

# Carga mental y Síndrome de Burnout en docentes a tiempo completo de una universidad de Quito

<sup>1</sup>Aimee Vilaret Serpa, <sup>2</sup>Ángela Ortiz Imbaquingo

<sup>1</sup> Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito - Ecuador, vilaretserpa@yahoo.com

<sup>2</sup> Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito - Ecuador, oiaa2760@ute.edu.ec

Recepción/Received: 13, 10, 2013

Aceptación/Accepted: 26, 11, 2013

Publicado/Published: 20, 12, 2013

## Resumen:

La presente investigación buscó determinar la presencia de carga mental y su relación con el Síndrome de Burnout en docentes a tiempo completo de una universidad privada de Quito. Se trata de un estudio epidemiológico analítico transversal y descriptivo. La población de estudio está constituida por 134 docentes a tiempo completo. El levantamiento de datos se realizó a través del Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) y la Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM). Para el análisis y procesamiento de datos se empleó el programa estadístico S.P.S.S 20.0 versión Windows. Se encontró que la carga mental que poseen los docentes es media-alta teniendo en cuenta las valoraciones de las dimensiones: Demandas cognitivas y complejidad de la tarea; Características de la tarea; Organización temporal del trabajo; Ritmo de trabajo y Consecuencias para la salud. El 26,06% de los docentes presentó Agotamiento emocional, 4,59% Despersonalización y un 39,5% se sintieron realizados personalmente. Mientras que el 23,8% de los docentes participantes sufren niveles preocupantes de Burnout que van entre los niveles de "extremo y bastante". Se presenta una caracterización de los docentes con mayor vulnerabilidad a padecer algunas de las dimensiones del Burnout de acuerdo con las variables medidas.

## Palabras clave:

Carga mental, docentes universitarios, síndrome de Burnout.

## Abstract:

*This research aims to determine the presence of mental workload and its relationship with the Burnout Syndrome in full-time faculty from a private university in Quito. It is an descriptive, cross-sectional and analytic epidemiological study. The population of study consisted in 134 full-time university professors. The collection of data was performed using the Maslach Burnout Inventory for Teachers (MBI-Ed) and The Subjective Scale of Mental Workload (ESCAM). For analysis and processing data was used SPSS20.0. Windows version. It was found that the mental workload in professors is medium-high considering the assessment of dimensions: Cognitive demands and complexity of the task, task characteristics, temporal organization of work, work rate and health consequences. The 26.06% of teachers presented emotional exhaustion, 4.59% depersonalization and 39.5% felt accomplished. 23.8% of the professors suffer high levels of Burnout, ranging between levels of "extreme and fairly". It presents a characterization of professors with greater vulnerability to developing some of the dimensions of burnout based on the measured variables.*

## Keywords:

*Burnout syndrome, mental workload, university professors.*

## I. INTRODUCCIÓN

Todos los puestos de trabajo tienen implícita una carga, ya sea mental o física; en el caso de la docencia universitaria, tiene una mayor relevancia la carga mental y esta a su vez interviene en el producto de su trabajo. La carga mental se refiere al conjunto de tensiones inducidas en una persona debido a las exigencias del trabajo mental que realiza (Sierra, 2004); para la presente investigación puede ser entendida como condiciones, organización y medio ambiente de trabajo relacionadas con la capacidad del trabajador para realizar dicha labor, que pueden desencadenar en alteraciones psicológicas o emocionales, es decir, elementos organizacionales y del trabajo que causen o favorezcan la aparición de signos/síntomas del Síndrome de Burnout.

Sin lugar a dudas, el tema que más interés ha suscitado desde un principio en este ámbito han sido las variables que están relacionadas con la etiología del fenómeno estrés y Burnout en docentes, pero muy pocos estudios, al menos en Ecuador, se basan en la relación entre los factores asociados a la carga mental con el Síndrome de Burnout.

Durante la última década, Ecuador ha experimentado diferentes cambios, entre ellos los relacionados con las estructuras organizacionales, que han traído consigo variaciones en el tipo de contratación, la jornada laboral, las exigencias de la tarea, la remuneración y por ende la productividad; esto como respuesta a la creciente competitividad y a la demanda de más y mejores servicios.

La Educación Universitaria Ecuatoriana contempla en su nueva Ley de Educación Superior (LOES), en el TÍTULO VIII. AUTODETERMINACIÓN PARA LA PRODUCCIÓN DEL PENSAMIENTO Y CONOCIMIENTO. CAPÍTULO II. PERSONAL ACADÉMICO. Art. 149.- Tipos de profesores o profesoras y tiempo de dedicación.- “El tiempo de dedicación podrá ser exclusiva o tiempo completo, es decir, con cuarenta horas semanales; semiexclusiva o medio tiempo, es decir, con veinte horas semanales; a tiempo parcial, con menos de veinte horas semanales”.

