

BURNOUT Y SALUD MENTAL POSITIVA EN DOCENTES DE POSGRADO

ADLA JAIK DIPP / ROBERTO VILLANUEVA GUTIÉRREZ / JORGE ALBERTO TENA FLORES

Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional, IPN-Unidad Durango

RESUMEN: La presente investigación se planteó como objetivo central determinar el nivel de Burnout y de Salud Mental Positiva en docentes de posgrado de la ciudad de Durango, Méx. El trabajo tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, el diseño fue de corte no experimental y transversal; para la recolección de la información se utilizó un cuestionario compuesto por dos instrumentos validados: para explorar el Burnout se eligió el Cuestionario Breve de Burnout (CBB) (Moreno, Bustos, Matallana y Miralles, 1997) y para examinar la salud mental po-

sitiva se tomó como base la escala reportada por Lluch (1999) (ESMP). La confiabilidad de los instrumentos se analizó con el programa estadístico SPSS (versión 17) y se obtuvo mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach un índice de confiabilidad para el Burnout de .86 y para la salud mental positiva de .80. Participaron en el estudio 36 docentes de 13 programas de posgrado de la ciudad de Durango. Entre los resultados se destaca un nivel de Burnout leve y una salud mental positiva buena.

PALABRAS CLAVE: Condiciones de trabajo, Estrés, Docencia, Educación superior.

Introducción

El Burnout y la salud mental son temas que actualmente son objeto de estudio de investigadores educativos, en la idea de explorar, identificar y describir los comportamientos y conductas que presentan los sujetos de la educación, y que de alguna u otra manera repercuten en su salud y en su desempeño laboral.

Burnout

El burnout es considerado por la Organización Mundial de la Salud (1992) como una enfermedad laboral que provoca detrimento en la salud física y mental de los individuos.

Freudenberger en 1974, introdujo el concepto de burnout describiéndolo como una sensación de fracaso y un fuerte desgaste que resultaba de una sobrecarga laboral.

Apiquian (2007) comenta que aun cuando no hay una sola definición reconocida sobre burnout, si hay consenso en que se trata de una respuesta al estrés laboral crónico que

involucra emociones, sentimientos y actitudes con implicaciones desfavorables para los sujetos y la organización.

Gil-Monte y Peiró (1997), perciben el burnout desde dos aspectos: clínico y psicosocial. Visto desde el aspecto clínico, el burnout es un estado al que llega el sujeto como consecuencia del estrés laboral; y el aspecto psicosocial concibe al burnout como un proceso con una serie de fases que se van generando por la interacción de las características personales del sujeto y el contexto laboral.

La definición de Maslach y Jackson (1986), que es la que se utilizará en esta investigación, se ubica en la perspectiva psicosocial, que considera al burnout como una respuesta principalmente emocional, ubicando los factores laborales y los organizacionales como condicionantes y antecedentes.

En las revisiones efectuadas se encuentra que los profesionales de la educación, son de los más expuestos a padecer el burnout (Aluja, 1997; Durán, Extremera y Rey, 2001 y Guerrero, 2003). Se tienen reportes realizados con docentes de educación básica como los de Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar (2003), Hermosa (2006), Cordeiro *et al.* (2003) y Miño (2003); y en niveles medio superior y superior de Acosta (2006), Moriana y Herruzo (2004), Rubio Jiménez (1997), Pando *et al.* (2006), y Barraza, Carrasco y Arreola (2007).

Salud mental positiva

La OMS (1992) señala que la salud mental es un constructo que implica la capacidad que tiene un individuo, para establecer relaciones positivas con otros y participar constructivamente en la modificación del ambiente, implica también la capacidad para enfrentar conflictos y desarrollar estrategias adecuadas para manejar el estrés, además de una percepción de autoeficacia, buen autoconcepto y adaptación al trabajo. El presente trabajo asume este concepto de salud mental positiva (SMP) que refleja el estado de funcionamiento óptimo del sujeto.

La salud mental ha sido motivo de estudio para algunos investigadores en el ámbito educativo, se recuperaron los trabajos de Goldberg y Huxley (1990), García García (1998), Navarro (2008), Oramas, Santana y Vergara (s/f), Claro y Bedregal (2003), y Linares y Gutiérrez (2010).

Con base en lo anteriormente expresado acerca de las dos variables implicadas en la investigación, se establecen los siguientes objetivos de investigación: a) Determinar el

nivel de burnout que presentan los docentes de posgrado; b) Determinar el nivel de salud mental positiva que presentan los docentes de posgrado; c) Determinar la relación entre el nivel de burnout y la salud mental positiva que presentan los docentes de posgrado.

