



Resum de la comunicació

En aquest article abordarem des d'un punt de vista científic la importància que té actualment la síndrome de *Burnout* en el col·lectiu docent, n'emmarcarem la conceptualització, farem un recull cronològic per veure els antecedents de l'estudi del *Burnout* en aquest col·lectiu per poder comprendre com afecta tant la persona com el seu entorn, i en coneixerem els principals factors de risc i de protecció i la seva implicació en món de l'educació.

Paraules clau: Síndrome de *Burnout*, educació, col·lectiu docent, factors de risc, factors de protecció.

1. La conceptualització del terme *Burnout*

A la dècada dels setanta apareix el terme *Burnout* gràcies a Freudenberg (1974) i, de forma paral·lela, a Maslach (1976). Freudenberg va emprar des de la psicologia clínica per referir-se al moment de baixada emocional i de pèrdua de motivació i implicació que patia part del personal voluntari de la seva clínica de salut a Nova York. Maslach, des de la psicologia social, el va emprar per estudiar la manera com les persones s'enfrontaven a un estat d'alerta emocional en l'àmbit laboral centrant-se en les estratègies cognitives d'"indiferència" i "deshumanització" com a autodefensa. Malgrat que el terme es va donar a conèixer fonamentalment amb aquests dos autors, el 1953, Schwartz i Will ja havien presentat la primera conceptualització de la Síndrome de *Burnout* com a procés, en descriure un sentiment de baixa moral i distanciament respecte als pacients en infermeres que treballaven en un hospital psiquiàtric. El 1960, Greene va utilitzar una definició de símptomes psicològics per referir-se a una persona que patia una malaltia física incurable i que ell definia com a "cremada", en un estat de "buidament existencial". El 1969 Bradley esmenta per primera vegada el *Burnout* com a fenomen psicològic en professions d'ajuda. Des del 1972, l'ús del terme l'empraven esportistes

Estela Montejo i Martín

Doctora en psicologia, diplomada en magisteri infantil, *license* INPP.

Membre del Departament d'Orientació del Colegio Español María Moliner



Estela Montejo i Martín

La síndrome de *Burnout* en els docents. Factors de risc i de protecció

Estela Montejo i Martín (Madrid, 1975) és doctora en psicologia educativa (UCM) i diplomada en magisteri infantil (UCM). Es va incorporar al món laboral amb una beca en l'àmbit empresarial per desenvolupar un programa de prevenció de l'estrès posttraumàtic i paral·lelament va exercir la docència impartint orientació laboral per a la DGM i diverses assignatures a la UPM. Tota la

resta de la seva carrera professional l'ha exercit en l'àmbit escolar, adscrita a diversos departaments d'orientació, primer a Madrid i des de fa més de dotze anys a Andorra, al Colegio Español María Moliner. La seva tasca principal ha estat sempre relacionada amb l'àmbit dels alumnes amb dificultats d'aprenentatge en totes les etapes educatives. Per poder garantir un bon desenvolupament professional s'ha format en diverses disciplines adjacents al currículum més escolar com ara l'atenció a la diversitat, la neuroeducació, les dificultats d'aprenentatge, l'escola inclusiva, l'avaluació psicopedagògica, les poblacions amb alt risc de deficiències, TEA, TDAH, Picture Exchange Communication System (PECS), educació emocional, relació família escola, prevenció de drogodependències, VIH, etc. L'any 2015 va obtenir el títol de *licenciada INPP* (Manchester) que li ha permès de combinar la vessant més tradicional de les avaluacions psicopedagògiques amb la integració dels reflexos primitius, enfocant les dificultats d'aprenentatge des d'una perspectiva relacionada amb la neuropsicofisiologia. Ha participat en diversos grups de treball relacionats amb l'educació. Des de l'any 2011 ha fet ponències sobre la síndrome de *Burnout* en congressos internacionals, i també ha escrit articles relacionats amb el món de l'educació i ha format a diferents grups professionals en neurodesenvolupament.
inppandorra@gmail.com

anglosaxons per descriure una situació en què, en contra de les expectatives basades en l'esforç i la preparació, no s'obtenien els resultats esperats.

Per Freudemberger (1974), aquesta síndrome es caracteritza per un estat d'esgotament a conseqüència d'un treball intens, fins al punt que la persona no és capaç de prendre en consideració les pròpies necessitats personals, i es crema per l'excessiva dedicació a la feina. El 1977 afegia el qualificatiu de "contagiosa" a la síndrome basant-se en el fet que els treballadors que la pateixen poden afectar la resta de companys amb la seva letargia, cinisme i desesperació, i perjudicar a curt termini l'organització, amb el risc de provocar un desànim general. Entre els autors que donen suport a la idea de "contagi" destaquen Bakker, Demerouti i Schaufeli (2002), Burke i Greenglass (1993), Maslach *et al.* (2001), Olabarría (1997), Savicki (1979), Seidman i Zager (1986, 1991), Smith, Bybee i Raish (1998), Van Dierendonck, Schaufeli i Buunk (2001), Etzion i Westman (1994). Des d'aquest punt de vista, la síndrome de *Burnout* apareix en els professionals més compromesos, amb una dedicació més intensa a les demandes i la pressió del seu treball, que intenten satisfer els altres amb despreniment i desinterès, de tal manera que les seves necessitats queden relegades a un segon terme. Així, la pressió que suporten aquests professionals ve de tres fonts: d'ells mateixos, de les necessitats dels seus clients (que perceben com a agudes), i dels companys i/o superiors.

