

# "Burnout" en professors: impacte sobre la qualitat de l'educació, la salut i conseqüències per al desenvolupament professional

M<sup>a</sup> Antonia Manassero Mas, Ángel Vázquez Alonso, Victòria A. Ferrer Pérez,  
Joana Fornés Vives i M<sup>a</sup> del Carmen Fernández Bennassar.

Universitat de les Illes Balears

Aquesta investigació ha sigut realitzada mitjançant un Projecte seleccionat en el Concurs Nacional de Projectes Educatius de 1992. (Res. de 21-IV-1992, BOE 8-V-1992).

Aquesta investigació es planteja el *burnout* en l'ensenyament, com a fenomen característic de les professions d'ajuda a la gent, però per la seva profunda relació amb el concepte més generalitzat i popular d'estrès professional es va fer patent la necessitat d'abordar la incidència i les característiques de l'estrès i el *burnout*, conjuntament, en l'ensenyament. Per a això s'ha partit d'una anàlisi conceptual exhaustiva d'ambdós conceptes a través de la literatura nacional i internacional, en el caldo de cultiu d'aquesta sensació generalitzada de preocupació que existeix en l'ensenyament causat per l'estat permanent d'efervescència i canvi que caracteritzen l'organització del sistema educatiu, i que s'ha vin-

gut a encunyar amb el terme de malestar docent.

La gran majoria d'estudis existents sobre estrès i *burnout* solen ser estudis parcials, que només analitzen una part de les múltiples variables que els models clàssics de l'estrès relacionen amb ell, com són les característiques sociodemogràfiques (sexe, estat civil, edat,

dividu, les causes ambientals i personals que produeixen l'estrès i el *burnout*, les conseqüències d'estrès i *burnout* per a la salut de l'individu (psicològiques, fisiològiques i conductuals), per a l'organització laboral (disfuncions i baix rendiment) i per a les relacions socials (deteriorament). Aquest estudi aborda l'estrès i el *burnout* des d'un disseny integral que prenent en consideració, al mateix temps, totes aquestes variables, permet relacionar-les entre si i obtenir un model predictiu de l'estrès i el *burnout* que discrimina les variables de l'ensenyament més significatiu per a ells. La consideració de les estratègies d'afrontament d'ambdós condueix a les propostes per a la prevenció i intervenció sobre la influència de l'estrès i el *burnout* en l'ensenyament.

L'estrès i el *burnout* no són traços exclusius de la professió docent. Estrès i *burnout* en l'ensenyament



antiguitat professional, etc.) i professionals (nivell educatiu, tipus de centre, lloc professional, nombre d'alumnes, etc.), l'ambient físic i social (suport social), les característiques personals de l'in-

són síndromes patològiques causades principalment per les condicions (organitzatives i de tot tipus) en què es desenvolupa la docència, i sofertes, evidentment pels treballadors docents, el professorat. Una anàlisi de la situació actual de l'ensenyament evidencia algunes de les raons, de tipus social i organitzatiu, que constitueixen fonts d'estrès i burnout: el conjunt de canvis socials i del sistema educatiu provoquen una creixent complexitat del rol docent i desemboquen en una major exigència sobre l'escola. Paradoxalment, aquestes exigències creixents van acompanyades d'una major devaluació i d'una falta de suport a l'escola que provoca una insatisfacció laboral apressant i la deterioració de la salut dels docents.

Com a síntesi de la revisió de la literatura nacional i internacional s'ha construït un ampli Qüestionari per a l'Avaluació d'Estrès i Burnout en l'Ensenyament, on es conté la quasi totalitat de les variables considerades en l'estudi, i que va ser contestat voluntàriament, anònimament i individual per 614 professors de més de 40 centres diferents, tant públics com privats (concertats) de tots els nivells educatius (preescolar, primària i secundària, batxillerat i formació professional) no universitaris de Mallorca; les variables de personalitat es van obtenir de les respostes al qüestionari estandaritzat 16PF que ofereix 16 factors de personalitat. La mostra està composta predominantment per dones (63%), amb una edat d'entre 31 i 40 anys (47%), casades (67.6%) i amb 1 o 2 fills (46.2%). Respecte a les característiques del centre, cal assenyalar que entre els entrevistats predominen els que realitzen el seu treball en centres públics (69.5%) de volum mitjà (55.7%) i la ubicació dels quals es distribueix quasi per igual entre zona rural (35.6%), urbana (35.1%) i suburbial (29.3%). Quant a circumstàncies

professionals, predominen el professorat que imparteixen ensenyament en nivells secundaris (45.2%), que no han exercit càrrecs en el seu centre de treball (58.9%), que al llarg de l'últim any han tingut a classe menys de 30 alumnes (52.3%), amb una

