

Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior

Burnout Levels and Coping Strategies in Higher Education Professors

Segunda Manuela Cabellos Alvarado^{1*} <https://0000-0001-5870-7832>

Rudi Amalia Loli Ponce² <https://0000-0002-3843-5451>

Miguel Hernán Sandoval Vegas² <https://0000-0001-9498-8811>

Rosa Albina Velásquez Perales² <https://0000-0002-7525-4940>

¹Universidad Nacional de Cajamarca. Cajamarca, Perú.

²Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina. Lima, Perú.

*Autor para la correspondencia: mcabellos@unc.edu.pe

RESUMEN

Introducción: Los educadores y trabajadores de la salud se hallan entre las personas susceptibles a estrés y Burnout

Objetivo: Discutir, en base a la literatura científica, los niveles de Burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior.

Métodos: Revisión sistemática de artículos publicados entre 2010 y 2018 en las bases de datos EBSCO host, SCIELO, ERIC, SCIENCE DIRECT, SCOPUS, REDALYC, DOAJ y LILACS. En la estrategia de búsqueda se utilizó el diagrama de flujo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA). Se revisaron 18 artículos (en idiomas español, portugués e inglés) tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión.

Conclusiones: No queda claro si existe Burnout en los docentes de educación superior. Se asocia levemente niveles altos de agotamiento y despersonalización con alto compromiso laboral; estrés laboral y nivel de agotamiento alto con menor satisfacción laboral; relación entre alto nivel de agotamiento con profesores jóvenes con menos experiencia; agotamiento con factores académicos como horas de enseñanza; Burnout con actividades de investigación; mayor estrés con condición laboral contratado. No se halló relación significativa entre Burnout y sentimientos de autoeficacia o desempeño docente; cansancio

emocional y satisfacción ocupacional. Las estrategias para afrontar el estrés que utilizan los docentes son las enfocadas en la solución del problema, la búsqueda de ayuda o apoyo social y la reevaluación positiva.

Palabras clave: agotamiento psicológico; adaptación psicológica; estrategias.

ABSTRACT

Introduction: Health educators and general workers in the sector are among the people vulnerable to stress and burnout

Objective: To discuss, based on the scientific literature, burnout levels and coping strategies in higher education professors.

Methods: Systematic review of articles published between 2010 and 2018 in the databases *EBSCO host*, *SCIELO*, *ERIC*, *SCIENCE DIRECT*, *SCOPUS*, *REDALYC*, *DOAJ*, and *LILACS*. In the search strategy, the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyzes (PRISMA) flowchart was used. Eighteen articles (in Spanish, Portuguese, and English) were reviewed after applying the inclusion and exclusion criteria.

Conclusions: It is not clear if burnout exists in higher education professors. High levels of exhaustion and depersonalization are slightly associated with high work commitment. Job stress and high level of exhaustion are associated with less job satisfaction. Relationship between high level of exhaustion is associated with younger professors with less experience. Exhaustion is associated with academic factors such as teaching hours. Burnout is associated with research activities. Increased stress is associated with an employment condition as contracted. No significant relationship was found between burnout and feelings of self-efficacy or teaching performance, or between emotional fatigue and occupational satisfaction. The strategies for dealing with stress that teachers use are those focused on solving the problem, seeking help or social support, and positive reevaluation.

Keywords: psychological fatigue; psychological adaptation; strategies.

Recibido: 02/09/2019

Aceptado: 21/09/2019

Introducción

El término Burnout hace referencia a un “fenómeno de cansancio físico, emocional y mental, de ausencia de interés en el trabajo, deshumanización y bajo nivel de realización, consecuencias de una exigencia continua de energías y recursos personales del trabajador”.⁽¹⁾ *Maslach y Jackson* señalaron que “el síndrome de Burnout era una respuesta a una situación continuada de estrés en el entorno laboral y caracterizada por la presencia conjunta de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal”.⁽²⁾ Posteriormente, los resultados de investigaciones apoyaron el argumento de que el Burnout dependía más de las demandas y exigencias laborales que de la persona.

Algunos tipos de profesiones, por sus características, tienen más riesgo de ser estresantes, como los educadores y los profesionales de la salud. Las fuentes de estrés más frecuentes en los docentes son: comportamientos negativos por parte de los estudiantes, número excesivo de los alumnos en las aulas, demandas laborales, exceso de trabajo, problemas de relaciones interpersonales y conflictos entre pares.⁽³⁾

Gonzales y otros⁽⁴⁾ hallaron que la mayoría de los docentes de enfermería tenían un nivel bajo de cansancio emocional, casi todos presentaron un nivel bajo en la dimensión despersonalización, mientras que la mayoría presentó alto nivel de realización personal; concluyendo que la actividad docente en el personal de enfermería representa una condición de riesgo para el Burnout, y que existe una asociación entre la despersonalización y el tiempo de servicios; sobre todo cuando el docente y profesional de la salud trabaja con pacientes en estado crítico, por ello afirman que el Burnout es directamente proporcional a los años de servicio que tiene el trabajador. Por otro lado, *Bedoya y otros*⁽⁵⁾ señalan que los docentes que solo enseñan en el pregrado y con menor antigüedad reportan mayores puntajes en agotamiento emocional, y que éste varía significativamente según área de trabajo de los profesores.

