



Revista EDUCATECONCIENCIA.  
Volumen 6, No. 7.  
ISSN: 2007-6347  
Abril - Junio 2015  
Tepic, Nayarit. México  
Pp. 22-38

## **El síndrome de burnout y su relación con las creencias irracionales en el docente universitario**

### **The burnout syndrome and its relationship with irrational beliefs in university teaching**

#### **Autores:**

Guiana Fernández de Lara López  
Universidad Autónoma de Nayarit, México.

[guiana02@hotmail.com](mailto:guiana02@hotmail.com)

Salvador Ruiz Bernés  
Universidad Autónoma de Nayarit, México.

[salvador@uan.edu.mx](mailto:salvador@uan.edu.mx)

Víctor M. Toledo Ramírez  
Instituto de Estudios Tecnológicos y Superiores  
"Matatipac" A.C., México.

[toledoeth@hotmail.com](mailto:toledoeth@hotmail.com)

Juan J. Conchas Medina  
Instituto de Estudios Tecnológicos y Superiores  
"Matatipac" A.C., México.

[jjconchas@hotmail.com](mailto:jjconchas@hotmail.com)

## **El síndrome de burnout y su relación con las creencias irracionales en el docente universitario**

### **The burnout syndrome and its relationship with irrational beliefs in university teaching**

**Guiana Fernández de Lara López**

Universidad Autónoma de Nayarit, México.  
guiana02@hotmail.com

**Salvador Ruiz Bernés**

Universidad Autónoma de Nayarit, México.  
salvador@uan.edu.mx

**Víctor M. Toledo Ramírez**

Instituto de Estudios Tecnológicos y Superiores “Matatipac” A.C., México.  
toledoeth@hotmail.com

**Juan J. Conchas Medina**

Instituto de Estudios Tecnológicos y Superiores “Matatipac” A.C., México.  
jjconchas@hotmail.com

#### **Resumen**

Objetivo: Estudiar la prevalencia del síndrome de burnout en los docentes y valorar su relación con creencias irracionales. Metodología: La muestra estuvo formada por 116 docentes. El Síndrome de Burnout se analizó mediante el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI), para identificar las creencias irracionales en el docente se aplicó la Escala de Creencias Irracionales del Profesor (TIBS) que Calvete y Villa tradujeron y adaptaron al castellano. Resultados y discusión: Los resultados muestran un elevado nivel de Burnout y Creencias Irracionales en los docentes sobre todo en la Actitud hacia la Organización Escolar y una correlación positiva significativa entre ambos. En concreto todas las Creencias Irracionales juegan un papel fundamental en los niveles de Burnout sobre todo en el Agotamiento emocional. Conclusiones: La docencia se convierte en una profesión de riesgo cuando la cognición del docente no es completamente racional.

**Palabras clave:** Síndrome de burnout, creencias irracionales, docentes.

## **Abstract**

**Objective:** To study the prevalence of burnout syndrome in teachers and assessing its relationship with irrational beliefs. **Methodology:** The sample consisted of 115 teachers. Burnout syndrome was analyzed by Maslach Burnout Inventory (MBI), and to identify irrational beliefs in teaching, the Teacher Irrational Beliefs Scale, was applied, the version of (TIBS) that Calvete and Villa translated and adapted to Spanish was used. **Results and discussion:** The results show a high level of Burnout and Irrational Beliefs in teaching especially in the Attitude toward School Organization and a significant positive correlation between the two. Specifically all irrational beliefs play a key role in Burnout levels especially in the emotional exhaustion. **Conclusions:** The teaching profession becomes a risk when teacher cognition is not fully rational.

**Key Words:** Syndrome de Burnout, Irrational beliefs, Teachers.

## **Introducción**

Sin duda alguna el campo laboral es un área donde se invierten gran parte de las energías, colocando al ser humano en riesgo de diferentes disfuncionalidades y alteraciones que pueden afectar su salud. Este es el caso del docente, quien ha modificado su función de acuerdo a cómo han ido entendiendo la sociedad y las comisiones de educación superior, el papel que debe desempeñar, por lo que su actuación es cada vez más compleja, exponiéndose así a diversas obligaciones laborales, aparte de la impartición de clases como son: asesorías extra clase, investigación, trabajo administrativo, estudios de posgrado, cursos o diplomados de actualización, tutorías, o actividades fuera del horario de trabajo, (viajes, visitas demostrativas o guiadas) y si el docente no logra adaptarse o hacer frente a estas nuevas condiciones y exigencias, se ve sobrepasado, lo que puede provocarle consecuencias a nivel físico, psicológico y conductual.

