

RELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME DE BURNOUT Y LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN UNA MUESTRA DE DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ESTUDIANTES DE LA LIC. EN EDUCACIÓN DE LA UPN, 097 DF SUR

VERÓNICA ALCALÁ-HERRERA / OLGA ROJAS RAMOS
Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 097 D.F. Sur

JUAN MANUEL SÁNCHEZ
Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN: Esteve define el término “*males-tar docente*” como una actitud de hastío, incomodidad y descontento generalizado y describe las exigencias a las cuales se enfrentan los profesores de hoy: “*No sólo pedimos a nuestros profesores que abarquen todos los campos en los que pueda perfeccionarse la personalidad humana, sino que además les pedimos mesura y equilibrio... Para poder desempeñar esta tarea utópica nos haría falta un superhombre ejemplar...*” (c.p.: García, 2000). El presente estudio pretendió conocer el nivel de burnout y depresión de las profesoras que asisten a la Licenciatura en Educación en la Unidad 097 DF Sur, de la Universidad Pedagógica, para lo cual se utilizó la escala de Maslach para medir Burnout (en: Zalaquett & Wood, 1997) y el Inventario de Depresión de Beck (Jurado, 1998). El

nivel de burnout está medido por 3 subescalas: Agotamiento Emocional (AE), Despersonalización (D) y Realización Personal (RP), las cuales, se analizan de forma independiente. La variabilidad entre ellas indica que el burnout se está instituyendo paulatinamente en cada persona, por lo que se encontró que en la muestra evaluada existen profesoras con burnout alto como profesoras con un puntaje bajo. Los resultados de la Escala de Beck indicaron que la mayoría de las profesoras mostraron un puntaje de depresión leve y moderada. El análisis de la relación entre el burnout y la depresión mostró una alta relación entre niveles elevados de Agotamiento Emocional, Despersonalización, Depresión y baja Realización Personal.

PALABRAS CLAVE: Burnout, depresión, docentes, educación básica.

Introducción

En el presente proyecto se revisan las características del burnout un tipo de estrés laboral, el cual se presenta principalmente en aquellas personas que dan servicio o atención a otros, tal como las enfermeras, las cajeras, los médicos, las telefonistas, en la actualidad

se incluyen las amas de casa y por supuesto a los docentes. Así también, se hace una revisión del concepto de depresión, ya que esta entidad nosológica también se encuentra presente de forma elevada en la población docente. El estrés y la depresión producen diversas enfermedades y alteraciones de conducta que merman la calidad de vida de las personas que la padecen. Finalmente, se muestran los resultados de la investigación que se llevó a cabo en la Unidad 097 DF Sur, con alumnas-docentes que cursan la Lic. en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional.

El estrés y el burnout son entidades nosológicas que si bien se encuentran vinculadas, han sido caracterizadas de formas distintas. El estrés pone en un nivel de riesgo, activando al sistema para permitirle responder de forma adecuada a los estímulos que lo ponen en presión. En cambio, el burnout es una situación de presión, donde la forma en que el organismo responde a la carga alostática no va a procurar una situación de adaptación, más bien, lo pone en riesgo ya que no está tolerando dicha carga y lo coloca en un agotamiento físico y emocional que no le permite disfrutar la vida y todo lo que le rodea.

La evidencia muestra que si bien el burnout es una reacción de estrés, es producto de un impacto acumulativo de tensión laboral, por tanto existen diferencias significativas en la reacción del organismo (Hart, 1984). La falta de compromiso es una de las reacciones más relevantes, a los individuos les deja de importar su trabajo, por tanto, se observa un aplanamiento emocional, que repercute en falta de motivación en sus actividades diarias, un evidente desinterés y poca esperanza por nuevos logros; se muestran sentimientos de indefensión y desapego por lo que hace, existe un fuerte sentimiento de "atrapado". En comparación con el estrés, en donde el agotamiento se ve más relacionado hacia la esfera física, con múltiples reacciones de enfermedades infecciosas, gastrointestinales, dolores, así como, emociones exaltadas, ansiedad, fobia, enojo (Sureda, 2002).

Así mismo, el término burnout es sinónimo de desgaste ocupacional, en donde la interacción de diversas variables alteran el equilibrio del organismo, como un proceso paulatino que se instaura. Por un lado, las emocionales, en donde el cansancio emocional produce un desinterés extremo hacia lo que les rodea (despersonalización); las cognitivas en donde el individuo ya no tiene la capacidad para construir nuevas metas, además, los factores sociales se observan mermados, ya que le es difícil relacionarse con sus colegas y con aquellos a los que atiende, el desinterés y la falta de motivación afectan sus vínculos afectivos y de trabajo (Buendía & Ramos, 2001).