Aquest mateix any, 1974, Maslach donava a conèixer el terme de forma pública al Congrés anual de l'Associació Americana de Psicòlegs (APA). El va utilitzar per referir-se a una situació cada vegada més freqüent entre els treballadors dels serveis socials, consistent en el fet que després d'un cert temps de treball i dedicació, els treballadors acabaven cremats o esgotats. La conceptualització de la síndrome de *Burnout* de Maslach i Jackson (Maslach, 1993; Maslach *et al.*, 1981, 1986, 1996) és el model majoritàriament acceptat i sobre el qual s'ha dirigit la major part de la investigació, i és una de les definicions operatives més acceptades avui en dia del terme (García, 1990; Guerrero, 2003; Martínez, 2010; Schaufeli i Taris, 2005; Tejero, 2006). Segons aquest model, la síndrome de *Burnout* és una síndrome psicològica que es dona davant de situacions d'estrès emocional crònic, els trets principals de

les quals són el cansament físic i psicològic, una actitud freda i despersonalitzada en la relació amb els altres, i un sentiment d'inadequació respecte a les tasques que cal desenvolupar. Halbesleben i Demerouti (2005); Kristensen, Borritz, Villadsen i Christensen (2005); Taris et al. (2005) confirmen la conceptualització de naturalesa crònica de la síndrome de *Burnout* amb dades d'estudis longitudinals que obtenen correlacions amb un interval de vuit anys d'entre 0,50-0,60 que confirmen l'estabilitat d'aquesta naturalesa crònica (Taris et al., 2005).

1.1 Dimensions del terme

La conceptualització de la síndrome de *Burnout* de Maslach (1993); Maslach et al., (1981, 1986, 1996) identifica tres dimensions:

- Esgotament o cansament emocional: fa referència a sentiments d'esgotament i cansament emocional causats per pressions laborals. En aquest estadi, el professional veu com disminueix la seva capacitat d'entregar-se als altres, tant en l'àmbit personal com en el psicològic. Es reflecteix amb indicadors com sentir-se esgotat emocionalment per la feina, sentir-se cansat al final de la jornada, etc. Maslach (1982) el defineix com un "patró de sobrecàrrega emocional en què la gent se sent desgastada. Perden energia per fer front a un altre dia" (p.3).
- Despersonalització: es caracteritza per l'aparició de sentiments i actituds negatives, cíniques i fredes cap a les persones amb les quals es treballa. És un procés d'enduriment i fins i tot de deshumanització, ja que el professional pot arribar a considerar que les persones són mereixedores dels problemes que tenen. El desenvolupament d'aquestes actituds o sentiments està lligat a l'experiència de cansament emocional. Alguns dels indicadors són tractar les persones com a objectes impersonals, la preocupació per l'enduriment emocional que s'observa en un mateix, o tornar-se més insensible amb les persones amb les quals es treballa. Maslach i Pines (1977) identifiquen aquesta dimensió com "una percepció molt deshumanitzada i cínica (dels clients), els quals són etiquetats i tractats per tant de manera despectiva" (pàg. 101). Pillay, Goddard i Lynn (2010) en una investigació recent apunten que la despersonalització podria sorgir com un mecanisme de distanciament per procurar reduir al mínim el

sentit d'incompetència del treballador provinent de les interaccions interpersonals; no obstant això, aquesta nova percepció de la dimensió requeriria més estudis per poder ser confirmada.

- Manca de realització personal: comporta la tendència a una autoavaluació negativa de la persona, en què apareix un descens dels sentiments de competència, d'assoliment i d'èxit laboral. Aquesta autoavaluació negativa afecta les habilitats de realització laboral i els professionals se senten infeliços i descontents tant amb si mateixos com amb la seva tasca professional. Una disminució en els sentiments d'activació, en la consecució de coses útils en la professió, o en la creença d'estar influïnt amb el seu treball de forma positiva en la vida dels altres, són alguns dels indicadors d'aquesta tercera dimensió. Maslach *et al.* (1981, p.1) descriuen aquest aspecte de la síndrome del *Burnout* com "la tendència a l'autoavaluació negativa, particularment en relació amb el treball amb els clients".

L'esgotament o el cansament emocional que experimenten els professionals porta a una pèrdua de motivació, que acostuma a progressar cap a sentiments d'inadequació i fracàs i que es manifesta per una major despersonalització i dificultats en la realització personal. Maslach *et al.* (1979) consideren aquesta síndrome com un concepte multidimensional, ja que aquests tres components de la síndrome són considerats conceptualment diferents. És important assenyalar que el *Burnout* pot ser considerat com una síndrome, ja que els símptomes s'agrupen de forma sistemàtica, i com a procés, i hi interactuen variables de l'entorn laboral amb característiques personals de l'individu. Amb un alt suport estadístic a l'estructura trifactorial del model, Maslach, Jackson i Schwab (1986) elaboren, en la segona edició del seu manual, un qüestionari específic per mesurar la síndrome del *Burnout* en l'àmbit docent que difereix del primer, MBI-HSS (1981), en què la paraula "client" se substitueix per "estudiant" per aclarir la interpretació dels ítems per part dels professionals de la docència.

Les conseqüències de la síndrome de *Burnout* es manifesten en formes, intensitats i freqüències molt diferents en cada persona, però sempre amb implicacions negatives que poden portar a manifestacions conductuals, psicossomàtiques i/o emocionals (taula 1).

Síntomes o conseqüències de la síndrome de *Burnout*

Psicosomàtiques	Conductuals	Emocionals
Cansament crònic	Fugir, atacar, escapar, passivitat, indefensió	Distància afectiva
Mal de cap	Aïllament personal i professional	Impaciència, irritabilitat
Trastorns gastrointestinals	Absentisme	Baixa concentració
Pèrdua de pes	Augment de conductes violentes i agressives	Baixa humanització
Irregularitats amb el son	Discurs verbal hostil	Deshumanització dels serveis
Hipertensió	Prestar menys atenció a l'alumnat	Depressió
Dolors musculars	Reduir la interacció amb l'alumnat	Apatia
Esgotament al final del dia	Incapacitat de relaxar-se	Pessimisme
Baixa concentració	Conflictes familiars	Hostilitat
Nàusees	Evitar responsabilitats	Supressió de sentiments
Ritme cardíac accelerat	Desorganització	Baixa autoestima i realització
Sentiment de nerviosisme i/o tensió	Sobreimplicació	Pèrdua d'ideals
Suor freda	Abús de consum de substàncies com cafè,	Culpabilitzar els altres dels problemes
Disfuncions sexuals	tabac...	Dificultats en les relacions interpersonals
Malalties respiratòries	Abandonament de la professió	Negació dels propis sentiments

