

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN
DOCENTES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA DEL COLEGIO ELISEO PINILLA RUEDA
DEL MUNICIPIO DE VILLANUEVA

PRESENTADO POR

GINA MARCELA ESLAVA GÓMEZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA – UNAB

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA EXTENSIÓN EN UNISANGIL

SAN GIL, DICIEMBRE DE 2016

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN
DOCENTES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA DEL COLEGIO ELISEO PINILLA RUEDA
DEL MUNICIPIO DE VILLANUEVA

PRESENTADO POR

GINA MARCELA ESLAVA GÓMEZ

BAJO LA DIRECCIÓN DE LA PS ESP.

DAISY YURANI FUENTES ESLAVA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA – UNAB

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA EXTENSIÓN EN UNISANGIL

SAN GIL, DICIEMBRE DE 2016

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
OBJETIVOS	11
Objetivo general	11
Objetivos específicos	11
ANTECEDENTES	11
MARCO TEÓRICO	13
METODOLOGÍA	19
Tipo de investigación	19
Diseño de la investigación	19
Muestra	19
Instrumentos	20
Procedimiento	21
RESULTADOS	22
DISCUSIÓN	27
CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	32
Apéndice 1	35
Apéndice 2	36

LISTA DE TABLAS

TABLA 1. *Porcentajes de los componentes que conforman el inventario de Burnout de Maslash.*

TABLA 2. *Estadísticos para las puntuaciones del inventario de Burnout de Maslash.*

TABLA 3. *Estadísticos descriptivos de la escala estrategias de Coping modificada (EEC-M).*

TABLA 4. *Correlación entre las puntuaciones del inventario de Maslash y la escala de estrategias de Coping modificada. (EEC-M).*

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA DEL COLEGIO ELISEO PINILLA RUEDA DEL MUNICIPIO DE VILLANUEVA

La presente investigación se dirige a la indagación de las estrategias de afrontamiento y su relación con el síndrome de burnout en los docentes de primaria y secundaria del colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva.

Las diferentes experiencias que las personas viven, hacen que por medio de estas, se considere que a lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta a una serie de acontecimientos o situaciones que pueden llegar a ser tanto gratos como difíciles, dentro del ambiente natural del ser humano las situaciones difíciles son un factor normal, pero depende de la adaptación de la persona y de las estrategias que éste utiliza para llegar a acomodarse a su medio ambiente.

En relación con lo dicho, cabe destacar que el ser humano se desempeña en diferentes contextos, personal, profesional, familiar, social y laboral, cada uno de los anteriores contextos muestra desafíos que el sujeto o persona debe alcanzar para llegar a la satisfacción de cada una de sus necesidades; el contexto laboral, que a su vez es un contexto social, es uno de los más exigentes debido a que en este la persona se enfrenta a una serie de realidades cada vez más desconocidas y poco controlables, lo que genera de cierta forma una serie de manifestaciones como agotamiento, impotencia, nerviosismo, agresividad, irritabilidad, ansiedad, estrés y en muchas ocasiones hasta sentimientos de frustración.

Actualmente el ámbito laboral presenta un sin número de incapacidades, debido a las enfermedades que viene generando el entorno, entre ellas se encuentran las psicológicas, las cuales han tomado mayor fuerza en el mundo laboral por lo que se refiere a las sobrecargas laborales, las presiones por parte de los superiores, el requerimiento continuo de actualizaciones, las nuevas tecnología y ante todo la interacción con otras personas por la prestación de servicios, lo que ha llevado a que cada uno de los trabajadores o empleados se sientan desmotivados y cansados con sus trabajos y con pocos recursos para poder enfrentarse al mundo laboral actual. Así mismo las exigencias hacen que se produzca un agotamiento emocional que a la final se convierte en estrés y lleva al empleado a tener que enfrentarse a un camino sin salida.

Revisando las manifestaciones expuestas anteriormente se encuentra que Freudenberg (1974) citado por Muñoz & Correa (2012) describe, estas manifestaciones como unos posibles síntomas del síndrome de Burnout y a su vez aclara que el Burnout es “la sensación de fracaso y una existencia agotada que resulta de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos espirituales del trabajador”.

Por otro lado, según Atalaya (2001) el estrés es “un estado de tensión y presión que se produce ante situaciones exigentes y que el individuo considera que no podrían estar por encima de sus capacidades o recursos”.

Según Lazarus y Folkman (1986) citado por Muñoz y Correa (2012) “desde los diversos estudios del Síndrome de Burnout, se hace especial énfasis en la elaboración de mecanismos individuales de resistencia del síndrome. A partir de ello, se identifican las estrategias de comportamiento como uno de los mecanismos fundamentales para enfrentar el Burnout”.

Según Hernández, Cerezo y López (2007):

Las estrategias de afrontamiento constituyen los esfuerzos, tanto conductuales como cognitivos, que realiza el individuo para dominar, reducir o tolerar las exigencias creadas por las transacciones estresantes. Estas respuestas de afrontamiento pueden ser adaptativas, reduciendo el estrés y promoviendo estados de salud a largo plazo; o desadaptativas, en cuyo caso pueden reducir el estrés a corto plazo, pero tener consecuencias graves a largo plazo.

Al momento de interactuar con los docentes, en un espacio informal, se dieron a conocer los puntos de vista de los profesionales educadores, ellos hacen ver que la profesión, aunque es un poco agotadora y muy difícil de sobrellevar por todos los años de vida laboral que deben cumplir y las experiencias desagradables, lo cual hace que se pierda el gusto y la motivación por cumplir con su deber, llega a ser muy gratificante porque saben que de una u otra forma ayudan al crecimiento de cada uno de los niños, (as) y adolescentes que han pasado por las aulas. Debido a lo anterior se considera necesario hacer revisión de las estrategias de

afrontamiento del estrés que cada docente tiene ante una situación que requiere de mucha presión, puesto que estas pueden ayudar a sobrellevar de una mejor manera todas las esferas de la vida del docente quemado¹. Habría que decir también que todos los empleados requieren diversas habilidades y compromisos para llegar a desempeñar un papel importante en cada uno de sus trabajos, deben comprender que todas las exigencias que se presentan son momentáneas y que a medida que se pasa el tiempo se pueden superar con el fin de no llegar a caer en una enfermedad o trastorno por no saber enfrentarse de manera adecuada al mundo laboral actual.

Debido a las diversas situaciones a las que se enfrentan diariamente los docentes en el ámbito escolar, el impacto en su calidad de vida y su salud es alto, por lo cual es fundamental determinar cuáles estrategias de afrontamiento del estrés son adecuadas para este grupo de profesionales, con el fin de evitar consecuencias negativas por el estrés que se genera en su entorno laboral. Cuando las estrategias de afrontamiento usadas no son las adecuadas, los individuos pueden presentar alteraciones fisiológicas y comportamentales que pueden llegar a deteriorar la salud física y psicológica de las personas.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, según Hernández, Cerezo y López (2007): el estrés se puede definir como “una desfavorable interacción entre las características del trabajador y las condiciones del trabajo que conduce a perturbaciones psicológicas y comportamientos malsanos y finalmente la enfermedad”; así mismo es indispensable que exista un manejo adecuado de las estrategias de afrontamiento del estrés con el fin de poder reducir el Síndrome de Burnout en los docentes para llevar mejor la carga laboral a la cual se enfrentan a diario.

Lo que se desea realizar en esta investigación es aplicar dos inventarios: uno sobre el síndrome de Burnout y el otro sobre las Estrategias de Afrontamiento del estrés, con el fin de poder establecer si hay prevalencia del síndrome en los docentes y poder conocer las diferentes estrategias que cada uno de ellos aplica, en dado caso que exista una prevalencia

¹“Quemado” corresponde al uso traducido del fenómeno que se describe en la denominación inglesa como Burnout.

alta se realizará una intervención sobre el manejo adecuado de las estrategias para poder reducir el síndrome presente en los docentes.

