



## ESTILOS ADAPTATIVOS Y DE AFRONTAMIENTO ANTE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN COMO FACTORES PSICOSOMÁTICOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT. UN ACERCAMIENTO AL ESTADO DEL CONOCIMIENTO

**Leonor García Quezada**  
eleonorgq@gmail.com

**Área temática:** 9) Sujetos de la educación

**Línea temática:** Condiciones institucionales del trabajo docente y trabajo académico.

**Porcentaje de avance:** 40%.

**a) Trabajo de investigación educativa asociada a tesis de grado**

**Programa de posgrado:** Doctorado en Educación. 2º semestre.

**Institución donde realiza los estudios de posgrado:** Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma "Benito Juárez" de Oaxaca



### Resumen

El presente trabajo constituye un acercamiento al estado del conocimiento sobre estilos adaptativos y de afrontamiento del profesorado ante la ansiedad y la depresión como factores psicosomáticos del síndrome de burnout. Se realiza un análisis teórico metodológico de los principales aportes y hallazgos de estudios realizados en el contexto latinoamericano y a nivel nacional; identificando la prevalencia de metodología cuantitativa, desde el campo de las ciencias de la salud. Lo anterior, vislumbra la necesidad de investigación educativa desde un posicionamiento de apertura al diálogo a través de la narrativa y la escucha que permita conocer los estilos resilientes y adaptativos en prevención al síndrome de burnout en el contexto del profesorado del Instituto de Ciencias de la Educación de la UABJO.

**Palabras clave:** burnout, docencia, ansiedad, depresión, estilos adaptativos.

## Introducción

El presente avance de investigación pone de manifiesto los estudios sobre estilos adaptativos y de afrontamiento ante la depresión y ansiedad como síntomas asociados al síndrome de burnout. En función de la incidencia de situaciones estresantes que conlleva la docencia aunada al inconcluso recuento de afectaciones derivadas de la pandemia por Covid-19, los casos de ansiedad y depresión han ido en aumento, afectando la existencia de millones de personas que llevaron la vida laboral a casa. La transición a una nueva “normalidad” supuso un cambio donde se acepta con beneplácito las largas jornadas laborales que dejan de lado la advertencia de *riesgo contra la salud*.

Resulta relevante escuchar las voces de los protagonistas de la educación ante la forma como afrontan la ansiedad y la depresión, factores psicosomáticos, a los que, Byung Chul (2022), refiere como emblemáticos de nuestra época; al respecto, comenta: “las enfermedades neuronales como la depresión y el síndrome de desgaste ocupacional establecen el panorama patológico del siglo XXI.” (p. 6). Lo anterior, lleva a la paradoja que representa la docencia, por un lado, un trabajo que da respeto y valía y al mismo tiempo, de forma imperceptible, un punto de quiebre donde una persona compite consigo misma.

Culturalmente la docencia se visualiza como una profesión de vocación y apostolado que mitifica la imagen del enseñante; la expectativa antepone el “*deber ser*” sobre “*el ser*”. El peligro es inminente cuando el enseñante olvidando su mundo interior se resiste a pedir ayuda, a preguntar, ante los atisbos de malestar docente asociado a la ansiedad y la depresión. La percepción distorsionada lleva a una auto explotación voluntaria que, en un afán de priorizar su desarrollo profesional, hace un imperativo a costa de su propia salud física y mental.

El profesorado, puede resignificar su propia historia de vida, como sujeto de la educación, se asume como un protagonista que genera acciones ante la ansiedad y depresión que deriva de la propia práctica docente aunado al estrés ante el desconocimiento y aislamiento vivido durante los pasados dos años a causa de la pandemia por Covid-19. La situación se agravó entre quienes enfermaron, sumando la pérdida por muerte de compañeros docentes y de familiares cercanos. De repente el mundo conocido cambió y tuvimos que adaptarnos a todo lo que conlleva aprender de manera emergente.

Las condiciones institucionales del trabajo docente también han cambiado, e incluyen la paulatina transición a la virtualidad, el uso de aplicaciones y plataformas que contribuyeron en menor o mayor medida a aumentar la ansiedad y el estrés. Los miedos y los temores se acentúan afectando la salud emocional y mental del ser humano, por lo que al normalizarse dejamos de verlo, dejamos de percibir que la ansiedad y la depresión ponen al docente al borde del síndrome de burnout. Asumir un rol activo nos lleva a ser conscientes de nuestra existencia, de nuestra consciencia de aprender de los sucesos de la vida cotidiana que incluye el trabajo.

