

# Síndrome de *Burnout* y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia

## Burnout syndrome and coping strategies in early childhood teachers

MUÑOZ, Cristian F.<sup>1</sup>  
 CORREA, Claudia M.<sup>2</sup>  
 MATAJUDIOS, Juan F.<sup>3</sup>

### Resumen

El objetivo es identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout en docentes de primera infancia. La metodología es cuantitativa correlacional trasversal. Instrumentos utilizados: Inventario de Burnout de Maslach y cuestionario de estrategias de afrontamiento. Población: 274 docentes; 15 % de la población padece nivel alto de Burnout. La Falta de realización Profesional es alta, el Agotamiento Emocional y Despersonalización en puntuación media. Las estrategias más utilizadas son solución de problemas, religión y apoyo social.

**Palabras clave:** síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento, docente, primera infancia.

### Abstract

The objective is to identify the relationship between coping strategies and Burnout syndrome in early childhood teachers. The methodology is cross-sectional quantitative correlational. Instruments Used: Maslach Burnout Inventor y and Coping Strategies Questionnaire. Population: 274 teachers. 15% of the population suffers from the high level of Burnout. Lack of professional achievement is high, Emotional Exhaustion and Depersonalization in average score. The most widely used strategies are problem solving, religion and social support.

**key words:** burnout syndrome, coping strategies, teacher, early childhood.

---

## 1. Introducción

Los profesionales de la educación por su alta carga emocional y laboral se encuentran en una situación de posibles disfuncionalidades y alteraciones que pueden dañar la salud física y psicológica. Entre las enfermedades asociadas a la labor del docente y al estrés laboral se encuentra el síndrome de Burnout (SB) o síndrome de desgaste profesional, el cual está caracterizado por un conjunto de signos y síntomas que manifiesta el individuo como respuesta al estrés crónico laboral (Muñoz y Correa, 2012; Cárdenas, Méndez y González, 2014; Torres, & Bonilla, 2017; Zúñiga y Pizarro, 2018; Muñoz y Correa, 2020).

Las primeras investigaciones acerca del SB encuentran su manifestación en los trabajos realizados por Freudenberg (1974), los cuales estuvieron centrados en la observación de un grupo de voluntarios que

---

<sup>1</sup> Docente Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto. Docente Orientador I. E. Carlos Castro Saavedra. cristianfernand@hotmial.com

<sup>2</sup> Docente Institución Educativa Académico. Universidad tecnológica de Pereira - UTP. co\_milena@hotmail.com

<sup>3</sup> Psicólogo. Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto. fmatajudios@gmail.com

trabajaban con toxicómanos, quienes en un periodo de un año comenzaron a sufrir de manera progresiva una pérdida de energía, que los hacía llegar al agotamiento, presentando síntomas de ansiedad y depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes (Moriani, y Herruzo, 2004; Salanova, Martínez, y Llorente, 2005; Franco, 2010).

El SB es un fenómeno que ha producido gran interés debido a las consecuencias que tiene sobre la salud, el bienestar psicológico y físico del individuo (Lazarus y Folkman, 1986), al igual que por sus efectos, como el aumento de absentismo, abandono laboral y deterioro del servicio ofrecido. El SB es propio de ciertas profesiones, en especial las que tienen que ver con servicio a otras personas, como es el caso de la docencia. De igual forma, presenta características específicas que lo diferencian del agotamiento físico o emocional producido por el estrés en general (Peña, Raso, & Ferrero, 2018).

El interés que en la actualidad despierta el Burnout ha facilitado una ampliación en su estudio. Pueden encontrarse investigaciones en diversos campos profesionales, como es el caso de la medicina, la psicología y la educación (Gantiva, Luna, Dávila, y Salgado, 2010; Muñoz y Correa, 2012; Muñoz y Correa, 2014). La población docente se considera de alto riesgo de sufrir este síndrome. De ahí que la presente investigación está elaborada con el propósito de determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento (EA) y el SB en docentes de primera infancia (Esteras, Chorot y Sandín, 2014).

En la actualidad los docentes colombianos, en especial los de primera infancia, vienen afrontando una serie de desventajas socioeconómicas, tales como la baja remuneración salarial, la imposibilidad de acceder a la pensión gubernamental, la carencia de estímulos y reforzamientos por el trabajo realizado y la no posibilidad de ascensos que faciliten una mejor remuneración, además de las extensas jornadas laborales, representadas no solo por las horas de ejercicio docente sino por la carga administrativa y de gestión de calidad que deben cumplir (Solera, Gutiérrez, y Palacios, 2017; Gallardo, López, y Gallardo, 2019).

Así mismo, las responsabilidades inherentes al trabajo con infantes se convierte en un factor de continua generación de estrés. La responsabilidad del cuidado de los niños de primera infancia, el cambio de pañales, los niños con dificultades de aprendizaje, la carencia de normas de convivencia, el poco compromiso de los padres en el proceso, se convierten en factores de riesgo de Burnout (Tejedor, & Mangas, 2016; Rodríguez, Sola, & Fernández, 2017).

El padecimiento del SB conlleva a desórdenes de carácter emocional como el distanciamiento afectivo, la impaciencia y la irritabilidad con los estudiantes, acudientes y compañeros de trabajo. Así mismo, se presentan consecuencias como absentismo laboral, baja productividad, desmotivación hacia el ejercicio de la profesión y conducta violenta. De acuerdo con lo anterior, y conscientes de esta realidad de la profesión educativa con primera infancia, se hace necesaria la medición del SB con el propósito de generar propuestas de intervención, a través de mecanismos que permitan mejorar la calidad de vida de los docentes mediante procesos de intervención en cuanto al cansancio emocional, caracterizado por la pérdida progresiva de energía, el desgaste, el agotamiento y la fatiga; la despersonalización, manifestado por irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías e impersonales hacia las personas, y la falta de realización personal (Restrepo, Colorado, y Cabrera, 2006; Shami, Tare, y Taran, 2017; Mameli, y Molinari, 2017).