Cada docent pot manifestar diferents símptomes, amb diversos graus d'intensitat i durada

Perjudicis sobre:

La persona (docent) i la seva família

L'organització (centre escolar)

El marc organitzacional (administració)

Clients (alumnes i les seves famílies)

Reducció en la qualitat del procés d'ensenyament-aprenentatge

Taula 1. Síntomes o conseqüències de la síndrome de *Burnout*

1.2 La síndrome de *Burnout* en la professió docent

La síndrome de *Burnout* ha estat en un ampli ventall de professions de serveis, incloent, entre altres professionals, advocats (Maslach *et al.* 1978), policies (Maslach *et al.*, 1979), professionals de la salut (Maslach *et al.*, 1982; Pines i Maslach, 1978; Raquepaw i Millar, 1989), o docents (Andersen i Iwanicki, 1984; Beck i Gargiulo, 1983; Belcastro, Gold i Hays, 1982; Gold, 1984; Iwanicki i Schwab, 1981), professió aquesta última en què ens centrem en aquest estudi. Són moltes les raons que s'han obtingut al llarg de la literatura i que justifiquen la necessitat d'estudiar la síndrome de *Burnout*. Amb tot, en aquest escrit se'n presenta un recull, no es pretén fer-ne una enumeració exhaustiva (taula 2).

- Profesió d'ajuda, demandes interpersonals.
- La síndrome de *Burnout* es considera un risc laboral de caràcter psicològic en professionals que treballen directament amb persones.
- Més demandes socials i de diversos tipus en el paper dels docents: ampliació de valors, interculturalitat, diversitat cultural, etc.
- Crisi en l'entorn educatiu que afecta tota la comunitat escolar.
- Conseqüències serioses per a la salut.
- Profesió estressant.
- Col·lectiu amb un índex alt de síndrome d'esgotament professional en investigacions internacionals.
- Augment de la prevalença de la síndrome.
- Plans d'administracions que inclouen actuacions per prevenir-la.
- Bases jurídiques.
- Conseqüències pròpies sobre aspectes cognitius aptitudinals, emocionals i actitudinals dels treballadors. Es requereixen dissenys d'intervenció específics.
- Pèrdua de valor de la profesió docent.

Taula 2. Motius per estudiar la síndrome de *Burnout* docent

Per Maslach (1993) la profesió docent, entre altres col·lectius, és considerada una profesió "d'ajuda", social, humana, de demandes interpersonals (seguint la conceptualització de Veroff i Feld, 1970), de "requeriments socials". Mearns i Cain (2003) assenyalen que l'ensenyament és una profesió molt estressant, i destaquen entre les seves conseqüències la síndrome de *Burnout*, el distrès emocional, i fins i tot, l'abandonament de la profesió docent. Extremera, Rei i Pena (2010) corroboren que els professionals docents tenen nivells de simptomatologia associada a un estrès mitjà-alt, i confirmen que els docents són treballadors d'alt risc, no només perquè experimenten estrès crònic o síndrome d'esgotament professional, tal com han demostrat altres estudis previs (Gil-Monte, 2008; Kokkinos, 2007; Unda, Sandoval i Gil-Monte, 2002; Gil-Monte i Peiró, 1997), sinó també perquè pateixen simptomatologia i manifestacions físiques, psicològiques i socials concomitants.

La necessitat inqüestionable d'investigar la síndrome en la docència, atesos els problemes somàtics i psicològics que perjudiquen significativament l'execució professional i que afecten les relacions amb els alumnes i la qualitat de l'ensenyament, és reflectida per nombrosos autors (Aluja, 1997; Cunningham, 1982; Guerrero, 1999; Guerrero i Ros, 2005; Kyriacou, 1987; Manassero, Vázquez, Ferrer, Fornés, Fernández i Queimaledos, 1994; Moreno-Jiménez, Oliver i

Aragoneses, 1991; Oliver, 1993; Salgado, Yela, Quevedo, Delgado, Fuentes, Sánchez i Velasco, 1997).

La tasca docent posseeix un alt nivell de dificultat que augmenta dia a dia, en part perquè la societat es fa sistemàticament més complexa; així, les demandes de diferents factors i sectors socials cap als professors es tornen més sofisticades (Selamé, 1998). En els últims vint anys el canvi social ha transformat profundament el treball dels professors, la seva imatge social i la valoració que la societat fa de l'educació en el seu conjunt. La desmotivació dels alumnes, la valoració social contra el professor (cada vegada més generalitzada), la culpabilització cap al docent com a responsable dels mals socials, o la major lliure circulació de ciutadans a Europa que exigeix un augment de la pluralitat lingüística, social i cultural a la qual el docent ha de fer front sense una formació específica, són algunes de les noves exigències que demanen al docent un reciclatge permanent (Doménech, 1995). Marchesi i Díaz (2007) recullen conclusions molt similars en el seu informe "Les emocions i els valors del professorat" en assenyalar que les tensions que es viuen en l'actual sistema educatiu, i que afecten l'exercici de l'activitat docent, es deriven de factors com ara les transformacions socials, les noves exigències en la formació, l'accés a la informació i al coneixement, els canvis en la família i els mateixos alumnes, els canvis en el mercat laboral, els valors socials emergents, la presència creixent de persones immigrades i una major rapidesa en els canvis.

1.2.1 Antecedents de l'estudi de la síndrome de *Burnout* en la professió docent

Entre els autors que obtenen en els seus estudis dades que avalen que l'ensenyament és una professió molt estressant destaquen Álvarez, Blanc, Aguado, Ruiz, Cabaco i Sánchez, 1993; Borg, 1990; Bransgrove, 1994; Dunham, 1992; Fontana i Abouserie, 1993; Hiebert i Farber, 1984; Kyriacou, 1987; Loudon, 1987; Otto, 1986; Pithers i Fogarty, 1995; Pithers i Soden, 1998; Travers i Cooper, 1993. Entre les investigacions que sostenen que el col·lectiu docent pateix més estrès que la població general destaquen: Belcastro i Hays, 1984; Dewe, 1986; Kyriacou, 1987.