Si el lenguaje a través de la palabra tiene poder, entonces es momento de escuchar las experiencias de los docentes como una forma de redescubrir los estilos adaptativos y de

afrontamiento ante la ansiedad y la depresión. Al respecto, la pregunta de investigación, infiere lo siguiente: ¿Qué experiencias de vida tienen los docentes con estilos adaptativos y de afrontamiento que han contribuido a atenuar la ansiedad y depresión como factores de riesgo del síndrome de burnout en la vida cotidiana y laboral?, en el mismo sentido, las interrogantes accesorias ponen de manifiesto los elementos comunes que comparten los docentes en sus historias de vida que hacen la diferencia en la salud mental y en la estabilidad de la vida laboral.

Las estrategias y acciones de afrontamiento, así como los estilos adaptativos resilientes se toman como supuesto de prevención de los efectos negativos asociados a la ansiedad y la depresión como factores de riesgo del síndrome de burnout en el profesorado. En consecuencia, el objetivo de la investigación es: Analizar los estilos adaptativos y estrategias de afrontamiento ante el síndrome de burnout a través de experiencias docentes para generar acciones de conservación y cuidado de la salud física, mental y emocional.

En consonancia, de forma particular, identificar los principales retos, riesgos y temores de la actividad docente que el profesorado ha experimentado a lo largo de su trayectoria profesional, mediante grupos focales para indagar a partir de sus experiencias las formas de afrontamiento exitosas ante la ansiedad y la depresión como factores psicosomáticos del síndrome de burnout.

Es de mi interés utilizar una metodología cualitativa que permita un acercamiento dialógico a los docentes, desde una perspectiva de recuperación de las experiencias de los y las docentes, como una oportunidad de dar voz a los enseñantes con la finalidad de comprender que ha contribuido a los estilos resilientes en la docencia universitaria.

## Desarrollo

En un acercamiento al estado del conocimiento, la tesis expone la revisión de trabajos representativos y afines sobre estilos adaptativos y de afrontamiento ante la ansiedad y depresión como factores psicosomáticos del síndrome de burnout. Con tal finalidad, se revisaron 11 tesis representativas de cinco países latinoamericanos, con motor de búsqueda en el estrés docente en correlación con los estilos y estrategias de afrontamiento.

Al respecto, se identificó, que los trabajos recepcionales son abordados en su mayoría desde el campo disciplinar de la salud, específicamente la psicología (Fierro, Gutiérrez & Pérez, 2022; Pacheco, 2022; Patiño, 2021; Quispe, 2021; Acosta y Greca, 2020; Julio-Muñoz & Anaya, 2018; Soria, 2018; Brenes, 2019) diferenciando solo dos trabajos, realizados desde el campo de la educación (Rodríguez, 2018; Carhuachin, 2017). Otro aspecto relevante, es la coincidencia en la metodología utilizada, a saber, de tipo descriptivo, correlacional, cuantitativo, exploratorio, con la utilización de técnicas de investigación basadas en la encuesta, con la aplicación de escalas como instrumento básico para la recolección de datos. Los principales hallazgos refieren a la

correlación de estrés con los grados de ansiedad y depresión, así como, la necesidad de realizar estudios más focalizados.

En el ámbito nacional, se revisó el catálogo de tesis de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), consultando la base de datos, con buscadores clave referentes a afrontamiento (83 tesis); estilos/adaptativos (125 tesis); ansiedad (421 tesis); depresión (565). Nuevamente se encontró como coincidencia, que las tesis se han realizado preponderantemente desde las ciencias de la salud; inclusive aquellas que tuvieron como objeto de estudio a docentes. Los campos de estudio prevalecieron en la psicología clínica y laboral, con la aplicación de cuestionarios y encuestas sobre estrés, ansiedad, depresión y síndrome burnout.

Cabe destacar, que la búsqueda se acotó a un período de cinco años (2018 a 2023), detectando el aumento de tesis que correlacionan estrés, depresión y ansiedad derivados por el confinamiento a partir de la pandemia por Covid-19. Las tesis investigan las variables en relación con enfermedad, salud mental, suicidio, alcoholismo, diabetes, obesidad, pacientes positivos a Covid-19, vejez; en el caso específico de las relacionadas a aspectos laborales, centran atención en los profesionales de la salud, enfermeros, médicos o cuidadores.

Por lo anterior, se seleccionaron, por afinidad, cinco tesis con transversalidad en el campo laboral, (Espinosa, 2022; García, 2022; Guzmán, 2021; Pérez, 2021; Bolaños, 2019) que compartían las categorías teóricas de ansiedad, síndrome de burnout, estrés y depresión, mismas que coincidieron en la metodología cuantitativa, no experiencial, transversal, exploratoria; realizadas a través de escalas de medición, con hallazgos, en la vinculación de las variables enunciadas, destacando la presencia del Covid-19 como agravante en el deterioro de la salud del participante.