Al ponerse en vigencia la LOES, los docentes a tiempo completo están obligados a laborar cuarenta horas semanales, en sitios donde los trabajos administrativos son cada vez mayor en cantidad y tiempo de dedicación, sumado además los conflictos

de rol, que también provocan un aumento en los niveles de carga mental y en los inicios de cuadros de Burnout. Especialmente se han observado algunos síntomas como la presencia de estrés, depresión, falta de compromiso, distanciamiento físico y emocional, así como ausencias constantes en algunos docentes. En muchos de ellos es común ver que su desempeño se ha vuelto rutinario y monótono con falta de iniciativa e interés para innovar su trabajo.

Debido a las características propias del trabajo de los docentes a tiempo completo y a la variabilidad de actividades a lo largo del curso académico, es normal encontrar momentos en los que los docentes se encuentren más estresados. Algunas de estas actividades comprenden: la implantación de los nuevos planes de estudio, la reestructuración de sus créditos, el impartir las materias, el mayor peso que han adquirido los créditos prácticos, la evaluación permanente de la actividad docente universitaria por parte de los estudiantes, y la evaluación nacional de la calidad que involucra a los docentes en un proceso continuo de investigación y vinculación con la colectividad.

La organización Internacional del Trabajo (OIT) en el 2004 informó sobre la alta frecuencia de estrés entre los profesores del mundo, mencionando como factores de riesgo a la excesiva burocratización, escaso trabajo en equipo, dificultades de comunicación con los directivos y escasos espacios informales de contacto; es decir, aspectos relacionados fundamentalmente con el constructo de clima o ambiente organizacional.

Es importante destacar que la mayoría de los trabajos relacionados con Burnout y carga mental en el profesorado se han desarrollado en el entorno de la enseñanza primaria y secundaria, donde existen escasos trabajos que estudien el colectivo de profesores de Educación Superior. Entre las investigaciones más recientes se pueden resaltar trabajos que relacionan al Burnout con el afrontamiento del estrés en el profesorado universitario (Guerrero, 1998); otro de ellos describe los aspectos de tipo intralaboral, que pueden estar relacionados con la carga mental en docentes universitarios, como aquellos aspectos internos del sitio de trabajo, entre estos el medio ambiente físico, como por ejemplo el ruido, las vibraciones y la temperatura (Sierra, 2004) y, por último, la investigación que estudia de manera exhaustiva la carga mental en docentes universitarios (Sierra y Suárez, 2006).

En Ecuador existen escasas investigaciones que hayan estudiado este síndrome en docentes universitarios, a pesar de que presentan una serie de características laborales que los hace más vulnerables.

Es de gran relevancia, por tanto, estudiar el fenómeno del Burnout en universidades de Ecuador, las cuales deben cumplir ciertos estándares de rendimiento acordados según los objetivos estratégicos de la organización y de la normativa del país.

Maslach, C. y Jackson, S. en sus trabajos sobre el "Síndrome de Burnout" desde 1976, consideran a este síndrome como un proceso de estrés crónico por contacto, en el cual se reflejan tres grandes aspectos (Drutman, 2001):

- El cansancio emocional, caracterizado por la pérdida progresiva de energía, desgaste y agotamiento
- La despersonalización, caracterizada por un cambio negativo de actitudes que conduce a un distanciamiento frente a los problemas
- La falta de realización personal, que incluye la manifestación de respuestas negativas hacia sí mismos y hacia el trabajo, con síntomas depresivos, aislamiento y agotamiento físico y psíquico; la despersonalización, en el sentido de la deshumanización, y una actitud negativa hacia sí mismos y hacia los propios logros, una moral baja, un detrimento y descenso de la productividad en el trabajo, lo que lleva a una pobre realización personal

Estudios pioneros en el ámbito de la educación muestran elevados grados de tensión en el trabajo. De esos trabajos se hicieron diferentes estudios sobre Burnout, que señalan que los docentes evidencian altos niveles del síndrome, en diferentes países, como por ejemplo, Suecia, Inglaterra, Malta, Austria, Ucrania, Estados Unidos y España (Moriani y Herruzo, 2004).