Bustamante y otros⁽⁶⁾ encontraron que la mayoría de los docentes presentaron un nivel medio de agotamiento emocional y realización personal, lo cual se evidencia en una actitud de frialdad y endurecimiento de sus emociones, excesivo trabajo y la percepción de frustración en el trabajo. Los profesores forman parte de un grupo de riesgo para el desarrollo del síndrome de Burnout.⁽⁷⁾

Frente a lo expuesto, el objetivo de este estudio fue discutir, en base a la literatura científica, los niveles de Burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior.

Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica sistemática, en la que se siguieron la secuencia de pasos siguientes: identificación de la pregunta guía; búsqueda de datos y determinación de criterios de inclusión y exclusión; categorización de los estudios; evaluación crítica de los estudios incluidos; discusión e interpretación de resultados; y presentación de la revisión o síntesis del conocimiento.^(8,9)

La pregunta guía “¿Cómo se discute en la literatura científica, el nivel de síndrome de Burnout y que estrategias utilizan para prevenirlo los docentes de educación superior?” se elaboró a través del acrónimo PICO (Problema, Interés, Contexto), considerando P (Docentes), I (Síndrome de Burnout y estrategias para prevenirlo) y Co (Educación superior).^(9,10)

La búsqueda se realizó en abril de 2019, en Lima, Perú en las bases de datos electrónicas: EBSCOhost, SciELO, ERIC, SCIENCE DIRECT, SCOPUS, REDALYC, DOAJ y LILACS.

La estrategia de búsqueda utilizada en cada base de datos considerada para fines de investigación se reunió mediante la aceptación de descriptores. Dicho esto, se utilizó el diagrama de flujo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) para contribuir a la formulación de la estrategia de búsqueda.⁽¹¹⁾

Las estrategias de búsqueda de datos se describen en el cuadro 1.

Cuadro 1- Estrategia de búsqueda según base de datos

Base de datos	Descriptores	Estrategia de búsqueda
EBSCOhost	Docentes Docentes de enfermería Adaptación psicológica Estrés laboral Agotamiento Agotamiento emocional Agotamiento profesional	(((((Agotamiento psicológico) OR (agotamiento emocional) OR (agotamiento profesional) OR (adaptación psicológica) OR (docentes de enfermería) AND (estrategias de afrontamiento))))))

SciELO	Burnout	(((((((Estrés) OR (Burnout) OR (agotamiento psicológico) AND (Docentes universitarios) OR (docentes de educación superior) OR (docentes de enfermería) AND (estrategias de afrontamiento))))))))))
ERIC	Estrés	
SCIENCE DIRECT	Agotamiento psicológico	
SCOPUS	Docentes universitarios	
REDALYC	Docentes de enfermería	
DOAJ	Estrategias de afrontamiento	
LILACS		

Se incluyeron artículos principales que trataron sobre el Burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior, entre los años 2010 y 2018, idioma español, inglés y portugués, estaban completamente disponibles en las bases de datos. Se excluyeron los estudios que se consideraban literatura gris como tesis, disertaciones, libros y otros artículos secundarios, estudios duplicados en las bases de datos y que no estaban relacionados con el objetivo propuesto.

Inicialmente, se recuperaron 1330 artículos, que después de leer títulos, resúmenes y artículos completos dieron como resultado una muestra de 18 producciones para ser discutidas. Para una mejor visualización de los pasos de selección de datos, se utilizó la estrategia PRISMA, como se muestra en la figura.⁽¹¹⁾