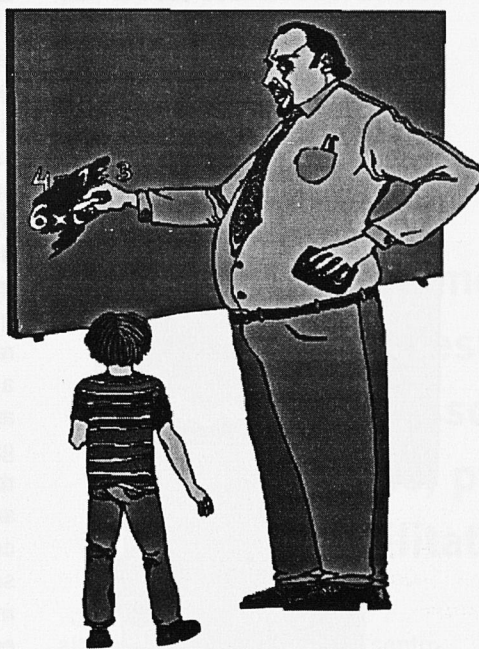
el nucli d'on s'han obtingut els resultats de l'estudi.

El nivell d'estrès informat pels professors (sobre una escala de cinc punts) mostra un 38% de professors en els dos punts més alts de l'escala que podrien consi-

## **L'estrès i el burnout no són traços exclusius de la professió docent. Estrès i burnout en l'ensenyament són síndromes patològiques causades principalment per les condicions en què es desenvolupa la docència**

antiguitat d'11 o menys anys (48.6%) i, per a les especialitats de secundària, que imparteixen classe de llengües (31.4%) i ciències naturals (30.8%). En la mostra final de professors existeix un grup especial de 37 professors que estaven en una situació de baixa docent per distintes causes,

derar-se nivells perjudicials i patològics d'estrès, resultat semblant a l'informat en altres estudis internacionals. La majoria dels professors (77%) consideren negativa i perjudicial l'experiència d'estrès, sent l'ansietat el sentiment majoritàriament associat amb l'estrès.



i l'estudi de la qual es va considerar important per la potencial influència de l'estrès en la gènesi d'aquesta situació. L'anàlisi de les respostes donades pels professors al qüestionari constitueix

La relació entre estrès i distintes variables sociodemogràfiques i professionals, que és un tema permanent en la investigació sobre estrès, ha mostrat que el grup de professors entre 11 i 20 anys d'antiguitat, el professorat de primària i els qui han tingut alguna baixa de tipus psiquiàtric informen nivells d'estrès significativament més elevats que els altres. També les dones exhibeixen un estrès major que els homes i els professors separats/divorciats més que els altres, sent el grup de religiosos els menys estressats.

La valoració del nivell de burnout és difícil a causa de les dificultats psicomètriques de l'escala de mesura aplicada (versió pròpia del Maslach Burnout Inventory). Un 40% de professors tenen nivells alts de burnout i presenten un estat de burnout major, especialment en les dimensions



d'esgotament emocional i realització personal, encara que menor despersonalització, si se'ls compara amb la mostra de baremació original de professors americans. Les variables sociodemogràfiques i professionals no són predictors significatius de l'estrès i burnout en l'ensenyament.

Les causes específiques d'estrès i burnout en l'ensenyament considerades més importants pels professors són: la falta de temps suficient per a preparar el treball,

ra que poden ser experimentats pels individus com a estats semblants, les seves etiologies són diferents.

Els símptomes (conseqüències) principals de l'estrès informats pels professors són cansament, nerviosisme, preocupació, tensió, irritabilitat i idees obsessives.

Des de la perspectiva atribucional, el problema més important és que les conseqüències negatives estan sostingudes per les atri-

dors de l'estrès i de les seves conseqüències. A més a més, col·lateralment, aquestes atribucions poden perjudicar també l'afrontament: la desesperança i la indefensió generen conductes d'abandó o de fugida, oposades totalment a una actitud d'afrontament i desitjos d'actuar per a canviar les causes o els efectes, invalidant, fins i tot, altres possibles estratègies paral·leles que puguin estar-se aplicant per a afrontar l'estrès.