De esta forma, es conveniente el continuo análisis de la prevalencia del síndrome en los docentes, con el fin de proveer la oportuna asistencia psicológica que ayude a mejorar las condiciones de vida del colaborador (Gil-Monte y Peiró, 1997; Jiménez, Jara, y Miranda, 2012). Debido al valor social de la población docente de primera infancia y de su función en la construcción de sociedad, al igual que la escasa literatura científica que se encuentra en el tema del SB en docentes de primera infancia, se busca por medio de la presente investigación la identificación de la prevalencia del SB y la identificación de las estrategias de afrontamiento para el estrés, al

igual que se pretende relacionar ambas categorías de forma que se identifiquen cuales tienen mayor relación con el manejo del estrés y la reducción del SB (Boyd y Schneider, 2014; López & Extremera, 2017).

El burnout es un término de origen inglés que puede traducirse como consumirse o agotarse, también es conocido como el síndrome de desgaste profesional o de agotamiento emocional. Este síndrome fue descrito inicialmente en 1969 por Bradley como comparación de un fenómeno psicosocial concurrente en oficiales de policía, utilizando el término *staff burnout*. La palabra burnout fue introducida por Freudenberg en 1974, al observar a los practicantes de un centro de atención de toxicología cuando devino que estos, al cabo de cierto tiempo empezaron a tratar mal a sus pacientes, esto le llevó a concluir que dicha labor ya no era de su agrado. En 1986 Maslach y Jackson introducen el término de SB para el estudio de la psicología científica, definiéndolo como un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuya área de trabajo es referida al contacto con personas por la presencia del agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, presentándose en personas que realizan algún tipo de labor con otras personas (Cruz & Puentes, 2017; Alarcón, 2018; Vicente de Vera, & Gabari, 2019).

En la conceptualización de los elementos que conforman el SB, entendemos la baja realización personal como la tendencia a evaluarse de forma negativa a sí mismos, afectando la capacidad para la realización del trabajo y la manera para interactuar con las personas a las que atienden, lo que conlleva a generar en el sujeto un sentimiento de incapacidad y pérdida de motivación personal generando así el aislamiento y baja en la autoestima que le permite ver su profesión sin un futuro. Los docentes se ven inmersos en la necesidad de estar sometidos constantemente a actualizaciones o especializaciones con las cuales puedan desarrollar actividades competentes derivadas y pensando en sus campos de acción cotidiana abandonando así acciones que generan la disminución de la carga de estrés laboral tales como el deporte, o la actividad social.

Los profesores son los más afectados por dichas condiciones desfavorables a la salud. Sumado a lo anterior, en los estudios realizados sobre el tema se han destacado los siguientes síntomas como los más relevantes (Beltrán, Pando & Pérez, 2004; Fuertes, Aranda, y Arroyo, 2016; Vargas, Niño, & Acosta, 2017; Vicente de Vera, & Gabari, 2019).

A nivel físico: fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, espalda, cuello y musculares, insomnio, alteraciones respiratorias, hipertensión, problemas gastrointestinales, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia y aumento de enfermedades virales (Freudenberger & Richelson, 1980; Quiceno & Vinaccia, 2007; Saltijeral, y Ramos, 2015).

A nivel conductual: comportamiento paranoide, inflexibilidad y rigidez, superficialidad en las relaciones con los demás, aislamiento, actitud cínica, incapacidad de poder concentrarse, quejas constantes, comportamientos de alto riesgo como conductas agresivas hacia las demás personas y absentismo.

A nivel emocional: agotamiento emocional, expresiones de hostilidad, irritabilidad y odio, dificultad para controlar y expresar emociones, aburrimiento, impaciencia e irritabilidad, ansiedad, desorientación, sentimientos depresivos.

A nivel cognitivo: cogniciones asociadas a baja autoestima, baja realización personal en el trabajo, impotencia para el desempeño del rol profesional y fracaso profesional. Todos estos síntomas pueden desarrollar cuadros clínicos posteriores (Aranda, 2003).

A nivel familiar: tensión al llegar a sus hogares, agotamiento físico y psicológico, irritabilidad y cansancio relacionado con escuchar y hablar sobre problemas de otras personas, entre otras (Cooke & Rousseau, 1984; citados por Moriana & Herruzo, 2003).

Las evidencias que afectan al individuo en el inicio de la aparición de esta enfermedad, se reconocen en varias etapas y son: Exceso de trabajo, sobre esfuerzo que lleva a estados de ansiedad y fatiga, desmoralización y pérdida de ilusión y pérdida de vocación, decepción de los valores hacia los superiores.

Profundizando los estudios de Leiter y Durup (1994) señalan que el síndrome de quemarse por el trabajo es fundamentalmente un constructo social que surge como consecuencia de las relaciones interpersonales e institucionales. Leiter (1990) recoge que el agotamiento emocional o físico ocurre cuando las exigencias de una situación exceden a las habilidades que una persona posee. Asimismo, las personas afectadas por el síndrome, sienten que se encuentran agotados físicamente describen esta fatiga de forma diferente a la experiencia de fatiga física. De esta manera, mientras que el esfuerzo físico causa una fatiga que se acompaña de sentimientos de realización personal y en ocasiones de éxito, el síndrome de quemarse conlleva una experiencia negativa que se acompaña de un profundo sentimiento de fracaso (Vargas, Briñez, Segura, & Nieto, 2016; Collado, Soria, Canafoglia, y Collado, 2016; Vallejo, 2017).