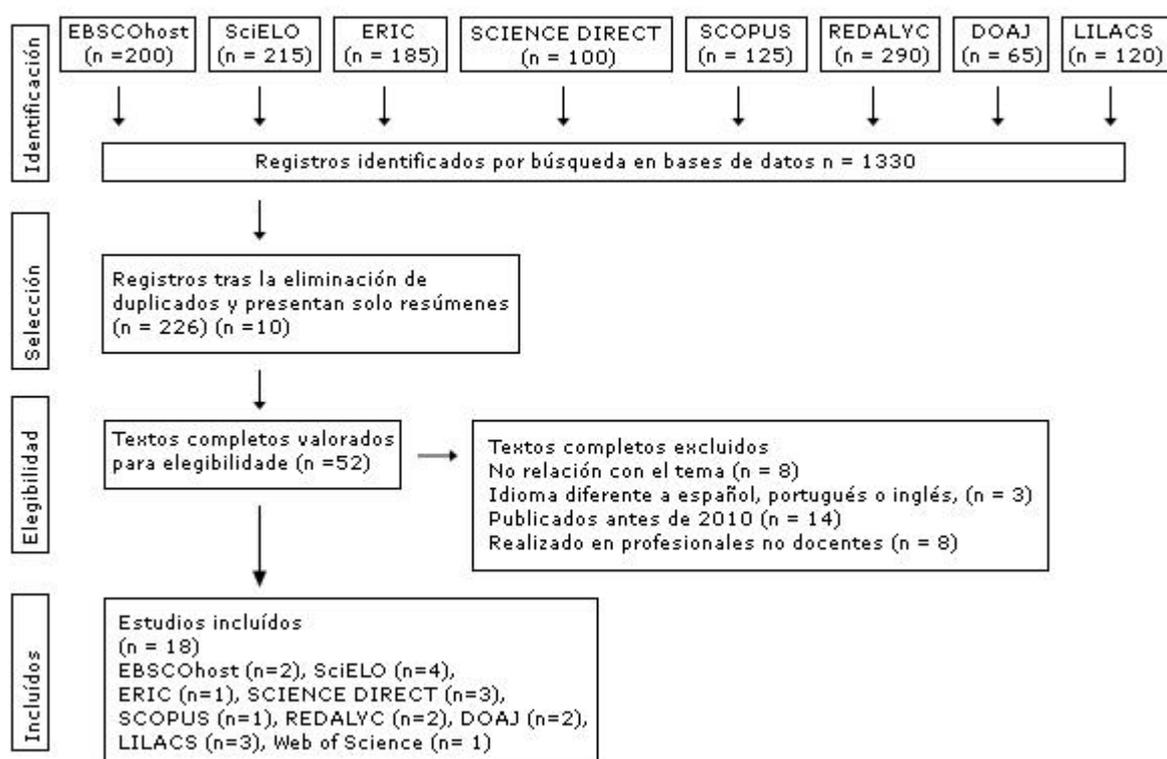


Fig.- Diagrama de flujo de la sistematización de búsqueda en las bases de datos EBSCOhost, SciELO, ERIC, SCIENCE DIRECT, SCOPUS, REDALYC, DOAJ, LILACS. Lima, Perú, 2019.

Desarrollo

En el cuadro 2 se muestra una matriz útil para el análisis de las referencias bibliográficas incluidas en el estudio, donde se visualizan los autores, el propósito, resultados fundamentales y conclusiones de cada estudio.

Cuadro 2- Matriz de discusión de resultados

Autores/Año/País Base de datos	Propósito	Resultados	Conclusiones
1. Uğur Akin, Tarik Ulusoy1 (2017) Turquía Eric	Analizar la relación entre el silencio organizacional y los niveles de agotamiento.	Los niveles de silencio son medianos y los de agotamiento son bajos. Existe correlación positiva entre el silencio organizacional y los niveles de agotamiento.	Los académicos evitan expresar sus opiniones sobre temas relacionados con el trabajo. El silencio organizacional explica considerablemente el agotamiento de los académicos.
2. García A, Escorcía C, Pérez B. (2017) México SciELO	Estudiar el SB y relacionarlo con los sentimientos de autoeficacia y el rendimiento académico en docentes universitarios.	En las dimensiones del SB el agotamiento emocional y la despersonalización estuvieron por debajo del promedio. Los profesores muestran puntuaciones altas en logros personales. Existe relación significativa entre el desempeño de la enseñanza y las creencias de autoeficacia.	No existe relación entre el SB y los sentimientos de autoeficacia con el rendimiento académico; bajo nivel de Burnout.