9

JUSTIFICACIÓN

El ámbito laboral es muy difícil de poder sobrellevar y aún más de forma adecuada, debido a las diversas exigencias del medio, lo cual hace que en la mayoría de casos las personas se tengan que enfrentar a situaciones estresantes propias de cada una de las labores a desempeñar, un caso específico es la profesión docente debido a que ellos trabajan con niños, niñas y adolescentes, para los cuales según Sánchez, Osornio, Valadez, Nakandari, García & Zárate (2009) “existen múltiples factores asociados al rendimiento académico: la inteligencia, la motivación, la personalidad, el autocontrol del alumno, hábitos y técnicas de estudio y las habilidades sociales, lo que hace más difícil el trabajo de los docentes, además el uso de espacios pequeños, con poca ventilación y bajo un reglamento, el cual se debe cumplir estrictamente”. Por tal razón, la población a estudiar son los profesionales de la docencia de primaria y secundaria quienes tienen un alto riesgo de sufrir este síndrome, debido a la permanencia en el mismo lugar de trabajo, lo cual los lleva a que se sobrecarguen física y emocionalmente.

Quiceno & Vinaccia (2007) citado por Gantiva, Jaimes & Villa (2010) “el síndrome fue descrito en trabajadores pero especialmente en quienes llevaban a cabo oficios con alta responsabilidad ética y social como por ejemplo, profesores, médicos, enfermeras, estudiantes bibliotecólogos entre otros”.

El estrés laboral es una de las principales fuentes de riesgo psicosocial en cualquier organización, debido a niveles de tensión altos a los cuales se deben enfrentar los empleados de cualquier empresa, a causa de lo anterior es fundamental poder brindar una ayuda o asesoramiento a los docentes con los cuales se realizara la investigación puesto que es necesario conocer sobre técnicas adecuada para poder enfrentar las situaciones de estrés, así mismo se buscara describir la relación que existe entre el síndrome de Burnout y las estrategias que hay en este tipo de situaciones.

Por lo que se refiere al desarrollo de este proyecto, se busca brindar un apoyo al personal con el cual se plantea el trabajo, así mismo puede llegar a servir como referente para

estudios donde se trabaje con la población docentes de cualquier tipo de institución educativa, debido a que este síndrome se viene interviniendo hace poco tiempo en el país, lo cual hace que la información que se encuentre al respecto sea escasa y de difícil acceso.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según Maslach & Jackson (1981) citado por Cruz (2015) el síndrome de Burnout es considerado como:

Respuesta inadecuada a un estrés crónico y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo. Este síndrome se da en aquellas personas que por la naturaleza de su trabajo han de mantener un contacto constante y directo con la gente, como son los trabajadores de la sanidad, de la educación o del ámbito social. (p.17).

En la realidad Colombiana y de acuerdo con Padilla et al (2009) y citado por Gantiva, Jaimes & Villa (2010):

En Colombia se han realizado dos estudios que buscaban medir la prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes. El primero se llevó a cabo en Medellín Antioquia, en el año 2005; allí se encontró que aproximadamente el 23% de 239 docentes encuestados podrían presentarlo. El segundo estudio se hizo con una población de 343 docentes de colegios oficiales de la ciudad de Bogotá; aquí se encontró una prevalencia mínima del 15,6 %, que podría aumentar el 29,7%, según el punto de corte que se estableciera para la medición.

Aunque en las investigaciones anteriormente citadas se puede observar que el porcentaje de prevalencia del síndrome de Burnout no es alto, se puede denotar que la población docente sí se ve afectada por éste, debido a que los colegios y escuelas son entidades que brindan un servicio del sector educativo a toda la comunidad, lo cual hace necesario mantener una interacción continua con otras personas, lo que lleva a enfrentarse

diariamente con situaciones donde se puede generar niveles de estrés altos, lo que conlleva hacer más propensos a padecer el síndrome de Burnout.

11

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las posibles relaciones entre el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en el personal docente del Colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva?

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir la relación existente entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento del estrés en docentes de primaria y secundaria del Colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva.

Objetivos específicos

Determinar si existe síndrome de Burnout, en docentes de primaria y secundaria del colegio Eliseo Pinilla Rueda de Villanueva a través de la aplicación del inventario de Burnout de Maslash (MBI).

Identificar las estrategias de afrontamiento que usan los docentes ante situaciones de estrés.

Establecer si existe o no relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el síndrome de Burnout en docentes de primaria y secundaria del Colegio Eliseo Pinilla Rueda de Villanueva.

ANTECEDENTES

Gantiva, Jaimes & Villa (2010):

Llevaron a cabo una investigación el cual consistió en identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de primaria y bachillerato de un colegio distrital de la ciudad de Bogotá (Colombia).

Para esto se utilizó un diseño descriptivo correlacional y se trabajó con una muestra de 47 docentes de primaria y bachillerato. Se utilizó el Inventario de *Burnout* de Maslach y la Escala de Estrategias de Coping Modificada. Los resultados indican niveles medios del síndrome de *burnout* en los participantes, con diferencias mayores en los docentes de grados sexto, séptimo y octavo. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: a) espera; b) evitación emocional; y c) expresión de la dificultad de afrontamiento. Las que están relacionadas negativamente son: a) solución de problemas y b) reevaluación positiva.

Muñoz & Correa (2012):

Llevaron a cabo una investigación la cual tuvo como principal objetivo la identificación de la prevalencia del Síndrome de *Burnout* y relación con las llamadas estrategias de afrontamiento. Para tal fin se recurrió a una muestra de 120 de docentes que laboran en los niveles de primaria y secundaria en diversas instituciones educativas de carácter privado y público. Para alcanzar dicho objetivo se utilizó un diseño descriptivo correlacional no experimental de tipo transversal. Se usó el Inventario de *Burnout* de Maslach y la Escala de Estrategias de afrontamiento modificada. Los resultados de presencia del síndrome indican una prevalencia alta en el 16%, media en el 43% y baja en el 41% de la población. Las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Las que están relacionadas negativamente son: búsqueda de alternativa, evitación comportamental, conformismo, expresión emocional abierta y búsqueda de apoyo social.

Barbosa, Muñoz, Rueda & Suarez (2009):

El objetivo de este estudio aplicado de tipo descriptivo y correlacional fue determinar el nivel de Síndrome de Burnout existente en docentes universitarios pertenecientes a la facultad de educación, de una universidad privada de Bogotá, y las relaciones existentes entre dicho nivel con variables de género y antigüedad laboral y con las estrategias de afrontamiento utilizadas habitualmente por ellos. Se contó con la colaboración voluntaria de 30 docentes, a quienes se aplicaron dos instrumentos:

Maslach Burnout Inventory (MBI) desarrollado por Maslach y Jackson en 1981, y la ¹³ Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos Generales de Afrontamiento (COPE) elaborada por Carver, Scheier y Weintraub, en 1989. El nivel del síndrome es bajo para las categorías de cansancio emocional y despersonalización, y medio para realización personal. Las relaciones estadísticas no fueron significativas para género, antigüedad en el cargo y estrategias de afrontamiento. Se establecieron como estilos de afrontamiento más utilizados: desarrollo personal, resolver el problema, planificación y reevaluación positiva; y un mayor número de puntajes altos en cansancio emocional y realización profesional en mujeres.

MARCO TEÓRICO

En relación a lo que se ha venido mencionando sobre el síndrome de Burnout es un fenómeno que se presenta de forma negativa en cuanto la salud mental de las personas que llegan a presentarlo. Es así como Gil – Monte & Peiro (1997) citado por Quinceno y Vinaccia (2007) definen al Síndrome de Burnout como:

“Una respuesta al estrés laboral crónico, acompañado de una experiencia subjetiva de sentimientos, cogniciones y actitudes, las cuales provocan alteraciones psicofisiológicas en la persona y consecuencias negativas para las instituciones laborales”.