Los riesgos del burnout, no sólo afecta la salud del docente, sino la relación con los enseñantes. La despersonalización, el agotamiento y la poca motivación, produce un desinterés por la tarea docente. La actitud del docente para realizar sus tareas se convierten en obligaciones que hay que tolerar, por tanto el compromiso es escaso (Calera, Esteve, Roel, & Uribeti-Bona, 1999). La relación personal con sus alumnos se torna difícil y poco empática, provocando tensión, afectando el clima del aula (Sureda, 2002).

El burnout es una forma de responder a un ambiente demandante, exigente y cambiante, los individuos no han creado formas adaptativas para enfrentar dichas demandas. De esta manera, la escuela es un espacio idóneo para fomentar en los alumnos mejores formas de actuar. El modelo por competencias permite el desarrollo de habilidades, conocimientos, valores y actitudes que de forma integrada proporcionan al alumno nuevas y más eficientes formas de proceder, conducirse y resolver situaciones de vida. Perrenoud (2004), describe 10 competencias docentes, en cada una de ellas hace énfasis en su capacidad y preparación, centrado principalmente en los conocimientos, en las habilidades pedagógicas, en el manejo de las nuevas tecnologías, finalmente indica sobre las competencias personales que incluyen la madurez, la seguridad, la autoestima, la autorregulación entre otras. Angulo en 1999 presenta una clasificación sobre las competencias docentes, engloba a las afectivas, donde incluye el autoconcepto del profesor e identifica como importante su capacidad para lidiar con las presiones (en: Cano, 2005). Sin embargo, la mayoría de los autores no dan tanta importancia a las competencias relacionadas con aspectos afectivos y personales de los docentes.

Por su parte, la depresión está considerada como una de las enfermedades más comunes en la población, según se calcula que el 20% de la población mundial presenta depresión (Remick, 2002). Por su parte, el grupo de Belló indican que la presencia de depresión en México fue de 4.5%, de las cuales 5.8% fueron mujeres mientras que el 2.5% fueron hombres (Belló, 2005). Del Pozo (2000) refiere que la depresión en los docentes constituye parte del “malestar docente” que ha sido ampliamente descrito por Esteve, considerándola como una enfermedad profesional, la cual ha sido poco analizada en cuánto y cómo afecta al trabajo del docente. Si bien, muchas de las situaciones que vive el docente pueden concentrarse en la presencia de estrés, parte de la sintomatología está dirigida a la sintomatología directamente relacionada con la depresión. Así pues, la depresión y el burnout son entidades que transcurren de forma paralela, pero también separada. El im-

pacto en la labor cotidiana del profesor y de las repercusiones dentro del aula deben ser tomadas en cuenta por las autoridades y el propio sistema (Del Pozo, 2000).

La presente investigación tiene como objetivo conocer el nivel de burnout, de depresión y su interacción, en profesoras que estudian la Lic. en Educación en la Unidad 097 DF Sur de la UPN. Para lo cual se aplicaron dos instrumentos; el primero fue la escala de Maslach para medir Burnout, esta fue adaptada para que los reactivos refirieran al trabajo docente, de esta forma si el reactivo dice: *“Creo que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran extraños”* se ajustó de la siguiente manera: *“Creo que estoy tratando a algunos alumnos como si fueran niños extraños”*. Así se logró que los reactivos fueran mucho más cercanos a la realidad de las docentes mexicanas. La escala Maslach (1997) está compuesta por 22 reactivos en donde pueden responder a una escala likert de 6 incisos. Es de aplicación rápida, y que sólo lleva de 10 a 15 minutos. Tiene la capacidad de medir 3 factores: Despersonalización, Agotamiento Emocional y Realización Personal. Cada una de ellas se mide de forma independiente, el resultado debe analizarse observando el equilibrio entre las mismas (en: Zalaquett & Wood, 1997). El segundo instrumento fue el Inventario de Depresión de Beck (BDI), estandarizada para México por el grupo de Jurado en 1998. Dicho inventario es la escala de depresión más utilizada en el mundo para medir depresión en muestras que se consideran clínicas y no clínicas. Está compuesto por 21 afirmaciones donde el paciente tiene que elegir de entre 4 opciones la que más se acerque a lo que sintió la semana pasada, inclusive hasta el día de hoy (Jurado, 1998).