Estrategia Metodológica

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo; se utilizó un diseño de corte no experimental; es un estudio transversal y se caracteriza como descriptivo-correlacional.

Para la recolección de datos se eligió el Cuestionario Breve de Burnout (CBB) (Moreno-Jiménez *et al.*, 1997) y la escala reportada por Lluch (1999) (ESMP) para explorar la salud mental positiva.

La validez del instrumento se determinó a través del jueceo de expertos y la confiabilidad mediante una prueba piloto, obteniendo (SPSS 17) mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach un índice de confiabilidad para el CBB de .86. y para la ESMP de .80.

El instrumento quedó estructurado con 21 ítems de nivel burnout, 23 ítems de salud mental positiva, más 10 ítems que indagaron datos sociodemográficos.

La información se recopiló en 13 instituciones de posgrado de la ciudad de Durango que accedieron a participar en el estudio, en las cuales se tuvo acceso a 36 docentes.

Resultados

Los datos sociodemográficos capturados arrojan la siguiente información: El 70% de los participantes son del género masculino. El 58% tiene más de 45 años de edad. De acuerdo al nivel máximo de estudios el 78% tiene grado de doctor. El tipo de licenciatura cursado se distribuye de la siguiente manera: el 45% corresponde al área técnica, el 30% al área humanista y el 25% restante es normalista. El 36% de las instituciones en que laboran los participantes es de sostenimiento particular. Del total de participantes, el 44% tiene una antigüedad en la institución de entre 5 y 10 años y el 25% tiene una antigüedad de más de 20 años. El 94% reportan tener pareja estable y el 42% tiene 2 hijos.

Análisis de variables sociodemográficas

Se realizó un análisis con las variables sociodemográficas abordadas a través de los estadísticos r de Pearson, t de students y ANOVA de una sola vía, según el caso, y no se

advierte correlación ni diferencia significativa entre los grupos, salvo en la variable tipo de licenciatura, que se sometió al estadístico ANOVA de una sola vía, agregando la prueba de Duncan, y sí presentó diferencia significativa en las dos variables estudiadas según se aprecia en la Tabla 1, favorables para los docentes con una carrera humanista.

Es de señalar que varios autores (Guillén y Guil, 2000; Ciancaglini, 2005; y Barraza *et al.*, 2007) reportan que en algunas de las variables sociodemográficas como género, edad, número de hijos, antigüedad y experiencia laboral no hay diferencia significativa, o la relación de éstas y el burnout no es muy clara.

Análisis de las variables teóricas

Para realizar el análisis de las variables se recurrió a dos escalas: para interpretar la variable salud mental positiva se utilizaron los rangos 0 a 1 muy buena; 1.1 a 2 buena; 2.1 a 3 media; y 3.1 a 4 mala. Para interpretar el nivel de burnout se utilizó un baremo que consta de cuatro niveles: 0 a 1 no presenta; 1.1 a 2 leve; 2.1 a 3 moderado; y 3.1 a 4 profundo.

En la Tabla 2 se presentan los ítems con los valores más bajos en la media; en relación a los dos ítems de salud mental positiva (muy buena/buena), la opinión manifestada por los encuestados es que se consideran personas útiles e importantes, aspectos ambos incluidos en el primer criterio del modelo de salud mental positiva propuesto por Jahoda (1958, citado por Lluch, 1999, p.127) y que está referido a las actitudes hacia sí mismo, tales como la autoconfianza y la autoestima.

La apreciación de los encuestados en relación con los dos ítems del nivel de burnout con los valores más bajos (leve) tiene que ver con la identificación que sienten con su trabajo y lo interesante que les resulta, esta situación muestra manifestaciones positivas de ausencia de burnout, sobre todo en los atributos que conforman el tercer grupo sintomatológico que define Maslach (1982) y que incluye dentro de las manifestaciones emocionales el deseo de abandonar el trabajo y dudas acerca de su propia competencia profesional.

En la Tabla 3 que muestra los ítems con los valores más altos en la media, se destacan tres situaciones: a) el ítem referido a despersonalizar las relaciones con los usuarios del trabajo, es el único de todo el cuestionario que se ubica, en la escala utilizada, en el nivel “moderado” de burnout (2.1 a 3.0); b) es de considerar que aun cuando el valor obtenido de los ítems de SMP se ubican en el rango de “buena” (1.92 - 1.94), están prácticamente

en el límite inferior del rango “media” (2.1 a 3.0); y c) en general, los ítems están relacionados con la interacción del docente con los demás y no con el docente mismo, como se presentó en los ítems con los valores más bajos. En este caso, los encuestados manifiestan que sienten una influencia del exterior en relación a la toma de decisiones y que les preocupa lo que los demás piensen de ellos. A este respecto, la opinión de Lluch (1999), es que la autonomía está relacionada con la capacidad del sujeto para tener criterios propios y que la independencia, la seguridad personal, la autoconfianza, así como el grado de dependencia/independencia frente a la influencia social, es un indicador del estado de la salud mental, por lo que una persona con una salud mental positiva tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente de los demás.

