Educ.* 19 (1), 67-93.
- Kokinos, C. (2006). Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory-Educators Survey among elementary and secondary school. Teachers in Cyprus. *Stress and Health*, 22(1), 25-33
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A.,
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986 a). El concepto de Afrontamiento. En *Estrés y procesos cognitivos* (140-244). Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Londoño, N.; Henao, G.; Puerta, I. & cols. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Reconocida (EEC-M) en una muestra colombiana. *Revista Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349

- Mansilla Izquierdo, F. (2004). El síndrome de amotivación laboral. *Anales de Psiquiatría*, 20 (10), 429-433.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1979). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, (2), 99-113.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1979). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Moreno-Jiménez, B.; Garrosa, E. & González, J. (2000). La evaluación del estrés y el Burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16(1), 331-49.
- Moriana, E. & Herruzo, J. (2003). Estrés y Burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (3), 597- 621.
- Muñoz, C. (2012). *Relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout*. Memorias XV° Congreso Colombiano de Psicología. Colombia
- Muñoz, C. & Piernagorda, D. (2011). Relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout en 17 docentes de básica primaria y secundaria de una institución de Cartago, Valle. *Psicogente*, 14 (26), 389-402.
- Padilla, A.; Gómez, C.; Rodríguez, V.; Dávila M.; Avella C.; Caballero A. Vives A.; et al. (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, (38), 50-65.
- Papalia, D. (2000). *Desarrollo Humano*. 8ª Edición. Madrid: Ed. Mc Graw Hill.
- Pines, A. & Aronson, E. (1988). *Carrer burnout: causes and cures*. New York: TheFree Press
- Quevedo, M.P.; Salgado, A.; Yela, J.R. y Cols. (1997). El Síndrome del Burnout: Estudio empírico en profesores de enseñanza primaria. *IberPsicología*, 2, (1,1).
- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (2007). Burnout: “síndrome de quemarse en el trabajo (sqj)”. *Acta colombiana de psicología*, (10), 117-125.
- Ramírez, A. & Escudero, L. (2008). *Identificación del síndrome de Burnout en los docentes del municipio de Santa Rosa de Cabal*. Trabajo de grado (Psicología). Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

- Restrepo, A.; Colorado, V. & Cabrera, A. (2006). Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín: Colombia. *Revista de Salud Pública*, (8), 63-73.
- Rodríguez, R.; Roque, Y. & Molerio, O. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista Electrónica Psicología Científica*, 3 (1), 1-19
- Salanova, M., Llorens, S. & García-Renedo, M. (2003). *¿Por qué están quemados los profesores?* *Revista del INSHT*, (28), 16-20.
- Schaufeli, W. B.; Martínez, I. M.; Pinto, A. M.; Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout y el compromiso de los estudiantes universitarios: un estudio de corte nacional. *Psicología cultural*, 33- 464-481.
- Tartar, M. & Horenczyk, G. (2003). Diversidad relacionada con el desgaste de los docentes. *Enseñanza, Educación y profesor*, 19 (4), 397-408.
- Tisiotti, P.; Parquet, C. & Neudeck, V. H. (2007). Prevalencia y dimensiones del Burnout en profesionales de una escuela diferencial de la ciudad de Corrientes. *Revista de Postgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, (172), 4-7.