Por lo anterior se puede considerar que la actividad docente al igual que otras profesiones de servicios humanos puede llegar a ser estresante, así lo evidencian diversas

investigaciones que han estudiado los riesgos relacionados con el trabajo docente y su repercusión sobre la salud física y psicológica (Aldrete, González y Preciado, 2008; Arias y González, 2003; Díaz, López y Varela, 2012; Cladellas y Castello, 2011; Vargas, Cañadas, De la Fuente, San Luis y Lozano, 2012). Estos estudios se han centrado en el estrés, específicamente en el Síndrome de Burnout.

El término Burnout es de origen anglosajón, algunos autores lo han traducido al español como “quemado por el trabajo”, “desgaste emocional o profesional” o “desgaste laboral” (Gil-Monte 2002, Freudenberger 1974 citado en Pena y Extremera 2012). Se le puede considerar como una respuesta a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el trabajo, que logran desencadenar síntomas físicos y psicológicos (Tejero, Fernández y Carballo 2010; León, 2011). Así mismo, este síndrome se asocia más cercanamente a aquellas profesiones que tienen una constante interacción humana y que exigen dar ayuda o apoyo emocional, entre ellas la enfermería, el trabajo social, el cuidado de niños y la docencia (Latorre y Sáez, 2009; Rojas, Zapata y Grisales, 2009). Algunos autores lo han asociado a diversas causas o factores entre ellas, el exceso de trabajo y conflictos o situaciones personales o laborales (Maslach, 2009; Macías y Zúñiga, 2013). Así mismo, ha sido definido en relación con sus consecuencias como cogniciones, emociones y actitudes negativas que dañan significativamente la ejecución profesional de los individuos (Delgado y Valadez, 2011).

Sin embargo la definición más completa es la de Maslach y Jackson (1986) citadas en Rionda y Mares (2012) que se refieren al Síndrome de Burnout como un proceso que se inicia con una sobrecarga emocional que conduce a experimentar: Agotamiento emocional, que se define como cansancio o fatiga que puede manifestarse física y psíquicamente. Despersonalización, que se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los beneficiarios del propio trabajo. Y bajo logro o realización personal o profesional que supone respuestas negativas hacia sí mismo y hacia su trabajo, evitación de las relaciones personales y profesionales, bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y baja autoestima.

Para poder analizar el síndrome de burnout es necesario partir de la conceptualización del estrés que plantean los modelos denominados transaccionales o interactivos. Estos modelos, como el de Lazarus y Folkman (1986) citados en Bermejo y Prieto (2005), plantean que el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el ambiente en el que éste se mueve. Este proceso estaría constituido por las situaciones de estrés o estresores (variables antecedentes), variables mediadoras (del sujeto, especialmente variables cognitivas) y respuestas o reacciones de estrés. Lazarus (1995) citado en Bermejo y Prieto (2005) op. cit., refiere que aunque es cierto que existen condiciones en el trabajo que son estresantes para la mayoría de los sujetos, determinados rasgos de personalidad propician que el sujeto reaccione de forma menos o más intensa en situaciones de estrés que otros, lo que significa que las fuentes de estrés son individuales.

Algunas de las teorías más relevantes sobre las principales manifestaciones emocionales del Síndrome de Burnout, estrés y depresión han puesto de manifiesto la relevancia de las variables cognitivas para explicar este problema. Tal es el caso del modelo cognitivo planteado desde la Terapia Racional Emotiva (TRE) por Albert Ellis (1962) citado en Bermejo y Prieto (2005) op. cit., el cual ha tratado de justificar el desarrollo de las respuestas emocionales y de la perturbación afectiva en general. El esquema A-B-C de Ellis establece que, en general, las personas desarrollan sentimientos y emociones negativas (C) sobre la base de las creencias (B) que tienen acerca de la situación (A). Se pueden considerar como creencias irracionales a aquellas que carecen de pruebas, puesto que no tienen una base que las respalden o no son reales.