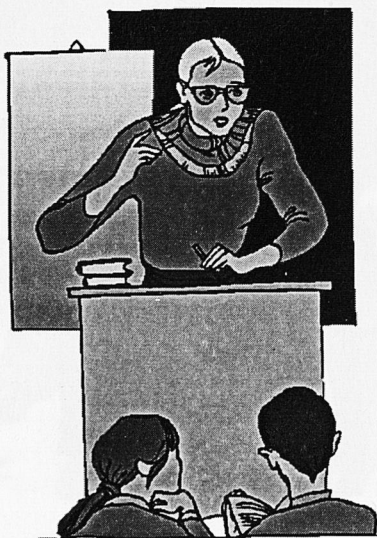
## **Les causes específiques d'estrès i burnout en l'ensenyament considerades més importants pels professors són:**

la falta de temps suficient per a preparar el treball,  
l'excessiu nombre d'alumnes per classe,  
la baixa consideració de la professió docent,  
el desinterès dels pares pels seus fills,  
la falta de motivació dels escolars,  
l'excessiu paperam burocràtic i  
l'hostilitat o mala conducta dels alumnes en classe

l'excessiu nombre d'alumnes per classe, la baixa consideració de la professió docent, el desinterès dels pares pels seus fills, la falta de motivació dels escolars, l'excessiu paperam burocràtic i l'hostilitat o mala conducta dels alumnes en classe.

Des del punt de vista d'atribució de la causalitat de l'estrès les relacions significatives i positives apareixen amb les dimensions causals d'Estabilitat, Globalitat i Lloc de Causalitat, és a dir, que quant més estable, global i interna es percep la causa de l'estrès major és el seu nivell. Aquest patró atribucional és molt semblant al trobat per Abramson, Seligman i Teasdale (1978) en el seu model d'indefensió apresa i que defineixen com a patró depressiu. Des d'un punt de vista psicològic alguns símptomes d'estrès i de burnout es dissimulen amb alguns símptomes depressius, no obstant això, enca-

bucions realitzades sobre les causes de l'estrès, ja que les causes de l'estrès es perceben com a permanents en el temps (estables) i en totes les situacions



(globals), de manera que mentre el sentit d'aquestes atribucions no es modifiqui, la desesperança i el desempament que produeixen, actuen com a automanteni-

La relació entre suport social percebut i estrès, és negativa, forta i significativa, la qual cosa suposa que a major suport social, menor nivell d'estrès i al revés, presentant la correlació més alta amb el suport social percebut que prové dels superiors. Les implicacions de tipus organitzacional d'aquests resultats són evidents, ja que, sentir que el treball és valorat per algú a qui es considera amb autoritat i coneixements per a fer-ho, apareix com una estratègia adequada per a millorar el rendiment individual del professorat i les seves relacions amb els companys i alumnes, millorant al seu torn el clima escolar. A més a més, ajuda a la millora de l'autoestima del professorat a partir de la resolució de l'ambigüitat, el conflicte i la sobrecàrrega del rol. Segons un altre tipus d'anàlisi, el professorat entrevistat considera important la necessitat de rebre suport per part d'experts, però perceben nivells baixos de suport

per part dels pares dels alumnes i dels seus superiors, la qual cosa pot ser font d'insatisfaccions. És important ressaltar que, d'entre els diversos col·lectius que envolten els entrevistats, és la família pròpia qui dóna majors nivells de suport, mentre que alumnes i pares són els qui presten menor suport. El suport per part dels alumnes i els seus pares varia substancialment en funció de variables com l'antiguitat, el nivell educatiu en el que s'imparteixen classes, i la situació professional.

Els factors de personalitat que tenen una relació més significativa amb el nivell d'estrès en l'ensenyament són relaxat/tens, reservat/obert i serè/aprensiu. El predictor més important és el factor relaxat/tens seguit del factor serè/aprensiu, sent ambdós positius; és a dir, més tens i més aprensiu, major nivell d'estrès, mentre que el factor reservat/obert és més dèbil que els anteriors i negatiu, és a dir, més obert menor nivell d'estrès.