<p>3. Saltijeral María Teresa Méndez, Ramos Lira Luciana. (2015) México Scielo</p>	<p>Analizar la presencia y características del Burnout y las fuentes de estrés percibidas por los profesores.</p>	<p>El Maslach Burnout Inventory (MBI) mostró una consistencia interna aceptable en agotamiento emocional y falta de realización y el Cuestionario de Burnout de profesorado revisado (CBP-R) en estrés de rol, Burnout y falta de supervisión. El agotamiento emocional está influido por el estrés generado por los alumnos más conflictivos y violentos.</p>	<p>Los problemas que los docentes enfrentan con sus alumnos fueron desmotivación y falta de interés para aprender, dificultades en el aprendizaje, consumo de sustancias, falta de disciplina y conductas antisociales.</p>
<p>4. Ruiz de Chávez Ramírez D, Pando Moreno M, Aranda Beltrán C, Almeida Perales C. (2014) México Scielo</p>	<p>Relación entre el Síndrome de Burnout y el Work Engagement con variables demográficas y laborales.</p>	<p>Alto nivel de agotamiento y en el 35,3 % con al menos una dimensión quemada. Se encontró una relación con el sexo, la edad y el grado académico con el agotamiento emocional.</p>	<p>A pesar del desgaste físico y psicológico, se cuenta con altos niveles de compromiso laboral, por el perfil docente humanistas como: responsabilidad asociada al compromiso, dedicación, cumplimiento, equidad, honestidad, tolerancia y prudencia.</p>
<p>5. Fernanda Gomes Teixeira, Mara Regina Santos da Silva, Gabriela Luvielmo Medeiros (2010) Brasil Scielo</p>	<p>Investigar la clínica sugerente del SB entre los docentes y reflexionar sobre el trabajo de la enfermería</p>	<p>Los resultados se agruparon en tres categorías que representan las dimensiones del SB.</p>	<p>Se pone de relieve la interrelación entre las áreas de educación y de enfermería en relación con características del contexto donde se desarrolla la labor de estos profesionales.</p>
<p>6. Ilaja B, Reyes C (2016) Ecuador REDALYC</p>	<p>Explorar el nivel de Burnout y las habilidades en inteligencia emocional.</p>	<p>Las actividades que incrementan el SB fueron las de investigación, que se relacionan con la despersonalización y la realización del trabajo de manera positiva y negativa, respectivamente.</p>	<p>Las tareas de investigación y vinculación se asocian al SB, y la tarea de docencia es percibida como desempeño óptimo; la salud actúa como variable mediadora entre el estrés laboral y Burnout.</p>
<p>7. Rodríguez MC, Hinojosa ML, González M (2014) México REDALYC</p>	<p>Identificar la relación entre los puntajes obtenidos en la evaluación del desempeño con el grado de estrés percibido y con indicadores del SB.</p>	<p>El 67,8 % eran mujeres y el 32,2 % hombres. Poco más de la mitad eran profesores por contrato (por horas) (55,2 %), el 34,5 % eran maestros de tiempo completo y solamente el 10.3 % son maestros por horas.</p>	<p>Se hallaron relaciones significativas entre los indicadores de burnout (agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización) con el estrés. La mayoría de las correlaciones entre el desempeño docente con estrés y Burnout resultaron débiles y no significativas.</p>
<p>8. Rodríguez Flores EA, Sánchez Trujillo MA (2018) Perú DOAJ</p>	<p>Determinar las diferencias entre los componentes del SB en docentes según variables sociodemográficas.</p>	<p>Existen diferencias significativas de cansancio emocional según sexo y turno de dictado; asimismo, de realización personal según edad, estado civil, especialidad, máximo nivel de estudios alcanzado y años de experiencia docente.</p>	<p>Existen niveles medios de cansancio emocional, despersonalización, distorsión del entorno laboral, realización personal y realización laboral.</p>
<p>9. Jun Jie, Li China (2018) DOAJ</p>	<p>Discutir las relaciones entre el estrés laboral, el agotamiento, la participación laboral y la satisfacción laboral entre los docentes.</p>	<p>Profesores universitarios con mayor estrés laboral padecerían mayor agotamiento laboral y menor satisfacción laboral. La participación laboral es un mediador entre el estrés laboral y la satisfacción laboral.</p>	<p>Un alto agotamiento laboral afectaría negativamente la participación laboral de los docentes universitarios, pero no la satisfacción laboral.</p>
<p>10. Guimaraes Oliveira L y otros (2017) Brasil EBSCO</p>	<p>Analizar estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes del curso de graduación en enfermería.</p>	<p>Las estrategias más empleadas fueron aquellas en que los docentes aceptaban el problema y lo utilizaban como forma de aprendizaje, enfrentamiento el estrés, conocido como "lucha", y dando solución al problema.</p>	<p>El estrés generado, debido a situaciones conflictivas del cotidiano, como el acompañamiento de trabajos extracurriculares, clases extensas, circunstancias ambientales y desafectos con alumnos, debe ser encarado para el surgimiento de estrategias de confrontación, evitando así el crecimiento de ese estrés que puede ocasionar la enfermedad.</p>

11. Bedoya Elias A y otros (2017) Colombia EBSCO	Evaluar el SB con los factores asociados en los profesores de una entidad pública	Los síntomas del Burnout estaban asociados al sexo y las valoraciones fueron mayores en las mujeres que solo trabajan en pregrado y con menor tiempo de servicio.	El SB se asocia al género, y las mujeres son las más afectadas. Se halló un bajo porcentaje del SB en dos de sus tres dimensiones (agotamiento emocional y despersonalización), para la dimensión falta de realización personal, se encontraron resultados altos asociados en gran medida a docentes que inician su actividad laboral.
12. Nogueira de Araújo LM y otros (2016) Brasil LILACS	Identificar las estrategias de supervivencia desarrolladas por los profesores para prevenir el estrés.	Las categorías que emergieron fueron: "Actividades de ocio"; "Actividades de ocio que reconocer escasos"; "El hacer frente a situaciones de estrés en el ámbito universitario"; y "La percepción y la necesidad de cambio".	Los maestros de salud, identificaron situaciones estresantes en el cotidiano, y enumeraron una serie de prácticas como participar en actividades culturales, religiosas, sociales, descansar y reducir la carga de trabajo, pero a menudo no las realizan.
13. Cladellas, Ramon, Antoni Castelló, Eva Parrado. (2014) España LILACS	Analizar los efectos de la estabilidad contractual de los profesores universitarios en las dimensiones psicosociales de satisfacción, salud y estrés.	Los profesores de tiempo completo con contratos laborales temporales muestran peor salud física y mental a pesar de ser el grupo más joven, mayores síntomas de estrés y una menor satisfacción laboral.	La estabilidad laboral tiene repercusiones en la salud y calidad de vida laboral de los profesores que se encuentran en situación de inestabilidad, repercutiendo en la docencia y la investigación.
14. Valadez A, Bravo C, Vaquero, E (2011) México. LILACS	Conocer cuáles fueron las estrategias de afrontamiento más usadas por los docentes universitarios.	Las estrategias usadas fueron: confrontar, buscar apoyo social y planificar.	Los docentes con grado de doctor presentan con mayor frecuencia estrategias de autocontrol y reevaluación positiva. Los que tienen alguna enfermedad crónica emplean más la huida-avoidancia. La mayoría utilizan estrategias funcionales: planificación, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva.
15. Martínez Ramón JP (2015) España SCIENCE DIRECT	Conocer la forma como los docentes evitan el estrés y si existe relación entre el SB y las formas cómo lo afrontan.	Las estrategias usadas fueron de auto focalización negativa y de expresión emocional abierta.	Las estrategias más utilizadas por el profesorado son la FSP, la REP y la BAS. La EEA y la BAS son más usadas por las mujeres; La BAS es más utilizada por el profesorado con menos de 35 años y decrece conforme aumenta la edad.
16. De Caroli, Sagone Caribe 2013) Italia SCIENCE DIRECT	Explorar el impacto de la auto-representación profesional y el clima social sobre las dimensiones del agotamiento.	Hallaron correlaciones negativas entre el auto concepto profesional y el agotamiento. Las profesoras experimentan mayores niveles de agotamiento emocional que los profesores varones.	Cuando los maestros expresaron una representación positiva del autoconcepto profesional, mostraron bajos niveles de agotamiento emocional y altos niveles de logro personal.
17. Arquero JL y otros (2013) España. SCIENCE DIRECT	Comprobar si el Burnout en los docentes está más asociado a las actividades de enseñanza que a las actividades de investigación.	El 48.2 % del colectivo de profesores presentan niveles altos de Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT) derivados de su actividad investigadora frente al 16.2 % en su actividad docente. Las profesoras muestran niveles más altos de cansancio emocional y peores medidas en realización personal que sus compañeros.	Niveles más altos de SQT en investigación que en docencia. El género, el tiempo de investigación, el doctorado, el reconocimiento de los estudiantes y la capacidad de decisión aparecen asociados a diferencias en las medidas del MBI.
18. González Ruiz GE Y otros (2015) Colombia SCOPUS	Determinar Burnout en los docentes de la Facultad de Enfermería.	El 66,66 % de las docentes presentaron cansancio emocional bajo y el 26,66 % cansancio emocional medio; 96,66 % nivel bajo de despersonalización y el 80 % alto nivel de realización personal;	La actividad docente en el personal de enfermería representa una condición de riesgo para la presentación Burnout. Se evidenció correlación positiva entre despersonalización y tiempo de servicio.