Ellis (1978) citado en Bermejo y Prieto (2005) op. cit., afirma que “las condiciones estresantes varían significativamente en relación a las percepciones y cogniciones de aquellos que reaccionan a esas condiciones” y que, aunque algunas situaciones pueden ser intrínsecamente estresantes, en la mayoría de las situaciones, las personas crean sus propios sentimientos negativos por el hecho de tener ciertas creencias sobre esa situación. Por lo tanto, sus reacciones perturbadas de estrés se derivan directamente de sus creencias.

De este modo se puede entender que ciertos profesores tienen más probabilidad de desarrollar creencias irracionales hacia el ambiente escolar y que estas creencias los pueden llevar a experimentar las situaciones o demandas como amenazas haciendo que experimenten estrés, a diferencia de aquellos profesores que se enfrentan a los mismos estresores desde una perspectiva más racional.

A pesar de que las teorías mencionan dicha relación entre el estrés y la forma de pensar del docente, lo cierto es que han sido relativamente pocas las investigaciones que se han llevado a cabo para constatar o contradecir dicho conocimiento, en este caso de la relación entre las Creencias Irracionales del docente y el Síndrome de Burnout han sido escasas, además de que se pueden considerar antiguas desde el momento que las mas actuales que se encontraron son del año 2005 y solo se han limitado a instituciones de nivel básico (primaria y secundaria). Por ello el objetivo de este trabajo es profundizar mas entre esta relación (variables del Síndrome de Burnout y Creencias Irracionales), y al mismo tiempo otorgar conocimiento de este tema pero ahora del docente de nivel superior, como una necesidad de proteger su salud, que a su vez puede repercutir en su labor educativa.

## **Metodología**

Es una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva, transversal correlacional. El estudio se llevó a cabo en la Universidad Autónoma de Nayarit específicamente con docentes que pertenecen al Área de Ciencias Económicas Administrativas (Unidad Académica de Economía (UAE), Turismo (UAT) y Contaduría y Administración (UACyA). La muestra estuvo formada por 116 docentes de un total de 322, que laboran en dicha área, la cual se obtuvo mediante una selección por aparición y un proceso indiscriminado en relación a las características sociodemográficas.

La Tabla 1 muestra las frecuencias y porcentajes relativos a las variables sociodemográficas de los docentes de la muestra. Destaca que el 59.50% son hombres y el 40.50% son mujeres, y tienen una media de edad de 43.93 años. El 26.70% pertenece a UACyA, el 30,20 % a la UAE y el 43.10 % a la UAT. El 88.80% de los docentes cuenta con

base o plaza y el 11.20% están por contrato. El 38.80% tiene algún puesto o coordinación administrativa, mientras que el 61.20% no cuentan con este. El 60.30% tiene estudios de maestría mientras que el 14.70% cuenta con Licenciatura y el 25.00% con Doctorado. Y en cuanto a la experiencia docente la media se encuentra en 15.74 años.

**Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.**

	N	%
<b>Género</b>		
Masculino	69	59.50
Femenino	47	40.50
Total	116	100%
<b>Edad</b>		
20-29	6	5.20
30-39	38	32.70
40-50	32	27.60
50 o mas	40	34.50
<b>Unidades académicas</b>		
Contaduría y Administración	31	26.70
Economía	35	30.20
Turismo	50	43.10
<b>Situación laboral</b>		
Base	103	88.80
Contrato	13	11.20
<b>Puesto administrativo</b>		
Si	45	38.80
No	71	61.20
<b>Escolaridad</b>		
Licenciatura	17	14.70
Maestría	70	60.30
Doctorado	29	25.00
<b>Años de experiencia docente</b>		
Menos de 4	13	11.20
Entre 5 y 9	22	19.00
Entre 10 y 19	39	33.60
Entre 20 y 29	34	29.30
30 o mas	8	6.90

El procedimiento para la aplicación de los instrumentos en las tres unidades académicas fue distinto de acuerdo a las facilidades, en algunos casos fue grupal y en otros de manera individual respondiendo a la petición de contestar el cuestionario de acuerdo a lo que ellos consideraban y no a lo que como docente se tiene que pensar o sentir, para hacer más objetiva la investigación.