Entre els estudis internacionals que troben nivells moderats o alts de la síndrome del *Burnout* en docents trobem Antoniou,

Polychroni i Walters, 2000; Borg i Falzon, 1989; Capel, 1992; Farber, 1991; Fernández, 2002; Figueiredo-Ferraz, Gil-Monte i Grau-Alverola, 2009; Hock, 1988; Khonen i Bath, 1990; Kytaev-Smyk, 1983; Lale, 2001; Marquès, Lima i Lopes, 2005; Miño, 2012; Mota-Cardoso, Araujo, Ramos, Gonçalves i Ramos, 2002; Parra, 2005; Ponce, Bulnes, Aliaga, Talaia i Hortes, 2005; Restrepo, Colorado i Cabrera, 2006; Rudow, 1999; Shirom, 1989; Valdivia, Avendaño, Bastías, Milícia, Morales, i Scharager, 2003; Viloria, Parets i Parets, 2003. A Espanya: Arís, 2009; Avargues, Borda i López, 2010; Ayuso i Guillén, 2008; Bermejo i Prieto, 2005; Cordeiro, 2001; Durán, Extremera i Rei, 2001; Durán, Extremera, Montalbán i Rei, 2005; Fernández-Castro, Doval i Edo, 1994; Guerrero, 1999, 2003; Manassero, Fornés, Fernández, Valero i Amors, 1996; Parets, 2001; Rubio, 2002; Vázquez, Ferrer, Fornés, Fernández i Queimadelos, 1994.

Encara que, com es pot apreciar, cada vegada és més gran l'aproximació a l'abordatge de la síndrome de *Burnout*, Sevilla i Villanueva (2000) creuen que hi ha obstacles augmentats segons tres criteris fonamentals:

- Existència d'una insensibilitat real de l'Administració, la societat i els mateixos docents al voltant dels factors de risc que poden donar-se en l'activitat dels centres escolars.
- Dificultat de fer visibles els factors de risc existents en el sector des del punt de vista de la salut integral.
- Escassa formació que hi ha al voltant de la Llei de prevenció de riscos laborals i la normativa que la desenvolupa.

Els estudis descriptius amb dissenys correlacionals que estudien la relació entre la síndrome de *Burnout* i altres variables: personals, de personalitat, components del jo (*self*), sociodemogràfiques, antropomètriques, biològiques i fisiològiques, s'observen de manera transcultural en tots els països. Aquestes variables poden ser considerades com a factors desencadenants, facilitadors o inhibidors de la síndrome de *Burnout*, és a dir, són variables que ens poden ajudar a comprendre l'origen de la mateixa síndrome. No obstant això, cal fer notar que pretendre elaborar una llista que reculli totes i cadascuna de les variables que poden intervenir en el desenvolupament de la síndrome de *Burnout* és una tasca ambiciosa, ja que en produir-se en el medi laboral i a llarg termini, les situacions que per a cada treballador poden ser el principal desencadenant de la síndrome són

múltiples i complexes. La major part dels estudis sobre la síndrome de *Burnout* s'han centrat en l'anàlisi de les variables anteriors i predictores de la síndrome en estudis de l'edat, l'estat civil, el sexe, els anys de professió, etc. (Anderson et al., 1984; Byrne, 1991; Malik, Mueller i Meinke, 1991; Maslach et al., 1981). Cal destacar que amb conclusions no menys importants han estat molt menys els estudis empírics que han considerat les variables de personalitat com a possibles variables anteriors i predictores de la síndrome de *Burnout*.

2. Qüestions metodològiques i resultats presentats

Les conclusions que presentem s'extreuen d'un estudi dut a terme amb una mostra de 566 docents d'ESO de la Comunitat de Madrid (Montejo, 2014). La mesura de la síndrome de *Burnout* es va fer amb el Maslach Burnout Inventory Educational Survey (MBI-ES), el patró de conducta tipus A a l'escala ERCTA-B (Rodríguez, Gil, Martínez, González i Pulido, 1997); la mesura dels principals factors de personalitat amb el Big-Five Factor Markers (segons la versió de l'IPIP). Per complementar la recollida de la resta de dades necessàries es va elaborar un qüestionari de dades sociodemogràfiques, i d'antecedents i conseqüències de la síndrome de *Burnout*. A la figura 1 es mostren totes les variables que es van tenir en compte en les anàlisis inicials.



Figura 1. Variables inicials de dades sociodemogràfiques, i d'antecedents i conseqüències de la síndrome de *Burnout*

Entre els objectius marcats per la investigació va destacar l'estudi de les correlacions dels tres factors de la síndrome de *Burnout* amb els principals factors dels qüestionaris

d'antecedents i conseqüències de la síndrome. Donada la naturalesa de les dimensions de la síndrome de *Burnout*, es va efectuar, entre d'altres, una anàlisi de regressió lineal múltiple (SPSS v. 17) per finalment sotmetre a prova un model integrador per mitjà de l'anàlisi d'equacions estructurals (Lisrel 8.8.). En la figura 2 es mostren els factors de risc i protecció resultants del procés per a cadascuna de les tres variables de la síndrome de *Burnout*, i en la figura 3 es mostren les mateixes variables analitzades des d'un punt de vista més global de la síndrome de *Burnout* com a concepte. Per facilitar-ne la lectura s'han eliminat de la taula els coeficients de regressió i els contrastos dels predictors. Els predictors es presenten per ordre d'importància amb pesos estadísticament significatius i amb el percentatge de variància que expliquen cada dimensió. Com es pot observar, l'estrès docent és un factor de risc en les tres dimensions de la síndrome de *Burnout*, per tant podem donar suport a la definició que considera la síndrome de *Burnout* com una resposta a l'estrès laboral crònic.