Por otro lado de acuerdo con lo expuesto por Farber (1983) citado por Quiceno & Vinaccia (2007) hacen referencia al síndrome de Burnout como:

El Burnout es un síndrome relacionado con el trabajo. Surge de la falta de percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo conseguido. Sucede con frecuencia en los profesionales que trabajan cara a cara con clientes necesitados o problemáticos. Se caracteriza por un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y cinismo hacia los destinatarios, sentimientos de incompetencia, deterioro del auto concepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y por

otros diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima. (p.118, 119).

14

De los fragmentos anteriores se puede derivar un conocimiento con respecto al Síndrome de Burnout donde se reúnen muchas esferas de la cotidianidad de cualquier ser humano que ejerza una labor profesional y cómo llega a jugar un papel fundamental en su vida y todo lo que gira a su alrededor, debido a su agotamiento y a la falta de interés que denota la persona que presenta este síndrome, así mismo la familia cumplen un rol fundamental en el proceso por el cual debe pasar cada individuo.

Por otro lado, el síndrome de Burnout puede presentar varios síntomas, los cuales son complejos y difíciles de poder sobrellevar. Para lo cual es importante conocer el aporte de El Sahili (2012) citado por Olaya (2015) donde hace referencia a la existencia de tres aspectos que el síndrome presenta:

El primero es un deterioro del compromiso con el trabajo, en el cual, el docente encuentra cada vez más desagradable su labor; la segunda un desgaste de las emociones, que se refiere a la desaparición de sentimientos positivos y de seguridad y en cambio, son sustituidos por sentimientos como la depresión, la ira y la ansiedad, y por último, un desgaste entre la persona y el trabajo lo cual, se explica como “un círculo vicioso” en la que “la desilusión por el trabajo produce menos dedicación y las sanciones a este hecho generan desilusión”.

Estrategias de Afrontamiento

Por otro lado según Lazarus & Folkman (1984, 1986) citado por Morán, Landero y González (2010) “Las diferencias individuales bajo estrés son el resultado de los esfuerzos del afrontamiento de las personas para cambiar las situaciones estresantes, o para regular sus reacciones emocionales”.

Así mismo Sadín (1995) citado por Sadín & Chorot (2002) el concepto de afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir para tratar tanto con las demandas

externas o internas generadoras del estrés como con el malestar psicológico que suele acompañar el estrés (p. 39.)

15

Como se afirmó en los fragmentos anteriores, las estrategias de afrontamiento son individuales, debido a que cada persona es la encargada de sobrellevar cualquier situación estresante, tal vez en algunas ocasiones haya otra u otras personas que brinden apoyo, pero la persona que pasa por el momento difícil es la que toma la decisión de cómo debe actuar, por otro lado Según Lazarus y Folkman (1984) citado por Martínez, Piqueras e Inglés (N/E). Se acordó denominar a la estrategias de afrontamiento como “El esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona”.

Además el aporte realizado por Lazarus y Folkman (1986) citado por Castaño & León (2006). Expresa que “el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/ o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

En síntesis las estrategias de afrontamiento son formas o métodos que se deben buscar y además poner en práctica con el fin de poder enfrentarse al mundo de forma adecuada, así como lo indican Gil Monte & Peiro (2004) citado por Barbosa, Muñoz, Rueda & Suárez. (2009). “Las estrategias de afrontamiento se deben entender como una respuesta a fuentes de estrés crónico, ya que es un tipo particular de mecanismo de afrontamiento y autoprotección generado por la relación con las otras personas”.

Docentes

La profesión docente cada día se hace más difícil de poder llevarla a cabo de forma exitosa, puesto que en la actualidad las exigencias son mayores, y el personal estudiantil es más demandante, es así como Montero (2001) citado por Pavié (2011) Expresa que la profesión de la enseñanza no tiene un cuerpo codificado de conocimientos y habilidades compartidos, una cultura compartida. La ausencia de este cuerpo codificado de conocimientos

compartidos una de las marcas de las profesiones cuestiona la pertinencia de utilizar el término profesión para la enseñanza. (p.68).

16

Habría que decir también que el proceso llevado por los docentes se ve envuelto en circunstancias llenas de tensión y estrés, para lo anteriormente mencionado, psicosociales (2012) citado por Olaya (2015): Considera que la sobrecarga laboral puede generar en el docente “Estrés, tensión física y psicológica, sensación de amenaza y malestar, baja motivación laboral y baja satisfacción laboral, trastornos fisiológicos y psicosomáticos, agotamiento físico y emocional, tendencia a abandonar el empleo, adicción al alcohol e incremento en el consumo de tabaco e incluso existe un mayor riesgo de enfermedades coronarias”

Además el papel que desempeña un docente es de vital importancia para la comunidad en general debido a lo que Olaya (2015): refiere.

El rol del docente no solo es importante en la calidad educativa, sino también, cumple una función importante en el desarrollo del país, ya que su trabajo se ve reflejado directamente al mejoramiento del entorno en el que se desenvuelve y cumple su función educativa. Se sabe, que el avance de un país es directamente proporcional al desarrollo de la ciencia, la tecnología y la investigación y que entre más se invierta en el talento humano serán mejor para toda la sociedad.

Así mismo Labaree (1999) citado por Ibernón F (N/E), en la profesión docente:

Existe una serie de razones para creer que el camino hacia la profesionalización de los docentes se encuentra lleno de cráteres y arenas movedizas: los problemas propios que surgen al intentar promocionar los criterios profesionales dentro de una profesión masificada, la posibilidad de la devaluación de las credenciales como consecuencia del aumento de los requisitos educativos, el legado nivelador de los sindicatos de enseñanza, la posición histórica de la enseñanza como forma de trabajo propio de las

mujeres, la resistencia que ofrece los padres, los ciudadanos y los políticos a la reivindicación del control profesional de los centros escolares, el hecho de que la enseñanza se haya incorporado tarde a un campo plagado de trabajos profesionalizados, la previa profesionalización de los administradores de los centros y el poder atrincherado de la burocracia administrativa, la prolongada tradición de llevar a cabo reformas educativas por medios burocráticos (...) y la diversidad de entornos en que tiene lugar la formación del profesorado.

Estrés

Como es conocido el estrés puede afectar a cualquier persona, pero ante todo afecta al mundo laboral, en consecuencia a lo expuesto por Flores (2014) “el estrés es un fenómeno personal y social cada vez más frecuente y con consecuencias importantes a nivel individual y organizacional. A nivel individual puede afectar el bienestar físico y psicológico y la salud de las personas, a nivel colectivo puede deteriorar la salud ocupacional”. Así mismo Flores (2014) considera que el estrés:

El estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a la cual debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas de movilización de recursos que implican activación fisiológica.

Como se ha venido mencionando el estrés puede llegar a tener un manejo adecuado del mismo por medio del buen manejo de las estrategias de afrontamiento, tener la capacidad de Resiliencia, con el fin de que el estrés no se convierta en una patología difícil de poder sobrellevar.

Según Naranjo (2009):

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la 18 conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. (p.171).

Por consiguiente el síndrome de Burnout y el estrés tienen similitudes y diferencias las cuales hacen que exista la forma de poder diferenciarlas, para lo anteriormente dicho Pines & kafri (N/E) citado por Rodríguez, rodríguez, Riveros, Rodríguez & Pinzón (2010) consideran que:

En el diagnóstico diferencial entre el estrés general y el síndrome de Burnout se plantea que el primero es un proceso psicológico que con lleva efectos positivos y negativos, mientras que el Burnout solo hace referencia a efectos negativos para el sujeto y su entorno. Así también es evidente que el estrés general se puede experimentar en todos los ámbitos posibles del ser humano a diferencia del síndrome de Burnout que es un síndrome exclusivo del contexto laboral.