## **Instrumentos**

Se utilizaron dos cuestionarios para evaluar las variables implicadas en esta investigación. Para analizar El Síndrome de Burnout se utilizó El **Cuestionario de Maslachc Burnout Inventory (MBI)** de Maslach y Jackson (1986) citado en Jimenez, Jara y Miranda (2012), en el cual se plantean al sujeto una serie de enunciados sobre los sentimientos y pensamientos con relación a su interacción con el trabajo. El MBI cuenta con un adecuado nivel de validez y confiabilidad para la población presentando una consistencia interna entre 0.75 a 0.90. Está formado por 22 ítems que se valoran con una escala tipo Likert en donde el sujeto valora, mediante un rango de 6 adjetivos que van de “nunca” a “diariamente”, con qué frecuencia experimenta cada una de las situaciones descritas en los ítems. La factorización de los 22 ítems arroja el resultado categorizado en 3 sub escalas:

**La sub escala de Agotamiento Emocional (*Emotional Exhaustion*) (EE).** Su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del síndrome. La puntuación máxima es de 54 puntos y cuanto mayor es la puntuación en esta sub escala, mayor es el agotamiento emocional.

**La sub escala de Despersonalización (*Despersonalization*) (D).** La puntuación máxima es de 30 puntos y cuanto mayor es la puntuación en esta sub escala, mayor es la despersonalización.

**Y la sub escala de Realización Personal en el trabajo (*Personal Accomplishment*) (PA).** La puntuación máxima es de 48 puntos y cuanto mayor es la puntuación en esta sub escala, mayor es la realización personal, porque en este caso la puntuación es inversamente proporcional al grado de burnout.

Por otra parte, para identificar Las Creencias Irracionales en el docente se aplicó **La Escala de Creencias Irracionales del Profesor (TIBS, *Teacher Irrational Beliefs Scale*, Bernard, 1990)**. Se empleó la versión del TIBS que Calvete y Villa (1997) tradujeron y adaptaron al español. El TIBS consta de un total de 22 ítems a los que se responde mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos (desde 1 = total desacuerdo hasta 5 = totalmente de



acuerdo). Las puntuaciones altas se asocian a alto estrés laboral y pobres habilidades de afrontamiento (manejo del tiempo y de la clase, asertividad, etc.). El Índice de fiabilidad como consistencia interna es 0.71, lo que significa que se encuentra dentro del rango aceptable.

Esta escala evalúa cuatro procesos de pensamiento irracional referentes a diversas áreas de la labor docente: pensamiento absolutista, exageración o tendencia a desproporcionar las cosas, baja tolerancia a la frustración y sobre generalización. El instrumento se divide en cuatro factores o sub escalas, a saber:

**Actitudes de inadecuación:** Una puntuación alta en esta sub escala se relaciona con un alto nivel de exigencia sobre la propia actuación, necesidad exagerada de aprobación de los demás y la creencia de que los errores les descalifican como personas.

**Actitudes de baja tolerancia a la frustración:** Una puntuación alta recoge la creencia de que la labor docente debería ser fácil y exigir poco esfuerzo y trabajo por parte del profesor.

**Actitudes hacia la organización escolar:** Los ítems de esta sub escala están relacionados con demandas de consideración de los profesores, es decir, que se les tenga en cuenta en la toma de decisiones o que se atienda a sus problemas, entre otras.

**Actitudes autoritarias hacia los estudiantes:** Una puntuación elevada en esta sub escala implica intransigencia hacia los problemas de disciplina de los alumnos. Piensan que no pueden soportar cuando éstos no se comportan adecuadamente y que, en estos casos, deberían ser castigados con severidad.

## **Resultados**

En primer lugar se presentan los resultados estadísticos descriptivos y los niveles (bajo, medio y alto) de acuerdo a las escalas de Burnout (MBI) y Creencias Irracionales del Profesor (TIBS) y sus correspondientes sub escalas (Tabla 2). De acuerdo a la variable Burnout los resultados indican que un 91.4% y un 4.3% de la muestra presenta niveles medios y altos. De las tres sub escalas que componen el Síndrome de Burnout la media más

elevada se encontró en Realización Personal en la cual un 37.1% de los docentes puntuaron alto. Sin embargo, no deja de ser significativo que alrededor del 11.2% de los docentes presenta también niveles medios y altos en Agotamiento emocional (7.8% y 3.4%) y el 18.1% presenta niveles medios y bajos en Despersonalización (10.3% y 7.8%).