Las estrategias de afrontamiento han sido definidas como los esfuerzos intrapsíquicos y orientados a la acción (cognitivos y afectivos), en aras de manejar demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales, al ser valorados como excesivos por el individuo en relación con los recursos de que dispone o cree disponer. Dicho concepto se ha ido perfeccionando por Lazarus y Folkman (1986), basándose en una perspectiva contextual con un enfoque procesual, determinada por la interacción retroactiva de la conducta sobre las variables personales y situaciones.

Desde esta perspectiva lo más importante en el análisis del afrontamiento son las descripciones de lo que piensa y hace el individuo cuando realiza esfuerzos dirigidos a afrontar, y la relación que presenta con las emociones que experimenta el sujeto en situaciones estresantes. (Lazarus 1993; cit por López, 1999; Extremera, Durán, y Rey, 2010). Podemos afirmar que el afrontamiento, para Lazarus (1966) es concebido como aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Lazarus y Folkman (1986) expresan que existe confusión al no tenerse claro el significado del afrontamiento y su papel en el proceso de adaptación. Este ha sido tradicionalmente estudiado en relación con el estrés. De esta forma, Lazarus y Folkman (1986) reconocen el valor que tiene el afrontamiento en el contexto salud - enfermedad, y en otros contextos como la educación y la familia. Igualmente, estos autores reconocen que el afrontamiento se analiza ante situaciones que se salen de la rutina y exigen tomar alguna decisión y, por tanto, requieren de algún esfuerzo. Esto es reconocido por los propios autores y es un argumento utilizado para la diferenciación del afrontamiento de las conductas y respuestas adaptativas automáticas.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento Lazarus y Folkman(1986) expresan que existe confusión al no tenerse claro el significado del afrontamiento y su papel en el proceso de adaptación. Este ha sido tradicionalmente estudiado en relación con el estrés. De esta forma, reconocen el valor que tiene el afrontamiento en el contexto salud - enfermedad, y en otros contextos como la educación y la familia. Igualmente, reconocen que el afrontamiento se analiza ante situaciones que se salen de la rutina y exigen tomar algunas decisiones, por tanto, requieren de algún esfuerzo.

Las estrategias de afrontamiento son agrupaciones de recursos y esfuerzos cognitivos, conductuales necesarios para la creación de mecanismos que permitan resolver los problemas; los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiaban constantemente con el manejo específico de demandas internas o externas, evaluadas como desbordantes o excedentes de los recursos propios, es decir, por medio de la interacción con su entorno van creando estrategias posibles y cambiantes para aminorar o aumentar dichas condiciones.

Cada individuo tiene estilos peculiares de afrontamiento, influidos por la sociedad y la cultura, la religión y la motivación (tomar el problema como solución de alcanzar el bienestar personal), condiciones del problema, entre otros (Hernández, 2002; Ornelas, 2016; Noreña, 2018).

Los docentes que desarrollan la actividad de enseñanza a los infantes en edades entre 0 a 5 años de edad deben cumplir con un rol de estrategias que dentro de su estructura de formación y cumplimiento hace que el docente se enfrente a niveles de estrés elevados considerándose así.

Para la OMEP (Organización Mundial de Educación Preescolar), es de suma importancia hacer presencia y sensibilizar en diversos lugares del mundo, sobre el trabajo realizado con niños y niñas desde el nacimiento hasta los tres años. Es por esto que preocupados por el bienestar y la calidad del aprendizaje, se lleva a un estudio para obtener la caracterización del rol del educador o educadora para la primera infancia desde el enfoque de competencias y basados en opiniones y valoraciones de miembros de familia, docentes, directivos, estudiantes de licenciaturas y gentes del común entre otros (Langher, Caputo, y Ricci, 2017; Kroupis, Koustessis, Kouli, Tzetzis, Derri, y Mavrommatis, 2017).

---

## 2. Metodología

La investigación tiene un método cuantitativo correlacional, para identificar la relación existente entre las variables, SB, medido por el Inventario de Burnout de Maslach, y las estrategias de afrontamiento, medido mediante la Escala de Estrategias de Coping Reconocida.

Además, se realizó la aplicación de una encuesta sociodemográfica. El diseño es transversal, puesto que midió el nivel de las dos variables mencionadas en un momento dado, es decir, en un momento determinado. La población tomada en este estudio es de 274 docentes de primera infancia.

La Escala de Estrategias de Coping Reconocida (EEC-R) está constituida por 98 ítems y 14 componentes. La adaptación a la población colombiana se validó eficazmente, dando una varianza acumulada de 58% y un alfa de Cronbach de 0,847. El instrumento evalúa 14 estrategias de afrontamiento: Búsqueda de alternativa, Conformismo, Control emocional, Evitación emocional, Evitación comportamental, Evitación cognitiva, Reacción agresiva, Expresión emocional abierta, Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social, Búsqueda de apoyo profesional, Religión, Refrenar el afrontamiento, Espera.

Para el análisis de los resultados obtenidos en el inventario de Maslach se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada componente, el cual está construido como escala tipo Likert. El cuestionario consta de 22 preguntas agrupadas en 3 categorías: Agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización profesional.