De igual forma Para Selye citado por Hernández, Cerezo y López (2007) (1956) el estrés es una reacción inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que genera el síndrome de adaptación general, el cual comprende tres fases: reacción de alarma, resistencia y fatiga.

En la etapa de reacción de alarma, el cuerpo moviliza recursos para hacer frente al estrés agregado. En esta etapa, el ritmo cardíaco se incrementa y se secretan las hormonas del estrés, como la adrenalina, noradrenalina, epinefrina y cortisona. En la segunda etapa de resistencia, el cuerpo reacciona ante la fuente original del estrés, pero la resistencia ante otros estresores disminuye. En la etapa de agotamiento los recursos del organismo disminuyen, lo que puede provocar consecuencias adversas como enfermedad severa e incluso la muerte, en caso de que el estrés no disminuya.

Resiliencia

Según Richardson, Neieger, Jensen, Kumpfer (1990), citado por Becoña (2006) definen la resiliencia como:

19

El proceso de afrontamiento con eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que las que tenía previas a la ruptura que resulto desde el evento.

De igual forma para Garmezy (1991) citado por Becoña. Resiliencia es “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”

Por otro lado Rutter (1992) citado por Munist, Santos, Kotliarenco, Suarez, Infante & Grotbert (1998) consideran que:

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo.

METODOLOGÍA

Tipo de Diseño

La metodología a emplear será de corte cuantitativo, se hará uso del diseño descriptivo correlacional ya que este se ajusta al planteamiento del problema y los objetivos previamente definidos, los cuales giran en torno a la descripción de la relación existente entre las dos variables que son las estrategias de afrontamiento del estrés y el síndrome de Burnout en la población docente de primaria y secundaria del colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva.

Básicamente la metodología Según Hernández, Fernández y Baptista (2004) citado por Arias “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. (p.2).

20

Así mismo, Hernández et all. (2004) afirman que “los estudios correlacionales se miden cada variable para ver si existe o no relación entre ellas, ese tipo de estudios son cuantitativos e intentan predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos o fenómenos en una variable, a partir del valor que tienen en las variables relacionadas”.

Acerca de la investigación de tipo descriptivo correlacional; se recolectan los datos y se clasifican para poder presentarlos de forma estadística, describiéndolos de manera objetiva para poder determinar las variables más importantes y realizar la correlación para medir si existe o no relación entre ellas, dependiendo del grado de relación existente se pueden llevar a cabo los objetivos presentes.

Participantes

Población: La población objeto de estudio consta de un total de 55 docentes de primaria y secundaria del Colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva.

Criterios de selección de muestra en la población

La muestra que se tuvo en cuenta para el estudio fue de 32 docentes que estén ejerciendo este cargo desde hace 10 años, en una institución educativa pública.

Criterios de inclusión

La selección de la muestra se realizó teniendo en cuenta un criterio establecidos para la presente investigación: 1.- ejercer el rol de docente hace más de 10 años, debido a que este es uno de los criterios fundamentales para poder diagnosticar a una persona con Síndrome de Burnout.

Instrumentos

1. Inventario de Burnout de Maslash (MBI)

Según Rodríguez, Rodríguez, Riveros, Rodríguez & Pinzón (2011):

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson, es un instrumento en el que se plantea al sujeto una serie de enunciados sobre los sentimientos y pensamientos con relación a su interacción con el trabajo. Es el instrumento que se ha utilizado en la mayoría de estudios e investigaciones, y en Colombia fue validado por la Universidad de Antioquia en el año 2004. Está formado por 22 ítems que se valoran con una escala tipo Likert. En la versión inicial la escala para valorar los ítems presentaba dos formas: una de frecuencia y otra de intensidad. En la forma de frecuencia el sujeto valora, mediante un rango de siete adjetivos que van de —nunca a —todos los días, con qué frecuencia experimenta cada una de las situaciones descritas en los ítems. (p.25) 21

2. La escala de estrategias de Coping modificada (EEC – M).

Charot y Sandín (1993). Citado por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, Aguirre (2006). Realizaron una versión modificada y mejorada del WCI, denominada Escala de Estrategias de Coping-Revisado (EECR). El instrumento está compuesto por nueve escalas: 1) Focalización en la situación problema, 2) Autocontrol, 3) Reestructuración cognitiva, 4) Búsqueda de apoyo social, 5) Religión o espiritualidad, 6) Búsqueda de apoyo profesional, 7) Autofocalización negativa, 8) Expresión emocional abierta y 9) Evitación.

Según Londoño et al. (2006) La Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) fue construida con 98 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde Nunca hasta Siempre. Se construyeron 14 escalas, cada una evaluada a partir de siete enunciados.

Procedimiento

El proyecto de estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en docentes de primaria y secundaria del colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva” contara con las siguientes fases de desarrollo.

Primera fase: revisión de literatura y visita al colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva con el fin de presentar la propuesta de trabajo de investigación.

Segunda fase: definición de criterios de selección de muestra. En esta fase se estableció con base al tema de exploración y las características favorecedoras para la investigación. En este caso docentes de primaria de primaria y secundaria del colegio Eliseo Pinilla Rueda que lleven más de 10 años ejerciendo la labor docente

Tercera fase: elección de los instrumentos con el fin de verificar que haya validación en Colombia para la posterior aplicación. 22

Cuarta fase: se llevó a cabo una reunión con los docentes de la institución con el fin de poder brindar información del procedimiento que se llevaría a cabo y la firma del consentimiento informado. (Anexo 1).

Quinta fase: se aplicaron los instrumentos de Síndrome de Burnout y de estrategias de afrontamiento a cada uno de los participantes. (Anexo 2 Y 3).

Sexta fase: análisis de los resultados de los datos obtenidos con cada uno de los instrumentos aplicados.

Séptima fase: Disposición de los datos; se organizarán los datos de forma tal que permita extraer conclusiones de los mismos.

Octava fase: arreglo de conclusiones: verificación de resultados con relación a los objetivos propuestos con el fin de hacer interpretación de los datos obtenidos a través del proceso de la investigación.

Novena fase: agradecimientos y retroalimentación del proceso llevado a cabo con cada uno de los docentes a los cuales se les aplico las pruebas.

RESULTADOS

A continuación se presentaran los resultados de la investigación de la siguiente manera

1. En primer lugar se presentan características sociodemográficas de los docentes que laboran en instituciones educativas públicas.
2. En segundo lugar se presentaran los resultados obtenidos en la escala síndrome de Burnout aplicada a los participantes.
3. En tercer lugar los resultados obtenidos en la escala de estrategias de afrontamiento de Coping modificada (EEC – M).

4. En cuarto lugar los resultados obtenidos en la correlación existente entre el Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento más usadas por los docentes de la institución.

Teniendo de esta forma lo siguiente:

23

1. La grafica muestra los porcentajes de los diferentes rangos de tiempo de trabajo de los docentes de la población evaluada, los cuales se componen de la siguiente manera: el 47% de docentes con tiempo de trabajo entre 10 y 20 años, el 22% de docentes con tiempo de trabajo entre 21 y 30 años, el 31% de docentes con tiempo de trabajo entre 31 y 40 años, donde se encontró que el docente que menos tiempo lleva trabajando es de 10 años y 2 meses y la que lleva más años prestando sus servicios a las instituciones educativas públicas es de 40 años y 7 meses.