**Tabla 2. Estadísticos descriptivos y niveles de las escalas de Burnout (MBI) y Creencias Irracionales del Profesor (TIBS).**

Escala/Variables	N	Estadísticos	Bajo	Medio	Alto
<b>Burnout (MBI)</b>	<b>116</b>	<b>47.23±9.44[20-90]</b>	<b>4.3%</b>	<b>91.4%</b>	<b>4.3%</b>
Agotamiento emocional (AE)	116	8.25±7.73[0-42]	88.8%	7.8%	3.4%
Despersonalización (DP)	116	2.90±3.90[0-19]	81.9%	10.3%	7.8%
Realización personal (RP)	116	36.06±7.54[4-49]	32.8%	30.2%	37.1%
<b>Creencias irracionales del Profesor (TIBS)</b>	<b>116</b>	<b>2.52±0.51[1.38-4.64]</b>	<b>33.6%</b>	<b>64.7%</b>	<b>1.7%</b>
Actitudes de inadecuación	115	2.54±0.66[1-4.71]	37.9%	56.9%	4.3%
Actitudes de baja tolerancia a la frustración	115	1.98±0.71[1-4.50]	73.3%	24.1%	1.7%
Actitudes autoritarias hacia los alumnos	116	2.51±0.68[1-5]	39.7%	54.3%	6.0%
Actitudes hacia la organización escolar	116	3.03±0.57[1.33-4.33]	6.9%	74.1%	19.0%

Por otra parte, en relación con las Creencias Irracionales del Profesor el 64.7% y el 1.7% de los docentes presentan niveles medios y altos en esta variable. Así mismo, de las cuatro actitudes que conforman la escala en cuanto a un nivel alto, el 6.0% de los docentes presenta Actitudes Autoritarias hacia los Alumnos y el 19.0% presenta Actitudes hacia la Organización Escolar. Sin embargo, en relación a los más altos porcentajes estos se encuentran en el nivel medio donde se puede observar que el 56.9% de los docentes presenta Actitudes de Inadecuación, el 54.3% presenta Actitudes Autoritarias hacia los Alumnos y el 74.1% presenta Actitudes hacia la Organización Escolar. Este resultado también es significativo debido a que estos docentes, que se encuentran en un nivel medio pueden tener tendencia a mantener dichas actitudes y subir a un nivel más alto asociándose así a la experimentación de un alto estrés laboral y habilidades de afrontamiento pobres hacia las situaciones.

**Tabla 3. Correlaciones entre las manifestaciones psicológicas de Burnout (MBI) y las Creencias Irracionales del Profesor (TIBS).**

	Creencias irracionales del profesor (TIBS)	Actitudes de inadecuación	Actitudes de baja tolerancia a la frustración	Actitudes autoritarias hacia los alumnos	Actitudes hacia la organización escolar
<b>Burnout (MBI)</b>	0.243**	0.086	0.237*	0.231*	0.205*
<b>Agotamiento emocional</b>	0.530**	0.309**	0.546**	0.425**	0.364**
<b>Despersonalización</b>	0.194*	0.094	0.160	0.221*	0.140
<b>Realización personal</b>	-0.341**	-0.257**	-0.346**	-0.260**	-0.189*

\*\* La correlación  $r$  es significativa al nivel  $p < 0.01$  (bilateral).

\* La correlación  $r$  es significativa al nivel  $p < 0.05$  (bilateral).

Para la correlación de estas dos variables se utilizó la prueba estadística de Coeficiente de Correlación de Pearson ( $r$ ) dando como resultado en la puntuación total de Creencias Irracionales del Profesor y Burnout una correlación positiva con significancia ( $r = 0,24$ ;  $p < .01$ ). En este mismo orden, específicamente existe una correlación positiva con significancia ( $r = 0,53$ ;  $p < .01$ ) entre las Creencias Irracionales del Profesor y el Agotamiento emocional. Por el contrario, existe una correlación con significancia ( $r = 0,19$ ;  $p < .05$ ) menos fuerte entre las Creencias Irracionales del Profesor y la Despersonalización. Por otro lado, la correlación entre las Creencias Irracionales y la Realización Personal resulto negativa pero significativa ( $r = -0,34$ ;  $p < .01$ ) por lo que se entiende que a mayores Creencias Irracionales menor es la Realización Personal. Esto se nota además de manera detallada en cada una de las actitudes, las cuales se correlacionan de la misma forma, donde si el docente siente Realización Personal es poco probable que experimente dichas actitudes. Por último, la sub escala de Agotamiento Emocional fue la que obtuvo mayor significancia positiva de  $p < 0.01$  (bilateral) en las 4 actitudes que evalúa el TIBS, lo cual significa que al experimentar estas actitudes, el docente presenta una disminución o pérdida de recursos emocionales sintiéndose saturado y cansado emocionalmente en su trabajo.