Para el caso de los docentes de posgrado de la ciudad de Durango encuestados, el puntaje promedio que se obtuvo en el nivel de burnout ($\bar{X} = 1.49$, $s = .27$) los ubica en un nivel leve. En el caso de la salud mental positiva, las medias obtenidas por los docentes ($\bar{X} = 1.52$, $s = .23$), los ubica con una salud mental positiva buena.

Los resultados encontrados acerca del nivel de burnout, coinciden con los presentados por Barraza *et al.* (2007) en donde determinan que los profesores presentan un nivel leve de burnout.

Así mismo se coincide con otro estudio realizado por Acosta (2006) en el que concluye que los maestros del Colegio de Ciencias y Humanidades de la UJED presentan un nivel bajo de burnout.

En contraparte, los resultados encontrados, difieren con los que presenta Guerrero (2001) quien considerando una interpretación globalizada del grado de burnout (alto, medio, bajo) encuentra que las puntuaciones que presentan los docentes de la Universidad de Extremadura se ubican en un grado medio.

El estudio difiere también de los resultados reportados por Vitoria y Paredes (2002), ya que afirman que los profesores presentan un grado medio de burnout.

En relación a los resultados obtenidos de salud mental positiva, éstos coinciden con los reportados por Navarro (2008) quien encuentra que estudiantes de la Universidad Libre de Barranquilla presentan indicadores de salud mental positiva, ubicados en niveles medio altos y altos.

Las variables se sometieron a un análisis con el estadístico r de Pearson a fin de encontrar una posible correlación entre ellas, se aprecia, en la Tabla 4, correlaciones importantes entre la salud mental positiva y el nivel de burnout que presentan los docentes de posgrado.

Conclusiones

El análisis de los resultados conduce a expresar las siguientes conclusiones:

- La variable tipo de licenciatura presentó diferencia significativa en las dos variables estudiadas, favorable para los docentes con una carrera humanista.
- Se destacan ítems con valores de SMP muy buena/buena que están referidos a las actitudes hacia sí mismo, tales como la autoconfianza y la autoestima, y por el contrario, los que tienen puntuaciones más cercanas al límite de la SMP media, que están referidos a la interacción del docente con los demás, con un cierto grado de dependencia frente a la influencia social.
- Se destacan ítems con niveles de burnout “leve”, que están referidos a la identificación que sienten con su trabajo y lo interesante que les resulta, así como uno ubicado en el nivel “moderado” relativo a despersonalizar las relaciones con los usuarios del trabajo.
- En los docentes de posgrado de la ciudad de Durango encuestados, se presenta una salud mental positiva buena y un nivel de burnout leve.
- Se aprecian un tipo de correlación inversa entre las variables, entre mayores niveles de SMP, menores niveles de B.
- La realización de esta investigación permitió percibir vacíos de conocimiento en el ámbito educativo con respecto a la variable salud mental positiva.

Referencias

- Acosta, Ch. M. (2006). *Síndrome de Burnout en los maestros del CCH*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica de Durango.
- Aldrete, R. M., Pando, M. M., Aranda, B. C. y Balcázar, P. N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica de Guadalajara. *Revista de Investigación y salud*. 5(1), 11-16.