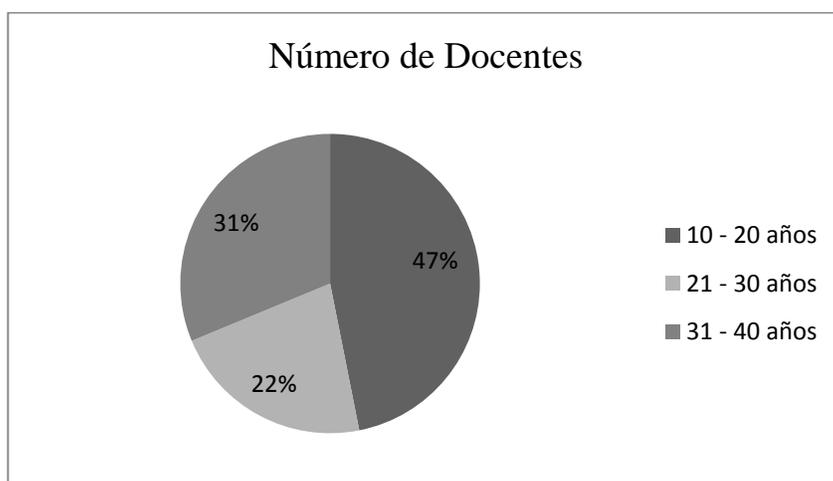
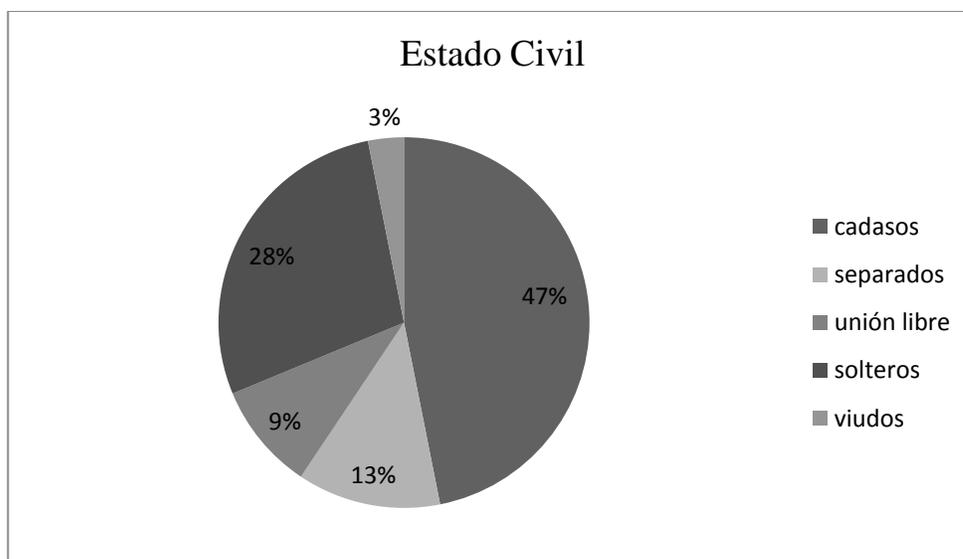


Gráfico 1: Análisis del tiempo de trabajo en instituciones educativas del total de la población.

Con respecto al estado civil, se puede observar en la gráfica 2



Gráfica 2. Estado civil de la muestra de participantes.

24

De los participantes, se encuentra que el 28% de los docentes que conforman la muestra son solteros (as), el 47% de ellos son casados, el 9% de docentes de la muestra viven en pareja, el 13% de personas son separadas y el 3 % de docentes son viudos .

2. En segundo lugar se encuentran los resultados del Inventarios de Burnout de Maslash (15 ítems) se debe tener en cuenta que los niveles de porcentaje obtenidas de la sumatoria de las respuestas a los ítems y la sumatoria total, a continuación se observan los datos en nivel de porcentaje en cada uno de los componentes del Síndrome de Burnout del total de la muestra.

Tabla 1. Porcentajes según los componentes que conforman el inventario de Burnout.

	BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	87%	13%	0%	100%
DESPERSONALIZACIÓN	84%	7%	9%	100%
REALIZACIÓN PERSONAL	82%	9%	9%	100%

En la tabla 1, se puede observar que teniendo en cuenta cada uno de los componentes que conforman el síndrome de Burnout, existe un nivel bajo de la existencia del Síndrome. Al hacer el análisis de cada componente que los niveles bajo y medio son los más sobresalientes en el agotamiento emocional, así mismo este factor tiene una inexistencia del 100% del nivel alto, mientras que las más altas son despersonalización y realización personal. En general el

nivel bajo en los tres componentes supera el 80% y el nivel medio y bajo son muy poco notables.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos para las puntuaciones del Inventario de Burnout de Maslash

	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	COEFICIENTE ASIMETRIA
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	0	26	8,28	7,36	0,89
DESPERSONALIZACIÓN	0	13	2,97	3,67	1,43
REALIZACIÓN PERSONAL	23	48	41,97	6,45	-1,108

Con respecto a los resultados del inventario a nivel general se puede evidenciar lo siguiente:

25

El síndrome de Burnout tiene una división tripartita que se conforma por dimensiones, las cuales son: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. En la dimensión del agotamiento emocional, la muestra obtuvo un promedio de 8,28 lo cual indica que se presenta un nivel bajo, debido a que el nivel de puntuación se promedia por encima de 19 y con un máximo de 26, así mismo la despersonalización obtuvo un promedio de 2,96, lo que de igual manera señala un nivel bajo, debido a que su puntuación esta entre 6 y 9, finalizando con la dimensión de realización personal, lo cual arroja un promedio de 41,9 que a su vez es un nivel bajo debido a que el rango esta entre 33 y 39. Con respecto al coeficiente de asimetría en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización que son positivos, lo cual indican una presencia mayor de puntajes bajos, lo que significa que no hay puntuaciones altas que indiquen que se presenta el Síndrome de Burnout, mientras que la dimensión de realización personal se muestra una asimetría negativa, lo que puede indicar que se presentan puntuaciones medias y bajas con respecto al estar quemado, o presentar un desgaste a nivel laboral en esta área, lo cual evidencia que si no se da un manejo adecuado a las situaciones estresantes existe una probabilidad de que se presente el síndrome.

Al realizar el análisis de los resultados de la escala de estrategias de afrontamiento de Coping modificada (EEC – M), se debe tener en cuenta que las puntuaciones directas obtenidas de la sumatoria de las respuestas a los ítems y la sumatoria total, esta puntuación

debe ser transformada a percentiles para su respectiva interpretación. De esta forma se pueden obtener los datos, los cuales se pueden observar en la tabla 1.

Grafico 3. Distribución en promedio de las Estrategias de Afrontamiento por los docentes

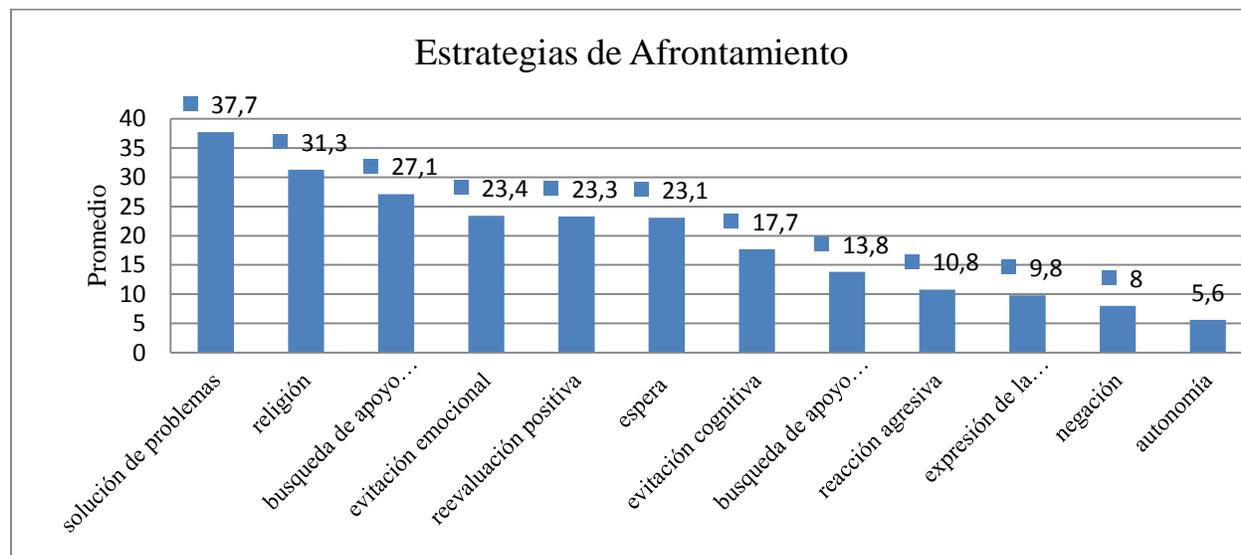


Tabla 3. Estadísticos descriptivos de la escala estrategia de afrontamiento de Coping modificada (EECM).