Niveles de Burnout

En los artículos revisados existen estudios que reportan altos niveles en los componentes del Burnout, *Arquero* y *Donoso*⁽¹²⁾ hallaron en el 48,02 % de los docentes niveles altos de Burnout a consecuencia de su actividad en investigación.

En la universidad de Zacatecas, *De Chávez* y otros⁽¹³⁾ encontraron alto nivel de agotamiento y en el 35,03 % de los profesores con al menos una dimensión quemada. Sin embargo, refiere que a pesar del estrés laboral crónico existente, también están presentes altos niveles de compromiso laboral, debido a que en el perfil docente se involucran aspectos humanistas como: responsabilidad asociada al compromiso, dedicación, cumplimiento, equidad, honestidad, tolerancia y prudencia; competencias y saberes que son el resultado no solo de su formación profesional, sino de aprendizajes realizados a lo largo de su vida, dentro y fuera de la institución, de acuerdo a sus contextos socioculturales y sus realidades educativas.

El estudio de *Rodríguez*.⁽¹⁴⁾ realizado en una muestra de 260 docentes de una universidad privada en el Perú, se hallaron niveles medios de cansancio emocional, despersonalización, distorsión del entorno laboral, realización personal y realización laboral en los docentes, con diferencias significativas de cansancio emocional según sexo y turno de dictado; asimismo, de realización personal según edad, estado civil, especialidad, máximo nivel de estudios alcanzado y años de experiencia.

Entre los estudios que reportan niveles bajo de Burnout, encontramos el de *García* y otros⁽¹⁵⁾ en la Universidad de Barranquilla Colombia, quienes observaron en 36 docentes puntuaciones bajas en las dimensiones de Burnout, pero altas puntuaciones en logros personales. Señalan que no existe relación entre el síndrome de Burnout y los sentimientos de autoeficacia con el rendimiento académico; sin embargo, recomiendan establecer estrategias de intervención para mejorar la gestión de Burnout y la promoción de procesos de autoeficacia en los profesores.

Bedoya y otros⁽⁵⁾ hallaron bajos niveles de síndrome de Burnout en dos dimensiones (agotamiento emocional y despersonalización) en 15 profesores de una entidad pública superior en Colombia, mientras que, en la dimensión de falta de realización personal, encontraron resultados altos asociados en gran medida a docentes que inician su actividad laboral. Por ello, a medida que el docente alcanza experiencia tiende a adaptarse a su ejercicio laboral, buscando estrategias didácticas que lo ayudan a tener menor agotamiento.

Por otro lado, *Akın* y *Ulusoy*,⁽¹⁶⁾ en una muestra de 190 profesores de 17 universidades en Turquía, hallaron bajos niveles de agotamiento en los académicos, quienes evitan expresar sus opiniones sobre temas relacionados con el trabajo, considerado como silencio organizacional y que explica considerablemente el agotamiento de los académicos.

Burnout y variables relacionadas

Rodríguez y otros⁽¹⁷⁾ señalan que la mayoría de las correlaciones entre el desempeño docente con estrés y Burnout resultaron débiles y no significativas; solamente resultó significativa la correlación entre falta de realización y cambio en el desempeño docente, que fue una correlación negativa.