CE 60%		RP 70%		DP 43,5%	
RISC	PROTECCIÓ	RISC	PROTECCIÓ	RISC	PROTECCIÓ
-Estrès docent	-Consideració	-Estrès docent	-Autoeficàcia docent	-Estrès docent	-Amabilitat
-Neuroticisme	-Mida (centre petit)			-Neuroticisme	-Orientació vers la feina
-Tensió laboral					-Consideració
					-Mida (centre petit)
					-Autoeficàcia docent

Figura 2. Factors de risc i protecció per cada dimensió de la síndrome de *Burnout*

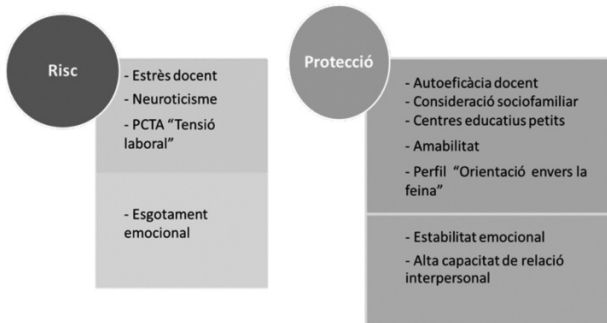


Figura 3. Factors de risc i protecció globals per a la síndrome de *Burnout*

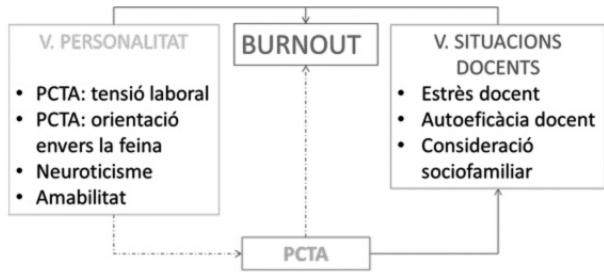
Després d'aquesta anàlisi podem concloure que els docents que presenten alts nivells d'estrès, expressen emocions més negatives, presenten major inestabilitat emocional, se senten sovint deprimits i s'irriten o s'alteren amb facilitat, tenen un elevat nivell de d'estrès i d'activitat, són perfeccionistes, tenen sensació de pressa o manca de temps, necessitat d'atenció a la feina i dificultat per comunicar emocions, i altes puntuacions en la dimensió de cansament emocional, presenten factors de risc estadísticament significatius.

Per contra, hi ha factors de protecció que acostumen a presentar-se en els docents que tenen estratègies que els permeten organitzar l'aula perquè hi hagi bon ambient i els alumnes puguin treballar de manera concentrada; es consideren docents motivadors, creatius i interessants, amb bona capacitat de gestió dels problemes de disciplina i les interrupcions a l'aula, capaços de relacionar les seves explicacions amb els interessos dels seus alumnes, senten que els seus alumnes i les famílies estan satisfets amb la seva tasca docent, tenen bona relació personal amb els alumnes, gaudeixen del seu treball, ofereixen solucions innovadores i constructives, i s'impliquen amb els alumnes més desmotivats; són docents amb famílies que participen en la vida del centre i es mostren interessats per l'escolarització dels seus fills, senten que estan ben considerats socialment i amb el suport de les famílies dels seus alumnes, amb funcions ben delimitades i amb una adequada motivació i interès per part de seus alumnes; treballen en centres petits; són capaços de simpatitzar i empatitzar amb els sentiments dels altres, capaços de treure temps per atendre altres persones i fer que les persones se sentin bé; disposats a ajudar, amb capacitat d'empatia, altruistes, preocupats per la seva gent; elevat nivell d'activitat, desig d'aconseguir el màxim nivell professional i social i amb un nivell de competitivitat alt; estables emocionalment, no s'estressen ni s'irriten amb facilitat, sense grans canvis d'humor, es mostren relaxats la major part del temps i poques vegades se senten deprimits i, per tant, tenen bona capacitat de relació interpersonal.

Però l'important no rau únicament a conèixer els factors de risc i protecció, sinó també a saber com interactuen amb el cicle de la síndrome de *Burnout*. A la figura 4 es veu com les variables del PCTA incideixen en la síndrome de *Burnout* directament i indirectament a través de la seva influència

sobre les variables de les situacions docents; i la influència directa de les variables de personalitat sobre la síndrome de *Burnout* i indirectament a través de la relació amb el PCTA.

Figura 4. Predicció de la síndrome de *Burnout*. Síntesi del model d'equacions estructurals



Conèixer l'existència d'aquests factors, ja siguin de risc o de protecció, i com interaccionen entre si té unes implicacions pràctiques que s'haurien de considerar, tant per part de les administracions (selecció del professorat, disseny de l'itinerari professional, plans de formació contínua...) com a l'hora d'incorporar aquest coneixement en els plans de formació dels futurs mestres o docents a les universitats, ja que no hem d'oblidar com afecten de manera global en el cas de docents amb manifestacions en diferents graus de la síndrome de *Burnout*. Els punts següents són una síntesi de les implicacions bàsiques a considerar fins i tot per a futures investigacions: l'escassa importància de les variables sociodemogràfiques en la síndrome de *Burnout*, i en paral·lel la marcada importància de certes variables de personalitat i personals; la intervenció precoç sobre la dimensió del cansament emocional i l'estrès docent, promoure i ensenyar estratègies per fer front a la síndrome de forma activa, planificació, resolució de problemes, regulació emocional i reinterpretació positiva; la importància de la consideració sociofamiliar (aconseguir que les famílies entrin en els nostres sistemes educatius com a agents actius, conciliadors i proactius; aconseguir que la societat prengui consciència del poder d'apoderament que té cap a la figura del docent, deixi de criticar aquesta tasca i en focalitzi els aspectes positius) i el paper que juguen alumnes i companys docents com a elements de detecció precoç en els nivells de la síndrome de *Burnout* (aspecte que no era

l'objectiu d'aquesta exposició però que em sembla important no obviar).