	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
Solución de Problemas	22	48	37,7	8,3
Búsqueda de Apoyo Social	7	42	27,1	9,9
Espera	11	41	23,1	7,5
Religión	16	42	31,3	5,3
Evitación Emocional	8	35	23,4	5,6
Apoyo Profesional	5	26	13,8	6,2
Reacción Agresiva	5	21	10,8	3,8
Evitación Cognitiva	5	30	17,7	5,2
Reevaluación Positiva	13	30	23,3	4,9
Expresión dificultad de Afrontamiento	4	15	9,8	3,0
Negación	3	15	8,0	3,0
Autonomía	2	12	5,6	2,6

En la tabla 3 se observan las diferentes medidas de tendencia central para los puntajes del inventario de estrategias de afrontamiento del estrés EECM, donde se encuentra que las cinco estrategias de afrontamiento más utilizadas son: solución de problemas, religión,

búsqueda de apoyo social, evitación emocional y reevaluación positiva. Por otro lado las que menos usan son: autonomía, negación y expresión de la dificultad de afrontamiento.

Tabla 4. *Correlación entre los puntajes del inventario de Maslach y las estrategias de afrontamiento*

	AGOTAMIENTO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACI ÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
Solución de Problemas	0,470	0,061	0,014
Búsqueda de Apoyo Social	0,272	0,022	0,063
Espera	0,287	0,242	-0,014
Religión	,515	-0,118	0,114
Evitación Emocional	0,253	0,216	,806
Apoyo Profesional	-0,335	-0,078	-0,042
Reacción Agresiva	0,618	0,322	-0,079
Evitación Cognitiva	0,150	0,355	-0,195
Reevaluación Positiva	-0,178	0,328	-0,116
Expresión dificultad Afrontamiento	0,125	0,025	-0,277
Negación	0,202	0,050	0,117
Autonomía	-.540	0,186	-0,016

El coeficiente de correlación es significativo cuando hay un valor diferente de cero, y cuando su probabilidad es del 95%. La tabla muestra las correlaciones que existen entre el cuestionario de síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento del estrés, en la misma, se observa correlación positiva entre la dimensión agotamiento emocional (AE) y las estrategias de afrontamiento solución de problemas (SP) y religión (R) y correlación negativa con la estrategia de afrontamiento Autonomía (AUT). Siguiendo con la dimensión de despersonalización (D) no se presenta ni correlación negativa, ni positiva. Para finalizar la dimensión realización personal (RP) se presenta correlación positiva con la estrategia de afrontamiento evitación emocional (E E) y correlación negativa con ninguna de las estrategias de afrontamiento del estrés, lo cual nos indica que la muestra no presenta una correlación lo suficientemente significativa entre las variables debido a que solo tres de las doce estrategias de afrontamiento tienen una correlación positiva con dos de las tres dimensiones, y así mismo solo una de las estrategias tiene correlación negativa con una dimensión.

DISCUSIÓN

Según Cruz (2015), la teoría organizacional defiende que los desencadenantes del Burnout son el clima, la estructura y la cultura organizacional, las disfunciones del rol y la falta de salud organizacional. Atribuye una gran importancia a los estresores del contexto de la organización y a las estrategias de afrontamiento que se usan ante el Burnout. En las investigaciones hechas en Colombia se han obtenido datos con niveles bajos y medios para poder determinar que se está presentando el síndrome, pero también es cierto que esos datos muestran que hay profesionales docentes bastante predispuestos a padecerlo. Así mismo, con base en lo anteriormente expuesto, la investigación presente, cuyo objetivo es describir la relación existente entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento del estrés en docentes de primaria y secundaria del Colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva, los datos obtenidos no evidencian la presencia del síndrome, debido a que la puntuación que se obtuvo está muy por debajo de la media en cuanto a las dos primeras dimensiones, las cuales son agotamiento emocional con una media de 8,28, despersonalización con una media de 2,97, donde la primera debe ser mayor a 27 y la segunda mayor a 10 para determinar que se está presentando el síndrome, así mismo la última dimensión que es realización personal, en la cual se toma unas puntuaciones inversas con respecto a las dos anteriores esta tiene una media de 41,97, y para determinar el síndrome está debe estar por debajo de 32.

Así mismo, los docentes de primaria y secundaria del Colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva Santander presentan niveles bajos y medios en cada una de las dimensiones que conforman el síndrome de Burnout lo cual indica que el síndrome de Burnout como tal no se presenta, pero si hay personal docente con altos niveles de riesgo a presentar el cuadro de burnout, se debe tener en cuenta que el síndrome está conformado por tres dimensiones, como lo son el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, las cuales en su totalidad hacen que exista unos criterios para poder diagnosticarlo, de lo contrario el simple hecho de solo tener puntuaciones altas o medias en una o dos dimensiones hace que exista prevalencia a presentarlo.

Por otro lado, todo lo referente a las estrategias de afrontamiento del estrés tiene diferencias significativas en cuanto el promedio total de cada una de ellas, de tal motivo se

determinó tomar en cuenta las cinco estrategias más usadas por los docentes, entre las cuales se encuentran solución de problemas (SP), religión (REL), búsqueda de apoyo social (BAS),²⁹ evitación emocional (EE) y reevaluación positiva (RP), por tal razón se infiere que los docentes se caracterizan por hacer uso de estrategias de tipo cognitivo comportamental, lo cual permite o indica que poseen capacidad de resiliencia grande al momento de enfrentarse a situaciones estresantes, pero generalmente se presentan conflictos al momento de actuar, debido a que se busca tener la aprobación de los demás, o tener apoyo para dar una solución, lo cual conlleva a tener que pasar por situaciones que no son aceptadas por la comunidad, o incomodidades debido a que no se cuenta con la aprobación del entorno.

En la investigación expuesta, existen relaciones entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento del estrés, donde se encuentra correlación positiva entre la dimensión agotamiento emocional (AE) y las estrategias de afrontamiento solución de problemas (SP) y religión (R) y correlación negativa con la estrategia de afrontamiento Autonomía (AUT). Siguiendo con la dimensión de despersonalización (D) no se presenta ni correlación negativa, ni positiva. Para finalizar la dimensión realización personal (RP) se presenta correlación positiva con la estrategia de afrontamiento evitación emocional (E E) y correlación negativa con ninguna de las estrategias de afrontamiento del estrés, lo cual indica que la muestra no presenta una correlación lo suficientemente significativa entre las variables debido a que solamente dos de las tres dimensiones y cinco de las doce estrategias presentan una correlación ya sea de tipo positivo o negativo.

En conclusión aunque no existe una contundencia en la correlación anteriormente expuesta, se podría llegar a inferir que las estrategias de afrontamiento del estrés sirvan como factor de protección, para evitar que el síndrome se presente, debido a que los niveles de burnout no son altos y el uso de estrategias cognitivo- comportamentales hacen que sean más resilientes a todas las situaciones difíciles.