Una presencia alta en AE y D y baja en FRP equivale a sufrir el síndrome de acuerdo al siguiente baremo: Para determinar la prevalencia se utilizó como puntos de corte el empleado por otros autores (Mansilla, 2004), donde puntuaciones de 27 o superiores en el componente AE muestran un nivel alto, el intervalo entre 19 y 26 corresponden a nivel medio y por debajo de 19 indican nivel bajo de AE.

En la subescala de D, puntuaciones superiores a 10 serían nivel alto, de 6 a 9 medio y menor de 6 bajo grado. Por último, en la subescala de RP de 0 a 30 puntos indican nivel bajo, de 31 a 39 nivel medio y superior a 40 indican nivel bajo.

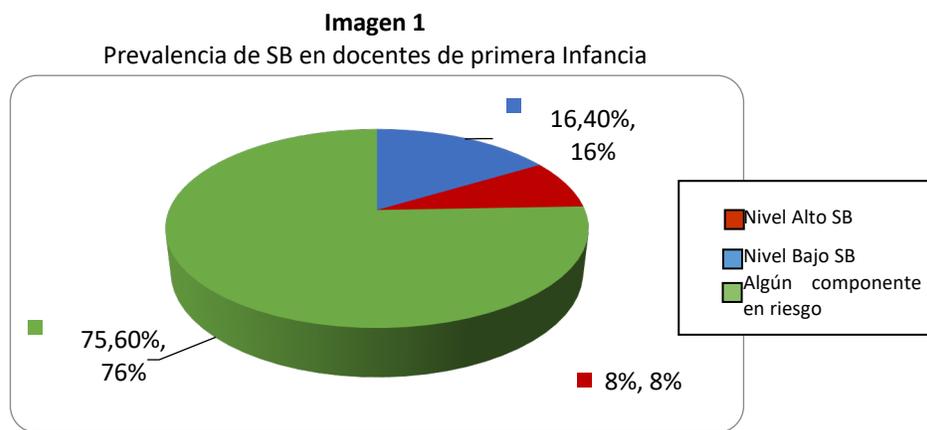
Para relacionar los componentes del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Este índice mide el grado de covariación entre distintas variables cuantitativas relacionadas entre sí. Es un índice cuyos valores absolutos oscilan entre  $-1$  y  $+1$ . En este sentido, tan fuerte es una relación de  $+1$  como de  $-1$ . En el primer caso la relación es perfecta positiva y en el segundo perfecta negativa. Decimos que la correlación entre dos variables X e Y es perfecta positiva cuando en la

medida que aumenta una de ellas aumenta la otra. De la misma forma, la relación es perfecta negativa cuando en la medida que aumenta una variable disminuye la otra. Para la realización de los estadísticos se utilizó el programa estadístico SPSS.

### 3. Resultados

Después de realizar el proceso de recolección de datos con los instrumentos mencionados y de analizarlos en el paquete estadístico SPSS 21 se lograron los siguientes resultados.

Podemos encontrar que el 16,4% (45 docentes) de los docentes presenta SB, es decir, factores de D y AE puntúan en alto, y FRP en bajo. El 8% (22 docentes) presenta resultados bajos en D y AE y alto en FRP. El resto de docentes presentan algún componente en medio o en alto o bajo.



Fuente: elaboración propia

-----  
**Tabla 1**  
Resultados del SB general por componentes

Componente	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza
AE	274	9	35	25,30	5,920	35,050
FRP	274	16	40	27,57	5,951	35,414
D	274	5	14	7,80	3,107	9,655
N válido	274					

Fuente: elaboración propia

Los resultados para los diferentes componentes que conforman el SB, están discriminados en la Tabla 1 que nos presenta una prevalencia del SB alto para el factor de FRP ( $\Sigma = 27,57$ ) y media para AE ( $\Sigma = 25,30$ ) y D ( $\Sigma = 7,80$ ).

**Tabla 2**  
Prevalencia de Burnout según género

Componentes	Femenino	Masculino
	Media	Media
Agotamiento Emocional	20,5	20
Despersonalización	8,75	6,89
Realización Personal	31,13	28,11

Fuente: los autores

Según la tabla, 2 los datos obtenidos son muy similares para ambos sexos en los factores AE en hombres ( $m = 20,5$ ) y mujeres ( $m = 20$ ) ubicándolo en una escala media. Mientras que para el componente D es mayor en

mujeres ( $m= 8,75$ ) que en hombres ( $m=6,89$ ). Finalmente, en el componente de RP la media indica una prevalencia alta de Burnout en el género femenino ( $m= 28,11$ ).

**Tabla 3**  
Prevalencia de Burnout según estado civil

	<b>Casado (a)</b>	<b>Soltero (a)</b>	<b>Divorciado (a)</b>
<b>Componentes</b>	Media	Media	Media
<b>Agotamiento Emocional</b>	27,27	28,75	29,75
<b>Despersonalización</b>	7,82	7,5	11,5
<b>Realización Personal</b>	28,64	29	24

Fuente: los autores

En la tabla 3, los docentes en situación de divorcio presentan puntuación alta en los 3 componentes AE ( $m= 29,75$ ), D ( $m= 11,59$ ) y FRP ( $m= 24$ ). Los docentes casados y solteros presentan puntuación alta en AE y FRP y baja en D, lo que los ubica en situación de riesgo. Se han desestimado los datos de unión libre por ser una constante con un solo dato.