- Aluja, A. (1997). Burnout profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental. *Boletín de Psicología*, 55, 47- 61.
- Apiquian, G. A. (2007). El síndrome del burnout en las empresas. Universidad Anáhuac México Norte. Presentación realizada en el Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac. Mérida, Yucatán 26 y 27 de abril.
- Barraza, A., Carrasco, S. y Arreola, G. (2007). Síndrome de burnout: un estudio comparativo entre profesores y médicos de la ciudad de Durango. *Investigación educativa*, 3(8), 57-65.
- Ciancaglini, Z. G. K. (2005). Síndrome de Burnout. Recuperado el 8 de marzo del 2009, de <http://www.monografias.com/trabajos38/sindrome-burnout/sindrome-burnout.shtml>
- Claro, T. S. y Bedregal, G. P. (2003). Aproximación al estado de salud mental del profesorado en 12 escuelas de Puente Alto, Santiago, Chile. *Revista Médica de Chile*, 131 (2), pp. 159-167.
- Cordeiro Castro, J. A., Guillén Gestoso, C. I., Gala León, F. J., Lupiani Giménez, M., Benítez Garay, A. y Gómez Sanabria, A. (2003). *Prevalencia del síndrome de Burnout en los maestros*. Resultados de una investigación preliminar. *Psicología.com*, 7 (1).
- Durán, D. M., Extremera, P. N. y Rey, P. L. (2001). Burnout en profesionales de la enseñanza: un estudio en educación primaria, secundaria y superior. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 17 (1), 45-62.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-165.
- García García, I. (1998). Promoción de la salud en el medio escolar. *Revista Española de Salud Pública*, 72 (4), 285-287.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo*. Madrid: Síntesis Psicología
- Goldberg, D. y Huxley, P. (1990). *Enfermedad mental en la comunidad*. Madrid: Nieva.
- Guerrero, B. E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, (19) 1, 145-158.
- Guillén, G. C. y Guil, B. R. (2000). *Psicología del Trabajo para las Relaciones Laborales*. Madrid, España: Ed. McGraw-Hill.
- Hermosa, A. M. (2006). Satisfacción Laboral y Síndrome de Burnout en profesores de educación primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, (15), 81-89.
- Linares, O. O. L. y Gutiérrez, M. R. E. (2010). Satisfacción laboral y percepción de salud mental en profesores. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2 (1), pp 31 – 36.
- Lluch, C. M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Nueva York: Prentice-Hall Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Miño, S. A. (2003). *Clima organizacional y estrés laboral asistencial (Burnout) en profesores de Enseñanza Media: Un estudio correlacional*. Tesis de Psicología. Universidad de Santiago de Chile.
- Moreno Jiménez, B., Bustos, R., Matallana, A. y Miralles, T. (1997). La evaluación del Burnout. Problemas y alternativas. El CBB como evaluación de los elementos del proceso. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 13 (2), 185-207.
- Moriana, E. J. y Herruzo, C. J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4 (3), 597-621.
- Navarro, B. G. L. (2008). *Características de salud mental positiva en estudiantes universitarios*. Tesis para obtener e grado de Magíster en desarrollo Social. División de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad del Norte. Barranquilla.
- Oramas, V. A., Santana, L. S. y Vergara, B. A. (s/f). The psychological well-being, a positive indicator of mental health. Recuperado el 23 de junio del 2010, de http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html
- Organización Mundial de la Salud. (1992). CIE 10. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico Madrid: Meditor.
- Pando, M. M., Castañeda, T. J., Gregoris, G. M., Águila, M. A., Ocampo de Águila, L. y Navarrete, R. M. (2006). Factores psicosociales y síndrome de burnout en docentes de la Universidad del Valle de Atemajac, Guadalajara, México. *Salud Tab*, 12(3), 523-529 IMBIOMED.
- Rubio, J. J. (1997). *Fuentes de estrés, síndrome de burnout y actitudes disfuncionales en orientadores de Instituto de Enseñanza Secundaria*. Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura, Facultad de Educación. Badajoz España.
- Vitoria, M. H. y Paredes, S. M. (2002). Estudio del Síndrome de Burnout o Desgaste Profesional en los profesores de la Universidad de los Andes. *Educere*, 6 (17), 29-36.

Tablas

Tabla 1. Diferencia de medias con respecto al tipo de licenciatura

Tipo de Licenciatura	SMP	SB
Humanista	1.39 ^b (.25)	1.32 ^b (.19)
Técnica	1.57 ^{ab} (.23)	1.60 ^a (.24)
Normalista	1.59 ^a (.15)	1.52 ^{ab} (.31)

Los valores con diferente literal dentro de la misma columna son estadísticamente diferentes (p < .05)

Tabla 2. Medias más bajas de los ítems

Planteamiento	variable	\bar{X}	s
Creo que soy un (a) inútil y no sirvo para nada	SMP	1.03	.167
Mi trabajo me resulta muy aburrido	SB	1.08	.280
No me siento identificado con mi trabajo	SB	1.11	.318
Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean	SMP	1.11	.319

Tabla 3. Ítems con valores más altos de media

Ítem	\bar{X}	s	Variable
Procuro despersonalizar las relaciones con los usuarios de mi trabajo	2.86	.96	SB
Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí	1.94	.67	SMP
Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones	1.92	.44	SMP
Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	1.92	.65	SMP

Tabla 4. Correlación entre las variables

Correlación		
	SMP	SB
SMP	1	.552**
SB	.552**	1

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