

INDICE

	Páginas
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS.....	6
INTRODUCCIÓN.....	8
Capítulo I CONTEXTUALIZACIÓN.....	10
Capítulo II EL SÍNDROME DE BURNOUT.....	14
Origen y desarrollo del concepto burnout.....	14
Conceptos relacionados: Estrés, Ansiedad, Depresión.....	15
Delimitación del concepto desde una perspectiva clínica y Psicosocial.....	16
Modelos explicativos del síndrome de burnout.....	17
Teoría socio cognitiva del yo.....	17
Teoría del intercambio social.....	17
Teoría organizacional.....	18
Causas que originan el burnout.....	19
Factores predictivos personales.....	21
Factores predictivos organizacionales.....	22
Factores predictivos ambientales.....	24
Causas del síndrome en los profesores.....	25
Evolución y síntomas del burnout.....	27
Evolución del síndrome de burnout.....	27
Síntomas del burnout.....	28
Sintomatología personal (psicológica) del burnout.....	29
Sintomatología organizacional del burnout.....	30
Sintomatología ambiental del burnout.....	30
Las consecuencias del burnout.....	31
El burnout en la profesión docente.....	32
En el ámbito pedagógico.....	33
Desde el ámbito sociológico.....	36
El enfoque psicológico.....	37
Instrumentos de medición del burnout.....	38
Prevención del síndrome de burnout.....	40
Estrategias de prevención del burnout.....	40
Prevención personal o individual.....	41
Prevención organizacional.....	42
Prevención a nivel grupal.....	43
Prevención del burnout en los profesores.....	44
Afrontamiento del síndrome de burnout.....	46
Evaluación automática.....	47
Evaluación primaria.....	47
Evaluación secundaria.....	47
Selección de respuesta o afrontamiento.....	48
Formas de Afrontamiento del Síndrome de burnout.....	49
Estrategias de afrontamiento a nivel individual.....	52

Estrategias de afrontamiento a nivel grupal.....	54
Estrategias de afrontamiento a nivel organizacional.....	55
Instrumentos de evaluación utilizados para medir el afrontamiento del síndrome de burnout.....	58
Capítulo III METODOLOGÍA DE TRABAJO.....	60
1. Diseño de investigación.....	60
2. Objetivos.....	61
3. Descripción general de la muestra.....	61
4. Instrumentación.....	62
5. Análisis de los datos.....	64
Capítulo IV DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	65
1. Descriptivo de variables demográficas.....	65
1.1 Calificación Profesional de los sujetos muestrales.....	65
1.2 Descripción según años de servicio.....	66
1.3 Descripción según género.....	66
1.4 Descripción del ítem “vive con”.....	67
1.5 Descripción acerca del número de horas de trabajo semanales.....	67
1.6 Descripción del ítem “otras actividades laborales”.....	68
2. Descripción de Agotamiento Emocional según inventario de Maslach.....	69
2.1 Descripción de ítems sobre Agotamiento emocional.....	69
2.1.1 Descripción del ítem “Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo”	69
2.1.2 Descripción del ítem “Me siento quemado por mi trabajo”.....	70
2.1.3 Descripción del ítem “Me siento frustrado en mi trabajo”.....	71
2.1.4 Descripción del ítem “Trabajar con personas me produce estrés”.....	71
2.1.5 Descripción del ítem “Me siento cansado al final de la jornada”.....	72
2.1.6 Descripción del ítem “Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana”.....	73
2.1.7 Descripción del ítem “Me siento acabado”.....	73
2.1.8 Descripción del ítem “Trabajar todo el día con muchos alumnos es un esfuerzo”.....	74
2.1.9 Descripción del ítem “Estoy trabajando demasiado”.....	75
2.1.10 Síntesis de la sección sobre agotamiento emocional.....	76
2.2 Descripción de ítems sobre Despersonalización.....	77
2.2.1 Descripción del ítem “Creo que trato a los alumnos impersonalmente”.....	78
2.2.2 Descripción del ítem “Me he vuelto más insensible con la gente”.....	78
2.2.3 Descripción del ítem “Me preocupa que este trabajo me endurezca”.....	79
2.2.4 Descripción del ítem “Me despreocupo de lo que le ocurre a mis alumnos”.....	80
2.2.5 Descripción del ítem “Siento que los alumnos me culpan de sus problemas”.....	81
2.2.6 Síntesis de la sección sobre Despersonalización.....	81
2.3 Descripción de ítems sobre Realización personal.....	83
2.3.1 Descripción del ítem “Comprendo como se sienten los alumnos”.....	83
2.3.2 Descripción del ítem “Trato muy eficazmente los problemas de los alumnos”.....	84
2.3.3 Descripción del ítem “Creo que influyo positivamente en la vida de las personas”.....	85
2.3.4 Descripción del ítem “Me siento muy activo”.....	86
2.3.5 Descripción del ítem “Puedo crear una atmósfera relajada con mis	