**Tabla 4**  
Prevalencia de Burnout según rango de edad

	<b>21 a 30</b>	<b>31 A 40</b>	<b>41 A 50</b>
	<b>Años</b>	<b>años</b>	<b>años</b>
<b>Componentes</b>	Media	Media	Media
Agotamiento Emocional	13,83	12,3	16,63
Despersonalización	8,17	7	8,88
Realización Personal	26,83	30	36

Fuente: los autores

Según la tabla 4, la población con mayor FRP son los docentes entre 21 a 40 años de edad en nivel alto. En los docentes de 41 a 50 años es mayor el indicador de AE ( $m= 16,63$ ) y D ( $m= 8,88$ ) que en los otros dos segmentos. Y los puntajes ubicados en bajo en AE se presentan en casi todos los docentes. El nivel de D se ubica en el nivel medio para todos los docentes. Se ha desestimado el grupo equivalente a población de 51 años en adelante por ser un solo evaluado.

**Tabla 5**  
Resultado general Estrategias de afrontamiento

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desv. típ.</b>	<b>Varianza</b>
Solución de problemas	274	2,2	5,9	3,992	,8302	,689
Apoyo Social	274	1,0	5,9	3,536	1,1249	1,265
Espera	274	1,2	5,2	2,621	,9481	,899
Religión	274	1,7	6,0	3,698	1,0149	1,030
Evitación emocional	274	1,0	5,4	3,170	,9758	,952
Apoyo Profesional	274	1,0	5,2	2,691	1,1957	1,430
Reacción Agresiva	274	1,0	4,2	2,168	,8115	,658
Evitación Cognitiva	274	1,0	6,0	3,341	1,0231	1,047
Reevaluación Positiva	274	1,8	5,8	3,886	,9444	,892
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	274	1,0	6,0	2,778	,9169	,841
Negación	274	1,0	5,7	2,735	1,0845	1,176
Autonomía	274	1,0	6,0	2,773	1,3358	1,784
N válido	274					

Fuente: elaboración propia

La tabla 5 nos presenta que las estrategias más usadas por los docentes: solución de problemas con una media de 3,992, religión con 3,698, y apoyo social con una media de 3,536; las estrategias más utilizadas por las mujeres

en la reevaluación cognitiva con una media de 3,9; mientras que para los hombres la estrategia más usada es la religión con una media de 4,6. Todos los rangos de edad utilizan en mayor medida la solución de problemas. De igual forma, todos los estados civiles utilizan en mayor medida la solución de problemas.

Es de notar que la media del factor de FRP se encuentra en un nivel alto para ambos sexos. La población con mayor FRP son los docentes entre 20 a 40 años de edad en nivel alto. Y los puntajes ubicados en bajo en AE se presentan en casi todos los docentes. El nivel de D es evidente en casi todos los docentes principalmente en el nivel medio. De igual forma, los docentes en situación de divorcio presentan puntuación alta en los 3 componentes. Los docentes casados presentan puntuación alta en AE y FRP y media en D, lo que los ubica en situación de riesgo.

Las estrategias más usadas por los docentes solución de problemas con una media de 3,992; religión con 3,698, y apoyo social con una media de 3,536. Las estrategias más utilizadas por las mujeres es la reevaluación cognitiva con una media de 3,9. Mientras que para los hombres la estrategia más usada es la religión con una media de 4,6. Todos los rangos de edad utilizan en mayor medida la solución de problemas. De igual forma, todos los estados civiles utilizan en mayor medida la solución de problemas.

**Tabla 6**  
Relación de los factores del SB y  
las estrategias de afrontamiento

	<b>Agotamiento Emocional</b>	<b>Despersonalización</b>	<b>Realización Personal</b>
Búsqueda de alternativa	,405	-,327	,571*
Conformismo	,330	,533	-,462
Control emocional	-,090	,193	,347
Evitación emocional	,243	,530*	-,308
Evitación comportamental	,337	,410	,016
Evitación cognitiva	,179	,502*	,064
Reacción agresiva	,172	,085	-,349
Expresión emocional abierta	,243	,530*	-,425
Reevaluación positiva	-,214	,013	,467
Búsqueda de apoyo social	-,556*	-,350	,582*
Búsqueda de apoyo profesional	-,545*	-,520*	,463
Religión	-,444	-,142	,538
Refrenar el afrontamiento	-,215	,085	,413
Espera	,445	,347	-,347

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

\* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Las correlaciones entre tres dimensiones del SB y estrategias de afrontamiento, donde no se observan ninguna correlación positiva entre la dimensión de agotamiento emocional y despersonalización con las estrategias de afrontamiento; y correlaciones negativas con las estrategias: religión, solución de problemas y búsqueda de apoyo profesional. Con respecto a la dimensión de despersonalización se identifican correlaciones positivas con las estrategias: conformismo y espera; y correlación negativa con la estrategia: apoyo social y solución de problemas. Finalmente, con relación a la dimensión de realización personal, se identifican correlaciones positivas con las estrategias: Búsqueda de alternativa, conformismo y espera y correlación negativa con apoyo social.

#### 4. Conclusiones

Las investigaciones sobre el SB han sido abordadas desde diferentes perspectivas y metodologías, con diferentes grupos poblacionales lo que ha permitido profundizar en su identificación, tratamiento y correlación, acercándose de esta manera a sus posibles causas, determinantes y procesos cercanos al síndrome. Es así como

las investigaciones más actuales buscan vincular la relación del SB con variables asociadas con la organización y con las realidades individuales como el género, la edad, el ambiente, la cantidad de horas de trabajo; de igual forma, se han estudiado los mecanismos de afrontamiento, (Muñoz y Correa, 2014; Castañeda & García, 2010). La presente investigación ha planteado como objetivo identificar la relación entre estrategias de afrontamiento y Síndrome de Burnout en docentes de primera infancia en Colombia.