Con la finalidad de contextualizar en el ambiente académico se revisó la Memoria Electrónica de las investigaciones recopiladas por el Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE) presentadas en los congresos de investigación educativa (X- XV), considerando una temporalidad de diez años, con una muestra de trabajos sobre temáticas asociadas a la ansiedad y depresión como síntomas del síndrome de burnout, con palabras clave de estilos adaptativos y estrategias de afrontamiento. Al respecto, se encontraron dos trabajos para el XV congreso, (Leyva y Rubio, 2019; Rodríguez, 2019) tres para el XIV (Hernández, Morales & Arriaga, 2017; Torres, 2017; Mungarro, Chacón & Navarrete, 2017), y una para el XIII (Barraza & Cárdenas, 2015); en el caso de los congresos X-XII no se encontró trabajos asociados al tema de interés.

Sin embargo, es importante el hecho que sí toman como objeto de estudio al profesorado en correlación con el malestar docente, la vida laboral, el síndrome de burnout y el estrés. Los trabajos presentados en los congresos del COMIE coinciden en la presencia del agotamiento emocional, la necesidad de investigación en este campo, la controversia entre el gusto por ser docente y el desgaste profesional. Resultados derivados de investigación de corte cuantitativo (5) y solo una de corte cualitativo interpretativo.

De forma alternada en la plataforma del Sistema de Información Científica Redalyc, se encontraron 3 trabajos recepcionales correspondientes a los años 2005, 2011 y 2017 (Gutiérrez, Moran & Sanz, 2005; Martínez, Méndez & Murata, 2011; Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017) cuyas investigaciones ponen de manifiesto el estrés del docente a través de Escalas de medición priorizando los factores que deterioran la salud del docente.

A raíz de la revisión de los estudios realizados, se considera que dadas las reducidas investigaciones sobre estilos adaptativos y de afrontamiento ante la ansiedad y depresión como factores psicosomáticos del síndrome de burnout puede ser objeto de estudio desde el campo de la investigación educativa. Existe un vacío en los estudios con enfoque cualitativo que tomen como objeto de estudio las experiencias de los sujetos de la educación. Por lo que, como investigadora y docente universitaria considero que puede ser abordado a través de entrevistas a profundidad y grupos focales, tomando como base la escucha y el relato.

En el aspecto teórico, las tesis, al igual que los avances de investigación y artículos revisados incluyen a Lazarus y Folkman como base para afrontamiento, Lazarus y Sandín para estrés, Beck y Clark; Lovibond y Lovibond, Virues, para depresión; Maslach, Freudenberger, Maslach y Jackson, Pedro Gil-Monte, El-Sahili, para síndrome de burnout y Lazarus, Virues y Lang para el aporte teórico sobre ansiedad. Por consiguiente, se incluyen como autores de referencia para la construcción del marco teórico y conceptual.

### Consideraciones finales

De acuerdo con el avance realizado, se puntualiza lo siguiente: son reducidas las investigaciones sobre estilos adaptativos y de afrontamiento ante la ansiedad y depresión como factores psicosomáticos del síndrome de burnout en docentes, por lo que la presente investigación constituye una oportunidad, para un estudio transdisciplinar desde el campo de la educación. Será interesante determinar si los teóricos que han establecido bases para investigación cuantitativa a través de prueba estandarizada pueden fundamentar una metodología cualitativa donde a través de la narrativa y la escucha se pueda generar acciones concretas de resignificación de la docencia.

La elección de una postura teórica metodológica basada en la escucha me lleva a repensar mi propia experiencia docente. Analizar desde dónde veo el mundo, de buscar un trasfondo para mi propia voz, desde donde soy docente, ver mi pasado, analizar de qué forma estoy implicada en la idea de un docente resiliente para fundamentar un saber comunitario que recupere en apertura al diálogo un posicionamiento donde reconozca mi propia identidad. En este sentido, en la elaboración de la presente tesis doctoral deseo incluir una mirada sobre ansiedad y depresión en contra historia del contexto local, escuchando mí ser interno, mi voz.

Si bien hablar del profesorado refiere a un colectivo, la recuperación de experiencias de aquellos docentes que hayan vivido situaciones similares y cómo logran disminuir los efectos

derivados de la ansiedad y depresión cómo se pueden generar protocolos de actuación ante una situación detonante de riesgo laboral tan mortal como el síndrome de burnout. Los fines académicos de la investigación conlleva el interés por estilos resilientes donde se generen estrategias para alternar de forma armónica la vida personal y docente.