## Discusión y Conclusiones

El primer aspecto que es importante destacar es en relación al Burnout por parte de los docentes, ya que a pesar de que el mayor porcentaje de la muestra se encuentra en el nivel medio (91.4%), esto no descarta la posibilidad de que si el docente no hace nada para manejar o desaparecer dichos síntomas existe la posibilidad de que estos lo lleven a experimentar sensaciones estresantes y en consecuencia Síndrome de Burnout ya que éste tiene que ver también con una sintomatología crónica, que no fué tratada o manejada de una forma adecuada en su tiempo y fueron agravándose cada vez más. Estos resultados no difieren en gran medida de los de otras investigaciones que se han hecho con docentes de otros niveles educativos por ejemplo Barraza (2011), en su estudio determinó la relación existente entre el Síndrome de Burnout y la Satisfacción Laboral concluyendo que el porcentaje más alto de docentes tienen un nivel moderado de Burnout (42%). Con relación a esto es importante considerar que las manifestaciones de Burnout afectan directamente la energía y compromiso del docente para enfrentar su práctica cotidiana, afectan el grado de satisfacción personal y la calidad de la interacción entre este, los estudiantes, otros docentes, personal administrativo, familia y sistema.

En este mismo orden, a pesar de que el mayor y más alto porcentaje se encontró en la sub escala de Realización Personal, no es menos importante el hecho de que en las otras dos sub escalas que componen el Síndrome de Burnout (AE y DP) los docentes puntuaron de una forma significativa en relación a un nivel medio y alto correspondiendo a casi el 30% de los docentes, esto supone que este porcentaje de la muestra mantiene síntomas relacionados a disminución o pérdida de recursos emocionales, sentimientos de estar saturado y cansado emocionalmente por el trabajo, actitudes de frialdad, distanciamiento, falta de sentimientos e insensibilidad hacia los sujetos objeto de atención. Algo muy parecido fue lo que encontraron Diaz et al. (2012), al estudiar los factores asociados al Síndrome de Burnout en docentes de dos instituciones educativas formales, privada y pública, en este caso los resultados obtenidos de las escuelas públicas se asemejan en cuanto a los resultados de este estudio, donde en la sub escala de Agotamiento Emocional el 43 % de los docentes puntuaron en un nivel moderado, el 11 % con nivel moderado de Despersonalización y un 21 % de los docentes con nivel moderado en Realización Personal.

Por otro lado, con relación a la escala de Creencias Irracionales del Profesor, más de la mitad de la muestra presenta puntuaciones medias y altas (64.7% y 1.7%) de manera general, lo que indica que más de la mitad de la muestra de docentes presenta creencias irracionales. La creencia en la que puntuaron más alto los docentes fue la de Actitudes hacia la Organización Escolar, lo cual deja ver que los docentes demandan cierta consideración, que se les tenga en cuenta en la toma de decisiones o que la administración escolar atienda a sus problemas, sin embargo es importante resaltar que también se presentaron docentes con niveles medios considerables en las otras actitudes como la de Inadecuación, es decir que presentan un alto nivel de exigencia sobre la propia actuación, necesidad exagerada de aprobación de los demás y la creencia de que los errores les descalifican como personas, también en Baja Tolerancia a la Frustración donde algunos docentes consideran que debería ser fácil y exigir poco esfuerzo el trabajo que realizan. También hubo una puntuación considerable en Actitudes Autoritarias hacia los Alumnos, donde los docentes presentan intransigencia hacia los problemas de disciplina de los estudiantes, no soportan que estos se comporten de forma inadecuada y consideran que si así lo hacen tienen que recibir un castigo. En contraste con esto fue el resultado que encontraron Bermejo y Prieto (2005) en su estudio, donde con un porcentaje del 32% puntuaron los docentes en un nivel alto en relación a la presencia de Creencias Irracionales del Profesor, la creencia con mayor porcentaje fue la de Actitudes Autoritarias hacia los Alumnos con un 33,3%. Esto destaca que aunque los resultados en relación a la presencia de creencias irracionales fueron significativos en ambas partes, la actitud que más predomina, difiere. En lo referente a la correlación entre el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales del docente es importante destacar que la correlación resultó positiva con significancia, esto demuestra que al tener tendencia al pensamiento irracional el docente también puntúa de manera considerada en Burnout. Así mismo la correlación menos fuerte fue entre las Creencias Irracionales y Despersonalización. En contraste con esto, fue la correlación fuerte entre Creencias Irracionales y Agotamiento Emocional puntuando este último, alto, con significancia  $p < 0.01$  (bilateral) en general y en cada una de las actitudes que evaluó el cuestionario. Esto demuestra que las Creencias Irracionales influyen de manera directa en que el docente se sienta exhausto emocionalmente y tenga la