El estudio del SB en docentes de primera infancia es de gran importancia puesto que de la identificación de la prevalencia y de las estrategias de afrontamiento dependerá la identificación de los elementos para su tratamiento, ya que afecta la salud mental de los maestros (Gil y Peiró, 1997, 1999; Agudo, 2004; Aldrete, *et al.*, 2003; Cordeiro, *et al.*, 2003; El Sahili y Kornhauser, 2010; Muñoz y Piernagorda, 2011). El estudio en docentes de primera infancia a nivel internacional es muy escaso y, en Colombia, es nulo. En la revisión de antecedente no se encontró ni un solo trabajo a nivel investigativo. Los estudios sobre el tema son en su mayoría de orden cuantitativo y existen muy pocos programas de intervención frente al tema (Noyola, V. y Padilla, L., 2009; Muñoz, C. y Correa, C., 2014).

Los maestros llevan sobre sí una gran carga emocional que debe ser una preocupación desde el campo de la psicología. En el extranjero existen diversos estudios sobre el tema del Burnout en maestros, siendo Colombia uno de los países con menos producción en el tema. A nivel local y regional existen pocos trabajos relacionados con el tema. A nivel legal existe muy poca legislación sobre el tema en Colombia, solo se evidencia una sentencia de la corte sobre el síndrome. Las facultades de educación no evidencian formación en estrategias para el manejo del estrés propio de los docentes. Se evidencian pocos programas institucionales para la prevención e intervención del SB, a pesar de ser un síndrome con un alto nivel de prevalencia (Muñoz, 2012; Muñoz y Piernagorda, 2012; Muñoz y Correa, 2014).

El nivel individual de prevalencia del SB es bajo (16,4 % de la población) en comparación con otros estudios (Hernández, 2002; Muñoz y Correa, 2012; Muñoz y Correa, 2014; Ornelas, 2016; Noreña, 2018), los docentes en general presentan elementos significativos de riesgo de padecerlo pues se encuentran muy pocos en prevalencia baja. El componente FRP se presenta en estado alto, lo que permite inferir que existe poca visualización de progreso a nivel profesional y podría ser desencadenante para futuros problemas organizacionales y personales (Muñoz y Correa, 2014). Se requiere de una intervención con los docentes para disminuir los factores de riesgo y trabajar en la creación de estrategias de afrontamiento.

Dentro de los hallazgos de la presente investigación se encuentra que los docentes padecen poco del SB en sus tres componentes, pero resulta preocupante la puntuación alta en el componente de falta de realización profesional, lo que supondría que la población está en riesgo de padecer SB. Es de resaltar que las estrategias más usadas son el apoyo social y la religión concordando con otros estudios nacionales e internacionales (Gil y Peiró, 1997, 1999; Muñoz, 2012; 2014). Podemos concluir que dos docentes padecen el SB lo que equivale a 8,8 % de la población lo que resulta bajo frente a otros estudios (Muñoz y Piernagorda, 2011; Muñoz y Correa, 2012; Muñoz y Correa, 2014). Pero cabe mencionar que a nivel general el promedio de FRP es alto y los otros dos componentes AE y D están en puntuación media. En cuanto a la estrategia más utilizada por los docentes, solución de problemas, tiene una media de 3,9, religión con 3,6 y apoyo social con una media de 3,5.

Los resultados evidencian que los docentes que formaron parte de la investigación poseen una prevalencia media del SB, lo que se comprende como una tendencia alta a padecer el síndrome, Agotamiento Emocional (AE)  $m=25,30$ , Despersonalización (D)  $m=7,8$  y Realización Personal (FRP)  $m=27,57$  lo que según Restrepo, Colorado & Cabrera (2006) tiene como principales causas la gran cantidad de horas laborales, el comportamiento agresivo de los alumnos, la cantidad de actividades de cuidado de los niños en edades necesarias de cuidados básicos, los conflictos entre profesores y directivas, los bajos salarios (Ornelas, 2016; Noreña, 2018; Peña, Raso, & Ferrero, 2018). Concordando con los datos encontrados en la investigación, Padilla, *et al.* (2009) en sus estudios de

Burnout en docentes de Bogotá afirma en sus resultados que el profesor presenta niveles medios y altos de prevalencia del SB en relación con los componentes de AE, D y RP.

En relación al objetivo de investigación acerca de la correlación entre el SB y las estrategias de afrontamiento, no se observan ninguna correlación positiva entre la dimensión de AE, y D con las estrategias de afrontamiento; de modo que, ninguna de las estrategias identificadas tiene incidencia sobre la prevalencia del SB. Por otro lado, las correlaciones son negativas entre las estrategias de afrontamiento: religión, solución de problemas y búsqueda de apoyo profesional. Con respecto a la dimensión de despersonalización se identifican correlaciones positivas con las estrategias: conformismo y espera; y correlación negativa con la estrategia: apoyo social y solución de problemas. Finalmente, con relación a la dimensión de realización personal, se identifican correlaciones positivas con las estrategias: Búsqueda de alternativa, conformismo y espera y correlación negativa con apoyo social.