## Referencias

- Acosta, M.A. & Greca, M.E. (2020). Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10593>
- Barraza, A. & Cárdenas, T. (2015). El estrés laboral docente generado por la atención de alumnos con necesidades educativas especiales. [Ponencia]. Sujetos de la Educación. XIII Congreso COMIE. Chihuahua. México.
- Bolaños, J.A. (2019). Síndrome de quemarse por el trabajo en médicos de primer contacto y su relación con indicadores de riesgo cardiovascular, ansiedad y alteraciones del sueño. [Tesis de Licenciatura, UNAM]. Repositorio Institucional UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2019/noviembre/0798112/Index.html>
- Brenes, M. (2019). Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/17188>
- Carhuachin, A.P. (2017). Relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout de los docentes de una universidad de Lima Metropolitana 2017 [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27533>
- Espinosa, T.D. (2022). Mindfulness: Una herramienta útil para combatir la ansiedad en los tiempos actuales. [Tesis de Licenciatura, UNAM]. Repositorio Institucional UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2023/marzo/0837261/Index.html>
- Fierro, A.V. Gutiérrez, L. & Pérez, G.P. (2022). Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en docentes: Estudio transversal. [Tesis de Especialidad en Salud, Universidad del Rosario]. Repositorio Institucional E-docUR. <https://repository.urosario.edu.co/items/7e35ad84-a0e2-4388-b279-4359c33c1d74>
- García, L. (2022). Síndrome de desgaste ocupacional y ansiedad en el regreso a la nueva normalidad laboral por la epidemia Covid-19 en trabajadores mexicanos: Estudio en diversas modalidades de trabajo presencial-teletrabajo en la actividad económica terciaria. [Tesis de Licenciatura, UNAM]. Repositorio Institucional UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2022/agosto/0829455/Index.html>

- Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. RELIEVE: v. 11, n. 1, p. 47-61. [http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1\\_3.htm](http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm)
- Guzmán, C. (2021). Los niveles de ansiedad estado durante la pandemia mundial (COVID-19) y su relación con los estilos parentales percibidos por los adolescentes sobre sus madres. [Tesis de Licenciatura, UNAM]. Repositorio Institucional UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0826287/Index.html>
- Han, B-Ch. (2022). *La Sociedad del cansancio*. Barcelona. Herder Editorial.
- Hernández, J.A. Morales, M.A. & Arriaga, M.Y. (2017). Calidad de vida en docentes universitarios: Más allá de la satisfacción. [Ponencia]. Sujetos de la Educación. XIV Congreso COMIE. San Luis Potosí, S.L.P. México.
- Julio, J.M. & Anaya, G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de nueve instituciones educativas del municipio de Apartadó, Antioquia [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/15837>
- Leyva, j. & Rubio, M. (2019). Bienestar docente en contextos rurales y urbanos desde la mirada de los profesores. [Ponencia]. Sujetos de la Educación. XV Congreso COMIE. Acapulco, Gro. México.
- Martínez Alcántara, S., Méndez Ramírez, I., & Murata, C. (2011). Becas, estímulos y sus consecuencias sobre el trabajo y la salud de docentes universitarios. REencuentro. Análisis de Problemas Universitarios, (61), 56-70
- Mungarro, G. Chacón, Y.G. & Navarrete, G.E. (2017). Malestar docente y su impacto en profesores de educación primaria. [Ponencia]. Sujetos de la Educación. XIV Congreso COMIE. San Luis Potosí, S.L.P. México.
- Pacheco, M.A. (2022). Ansiedad, depresión y estrés en docentes de instituciones educativas de San Juan de Miraflores durante la pandemia por COVID-2019, 2022. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103250>
- Patiño, G.J. (2021). Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento. [Tesis de Licenciatura, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Digital Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4088>
- Quispe, F.D. (2021). Estrés y modos de afrontamiento del estrés en docentes de la institución educativa privada Federico Froebel de Ayacucho, 2020 [Tesis de Licenciatura, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. Repositorio Institucional UDAFF. <http://hdl.handle.net/20.500.11936/197>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 8(14), 45-67.

- Rodríguez, O.J. (2018). Síndrome de burnout y depresión en docentes universitarios de Huancayo-2017. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/583>
- Rodríguez-Rivas, J. (2019). Síndrome de burnout en docentes del Instituto Tecnológico de Durango. [Ponencia]. Sujetos de la Educación. XV Congreso COMIE. Acapulco, Gro. México.
- Soria, J.K. (2018). Estrés docente y estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Técnica de Ambato. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28610>
- Torres, E. F. (2017). Creencias de autoeficacia y su relación con el burnout en docentes. [Ponencia]. Sujetos de la Educación. XIV Congreso COMIE. San Luis Potosí, S.L.P. México.