Des d'aquestes línies animo que es divulgui adequadament la informació sobre la síndrome de *Burnout* com a eina poderosa de prevenció i desmitificació de la soledat del mestre dins de les aules, i als mitjans de comunicació com a arma social moduladora de revaloració d'aquesta bella i complexa professió: l'art d'ensenyar i d'aprendre.

Bibliografía

- ALUJA, A. (1997). "Burnout profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental". *Boletín de Psicología*, vol. 55,47-61.
- ÁLVAREZ, C.; BLANCO, J.; AGUADO, M.; RUIZ, A.; CABACO, A.;SÁNCHEZ, T. (1993). "Revisión teórica del burnout o desgaste profesional en trabajadores de la docencia". *Caesura*, 2 (2), 47-65.
- ANDERSON, M. B.; IWANICKI, E. F. (1984). "Teacher motivation and its relationship to burnout". *Educational Administration Quarterly*, 20 (2), 109-132.
- ANTONIOU, A. S.; POLYCHRONI, F.; WALTERS, B. (2000). *Sources of stress and professional burnout of teachers of special education needs in Greece*.
- Aris, N. (2009). "El síndrome de burnout en los docentes". *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18, 829-848.
- AVARGUES, M. L.; BORDA, M.; LÓPEZ, A. M. (2010). "El core of burnout y los síntomas de estrés en el personal de Universidad. Prevalencia e influencia de variables de carácter sociodemográfico y laboral". *Boletín de Psicología*, 99, 89-101.
- AYUSO, J. A.; GUILLÉN, C. L. (2008). "Burnout y Mobbing en enseñanza secundaria". *Revista Complutense de Educación*, 19 (1), 157-173.
- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E.; SCHAUFELI, W. B. (2002). "Validatoin of the Maslach Burnout Inventory-General Survey: An Internetstudy". *Anxiety, Stress and Coping*, 15 (3), 245-260.
- BECK, C. L.; GARGIULO, R. M. (1983). "Burnout in teachers of retarded and non retarded children". *Journal of Educational Research*, 76, 169-173.
- BELCASTRO, P. A.; GOLD, R. S.; GRANT, J. (1982). "Stress and burnout: Psychologic effects on correctional teachers". *Criminal Justice and Behaviour*, 9, 387-395.
- BELCASTRO, P. A.; HAYS, L. C. (1984). "Ergophilia...ergophobia...ergo...burnout?" *Professional Psychology. Research and Practice*, 15, 260-270.
- BERMEJO, L.; PRIETO, M. (2005). "Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente". *Clínica y Salud*, 16 (1), 45-64.
- BORG, M.G.(1990)."Occupational stress in British educational settings: A review". *Educational Psychology*, 10, 103-126.
- BORG, M. G.; FALZON, J. M. (1989). "Stress and job satisfaction among primary school teachers in Malta". *Educational Review*, 41, 271-279.
- BRADLEY, H. B. (1969). Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and delinquency*, 15, 359-370.
- BRANSGROVE, E. (1994). "A decade of teacher stress: The changing nature of the determinants of teacher stress, 1981 to 1991". *South Pacific Journal of Teacher Education*, 22, 39-52.
- BURKE, R.J.; GREENGLASS, E. R. (1993). "Work stress, role conflict, social support, and psychological burnout among teachers". *Psychological Reports*, 73, 371-380.
- CAPEL, S. A. (1992) "Stress and burnout in teachers". *European Journal of Teacher Education*, 15, 197-211.
- CORDEIRO, J. A. (2001). "Prevalencia de síndrome de Burnout en el profesorado de primaria de la zona educativa de la Bahía de Cádiz" [Tesi doctoral]. Universidad de Cádiz.
- CUNNINGHAM, W. G. (1982). "Teacher burnout: Stylish fad or profound problem". *Planning and Changing*, 12, 219-244.
- DOMÉNECH, B. (1995). "Introducción al síndrome Burnout en profesores y maestros y su abordaje terapéutico". *Psicología educativa*, 1 (1), 63-78.
- DUNHAM, J. (1992). *Stress in teaching* (2a ed.). London, England: Routledge.
- ETZION, D.; WESTMAN, M.(1994). "Social support and sense of control as

moderators of the stress-burnout relationship in military careers". *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 639-656.

DEWE, P. J. (1986). *Stress: causes, consequences and coping strategies for teachers*. Wellington. New Zeland. New Zeland Educational Institute.

DURÁN, M. A.; EXTREMERA, N.; REY, 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.

DURÁN, M.A.; EXTREMERA, N.; MONTALBÁN, F.M.; REY, L. (2005). "Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores". *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1-2), 145-158.

EXTREMERA, N.; REY, L.; PENA, M. (2010). "La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente". *Boletín de Psicología*, 100, 43-54.

FARBER, B. A. (1991). *Crisis in education stress and burnout in the American teacher*. San Francisco. Jossey-Bass.

FERNÁNDEZ, M. (2002). "Desgaste psíquico-burnout en profesores de educación primaria Lima metropolitana". *Revista facultad de Psicología de Lima*, 4 (5), 29-66.

FIGUEIREDO-FERRAZ, P. R.; GIL-MONTE, E.; GRAU-ALABEROLA, E. (2009). "Prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Burnout) en una muestra de maestros portugueses". *Aletheia*, 29, 6-15.

FERNÁNDEZ-CASTRO, J.; DOVAL, E.; EDO, S. (1994). "Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud". *Ansiedad y estrés*, 0, 127-133.

FONTANA, D.; ABOUSERIE, R. (1993). "Stress levels, gender and personality factors in teachers". *British Journal of Educational Psychology*, 63, 261-270.

FREUDENBERGER, H. (1974). "Staff Burn-out". *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.

FREUDENBERGER, H. J. (1977). "Burn-out: The Organizational Menace". *Training and Development Journal*, 31, 26-27.

GARCÍA, M. (1990). "Una escala para la evaluación del burnout profesional en las organizaciones". Comunicación presentada al III Congreso Nacional de Psicología Social, Santiago de Compostela.

GIL-MONTE, P. R. (2008). "Magnitude of relationship between burnout and absenteeism: a preliminary study". *Psychological Reports*, 102, 465-468.