Por otro lado las estrategias de afrontamiento deben guiarse con el fin de poder disminuir el estrés laboral, además de tenerlo en cuenta como herramienta fundamental para que el síndrome de Burnout no se desarrolle, así mismo se debe tener en cuenta que se debe incentivar el amor por el trabajo, mantener las buenas relaciones entre compañeros de trabajo con el fin de mejorar la salud mental de cada uno de los docentes, otro factor indispensable es

hacer un manejo adecuado del ocio y tiempo libre en horario laboral para hacer que se disfrute más las actividades dentro de la institución, por último se necesita concientizar al personal estudiantil por medio de intervenciones, psicoeducación que haga ver que la labor docente es muy difícil de poder sobre llevar y más aún si no se cuenta con el apoyo de ellos que son una pieza fundamental en el diario vivir de un docente, a lo cual se busca armonía en el lugar de trabajo.

CONCLUSIONES

Esta investigación, se realizó con el fin de hacer una revisión de la posibilidad de que existiera una relación entre el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento del estrés de los docentes de primaria y secundaria de un colegio público, en primera instancia se determina que no existe la presencia del síndrome en la población en general, pero si hay prevalencia de poder llegar a sufrir el síndrome, si no se hace un manejo adecuado de las situaciones estresantes a las cuales se debe enfrentar en el diario vivir, en su sitio de trabajo.

Así mismo las dimensiones de despersonalización y realización personal presenta un nivel alto en 3 de los participantes de las pruebas, lo cual hace que exista una señal de alarma para que se presente como tal el síndrome, pero si se buscan las estrategias adecuadas, que ayuden a poder sobre llevar de forma adecuada las situaciones de estrés que los llevan al límite, hasta el punto de enfermarse por las mismas demandas de su entorno laboral, se podrá tener buenos resultados con respecto a volver a responder las escalas.

Se podría decir que, en general, se hace uso adecuado de las estrategias de afrontamiento del estrés, lo cual es positivo tanto en el ambiente laboral, como en el personal, debido a que los mismos docentes expresan que a pesar de llevar prácticamente una vida ejerciendo esta labor, se sienten bien y cada día más motivados para enseñarles cada conocimiento y experiencia de su vida como docente.

Debido a los resultados obtenidos en cada una de las pruebas aplicadas a los docentes de primaria y secundaria de plantean una serie de recomendaciones con el fin de que cada uno de los integrantes sigan fortaleciendo cada uno de sus conocimientos y que mejoren su calidad de vida, tanto en el ámbito laboral, como en el personal, debido a que en ocasiones el desgaste laboral desestabiliza todas las esferas de la vida de la persona (laboral, personal, familiar, espiritual, etc.). Primero se necesita la implementación de procesos psicoeducativos respecto a a lo referente al síndrome de burnout, debido a que en realidad no existe conocimiento al

respecto, y al verbalizar el tema, es considerado de forma errónea, debido a que ellos creen que si lo presentan es porque presentan problemas mentales, seguidamente es necesario que se implementen pautas activas a lo largo de la jornada de trabajo para ayudar a mejorar la calidad de vida de los docentes y por último sería de gran ayuda que en las diferentes reuniones que ellos tienen semanalmente se establezca actividades lúdico- recreativas para incentivar el trabajo grupal lo cual genere una mejor relación y por ende les ayude a enfrentar de forma más saludable y efectiva cada uno de los problemas del ámbito laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias Enciso Gabriela. Unidad 3 el proceso de investigación 2ª parte. México Recuperado de http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/bachillerato/documentos/LEC7.2.pdf

Atalaya María (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. 2001 Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4_2/a06.pdf

Barbosa Lucia Carolina. Muñoz María Liliana. Rueda Paola Ximena & Suárez Karen Giselle. Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. Colombia 2009. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnoutYEstrategiasDeAfrontamientoEnDoce-4905126.pdf>

Becoña Elisardo. Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. España 2006. Recuperado de [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)

Castaño Elena Felipe & León Benito. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. España 2010. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-es.pdf>

Cruz Kelly Yurani. Diagnóstico del síndrome de Burnout en los trabajadores de la empresa EDEC S.A. del Municipio de Chiquinquirá, Boyacá. Colombia 2015. <http://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/3499/1/1053339226.pdf>

Douglas A. Bernstein & Michael T. Nietzel. Introducción a la Psicología Clínica. Recuperado de <http://www.verticespsicologos.com/sites/default/files/Introduccion-a-la-psicologia-clinica.pdf>

Flores Tobar Claudia Milena. Estrés laboral en empresas de producción. Colombia 2014. Recuperado de <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/1240/1/ESTR%C3%89S%2BNormas%20APA.pdf>

Gantiva Carlos Andrés, Jaimes Steffany, Villa María Clara. Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. Colombia (2010). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21319039003.pdf>

Hernández Mendoza Elena, Cerezo Reséndiz & López María Guadalupe. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. México (2007). Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2007/eim073h.pdf>

http://www.ub.edu/obipd/docs/la_profesion_docente_ante_los_desafios_del_presente_y_del_futuro_imbernon_f.pdf

Imbernón Francisco. La profesión docente ante los desafíos del presente y del futuro. España (N/E). Recuperado de

Londoño Nora Helena, Henao Gloria Cecilia, Puerta Isabel Cristina, Posada Sara, Arango Diana, Aguirre Daniel Camilo. Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra Colombiana. Colombia (2006). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750210>

Martínez Agustín E. Piqueras José Antonio & Inglés Cándido J. Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. España (N/E). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

Morán, Consuelo, Landero, René. & González, Mónica Teresa. . COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. Universitas Psychologica. España (2010). Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>

Munist Mabel, Santos Hilda, Kotliarenco María, Suárez Elbio, Infante Francisca & Grotberg Edith. USA 1998. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>

Muñoz Cristian Fernán, Correa Claudia Milena. Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. Colombia 2012. Recuperado de <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/887/836>

Naranjo Pereira María Luisa. Costa Rica 2009. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Olaya Arévalo Carolina. Síndrome de Burnout o síndrome de agotamiento profesional (SAP) en el trabajo de los docentes distritales de la localidad de USME. Colombia 2015. Recuperado de <http://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/6691/1/SINDROME%20DE%20BURNOUT%20O%20SINDROME%20DE%20AGOTAMIENTO%20PROFESIONAL%20EN%20DOCENTES%20DISTRITALES.pdf> 34

Papeles del psicólogo. España 2003. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77808501.pdf>

Pavié, Alex Formación docente: hacia una definición del concepto de competencia profesional docente. Chile (2011). Recuperado de http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1301587967.pdf Quintero Lina María & Vargas Adriana. Modelos de Gestión humana y psicología organizacional un acercamiento a partir de la praxis. Colombia 2011 Recuperado de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/3287/4/CB-0449946.pdf>

Quiceno Japcy Margarita & Vinaccia Stefano. Burnout: “Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)”. Colombia 2007. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>

Rodríguez Magda, Rodríguez Rodolfo, Riveros Arnold, Rodríguez María Lucia & Pinzón Javier. Síndrome de Burnout y factores asociados en personal de salud en tres instituciones de Bogotá en diciembre de 2010. Colombia 2011. Recuperado de <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/2389/529311431.pdf;jsessionid=F9B4D62A6D831F69EB81749431738F58?sequence=1>

Sadín Bonifacio & Chorot Paloma (2002). Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. España 2002 Recuperado de [http://www.aepp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)

Sánchez de Tagle, Osornio Catillo, Valadez Nava, Heshiki Nakandakari, García Monroy, Zárate Gutiérrez. Rasgos de personalidad inteligencia y rendimiento académico de estudiantes de la carrera médico cirujano. México 2009. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2010/amf101d.pdf>

Uribe Jesús Felipe, López Perla Rubí, Pérez Cynthia & García Alejandra. Síndrome de Desgaste Ocupacional (Burnout) y su Relación con Salud y Riesgo Psicosocial en Funcionarios Públicos

que Imparten Justicia en México, D.F. México 2014. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000200008

APÉNDICES

Apéndice 1

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

EXT. UNISANGIL

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El programa de Psicología UNAB extensión UNISANGIL dentro de sus objetivos principales contempla la necesidad de formar psicólogos integrales aptos para el ejercicio profesional, de esta manera busca brindar herramientas investigativas que fomenten esta formación, es por esto que como respuesta a esta necesidad se brinda la posibilidad de realizar las diferentes actividades cuyo fin es solamente académico, supervisado por los diferentes docentes.