---

## Referencias bibliográficas

- Agudo, M. (2004). Burnout y engagement en profesores de primaria y secundaria.
- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout Enfermedades En La Vida Actual*. Palibrio.
- 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.
- Aranda BC. (2003) Apoyo social y Síndrome de quemarse en el trabajo "Burnout" en los médicos familiares de base del Instituto Mexicano del Seguro Social, Zona Metropolitana de Guadalajara. Tesis Doctoral en Ciencias de la Salud Pública. Universidad de Guadalajara, México, Enero 2003.
- Beltrán, C., Pando Moreno, M., y Pérez Reyes, M.B. "Apoyo social y síndrome de quemarse en el trabajo o burnout: una revisión". *Psicología y salud*. 2004, 14(1)79-87.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/868>
- Boyd, B. J. y Schneider N. (2014). Perceptions of the work environment and burnout in Canadian child care providers. *Journal of Research in Childhood Education, Association for Childhood Education International*, 11(2), 171-180. doi: <https://doi.org/10.1080/02568549709594704>
- Cárdenas, M., Méndez, L. M. y González, M. T. (2014). Desempeño, estrés, burnout y variables personales de los docentes universitarios. *Educere*, 18(60), 289-302. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35631743009>
- Castañeda & García (2010). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (burnout) en médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Revista colombiana de psiquiatría*, 39(1), 67-84.  
<https://www.redalyc.org/pdf/806/80615449006.pdf>
- Collado, P., Soria, C. Canafoglia, E. y Collado, S. (2016) Condiciones de trabajo y salud en docentes universitarios y de enseñanza media de Mendoza, Argentina: entre el compromiso y el desgaste emocional. *Salud Colectiva | Universidad Nacional de Lanús | ISSN 1669-2381 | EISSN 1851-8265 | doi: 10.18294/sc.2016.710*
- Cordeiro, J. A., Guillén, C. L., Gala, F. J., Lupiani, M., Benítez, A. y Gómez, A. (2003). Prevalencia del Síndrome de Burnout en los maestros. Resultados de una investigación preliminar. *Revista Psicología*, 7(1).

- Cruz, D. M. & Puentes, A. (2017). Relationship between different dimensions of the Burnout syndrome and the coping strategies implemented by security guards at a private corporation from Tunja (Col). *Psicogente*, 20(38), 268-281.
- El Sahili, L. y Kornhauser, S. (2010). *Burnout en el colectivo docente*. México: Escuela Profesional de Comercio y Administración [EPCA].
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2014) Predicción del burnout en los docentes: papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* Vol. 19, N.º 2, pp. 79-92, DOI: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2010) Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Ansiedad y Estrés*. ISSN: 1134-7937. 16(1), 47-60
- Franco, C. (2010). Intervención sobre los niveles de *burnout* y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (*mindfulness*). *Revista Complutense de Educación* ISSN:1130-2496. Vol. 21 Núm. 2 271-288
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Freudenberger, HJ y Richelson, G. (1980). *Burn-out: el alto costo de un alto rendimiento*. 1st ed., Anchor Press ed. Garden City, Nueva York: Anchor Press.
- Fuertes, C., Aranda, G. y Arroyo, M. P. (2016). Comunicación y mindfulness como prevención del burnout. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(2), 331-333. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v39n2/20\\_cartas5.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v39n2/20_cartas5.pdf)
- Gallardo, J, López, F. y Gallardo, P. (2019). Análisis del síndrome de *burnout* en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare*. EISSN: 1409-4258 Vol. 23(2) 1-20. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>
- Gantiva, C.; Luna, A.; Dávila, A. y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Revista Psychologia*. Avances de la disciplina 4(1):63-70.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de psicología*. vol . 15, nº 2, 261-268. [https://www.um.es/analesps/v15/v15\\_2pdf/12v98\\_05Llag2.PDF](https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF)
- Hernández, P. (2002). Estudio descriptivo del síndrome de Burnout en personal de salud en el hospital militar de bogota. *Revista Acta Colombiana de Psicología*, 7, 71-83.
- Jiménez, A., Jara, M. y Miranda, E. (2012). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, SP. Volume 16, Número 1, : 125-134.
- Kroupis, I., Koustessis, T., Kouli, O., Tzetzis, G., Derri, V. y Mavrommatis, G. (2017). Job satisfaction and burnout among Greek P.E. teachers. A comparison of educational sectors, level and gender. *Cultura, ciencia y*

*deporte. Revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 12(34), 5-14. doi: <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i34.827>

Langher, V., Caputo, A y Ricci, M. E. (2017). The potential role of perceived support for reduction of special education teachers' burnout. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 120-147. doi: <https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2126>

Lazarus, R. S.;S., Folkman (1986 a): "El concepto de Afrontamiento" en *Estrés y procesos cognitivos*", Ediciones Martínez Roca. S.A., Barcelona, España, pág 140-244.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Cognitive theories and the issue of circularity. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress*, (pp.63-80). New York: Plenum. doi: 10.1007/978-1-4684-5122-1\_4

Leiter, M.P. (1990). The impact of family resources, control coping and skill utilization on the development of burnout: A longitudinal study. *Human Relations*, 43,1067-1083. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872679004301102>

Leiter, M.P. Y Durup, J. (1994): "The discriminant validity of Burnout and depression: A confirmatory factor analytic study". *Anxiety, Stress and Coping*, 7, 297-308. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615809408249357>

López, S. M. & Extremera, N. (2017). Estado de la cuestión sobre inteligencia emocional y burnout en el profesorado por países, año de publicación, ciclos educativos e instrumentos de evaluación. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 21(3), 371-389.

Mameli, C y Molinari, L. (2017). Teaching interactive practices and burnout. A study on Italian teachers. *European journal of psychology of education*, 32(2), 219-234. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10212-016-0291-z>

Mansilla Izquierdo, Fernando (2004). El riesgo psicosocial en el trabajo: Una realidad emergente. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 3-5. [Fecha de Consulta 13 de Agosto de 2020]. ISSN: 0211-5735. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2650/265019661001>

Maslach, C. H. Y Jackson, S.E. (1986): "Maslach Burnout Inventory" C o n s u l t i n g Psychologists Press, Palo Alto. C.A.