GIL-MONTE, P. R.; PEIRÓ, J. M. (1997). *Desgaste Psíquico en el Trabajo. El Síndrome de Quemarse*. Madrid: Síntesis.

GOLD, Y. (1984). "The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory in a sample of California elementary and junior high school classroom teachers". *Educational and Psychological Measurement*, 44, 1009-1016.

GREENE, G. (1960). *A Burn-out Case*. Penguin, New York.

GUERRERO, E. (1999). "Un estudio sobre absentismo laboral y ciclo de estrés". *Campo Abierto*, 15, 44-54.

GUERRERO, 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.

GUERRERO, E.; RUBIO, J. C. (2005). "Estrategias de prevención e intervención del "Burnout" en el ámbito educativo". *Salud Mental*, 28 (005), 27-33.

HALBESLEBEN, J. R. B.; DEMEROUTI, E. (2005). "The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English traslation of the Oldenburg Burnout Inventory". *Workandstress*, 19 (3), 208-220.

HIEBERT, B. A.; FARBER, I. (1984). "Teacher Stress: A Literature Survey with a Few Surprises". *Canadian Journal of education*. 9 (1), 14-27.

- IWANICKI, E. F.; SCHWAB, R. L. (1981). "A cross-validation study of the Maslach Burnout Inventory". *Educational and Psychological Measurement*, 41, 1167-1174.
- HOCK, R. (1988). "Professional Burnout among public school teachers". *Public Personnel Management*, 17 (2), 167-190.
- KHONEN, R.; BATH, A. R. (1990). "Burnout bei Grund-und Hauptschullehrern ein gesundheitliches Risiko?" *Lehrerejournal. Grundschulmagazin*, 10, 41-44.
- KOKKINOS, C. M. (2007). "Job stressors, personality and burnout in primary school teachers". *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243.
- KRISTENSEN, T. S.; BORRITZ, M.; VILLADSEN, E.; CHRISTENSEN, K. B. (2005). "The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout". *Work and Stress*, 19, 192-207.
- KYRIACOU, C. (1987). "Teacher stress and burnout: an international review". *Educational Research*, 29, 2, 146-152.
- KYTAEV-SMYK, I. A. (1983). *Psychology of Stress* (Russian). Moscow, USSR: Science.
- LACHMAN, R.; DIAMANT, E. (1987). "Withdrawal and restraining factors in teachers' turnover intentions". *Journal of Occupational Behavior*, 8, 219-232.
- LALE, C. (2001). "Symptoms of teacher stress in UK education, schools, and colleges". Disponible en línea a: <<http://www.teacherstress.co.uk>>
- LOUDEN, L.W. (1987). *Teacher stress: Summary report of the Joint committee of inquiry into teacher stress appointed by the Minister of Education and Planning*. W. A. PERTH: Government Printers.
- MANASSERO, M. A.; FORNÉS, J.; FERNÁNDEZ, M.C.; VÁZQUEZ, A.; FERRER, M. V. (1996). "Burnout en la enseñanza: Análisis de su incidencia y factores determinantes". *Revista de Educación*, 306, 45-67.
- MANASSERO, M.; VÁZQUEZ, A.; FERRER, M.; FORNÉS, J.; FERNÁNDEZ, M.; QUEIMALEDOS, J. (1994). "Burnout en profesores: impacto sobre la calidad de la educación, la salud y consecuencias para el desarrollo profesional". Memoria final d'investigació. Madrid: MEC-CIDE.
- MARCHESI, A.; DIAZ, T. (2007). *Las emociones y los valores del profesorado*. Fundación Santa María.
- MARQUÉS, A.; LIMA, M. L.; LOPES, A. (2005). "Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses". *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1- 2), 125-144.
- MARTÍNEZ, A. (2010). "El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión". *Vivat Academia*, 112. Disponible en línea a: <<http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/DATOSS.htm>>
- MASLACH, C.; PINES, A.M. (1977). "The burnout syndrome in the day care setting". *Child Care Quarterly*, 6 (2), 100-126.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1981). "The measurement of experience of burnout". *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- MASLACH, C. (1982). *Burnout: the cost of caring*. Prentice Hall. Englewood Cliffs, New Jersey.
- MASLACH, C. (1993). "Burnout: a multidimensional perspective". A: Schaufeli, W.B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (ed.), *Professional Burnout. Recent developments in theory and Research*. London: Taylor y Francis.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1986). "Maslach Burnout Inventory Manual" (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. (1996). "The Maslach Burnout Inventory" (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

- MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M.P. (2001). "Job Burnout". *Annual review of Psychology*, 52, 397-422.
- MIÑO, A. (2012). "Clima organizacional y estrés laboral asistencial (burnout) en profesores de enseñanza media: un estudio correlacional". *Revista Psicología Científica*. Disponible en línea a <<http://www.psicologiacientifica.com/burnout-profesores-ensenanza-media/>>
- MONTEJO, E. (2014). "El síndrome de Burnout en el profesorado de la ESO" [Tesis doctoral], UCM.
- MORENO-JIMÉNEZ, B.; OLIVER, C.; ARAGONESES, A. (1991). "El burnout, una forma específica de estrés laboral". A: Buela-Casal, G.; Caballo, V. E. (comp.). *Manual de Psicología Clínica Aplicada*. Madrid: Siglo XXI, 271-284.
- MOTA-CARDOSO, R.; ARAÚJO, A.; CARREIRA, R.; GONÇALVES, G.; RAMOS, M. (2002). "O stress nos professores portugueses". *Estudo IPSSO 2000*. Porto: Porto Editora.
- OLABARRÍA, B. (1997). "El síndrome de burnout: Un riesgo de los profesionales de la salud mental en las organizaciones". Conferencia presentada en el I Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Madrid.
- OLIVER, C. (1993). "Análisis de la problemática de estrés en el profesorado de enseñanza media: el burnout como síndrome específico" [Tesi doctoral no publicada]. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- OTTO, R. (1986). *Teacher under stress*. Melbourne: Hill.
- PEREIRA, M. (2001). "Caracterización multivariante del síndrome de Burnout en la plantilla docente de la Universidad de Salamanca" [Tesi doctoral no publicada]. Universidad de Salamanca, Salamanca.
- PARRA, M. (2005). "Estudio de caso en Chile". A: Robalino, M.; Corner, A. (ed.) "Condiciones de trabajo y salud docente: estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay". Santiago de Chile: Organizació de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (Unesco). Disponible en línea a: <http://www.unesco.cl/medios/biblioteca/documentos/condiciones_trabajo_salud_docente.pdf>
- PINES, A. M.; MASLACH, C. (1978). "Characteristics of Staff Burnout in Mental Health Settings". *Hospital and Community Psychiatry*, 29, 233-237.
- PITHERS, R. T.; FOGARTY, G. J. (1995). "Occupational stress among vocational teachers". *British Journal of Educational Psychology*, 65, 3-14.
- PITHERS, R. T.; SODEN, R. (1998). "Scottish and Australian teacher stress and strain: A comparative study". *British Journal of Educational Psychology*, 68, 269-279.
- PONCE, C. R.; BULNES, M. S.; ALIAGA, J. R.; ATALAYA, M. C.; HUERTAS, R. E. (2005). "El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios". *Revista IIPSI, Facultad de Psicología, UNMSM*, 8(2), 87-112.
- RAQUEPAW, J. M.; MILLER, R. S. (1989). "Psychotherapist burnout: A componential analysis Professional Psychology". *Research and Practice*, 20 (1), 32-36.
- RESTREPO, N.; COLORADO, G.; CABRERA, G. (2006). "Desgaste Emocional en docentes oficiales de Medellín, Colombia". *Revista de Salud Pública*, 8 (1), 63-73.
- RUBIO, J. C. (2002). "Fuentes de estrés, síndrome de burnout y actitudes disfuncionales en Orientadores de Institutos de Enseñanza Secundaria (I.E.S.)" [Tesi doctoral]. Universidad de Extremadura, España.
- RUDOW, B. (1999). "Stress and Burnout in the Teaching Profession: European Studies, Issues, and Research Perspectives". A: Vandenberghe, R.; Huberman, A. M. (ed.). *Understanding and preventing teacher burnout*. Cambridge: Cambridge University Press, 38-53.
- SALGADO, A.; YELA, B.; QUEVEDO, M. P.; DELGADO, C.; FUENTES, J. M.; SÁNCHEZ, A.;

- SÁNCHEZ, T.; VELASCO, C. (1997). "El Síndrome de Burnout: estudio empírico en profesores de enseñanza primaria". *IberPsicología*, 2 (1), 1-19.
- SAVICKI, V. (1979). "Variations on the burnout debate". *The Personnel and Guidance Journal*, 58 (2), 87-89.
- SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. (2005). "The conceptualization and measurement of burnout: Common group and worlds apart". *Work and Stress*, 19 (3), 256-262.
- SCHWARTZ, M. S.; WILL, G. T. (1953). "Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward". *Psychiatry*, 16, 337-353.
- SEIDMAN, S. A.; ZAGER, J. (1986). "The Teacher Burnout Scale". *Educational Research Quarterly*, 11 (1), 26-33.
- SEIDMAN, S. A.; ZAGER, J. (1991). "A study of coping behaviours and teacher burnout". *Work and Stress*, 5, 205-216.
- SELAMÉ, T. (1998). "Condiciones de trabajo y salud ocupacional de los profesores de la Región Metropolitana-Chile. Mujer y Trabajo, 2". Disponible a: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000218&pid=S0120-0534200900030000500031&lng=en>
- SEVILLA, U.; VILLANUEVA, R. (2000). "La salud laboral docente en la enseñanza pública". *Trabajadores de la Enseñanza*, 217, 6-30.
- SHIROM, A. (1989). "Burnout in work organizations". A: Cooper, C. L.; ROBERTSON, I. (ed.). *International review of industrial and organizational psychology*. N.Y.: Wiley, p. 25-48.
- SMITH, N. M.; BYBEE, H. C.; RAISH, M. H. (1988). "Burnout and the library administrator: Carrier or cure". *Journal of Library Administration*, 9 (2), 13-21.
- TARIS, T. W.; LE BLANC, P.; SCHAUFELI, W.; SCHREURS, P. (2005). "Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests". *Work and Stress*, 19 (3), 238-255.
- TEJERO, C. M. (2006). "Burnout y dirección escolar: Análisis de la influencia que sobre el síndrome ejercen las variables perfil demográfico-profesional, estrés, satisfacción e indefensión" [Tesi doctoral]. Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- TRAVERS, C. J.; COOPER, C. L. (1993). "Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers". *Work and Stress*, 7 (3), 203-219.
- UNDA, S.; SANDOVAL, J.; GIL-MONTE, P.R. (2007). "Prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) (burnout) en maestros mexicanos". *Información Psicología*, 91, 53-63.
- VALDIVIA, G.; AVENDAÑO, C.; BASTIAS, G.; MILICIA, N.; MORALES, A.; SCHARAGER, J. (2003). "Estudio de la salud laboral de los profesores en Chile". Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile. Disponible en línea a: <http://sistemas.junaeb.cl/informes/lectura_GV.pdf>
- VAN DIERENDONCK, D.; SCHAUFELI, W. B.; BUUNK, B. P. (2001). "Toward a process model of Burnout: Results from a secondary analysis". *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 10, 41-52.
- VÁZQUEZ, A.; FERRER, V.; FORNÉS, J.; FERNÁNDEZ, M. C.; QUEIMADELOS, M. (1994). *Estrés y Burnout en la enseñanza*. Madrid: CIDE.
- VEROFF, J.; FELD, S. C. (1970). *Marriage and Work*. America. New York: Van Nostrand, Reinhold.
- VILORIA, H. M.; PAREDES, L.; PAREDES, M. S. (2003). "Burnout en profesores de educación física". *Revista de Psicología del Deporte*, 12, (2), 133-146.