Cladellas-Pros y otros,⁽¹⁸⁾ en una muestra de 145 profesores de siete universidades públicas catalanas, hallaron asociación entre precariedad contractual y falta de satisfacción, la cual se refleja en un aumento de los niveles de estrés. Los profesores de tiempo completo con contratos temporales, aun siendo los más jóvenes, muestran una peor salud física y mental, mayores síntomas de estrés y una menor satisfacción laboral, en comparación con profesores a tiempo completo y contrato estable o profesores de tiempo parcial.

Por otro lado, *Llaja* y *Reyes*⁽¹⁹⁾ señalan que las actividades que incrementan el síndrome de Burnout son las de investigación, que se relacionan con la despersonalización y la realización del trabajo de manera positiva y negativa, respectivamente. Asimismo, que las tareas de investigación y vinculación se asocian a Burnout. La salud actúa como variable mediadora entre el estrés laboral y Burnout. La mayoría de los docentes consideran que su desempeño es óptimo cuando se refiere a la enseñanza, no así en las labores de investigación donde solo un 2,60 % refiere un desempeño óptimo, situación también confirmada por *Arquero* y *Donoso*⁽¹²⁾ en una investigación realizada en 192 profesores de 41 universidades españolas, donde hallaron niveles más altos de Burnout (SQT) en los docentes que realizaban investigación que aquellos que solo se dedicaban a la enseñanza.

Una de las funciones de la universidad es la investigación, por lo tanto, actualmente constituye un reto para los docentes realizar paralelamente las actividades de enseñanza con las de investigación, que requieren mucha dedicación; es posible que las actividades de investigación constituyan motivo de estrés laboral toda vez que se deben cumplir con los plazos y productos según las normas de las universidades.

De Caroli y *Sagone*,⁽²⁰⁾ Caribe Colombia, hallaron correlaciones negativas entre el auto concepto profesional y el agotamiento. Se analizaron las diferencias significativas por sexo

y años de enseñanza, notando que las profesoras experimentan mayores niveles de agotamiento emocional que los profesores varones; asimismo, una correlación positiva entre el síndrome de Burnout y el tiempo de servicio en la institución.⁽⁷⁾

Saltijeral y Ramos,⁽²¹⁾ en una investigación con una muestra de 28 docentes en México, hallaron que el agotamiento emocional está influido por el estrés generado por los alumnos más conflictivos y violentos, esto generaba en los docentes mayores sentimientos de vulnerabilidad e impotencia. Por otro lado, *Jun Jie Li*⁽²²⁾ señala que los profesores universitarios con mayor estrés y agotamiento laboral tienen menor satisfacción laboral, y que un alto agotamiento laboral afectaría negativamente la participación laboral.

Estrategias de afrontamiento

Araújo y otros,⁽²³⁾ en una investigación realizada con 37 profesores de salud, identificaron situaciones estresantes presentes en sus vidas diarias, y enumeraron una serie de prácticas (participar en actividades culturales, religiosas y sociales, descansar y reducir la carga de trabajo) que pueden reducir la tensión y el desgaste derivado de las obligaciones académicas. Sin embargo, estos maestros informaron que a menudo no realizan las actividades enumeradas a expensas del cumplimiento de los retrasos del trabajo, ya que van más allá de las horas de operación en la universidad, ingresan al espacio doméstico y, por lo tanto, eliminan el tiempo que debe dedicarse al descanso y al ocio. Las estrategias que suelen utilizar cuando los problemas están relacionados con la falta de atención o con algunas actitudes de colaboración de los estudiantes, los maestros modifican el plan de la lección, cambian el tono de voz, y hacen advertencias verbales, como formas de superar estas adversidades. Otro mecanismo es tomar distancia ante las situaciones conflictivas, sin involucrarse con ellas, además de la búsqueda de ayuda a través de la psicoterapia. Estos mecanismos de escape pueden ser efectivos para superar problemas a corto plazo, pero no son la alternativa más efectiva para su resolución.

Martínez⁽²⁴⁾ señala que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes son la solución de problema, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social. Asimismo, refieren que las mujeres utilizan preferentemente la evitación emocional y la búsqueda de apoyo social ya que son las que tienen mayor capacidad de escucha y mayores redes sociales, a diferencia de los varones a quienes se les enseña a evitar expresar sus emociones. *Guimarães y otros*⁽²⁵⁾ señalan que las estrategias más empleadas fueron aquellas en que los docentes aceptaban el problema y lo utilizaban como forma de aprendizaje, enfrentamiento

al estrés, conocido como "lucha", y dando solución al problema. Las causas del estrés se debían a situaciones conflictivas cotidianas, como el acompañamiento de trabajos extracurriculares, clases extensas, circunstancias ambientales y desafectos con alumnos, los cuales deben ser encarados para el surgimiento de estrategias de confrontación, evitando, así el crecimiento de ese estrés que puede ocasionar la enfermedad.

Valadez y otros,⁽²⁶⁾ en una muestra de 252 profesores de la Facultad de estudios superiores Iztacala y 166 docentes de la Universidad del Valle de México (UVM), hallaron que las estrategias que utilizaban con más frecuencia los profesores fueron: confrontar, buscar apoyo social y planificar. En los profesores de la UVM, las estrategias de afrontamiento utilizadas fueron: buscar apoyo social, planificar y reevaluarse positivamente. Los docentes con grado de doctor usaron con mayor frecuencia estrategias de autocontrol y reevaluación positiva, en comparación con los docentes que solo cuentan con licenciatura. En cambio, los docentes con alguna enfermedad crónica emplearon más las estrategias de huida-avoidance, en comparación con los docentes que no padecen ninguna enfermedad. Los profesores utilizaron estrategias de afrontamiento que facilitan la interacción con los demás, así como la resolución eficaz de problemas relacionados con la actividad docente.