De acuerdo a lo establecido por la ley en el Literal i, Art 36, Cap. III, Título VII, Ley 1090 de 2006 "... No se debe practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad dependientes, del consentimiento del acudiente".

El consentimiento informado se realiza atendiendo dicha ley como un documento legal que debe firmar todo el profesional o estudiante de psicología como el usuario, como condición previa a la realización de cualquier intervención o ejercicio académico en el que participa.

Hay que tener en cuenta que toda la información recopilada, será tratada con riguroso anonimato; este procedimiento es conocido como secreto profesional, que se encuentra regido por la ley 1090 en el numeral 5 art. 2. En el que establece que los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelaran tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros.

La presente práctica es conducida por la estudiante Gina Marcela Eslava Gómez.

El objetivo de esta práctica es realizar la aplicación de dos instrumentos, con el fin de saber las 36 estrategias de afrontamiento del estrés que más usan los docentes y saber si se presenta el síndrome de Burnout en los docentes del Colegio Eliseo Pinilla Rueda del Municipio de Villanueva.

Desde ya agradezco su participación y de estar de acuerdo con lo escrito aquí proceda a la firma.

Yo, _____, identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____, manifiesto a usted mi aceptación a participar en esta actividad realizada por la estudiante de décimo semestre.

En constancia se firma a los 16 días de Junio del año 2016.

Nombre y Apellido

Apéndice 2

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

0 NUNCA	1 CASI NUNCA	2 ALGUNAS VECES	3 OCASIONALMENTE	4. FRECUENTEMENTE	5 CASI SIEMPRE	6 SIEMPRE					
					0	1	2	3	4	5	6
1	Me siento agotado emocionalmente con mi trabajo.										

Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique que tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

	1 NUNCA	2 CASI NUNCA	3 A VECES	4 FRECUENTEMENTE	5 CASI SIEMPRE	6 SIEMPRE
1. Trato de analizar las causas del problema para poder hacerle frente						
2. Trato de tener mucha resignación con lo que me sucede						
3. Procuero relajarme o tranquilizarme a mi manera						
4. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado						
5. Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)						
6. Procuero no pensar en el problema						
7. Descargo mi mal humor con los demás						
8. Expreso lo que siento en el momento sin darle importancia a lo que los demás puedan pensar						
9. Intento ver los aspectos positivos del problema						
10. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento						
11. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional						
12. Asisto a la iglesia						
13. Espero conocer bien el problema antes de darle solución						
14. Espero que la solución llegue sola						
15. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados						
16. No suelo hacer nada concreto para cambiar la situación						
17. Me dejo llevar por la emoción del momento						

	1 NUNCA	2 CASI NUNCA	3 A VECES	4 FRECUENTEMENTE	5 CASI SIEMPRE	6 SIEMPRE
18. Procuero guardar para mí los sentimientos						1 2 3 4 5 6
19. Me vuelco en el trabajo o en otra actividad						1 2 3 4 5 6
20. Intento olvidarme de todo						1 2 3 4 5 6
21. Me comporto de forma hostil con los demás						1 2 3 4 5 6
22. Llora						1 2 3 4 5 6
23. Intento sacar algo positivo del problema						1 2 3 4 5 6
24. Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema						1 2 3 4 5 6
25. Busco ayuda profesional para que me guíen y Orienten						1 2 3 4 5 6
26. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro						1 2 3 4 5 6
27. Espero el momento oportuno para resolver el problema						1 2 3 4 5 6
28. Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona						1 2 3 4 5 6
29. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo						1 2 3 4 5 6
30. No hago nada frente a los problemas, dado que no depende de mí la solución de los mismos						1 2 3 4 5 6
31. Intento no actuar precipitadamente ni dejarme llevar por mi primer impulso						1 2 3 4 5 6
32. Procuero que los otros no se den cuenta de lo que siento						1 2 3 4 5 6
33. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema						1 2 3 4 5 6
34. Trato de pensar en otras cosas						1 2 3 4 5 6
35. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias						1 2 3 4 5 6
36. Me provoca no hacer nada						1 2 3 4 5 6
37. Experimento personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”						1 2 3 4 5 6
38. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema						1 2 3 4 5 6
39. Procuero hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema						1 2 3 4 5 6
40. Tengo fe en que Dios remedie la situación						1 2 3 4 5 6
41. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación						1 2 3 4 5 6
42. No hago nada porque el tiempo todo lo dice						1 2 3 4 5 6
43. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones						1 2 3 4 5 6
44. Dejo que las cosas sigan su curso						1 2 3 4 5 6
45. Trato de controlar mi tensión valiéndome de mis propias						1 2 3 4 5 6

habilidades	
46. Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6
47. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6
48. Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
49. Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5 6
50. Expreso mi tristeza esté solo o acompañado	1 2 3 4 5 6
51. Pienso que las cosas podrían ser peor	1 2 3 4 5 6
52. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5 6
53. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5 6
54. Rezo	1 2 3 4 5 6
55. Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5 6
56. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1 2 3 4 5 6
57. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al Problema	1 2 3 4 5 6
58. Me resigno y dejo que las cosas pasen	1 2 3 4 5 6
59. Me digo a mí mismo cosas que me hagan sentir mejor	1 2 3 4 5 6
60. Inhibo mis propias emociones	1 2 3 4 5 6
61. Busco actividades que me distraigan	1 2 3 4 5 6
62. Niego que tengo problemas	1 2 3 4 5 6
63. Me salgo de casillas	1 2 3 4 5 6
64. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1 2 3 4 5 6*
65. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1 2 3 4 5 6
66. Pido a algún amigo o familiar que me indiquen cuál sería el mejor camino a seguir	1 2 3 4 5 6
67. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1 2 3 4 5 6
68. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1 2 3 4 5 6
69. Asumo que es mejor esperar para aclarar el problema	1 2 3 4 5 6
70. Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1 2 3 4 5 6
71. Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1 2 3 4 5 6
72. Tolero pasivamente la situación	1 2 3 4 5 6
73. Me es difícil relajarme	1 2 3 4 5 6*
74. Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1 2 3 4 5 6

75. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6
76. Trato de convencerme que el problema no existe	1 2 3 4 5 6
77. Me agredo física o verbalmente	1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6
 NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE CASI SIEMPRE SIEMPRE

78. Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1 2 3 4 5 6*
79. Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1 2 3 4 5 6
80. Procuo que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1 2 3 4 5 6
81. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1 2 3 4 5 6
82. Dejo todo en manos de Dios	1 2 3 4 5 6
83. Me doy un tiempo para aclarar la situación	1 2 3 4 5 6
84. Espero que las cosas se vayan dando	1 2 3 4 5 6
85. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1 2 3 4 5 6*
86. Me vuelvo muy pesimista con las cosas que me pasan	1 2 3 4 5 6
87. Intento mantener la calma	1 2 3 4 5 6
88. Trato de evitar mis emociones	1 2 3 4 5 6
89. Evito estar en contacto con algo o alguien que tenga que ver con el problema	1 2 3 4 5 6
90. Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1 2 3 4 5 6
91. Destruyo o lanzo objetos a raíz de mi mal humor	1 2 3 4 5 6
92. Expreso abiertamente mis emociones	1 2 3 4 5 6
93. Trato de identificar las ventajas del problema	1 2 3 4 5 6
94. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1 2 3 4 5 6*
95. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1 2 3 4 5 6*
96. Busco tranquilizarme a través de la oración	1 2 3 4 5 6
97. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1 2 3 4 5 6
98. Dejo que pase el tiempo	1 2 3 4 5 6