Moriana, Juan y Javier Herruzo 2004 «Estrés y burnout entre profesores». *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 4, 3, pp. 597-621. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33740309.pdf>

Muñoz, C., Piernagorda, D. C. (2011). Relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en 17 docentes de básica primaria y secundaria pertenecientes a una institución educativa privada del municipio de Cartago, Valle del Cauca. *Revista Psicogente*, categoría B. Vol. 14. N° 16. Pág. 389 - 402

Muñoz, C. (2012). Relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout. *Memorias del XVº Congreso Colombiano de Psicología*. (Pág. 150). Colombia: Universidad Los Libertadores – SOCOLSIP.

Muñoz, C. (2012). Desarrollo del pensamiento crítico como elemento fundamental en la educación virtual. *Revista EducaPR*. Puerto Rico.

Muñoz, C., Correa, C. (2012). *Compendio de Filosofía*. Editorial Académica española. ISBN13 9783659053658

- Muñoz, C., Correa, C. (2012). Burnout en docentes de primaria y secundaria: perspectiva investigativa en Colombia. *Boletín Sociedad Colombiana de Psicología*.
- Muñoz, C., Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. ISBN 1692 – 0945
- Muñoz, C.F. y Correa, C.M. (2014). El papel del docente reflexivo como estrategia del síndrome de Burnout en relación con las prácticas educativas. *Hallazgos*, 11(22), 385-401
- Muñoz, C.F. y Correa, C.M. (2014). *Síndrome de Estrés Laboral Crónico*. Editorial Académica española. ISBN-10: 9783659030192
- Muñoz, C.F. y Correa, C.M. (2020). Autocuidado y prevención del desgaste emocional y Burnout en personal interviniente en casos de tortura. En *Tortura y protocolo de Estambul*. Página 263 – 285. España. Editorial Académica española. ISBN 9786200410870
- Noreña, H. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017* (Doctoral dissertation, Psicología). Recuperado de [http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1138/1/Nore%C3%B1aHenry\\_2018\\_Estr%C3%A9sAcad%C3%A9micoEstrategias%20.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1138/1/Nore%C3%B1aHenry_2018_Estr%C3%A9sAcad%C3%A9micoEstrategias%20.pdf)
- Ornelas, P. E. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. *Revista Psicología y Salud*, 26(2), 177-184.
- Padilla, A.; Gómez, C.; Rodríguez, V.; Dávila M.; Avella C.; Caballero A.; Vives A.; et al. (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría* 38:50- 65.
- Peña, J. E., Raso, P. C. & Ferrero, B. S. (2018). *El síndrome de burnout en los docentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Restrepo, N., Colorado, G., y Cabrera, G. (2006) Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia, 2005 *Rev. salud público*. 8 (1): 63-73
- Rodríguez, A. M., Sola, T. & Fernández, M. (2017). Impacto del Burnout en el desarrollo profesional del profesorado universitario. Una revisión de la investigación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 161-178. doi: 10.6018/reifop.20.3.275121
- Salanova, M., Martínez, I.M. y Llorente, L. (2005). ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente? Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 37-54
- Saltijeral, M., y Ramos, L. (2015). Identificación de estresores laborales y *burnout* en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Salud Mental* ;38(5):361-369. ISSN: 0185-3325. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2015.049
- Shami, R., Tare, M y Taran, H. (2017). Identifying the relationship among teacher's mental health and emotional intelligence and their burnout. *Independent Journal of Management & Production*, 8(1), 124-143. doi: <https://doi.org/10.14807/ijmp.v8i1.513>

- Solera, E., Gutiérrez, S. y Palacios-Ceña, D. (2017). Evaluación psicológica del síndrome de burnout en profesores de educación primaria en la comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertados. *Universitas Psychologica*, 16(3). 1-9. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.epsb>
- Tejedor, E. M. & Mangas, S. L. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de Educación Primaria. *Universitas Psychologica*, 15(1), 15-28.
- Torres, D. & Bonilla, L. R. (2017). Burnout académico en estudiantes de psicología. *PsicoInnova*, 1(1), 1-15.
- Vallejo, M. (2017). Una aproximación al síndrome de burnout y las características laborales de emigrantes españoles en países europeos. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 33(2), 137-145. doi: 10.1016/j.rpto.2017.02.001
- Vargas, J. D. P., Briñez, V. S., Segura, M. C. N. & Nieto, A. A. (2016). Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones. *Psicogente*, 19(35), 148-160.
- Vargas, L. D., Niño, C. L. & Acosta, J. Y. (2017). Estrategias que modulan el síndrome de Burnout en enfermeros (as): una revisión bibliográfica. *Revista Ciencia y Cuidado*, 14(1), 111-131. doi:10.22463/17949831.810
- Vicente de Vera, M.I. & Gabari Gambarte, M.I. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria, *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. doi: 10.17583/rise.2019.3987
- Vicente de Vera, M. I. & Gabari, M. I. (2019). Liderazgo Pedagógico en Educación Secundaria: Aportaciones desde la Evaluación de Burnout-Resiliencia en Docentes. *International Journal of Educational Leadership and Management*, 7(1), 104-134. doi:10.17583/ijelm.2018.3519
- Zúñiga-Jara, S. y Pizarro-Leon, V. (2018) Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información Tecnológica*. Vol. 29(1), 171-180. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>