Texeira y otros⁽²⁷⁾ entrevistaron a 15 profesores de escuelas, quienes reportaron desgaste emocional en las tareas cotidianas con sus alumnos. La dimensión Despersonalización se manifestó a través de comportamientos como la disminución del afecto, cariño y paciencia con sus alumnos, además de la distancia de ellos y sus colegas de trabajo. En la dimensión Realización personal, señalaron baja realización personal y los factores que contribuyen a esta condición fueron: la burocracia y la falta de infraestructura en el lugar de trabajo, que dificulta la labor del profesor; falta de interés de los alumnos; devaluación del trabajo del profesor y los bajos salarios en la educación. Muestran que muchos estresores son comunes a los profesores y enfermeras, tales como trabajar bajo una rutina de presión, agotamiento físico, largos viajes de trabajo y labor nocturna.

A la luz de la teoría y de las investigaciones revisadas, podemos señalar que los factores condicionantes del síndrome del Burnout tienen relación con las demandas y responsabilidades cada vez más exigentes a los docentes universitarios, quienes además de la enseñanza muchas veces en pre y posgrado deben realizar actividades de investigación como asesorar tesis y participar en proyectos de investigación, lo cual puede superar las capacidades de afrontamiento al estrés. El estrés también tiene que ver con las propias características de los docentes y su capacidad de ajuste a las situaciones estresantes, así como por las características del contexto de cada universidad, las presiones del clima

organizacional, los estudiantes, la familia y del ambiente social, político y económico de cada país.

Conclusiones

Es importante señalar que, en la mayoría de los estudios, no queda claro si existe Burnout en los docentes de educación superior; lo que informan son aspectos de las dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. La condición para determinar si una persona tiene Burnout, según el baremo del instrumento MBI son puntuaciones altas en cansancio emocional y despersonalización; y puntuación baja en realización personal.

Los estudios revisados informan que se asocia levemente niveles altos de agotamiento y despersonalización con alto compromiso laboral; estrés laboral y nivel de agotamiento alto con menor satisfacción laboral. Altos niveles de agotamiento pueden afectar la participación del docente en el trabajo, pero no la satisfacción laboral. Se establece relación entre alto nivel de agotamiento con profesores jóvenes con menos experiencia; agotamiento con factores académicos como la cantidad de horas de enseñanza; Burnout con las actividades de investigación; mayor estrés con condición laboral contratado. No se halló relación significativa entre Burnout y sentimientos de autoeficacia y/o desempeño docente; cansancio emocional y satisfacción ocupacional. Las estrategias para afrontar el estrés que utilizan los docentes son las enfocadas en la solución del problema, la búsqueda de ayuda o apoyo social, la reevaluación positiva y en menor frecuencia la evitación emocional del problema. Las investigaciones cualitativas aportan información: que los docentes son conscientes que participar en actividades culturales, religiosas y sociales, descansar y reducir la carga de trabajo disminuye el estrés, pero fuera del trabajo eliminan el tiempo que debe dedicarse al descanso y el ocio. En el cotidiano de la labor docente, la despersonalización se manifiesta en la disminución del afecto, cariño y paciencia con los estudiantes. La falta de realización personal tiene que ver con la burocracia, falta de infraestructura, la devaluación del trabajo del docente y los bajos salarios en la educación superior.

Referencias bibliográficas

1. Castillo Ávila IY, Orozco C J, Alvis E LR. Síndrome de Burnout en el personal médico de una institución prestadora de servicios de salud de Cartagena de Indias. Rev Univ Ind Santander Salud. 2015 [acceso: 12/07/2019];47(2):187-92. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-08072015000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=es
2. Olivares Faúndez V, Olivares Faúndez V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc Amp Trab. 2017 [acceso: 12/07/2019];19(58):59-63. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-24492017000100059&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. Zumalde EC, Sánchez AV. Estrés y Burnout docente: influencia de variables cognitivas. Rev Educ. 1999 [acceso: 12/07/2019];(319):291-303. Disponible en: <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:aaa2e54c-0ad6-4e91-908b-482ae15d27ff/re3191507777-pdf.pdf>
4. González Ruiz GE, Carrasquilla Baza D, Latorre de la Rosa G, Torres Rodríguez V, Villamil Vivic K. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. Rev Cuba Enferm. 2015 [acceso: 16/07/2019];31(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/902>
5. Bedoya Elías A, Vega Nancy E, Severiche Carlos A, Meza María J. Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. Formación universitaria. 2017;10(6):51-8. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
6. Bustamante E, Bustamante F, González G, Bustamante L. El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela. Med Segur Trab. 2016 [acceso: 16/07/2019];62(243):111-21. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0465-546X2016000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. Costa L da ST, Gil-Monte PR, Possobon R de F, Ambrosano GMB. Prevalence of Burnout Syndrome in a sample of brazilian university professors. Psicol Reflex E Crítica. 2013 [acceso: 16/07/2019];26(4):636-42. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-79722013000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
8. Phillips AB, Merrill JA. Innovative use of the integrative review to evaluate evidence of technology transformation in healthcare. Journal of Biomedical Informatics. 2015;58:114-21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2015.09.014>

9. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto Contexto Enferm.* 2019;28:e20170204. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TC E-2017-0204>
10. Ercole FF, Melo LS, Alcoforado CLGC. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Rev Min Enferm.* 2014;18(1):1-260. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>
11. Galvão TF. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiol Serv Saúde.* 2015;24(2):335-42. DOI: <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-4974201500020001715>
12. Arquero JL, Donoso JA. Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Rev Contab.* 2013 [acceso: 16/07/2019];16(2):94-105. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138489113000083>
13. De Chávez Ramírez DR, Pando Moreno M, Aranda Beltrán C, Almeida Perales C. Burnout y Work Engagement en Docentes Universitarios de Zacatecas / Burnout and Work Engagement in Zacatecas University Teachers. *Cienc Trab.* 2014 [acceso: 16/07/2019];16(50):116-20. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000200010&lng=en&tlng=en
14. Rodríguez Flores EA, Sánchez Trujillo M de los Á. Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes de una universidad privada de Lima. *Rev Investig Educ.* 2018 [acceso: 16/07/2019];36(2):401-19. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/282661>
15. García Padilla AA, Escorcía Bonivento CV, Perez Suarez BS. Síndrome de Burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. *Propósitos Represent.* 2017 [acceso: 16/07/2019];5(2):65-126. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2307-79992017000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
16. Akın U, Ulusoy T. The Relationship between Organizational Silence and Burnout among Academicians: A Research on Universities in Turkey. *Int J High Educ.* 2016 [acceso: 16/07/2019];5(2):46-58. Disponible en: <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/ijhe/article/view/8877>

17. Rodríguez MC, Hinojosa LMM, Ramírez MTG. Evaluación Del Desempeño Docente, Estrés Y Burnout En Profesores Universitarios. Rev Electrónica Actual Investig En Educ. 2014 [acceso: 16/07/2019];14(1):1-22. Disponible en: <http://1.redalyc.org/articulo.oa?id=44729876006>
18. Cladellas-Pros R, Castelló-Tarrida A, Parrado-Romero E. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. Rev Salud Pública. 2018 [acceso: 16/07/2019];20(1):53-9. Disponible en: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-962092>
19. Ilaja B, Reyes C. Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. Psicol Desde El Caribe. 2016 [acceso: 16/07/2019];33(1):31-46. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21345152003>
20. Caroli MED, Sagone E. Professional Self Representation and Risk of Burnout in School Teachers. Procedia - Soc Behav Sci. 2012 [acceso: 16/07/2019];46:5509-15. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138489113000083>
21. Saltijeral Méndez MT, Ramos Lira L. Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. Salud Ment. 2015 [acceso: 16/07/2019];38(5):361-9. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0185-33252015000500361&lng=es&nrm=iso&tlng=es
22. Li J-J. A study on university teachers' job stress-from the aspect of job involvement. J Interdiscip Math. 2018 [acceso: 16/07/2019];21(2):341-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09720502.2017.1420564>
23. Nogueira de Araújo LM, Pereira Santos VE, Filgueira Martins CC, Pereira Dantas MS, Pereira dos Santos N, Andrade Alves KY. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde Everyday stress in the university: coping strategies of helth teachers'. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online. 2016 [acceso: 16/07/2019];8(4):4956-64. Disponible en: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3946>
24. Martínez Ramón JP. Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. Rev. psicol. trab. organ. 2015 [acceso: 16/07/2019];31(1):1-9. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622015000100001&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>.

25. Guimarães Oliveira L, Leitão Azevedo V, de Sousa Sampaio G, de Araújo Mendonça V, Ribeiro Feitosa Cestari V, Victor Barbosa I. Estrategias de coping utilizadas por los docentes del curso de graduación en enfermería. Rev enferm UFPE. 2017 [acceso: 16/07/2019];11(Suppl 11):4546-52. Disponible en: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/231193/25183>
26. Valadez Ramírez A, Bravo González MC, Vaquero Cázares JE. Estrategias de afrontamiento empleadas por docentes universitarios. Rev Electrónica Psicol Iztacala. 2011 [acceso: 16/07/2019];14(1):65-76. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/24794>
27. Teixeira Fernanda Gomes, Silva Mara Regina Santos da, Medeiros Gabriela Luvielmo. Síndrome de Burnout - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem. Rev. Enf. Ref. 2010 [acceso: 16/07/2019];serIII(2):101-9. Disponible en: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832010000400011&lng=pt

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Segunda Manuela Cabellos Alvarado: concepción de la idea principal, revisión de los artículos científicos, elaboración de la matriz de discusión de los resultados.

Rudi Amalia Loli Ponce: revisión de dos bases de datos, elaboración de la matriz, revisión de artículos.

Miguel Hernán Sandoval Vegas: revisión de dos bases de datos, revisión del manuscrito.

Rosa Albina Velásquez Perales: revisión de dos bases de datos, revisión de artículos.

Todos los autores estuvimos de acuerdo con la versión final del manuscrito.