Prenent totes les variables en competència, com a potencials predictors de l'estrès i burnout en una anàlisi de regressió, s'obté que els millors predictors del nivell d'estrès (70% de variació explicada) són l'esgotament emocional (42% de variació), la intensitat dels símptomes, la despersonalització (negatiu), la internalitat i estabilitat de les causes d'estrès i els factors de personalitat despreocupat/conscient i adhesió/autosuficiència. Els millors predictors de les dimensions de burnout resulten ser els següents: per a l' Esgotament Emocional, el nivell d'estrès, la intensitat total de les causes, el suport d'amics, el suport de motivació, l'adhesió/autosuficiència i l'emocionalitat inestable/estable; per la Despersonalització, la intensitat total de les causes, el suport dels alumnes, la internalitat de les causes, l'adhesió/autosuficiència i la sensibilitat dura/blana; per la Realització Personal, el suport dels alumnes i de

la família i alguns trets de personalitat (cohibit/emprenedor, adhesió/autosuficiència, reservat/obert i relaxat/tens).

Finalment, es proposen estratègies d'actuació per al disseny d'activitats de prevenció i afronta-



ment de l'estrès i el burnout en l'ensenyament, que haurien d'incloure's dins de la formació (obligatòria) inicial i en servei de tots els professors. Els objectius planejats per al programa són els següents:

**1** Aconseguir una interacció constant entre cada professor i els

altres. Cap professor ha de sentir-se aïllat, ni estar, de fet, aïllat, sinó que ha de sentir sempre que existeix la possibilitat de l'ajuda dels altres.

**2** Reunir-se en grups per a comparar, analitzar i autoanalitzar

les distintes situacions, per a eliminar les dificultats o sentiments que poden contribuir a bloquejar les situacions d'estrès o fer-les més difícils.

**3** Controlar i conèixer les emocions i sentiments propis i aprendre a relaxar-se al mig de les tempestats; ha d'afavorir-se la verbalització de les emocions per la seva autoconsciència i un més fàcil control.

**4** Promoure l'enriquiment en el treball i la possibilitat de canviar les nostres actituds i tècniques en el treball.

**5** Enfortir la posició i consideració dels professors a l'escola enfront dels estudiants i pares, la qual cosa necessita, sobretot, un liderat decidit de la direcció i les autoritats educatives.

**6** La formació permanent ha d'atendre el tractament dels problemes i preocupacions dels professors, especialment els que es refereixen a l'administració i control de l'aula.

**7** Trobar gratificacions en el treball (intrínseques) i sentir que aquest treball és valuós i important; això ha de ser una realimentació que han de rebre de si mateixos, dels companys, els pa-

## Els símptomes (conseqüències) principals de l'estrès informats pels professors són cansament, nerviosisme, preocupació, tensió, irritabilitat i idees obsessives

res, els alumnes i els supervisors o autoritats.

**8**. Desenvolupar una actitud de preocupació desafectada, que, tot i sentir que el seu treball és important, no posi en perill el seu equilibri emocional o la vida fami-



liar, que permeti desconnectar i oblidar els problemes del treball.

**9** Desenvolupar en els professors un sentit de realisme sobre el seu treball, que els permeti, al mateix temps, proposar-se metes assolibles i encaixar fracassos relatius, que sempre es produeixen a l'ensenyament.

**10** Realitzar tant d'exercici físic com sia possible, ja que afavoreix un cos saludable que és més resistent, per a reduir la incidència de l'estrès i afrontar-lo més eficaçment.

Aquests objectius podrien aconseguir-se amb un programa d'intervenció col·lectiu per a professors, amb una metodologia de treball grupal, i que hauria de contemplar com a fonamentals els següents aspectes:

**1** Conscienciar els professors (que tal vegada no ho sofreixen) que estrès i burnout són assumptes que necessiten ser considerats seriosament i convèncer (els professors que possiblement els sofreixen) que és possible fer alguna cosa per a mitigar-los.

**2** Ser conscients que cada professor és afectat de manera diferent i reacciona amb diferents símptomes i respostes.

**3** Conscienciar els professors de les seves pròpies estratègies d'afrontament i la seva eficàcia respecte a l'estrès i burnout.