sensación de no poder dar más de sí mismo. Esto es muy parecido a los resultados de la investigación de Calvete y Villa (1999) así como los de Bermejo y Prieto (2005) quienes encontraron en sus estudios una relación significativa entre los diversos tipos de Creencias Irracionales (Inadecuación, Autoritarismo y Tolerancia a la Frustración) y los síntomas de Burnout en los docentes de alrededor de ( $r = 0,32$ ;  $p < .01$ ), así como la relación entre todas las actitudes y el Agotamiento emocional ( $r = 0,36$ ;  $p < .01$ ).

Con estos resultados se confirma que existe una relación significativa entre el Burnout y las Creencias Irracionales del docente universitario. Se refuerza además la idea de que el trabajo docente es una profesión de riesgo pero que también depende de que tan preparado esté el docente para enfrentar situaciones en las que resulte afectado o no, al igual que su labor, ya que al existir presencia de Creencias Irracionales en ellos, se puede considerar que el pensamiento que presentan es algo dogmático y poco funcional, evaluándose a sí mismos, a los demás y al mundo en general de una forma rígida, generando emociones y comportamientos poco funcionales como el afrontamiento adecuado al estrés, causar un efecto en su área laboral por falta de motivación, depresión, irritabilidad, falta de compromiso, ausentismo, que causan un pobre desempeño laboral, afectándose no solo a sí mismos sino también a la institución, al estudiante y por lo tanto a la propia calidad de la enseñanza.

A manera de propuesta es necesario que se realicen estudios que contribuyan aún más a comprender esta relación entre el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales. En relación a estas últimas y de acuerdo al cuestionario TIBS se sugiere que se estudie de una manera más profunda la Actitud hacia la Organización Escolar que evalúa este, debido a que en este estudio fue la actitud que puntuó más alto, sin embargo surgió la inquietud respecto a si es irracional que el docente tenga esas actitudes hacia la organización escolar o si es una situación que en realidad vive el docente en su ambiente de trabajo por lo que se considera importante analizar dicha situación tanto con los docentes evaluados como en la forma en que el cuestionario está evaluando dicha actitud. Otro aspecto importante a considerar sería la realización de estudios donde se correlacionen estas dos variables con otra variable distinta por ejemplo el desempeño laboral, debido a que al haber presencia de

las variables que se estudiaron juntas o por separado, puede existir un efecto directo en el desempeño laboral del docente universitario.

Por último, como sugerencia hacia las instituciones esta el diseñar e implementar programas o intervenciones integrales que optimicen la educación, prevención, el bienestar, y la rehabilitación del docente en caso de presentar este tipo de situaciones, ya que al hacerlo no solo se podrá beneficiar al docente sino también a la institución debido a que podrán actuar de una manera más efectiva y por lo tanto la calidad de la enseñanza podrá ser también mejor.