alumnos”.....	87
2.3.6 Descripción del ítem “Me siento estimulado después de trabajar con mis alumnos”.....	87
2.3.7 Descripción del ítem “He conseguido muchas cosas útiles con mi profesión”.....	88
2.3.8 Descripción del ítem “En mi trabajo trato los problemas emocionales con calma”.....	89
2.3.9 Síntesis de la sección sobre Realización Personal.....	90
2.4 Síntesis de los resultados obtenidos de la aplicación del MBI.....	92
3. Descripción de ítems sobre Afrontamiento del síndrome de burnout.....	94
3.1 Recurso o estrategia de ayuda profesional.....	94
3.1.1 Descripción del ítem “Consulto mi problema con psicólogo o especialista”.....	94
3.1.2 Descripción del ítem “Visito al médico con regularidad”.....	95
3.1.3 Descripción del ítem “Redoblo esfuerzos indicados por el especialista”...	96
3.1.4 Descripción del ítem “Busco mayor información sobre mi situación o problema”.....	96
3.1.5 Síntesis de la sección sobre ayuda profesional.....	97
3.2 Recursos o estrategia de apoyo amical.....	98
3.2.1 Descripción del ítem “Pertenece a un club deportivo”.....	98
3.2.2 Descripción del ítem “Converso con personas que se que pueden ayudar”.....	99
3.2.3 Descripción del ítem “Cuento mis problemas a mis amigos”.....	99
3.2.4 Descripción del ítem “Tengo un grupo de amigos con los que compartimos”.....	100
3.2.5 Descripción del ítem “Organizo/participo en convivencia con mis colegas”.....	101
3.2.6 Síntesis de la sección Recursos o estrategia de redes de apoyo amical..	102
3.3 Recurso o estrategia de redes de apoyo familiar.....	102
3.3.1 Descripción del ítem “Busco en mi familia con quien conversar”.....	103
3.3.2 Descripción del ítem “Busco sentirme comprendido en mi familia”.....	103
3.3.3 Descripción del ítem “Paso mayor tiempo con mi familia”.....	104
3.3.4 Descripción del ítem “Comento a mi familia todo lo que me pasa”.....	105
3.3.5 Descripción del ítem “Realizo actividades con mi familia”.....	106
3.3.6 Síntesis de la sección sobre recurso o estrategia de redes familiares.....	106
3.4 Recurso o estrategia de evasión.....	107
3.4.1 Descripción del ítem “Trato de olvidar problemas realizando actividades de mi agrado”.....	107
3.4.2 Descripción del ítem “Intento ser optimista”.....	108
3.4.3 Descripción del ítem “Pido licencias”.....	109
3.4.4 Descripción del ítem “Duermo para olvidar mis problemas”.....	110
3.4.5 Descripción del ítem “Trato de aislarme y no hablar con nadie”.....	110
3.4.6 Descripción del ítem “Trato de olvidar mis problemas bebiendo alcohol”..	111
3.4.7 Descripción del ítem “Como más de lo habitual porque me siento angustiado”.....	112
3.4.8 Descripción del ítem “Hablo cosas irrelevantes y de poca importancia”...	113
3.4.9 Descripción del ítem “Leo revistas y veo programas de variedades”.....	113
3.4.10 Descripción del ítem “Escucho música cuando me siento agobiado”.....	114
3.4.11 Descripción del ítem “Veo TV después de salir del trabajo”.....	115
3.4.12 Descripción del ítem “Fumo o bebo más de lo habitual”.....	116
3.4.13 Descripción del ítem “Me inscribo en todo tipo de cursos”.....	116
3.4.14 Descripción del ítem “Pienso en el Embarazo como vía de escape”.....	117
3.4.15 Descripción del ítem “Hago uso de todos los permisos administrativos”..	118
3.4.16 Síntesis de la sección sobre Estrategias de evasión.....	118
3.5 Otras estrategias o recursos no considerados anteriormente.....	119