Metodología

Participaron 128 profesoras con un rango de edad entre 20 y 57 años, un promedio de 31.9 años. El semestre de la licenciatura en educación que cursaban fue 3º, 5º y 7º. El promedio de años en servicio como profesoras fue de 8.8. Pertenecen a escuelas privadas el 68% y 24% en escuelas públicas, el 8% de la población no indicó donde trabajaba. El 45% reportaron ser casadas y los 32% solteras, porcentajes menores indicaron ser madres solteras, separadas y divorciadas.

El tipo de actividad docente que desempeñan, en su mayoría son profesoras de maternal (18%), preescolar (33%) y primaria (42%), aunque también reportaron colaborar como directoras, coordinadoras y de nivel secundaria. El ingreso que reportan percibir las 112

docentes que sí indicaron su salario promedio de 4,901 pesos. También se les preguntó si tenían ingresos extras, de las 128 del total de la muestra sólo 60 señalaron un ingreso adicional, que va de entre 2,500 hasta 50 mil pesos, el promedio resultó ser de \$10,042. No se les preguntó cuál era la actividad adicional que realizaban.

Resultados

En primera instancia, la presencia de burnout en la muestra estudiada, indica que los porcentajes mayores se encuentran distribuidos en los puntajes bajos, aspecto que es el esperado y el ideal, en el caso de la Realización Personal (RP), la lectura de los resultados indican que el 68% obtuvieron alta realización de logro, lo cual también es lo deseable; sin embargo, los porcentajes de participantes en burnout medio y alto en las escalas de Agotamiento Emocional (AE) y Despersonalización (D) son elevados. La D media y alta cubren el 50% restante, mientras que en el AE suma el 41%, finalmente la RP media y baja asciende al 32% (Tabla 1).

Tabla 1. PORCENTAJE DE DOCENTES –ALUMNAS QUE PRESENTAN BURNOUT

	AGOTAMIENTO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
ALTO	18	20	68
MEDIO	23	30	20
BAJO	59	50	12

En el caso de la depresión, el mayor porcentaje se ubicó en las participantes que no mostraron síntomas de depresión con el 72%, la depresión leve fue de 13%, la sintomatología de depresión media del 15% y no aparecieron casos de depresión severa (tabla 2.)

Tabla 2. PORCENTAJE DE DOCENTES-ALUMNAS QUE PERESENTAN DEPRESIÓN

SANAS	72
LEVE	13

Finalmente se realizó un análisis de correlación entre las subescalas de Burnout y la presencia de Depresión. Como se puede apreciar en la Tabla 3, la presencia de Burnout correlaciona directamente con la depresión. Es de esperarse que las tres subescalas de la prueba de burnout (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) correlacionen directamente en forma significativa con el grupo, pero la depresión solamente tiene relación con el agotamiento emocional y la despersonalización, lo que indica que la sintomatología depresiva se asocia de forma significativa con estas dos subescalas, pero no con la realización personal.

**Tabla. 3. CORRELACIÓN ENTRE LAS SUBESCALAS DE BURNOUT
Y EL INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK**

	Agotamiento Emocional	Despersonalización	Realización Personal	Depresión
Grupo Burnout	.705*	.618*	-.681*	.245**
Depresión	.343*	.198***	-.053	
Realización Personal	-.352*	-.331*		
Despersonalización	.467*			

*p = .000, ** p = .006, *** p = .026

Conclusión

El malestar docente que incluye tanto un estado de estrés conocido como burnout y la depresión, están afectando a las profesoras de educación básica pertenecientes a la muestra analizada. Las situaciones que vive el profesor de educación básica son muy diversas, como: la mayor exigencia de los usuarios y demandas de las autoridades, una crítica social negativa al analizar los resultados de las evaluaciones de rendimiento académico de los alumnos, salarios poco alentadores, menor valoración de la labor docente, sin olvidar el arduo trabajo diario para atender las necesidades de los niños. Sumado a todo esto se encuentran las políticas educativas y formas de evaluación, las condiciones laborales inestables y las nuevas condiciones de contratación. La Reforma

Integral en Educación Básica es la última presión que se instaura en los docentes, el trabajo por competencias constituye una forma distinta de abordar las actividades en clase, implica un esfuerzo para reconstruir las prácticas educativas tradicionales, el maestro debe estar dispuesto al cambio.