**4** Identificar els trets de l'organització de l'escola que és necessari canviar per a prevenir o reduir l'estrès. □

## Bibliografia

**ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P. I TEASDALE, J.** (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

**CALABRESE, J.L.** (1987). The principal: an agent for reducing teacher stress. *NAASP Bulletin*, dec., 6-70.

**CATTELL, R.B.** (1989). 16PF. Cuestionario Factorial de Personalidad. Manusc. Madrid: TEA Ediciones

**ESTEVE, J.** (1987). El malestar docente. Barcelona: Laia.

**ESTEVE, J., ALBACETE, J.M., FRANCO, S. I VERA, J.** (1991). La salud de los profesores. Evolución de 1982 a 1989. *Cuadernos de Pedagogía*, 192, 61-67.

**ESTEVE, J., FRANCO, S. I VERA, J.** (1994). Los profesores ante el cambio social. Repercusiones sobre la evolución de la salud de los profesores. Barcelona: Anthropos.

**FERRER, V., MANASSERO, M.A., VÁZQUEZ, A., FORNÉS, J., I FERNÁNDEZ, M.C.** (1995). Apoyo social como factor modulador del estrés en la enseñanza. *Revista de Educación*, 308, 241-266.

**GARCÍA-CALLEJA, M.** (1992). Estudio de la incidencia y prevalencia de la enfermedad en el profesorado MEC cursos 1989-90 y 1990-91. Comunicación en la 7ª Conferencia anual de la Asociación Internacional para la investigación sobre la personalidad del docente (AIRPE), El profesor ante las reformas, Salamanca, abril.

**GÓMEZ, L.A. I SERRA, E.** (1989). Sobre la salud mental de los profesores. *Cuadernos de Pedagogía*, 175, 60-67.

**MANASSERO, M.A., FORNÉS, J., FERNÁNDEZ, M.C., VÁZQUEZ, A., I FERRER, V.** (1995). Burnout en la enseñanza: análisis de su incidencia y factores determinantes. *Revista de Educación*, 308, 241-266.

**MANASSERO, M.A. & VÁZQUEZ, A.** (en prensa). Escala de autoatribución con cinco dimensiones causales: Desarrollo y validación. *Revista de Psicología Social Aplicada*.

**MANASSERO, M.A., VÁZQUEZ, A., FERRER, V., FORNÉS, J. I FERNÁNDEZ, M.C.** (1994). Burnout en profesores: Impacto sobre la calidad de la educación, la salud y consecuencias para el desarrollo profesional. Memoria final de investigación. Madrid: M.E.C.-C.I.D.E.

**MANASSERO, M.A., VÁZQUEZ, A., FERRER, V., FORNÉS, J. I FERNÁNDEZ, M.C.** (1995a). Relaciones entre atribución causal y nivel de estrés en la enseñanza. En M.T. Vega y M.C. Taberero (Comp.), *Psicología social de la educación y de la cultura, ocio, deporte y turismo*, (pp. 175-187). Salamanca: Eudema.

**MANASSERO, M.A., VÁZQUEZ, A., FERRER, V., FORNÉS, J. I FERNÁNDEZ, M.C.** (1995b). Burnout en profesores: impacto sobre la calidad de la educación, la salud y consecuencias para el desarrollo profesional. En L.M. Villar i A. Medina (Dir.), *Evaluación de programas educativos, centros y profesores* (pp. 391-422). Madrid: Universitas.

**MARTÍNEZ, J.** (1992). Salud y malestar docente en profesores de EGB: Estrés y absentismo laboral. *Revista de Psicología de la Salud*, 4, 115-140.

**MARTÍNEZ-ABASCAL, M.A. I BORNAS, X.** (1992). Malestar docente, atribuciones y desamparo aprendido: un estudio correlacional. *Revista Española de Pedagogía*, 193, 563-580.

**MASLACH, C. I JACKSON, S.E.** (1986, 1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

**PEIRÓ, J.M.** (1992). Desencadenantes del estrés laboral. Madrid: Eudema.

**PEIRÓ, J.M. I SALVADOR, A.** (1993). Control del estrés laboral. Madrid: Eudema.

**RODRÍGUEZ MARÍN, J.** (1992). Estrategias de afrontamiento y salud mental. En J.L. Álvaro, J.R. Torregrosa i A. Garrido, *Influencias sociales y psicológicas en la salud mental* (pp. 103-120). Madrid: Siglo XXI.

**THODE, M.L., MORÁN, S. I BANDERAS, A.** (1992). Fuentes de malestar entre el profesorado de E.G.B. *Revista Española de Pedagogía*, 193, 545-561.