3.5.1 Descripción del ítem "Tomo medicamentos que ayudan a tranquilizarme"	119
3.5.2 Descripción del ítem "Tomo conciencia de mi enfermedad"	120
3.5.3 Descripción del ítem "Uso técnicas de relajación"	121
3.5.4 Descripción del ítem "Controlo mis emociones"	121
3.5.5 Descripción del ítem "Me preocupo de mi apariencia y me arreglo"	122
3.5.6 Descripción del ítem "Me descargo llorando o gritando"	123
3.5.7 Descripción del ítem "Realizo actividades deportivas"	123
3.5.8 Descripción del ítem "Rezo a Dios"	124
3.5.9 Descripción del ítem "Participo en actividades o grupos religiosos"	125
3.5.10 Descripción del ítem "Salgo los fines de semana"	125
3.5.11 Descripción del ítem "Pienso que debería cambiar de trabajo"	126
3.5.12 Descripción del ítem "Pienso que podría estudiar otra carrera o profesión"	127
3.5.13 Descripción del ítem "Participo en instituciones de beneficencia"	127
3.5.14 Síntesis de la sección	128
3.6 Síntesis de los resultados obtenidos en afrontamiento del burnout	129

Capítulo V CONCLUSIONES FINALES.....130

Capítulo VI DEBILIDADES DEL ESTUDIO.....133

BIBLIOGRAFÍA..... 134

ANEXOS.....135

INDICE DE GRAFICOS Y TABLAS

	Página
Tabla 1. Título Profesional.....	65
Tabla 2. Años de servicio.....	66
Tabla 3. Género.....	67
Tabla 4. Vive con.....	67
Tabla 5. Horas de clase semanales.....	68
Tabla 6. Otras actividades laborales.....	69
Tabla 7. AE 1 Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.....	70
Tabla 8. AE 8 Me siento quemado por mi trabajo.....	70
Tabla 9. AE 13 Me siento frustrado en mi trabajo.....	71
Tabla 10. AE 16 Trabajar con personas me produce estrés.....	72
Tabla 11. AE 2 Me siento cansado al final de la jornada.....	72
Tabla 12. AE 3 Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana.....	73
Tabla 13. AE 20 Me siento acabado.....	74
Tabla 14. AE 6 Trabajar todo el día con muchos alumnos es un esfuerzo.....	75
Tabla 15. AE 14 Estoy trabajando demasiado.....	75
Gráfico 1. Agotamiento Emocional.....	76
Tabla 16. Categorías de Agotamiento Emocional.....	77
Tabla 17. Agotamiento emocional.....	77
Tabla 18. DP 5 Creo que trato a los alumnos impersonalmente.....	78
Tabla 19. DP 10 Me he vuelto mas insensible con la gente.....	79
Tabla 20. DP 11 Me preocupa que este trabajo me endurezca.....	79
Tabla 21. DP 15 Me despreocupo de lo que ocurre a alumnos.....	80
Tabla 22. DP 22 Siento que los alumnos me culpan de sus problemas.....	81
Gráfico 2. Despersonalización.....	82
Tabla 23. Categorías de Despersonalización.....	82
Tabla 24. Despersonalización.....	83
Tabla 25. RP 4 Comprendo cómo se sienten los alumnos.....	84
Tabla 26. RP 7 Trato muy eficazmente problemas de los alumnos.....	85
Tabla 27. RP 9 Creo que influyo positivamente en la vida de las personas.....	86
Tabla 28. RP 12 Me siento muy activo.....	86
Tabla 29. RP 17 Puedo crear una atmósfera relajada con mis alumnos.....	87
Tabla 30. RP 18 Me siento estimulado después de trabajar con mis alumnos.....	88
Tabla 31. RP 19 He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión.....	89
Tabla 32. RP 21 En mi trabajo trato problemas emocionales con calma.....	89
Gráfico 3. Realización Personal.....	90
Tabla 33. Categorías de Realización Personal.....	91
Tabla 34. Realización Personal.....	91
Tabla 35. A 1 Consulto mi problema con psicólogo o especialista.....	95
Tabla 36. A 2 Visito al médico con regularidad.....	95
Tabla 37. A 8 Redoblo esfuerzos indicados por el especialista.....	96
Tabla 38. A 23 Busco mayor información sobre mi situación o problema.....	97
Gráfico 4. Ayuda Profesional.....	97
Tabla 39. NA 3 Pertenezco a club deportivo.....	98