Se exige un profesor, transformador e innovador, reflexivo, capaz de criticar y analizar su práctica educativa para estar dispuesto a mejorarla. Prepararse para el uso de las nuevas tecnologías, ser capaz de construir ambientes de aprendizaje donde los niños adquieran conocimientos y habilidades, en un ambiente de respeto, con buenas actitudes y valores, aceptando a los menos favorecidos y fortaleciendo la moral humana.

Por su parte, todos los modelos que explican el síndrome de burnout, indican que para su instalación se atraviesa por varias fases o etapas; en todas ellas el sujeto que en inicio podría estar reaccionando de forma adaptativa, comienza a sufrir lo que McEwen (1999) indica como carga alostática, y que finalmente termina en un desgaste donde pierde la capacidad para afrontar la situación, presentando la sintomatología descrita por Maslach: agotamiento emocional, despersonalización, baja realización personal y depresión.

En el presente estudio, encontramos una población con un grado de riesgo es alto, lo que implica que se hallan en fases previas a la presencia total de síndrome y presencia de síntomas depresivos de leves a moderados se conjugan a dicha situación. Sin embargo, el factor Realización Personal se encuentra elevado en la mayoría de las participantes y es un factor estadísticamente significativo, constituyendo una fortaleza que debe ser aprovechada dentro de los centros laborales, ya que a pesar de los salarios y las presiones, siguen disfrutando su trabajo e intentando mantener la estabilidad emocional.

Considerando un modelo por competencias no sólo para los alumnos sino también para la formación de los docentes, Aldape (2008) considera como las competencias de desarrollo personal y humano-social deben ser fortalecidas en los profesores, ya que les permiten construir habilidades, destrezas, estrategias para sobrevivir en un ambiente hostil y demandante como lo es el educativo. En donde se aborde la salud mental y en consecuencia la física, lo que redundará en un mejor desempeño laboral, y una satisfacción por su trabajo. Los costos por no atender la salud del docente se ven reflejados en el ausentismo, las enfermedades profesionales, la insatisfacción por su trabajo, bajo desempeño y finalmente en un bajo nivel educativo (El Sahili-González & Kornhauser, 2010).

Referencias

- Aldape, T. (2008). Desarrollo de competencias del docente. Demanda de la aldea global siglo XXI. México: Libros Red.
- Belló, Mariana., Puentes-Rosas, Esteban., Medina-Mora, María Elena., & Lozano, Rafael. (2005). Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta en México. Salud Pública en México , 47 (1), S4-S11.
- Buendía, J. & Ramos, F. (2001). Empleo, estrés y salud. Madrid: Pirámide.
- Calera, A. A., Esteve, L., Roel, J. M., Uberti-Bona, V. (1999). La salud laboral en el sector docente. España: Ediciones Bmarzo.
- Cano, E. (2005). Cómo mejorar las competencias de los docentes. Guía para la autoevaluación y el desarrollo de las competencias del profesorado. España: GRAÓ.
- Del Pozo, A. A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar. Revista Complutense de Educación , 11 (1), 85-103.
- El Sahili-González, L.F.A. & Kornhauser, L. S (2010 a). Burnout en el colectivo docente. León Gto. México: Universidad EPCA.
- García, M. J. (2000). Formación del profesorado, resolución de conflictos y prevención del estrés profesional docente. En P. L. Gómez, Prevención del estrés profesional docente. España: Generalitat Valenciana.
- Hart, A. (1984). Coping with depression in the ministry and other helping professions. U.S.A.: Word Books.
- Jurado, S., Villegas, M. E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V. & Varela, R. (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para los residentes de la Ciudad de México. Salud Mental , 21 (3), 26-31.
- McEwen, B. S. & Seeman, T. (1999). Protective and damaging effects of mediators of stress: elaborating an testing the concepts of allostasis and allostatic load. Annals of the New York Academy of Sciences , 896, 30-47.
- Perrenoud, P. (2004). Diez nuevas competencias para enseñar. (SEP, Ed.) México: Biblioteca para la actualización del maestro.
- Remick, R. A. (2002). Diagnosis and management of depression in primary care: A clinical update an review. CMAJ , 167, 1253-1260.
- Sureda, G. I. (2002). Estrategias psicopedagógicas orientadas a la motivación docente: Revisión de un problema. Revista Española de Pedagogía , LX (221), 83-98.
- Zalaquett, C. P. (1997). Evaluating Stress. London: The Scarecrow Press. Inc.