## Bibliografía

- Aldrete, M., González, J., & Preciado, M. (2008). Factores psicosociales laborales y el Síndrome de Burnout en docentes de enseñanza media básica (secundaria) de la zona metropolitana de Guadalajara, México. *Revista Chilena de Salud Pública*, 12(1), 18-25. doi:10.5354/0717-3652.2008.182
- Arias, G.F. y González, Z. M. (2009). Estrés, agotamiento profesional (burnout) y salud en profesores de acuerdo a su tipo de contrato; Stres, Burnout and health in teachers according to their type of contract. *Rev. Cienc. Trab*; 11(33), 172-176. Recuperado de <http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/2657.pdf>
- Barraza, M. A. (2011). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en profesores de educación primaria. Análisis de una relación. Instituto Universitario Anglo Español y Red Durango de Investigadores Educativos A. C. *Estrés, burnout y bienestar subjetivo: investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos*. Recuperado de: [http://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres\\_burnout\\_y\\_bienestar\\_sujetivo.pdf](http://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf)
- Bernard, M. E. (1990). Taking the stress out of teaching. Melbourne, Vic: Collins- Dove.
- Bermejo, O.L. y Prieto, U.M. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. *Clínica y Salud*, 16(1), 45-64. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180616109003>
- Calvete, E. y Villa, A. (1997). Proyecto Deusto 14-16: Evaluación e intervención en el estrés docente. Bilbao: Mensajero.
- Calvete, E. y Villa, A. (1999). Estrés y burnout docente: influencia de variables cognitivas. *Revista de educación*, 319, 291-303.
- Cladellas, R. y Castelló, A. (2011). Percepción del estado de salud y estrés, de profesorado universitario, en relación con la franja horaria de docencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(23), 217-240. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122834011>
- Delgado, G. F. E. y Valadez, R. A. A. (2011). Una descripción general del burnout y sus efectos en profesores universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 349. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113r.pdf>
- Díaz B. F., López S. A. M. y Varela A. M. T. (2012). Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(1), 217-227. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64723234018>
- Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*; 44: 33-40.
- Jimenez, F. A. E., Jara, G. M. J. y Miranda, C. E. R. (2012). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Psicología Escolar e Educativa*, 16 (1), 125-134. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/src/inicio /ArtPdfRed.jsp?iCve=282323570013>
- Latorre R. I. y Sáez C. J. (2009). ¿Cuál es el perfil epidemiológico de padecer burnout en profesores no universitarios de la Región de Murcia? *REIFOP*, 12 (1), 77-83. Recuperado de: [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1240872812.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1240872812.pdf)



- León L. G. (2011). Los profesionales de secundaria, como factores de riesgo en el síndrome de Burnout. *Revista Electrónica Educare*, XV (1) 177-191. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194118804015>
- Macías, A. B. y Zúñiga, A. M. (2013). Representaciones sociales sobre el estrés laboral en una muestra de docentes de educación psimaria. *Praxis investigativa ReDIE* 5(8). Recuperado de: [http://www.academia.edu/3374703/Representaciones\\_sociales\\_sobre\\_el\\_estres\\_laboral\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_docentes\\_de](http://www.academia.edu/3374703/Representaciones_sociales_sobre_el_estres_laboral_en_una_muestra_de_docentes_de)
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Cienc. Trab.*; 11 (32): 37-43.
- Pena G.M. y Extremera P.N. (2012). Inteligencia emocional percibida en el profesorado de primaria y su relación con los niveles de burnout e ilusión por el trabajo (engagement). *Revista de educación*, 359, 604-627. doi 10.4438/1988-592X-RE-2011-359-109.
- Rionda A.A. y Mares C.M.G. (2012). Burnout en profesores de primaria y su desempeño laboral. *Revista latinoamericana de medicina conductual*. 2(1), 43-50.
- Rojas B., M. L., Zapata H., J. A. & Grisales R., H. (2009). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de una institución de educación superior, Medellín, 2008. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 27(2), 198-210. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1201179101>
- Tejero, G. C. M., Fernández, D. M. J. y Carballo, S. R. (2010). Medición y prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en la dirección escolar. *Revista de educación*, 351, 361-383.
- Vargas, C., Cañadas, G.R., De la Fuente, E.I., San Luis, C. y Lozano, L. M. (2012). Risk factors associated with burnout syndrome in teachers, Granada, 2012. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (4), 117-123. Recuperado de: [http://infad.eu/RevistaINFAD/2012/n1/volumen4/INFAD\\_010424\\_117-123.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2012/n1/volumen4/INFAD_010424_117-123.pdf)