Tabla 40. NA 9 Converso con personas que sé que me ayudarán.....	99
Tabla 41. NA 19 Cuento mis problemas a mis amigos.....	100
Tabla 42. NA 20 Tengo un grupo de amigos con los que compartimos.....	101
Tabla 43. NA 42 Organizo/participo en convivencias con mis colegas.....	101
Gráfico 5. Redes de apoyo amical.....	102
Tabla 44. NF 4 Busco en mi familia con quien conversar.....	103
Tabla 45. NF 11 Busco sentirme comprendido en mi familia.....	104
Tabla 46. NF 14 Paso mayor tiempo con mi familia.....	105
Tabla 47. NF 18 Comento a mi familia todo lo que me pasa.....	105
Tabla 48. NF 28 Realizo actividades con mi familia.....	106
Gráfico 6. Redes de apoyo Familiar.....	107
Tabla 49. E 5 Trato de olvidar problemas realizando actividades de agrado....	108
Tabla 50. E 6 Intento ser optimista.....	109
Tabla 51. E 7 Pido licencias.....	109
Tabla 52. E 13 Duermo para olvidar mis problemas.....	110
Tabla 53. E 16 Trato de aislarme y no hablar con nadie.....	111
Tabla 54. E 27 Trato de olvidar mis problemas bebiendo alcohol.....	112
Tabla 55. E 29 Como más de lo habitual porque me siento angustiado.....	112
Tabla 56. E 30 Hablo cosas irrelevantes y de poca importancia.....	113
Tabla 57. E 31 Leo revistas y veo programas de variedades.....	114
Tabla 58. E 32 Escucho música cuando me siento agobiado.....	115
Tabla 59. E 33 Veo TV después de salir del trabajo.....	115
Tabla 60. E 34 Fumo o bebo más de lo habitual.....	116
Tabla 61. E 35 Me inscribo en todo tipo de cursos.....	117
Tabla 62. E 37 Pienso en embarazo como vía de escape.....	117
Tabla 63. E 40 Hago uso de todos los permisos administrativos.....	118
Gráfico 7. Estrategias de Evasión.....	119
Tabla 64. M 10 Tomo medicamentos que ayudan a tranquilizarme.....	120
Tabla 65. AR 12 Tomo conciencia de mi enfermedad.....	120
Tabla 66. AR 15 Uso técnicas de relajación.....	121
Tabla 67. AR 26 Controló mis emociones.....	122
Tabla 68. AR 36 Me preocupo de mi apariencia y me arreglo.....	122
Tabla 69. R 17 Me descargo llorando o gritando.....	123
Tabla 70. O 21 Realizo actividades deportivas.....	124
Tabla 71. O 22 Rezo a Dios.....	124
Tabla 72. O 24 Participo en actividades o grupos religiosos.....	125
Tabla 73. O 25 Salgo los fines de semana.....	126
Tabla 74. O 38 Pienso que debería cambiar de trabajo.....	126
Tabla 75. O 39 Pienso que podría estudiar otra carrera o profesión.....	127
Tabla 76. O 41 Participo en instituciones de beneficencia.....	128
Gráfico 8. Otras estrategias de Afrontamiento.....	128