Los datos obtenidos en la última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo en España refuerzan la afirmación de que el entorno organizativo del trabajo, es decir, las condiciones bajo las cuales se debe desempeñar, se presentan con gran frecuencia y son responsables de gran cantidad de daños a la salud. Entre estos daños, debe destacarse la presencia del Síndrome de Burnout, el cual se define como una respuesta

al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado.

La información es publicada periódicamente por el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, ubicado en Barcelona, España. Entre las publicaciones que realiza, en una de sus Normas Técnicas de Prevención (NTP), se mencionó el tema de la carga mental. En la NTP 534 (Arquer, s.f.), hicieron alusión a los factores que influyen e intervienen en la carga mental de trabajo. En esta NTP, mencionan la carga mental de trabajo como un concepto que se utiliza para referirse al conjunto de tensiones inducidas en una persona por las exigencias del trabajo mental que realiza (procesamiento de información del entorno a partir de los conocimientos previos, actividad de rememoración, de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.) (Arquer, s.f.).

Los resultados de la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (INSHT, 2007) indican que en España, al igual que en el resto de países de su entorno, la carga de trabajo mental está creciendo como uno de los más importantes factores de riesgo psicosocial (ibid). Históricamente, en la definición de carga mental se han seguido dos perspectivas (Ferrer y Dalmau, 2004; Hacker, 1998): la primera, entendida como un factor dependiente solo de las exigencias de la tarea, a las que tiene que enfrentarse y adaptarse la persona, y la segunda, como resultante de la interacción entre las exigencias de la tarea y las capacidades o recursos de la persona. Este segundo enfoque es el mayoritariamente aceptado y el que actualmente, goza de mayor apoyo (Young y Stanton, 2001).

A pesar de la presencia de investigaciones al respecto, aún queda por precisar cuál es la relación entre la carga mental como factor psicosocial específico en la docencia y cómo se asocian con el Síndrome de Burnout, tema por demás trascendental, pues ello puede contribuir a que los responsables de recursos humanos en las instituciones educativas desarrollen la prevención a nivel organizacional, eliminando o disminuyendo la presencia de estos factores o estresores del propio entorno organizacional, con la generación de espacios saludables en la empresa.

Los objetivos planteados para evaluar el Burnout y determinar su relación con la carga mental en el

contexto académico son los siguientes:

1. Describir los niveles de Burnout y carga mental de los profesores a tiempo completo de la universidad.
2. Verificar relaciones entre las variables de carga mental y las dimensiones del síndrome de Burnout.

Así mismo, se ha encontrado que la prevalencia del Burnout en profesores universitarios españoles es de 42% (Guerrero, 1998) y 50% (Caramés, 2003). Otros estudios, como por ejemplo en Chile, con muestras de profesores universitarios, se encontró que un 72% no presenta Burnout, mientras que del 28% restante, 16,1% tiene nivel reducido, 10,2% nivel moderado, y solo el 1,5% presenta niveles altos (Caramés, 2003). Se observa una gran variación entre las investigaciones con respecto a la presencia del síndrome en docentes, que puede ir desde 1,5% (Quaas, 2006) a 60% (Cancino, 2005).

Teniendo en cuenta la descripción anterior, es importante el planteamiento de las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Existe presencia de niveles altos y muy altos de Burnout entre 1,5% y 60% en los docentes universitarios a tiempo completo.

Hipótesis 2: Las variables de carga mental se relacionan con las dimensiones de Burnout.

## II. METODOLOGÍA

La investigación se corresponde con un estudio epidemiológico analítico transversal y descriptivo, realizado con 134 docentes a tiempo completo de una universidad privada de Quito.

Los criterios de participación fueron: académicos de condición laboral a tiempo completo (40 horas semanales), sin condición predeterminada en relación al número de participantes de cada sexo, edad, tiempo laborando en la institución y que tengan aceptación positiva para la realización del cuestionario. No se incluyeron los docentes que durante el período de recogida de datos del estudio se encontraran de permiso o incapacitados; los docentes que durante ese mismo período del estudio se encontraran fuera de su destino habitual por realización de cursos, por el cumplimiento de otros estudios o por comisión de servicios en otra ciudad o el extranjero; los docentes que no aceptaron

participar y los docentes que se encontraban laborando a medio tiempo o por honorarios, así como el personal administrativo y de servicios.

En cuanto al procedimiento, se les entregó a los docentes personalmente los documentos de la investigación, los cuales contenían: el consentimiento informado y los cuestionarios con su respectivo instructivo de procedimiento de respuesta. Los docentes respondían inmediatamente o acordaban con el investigador responsable; fecha, hora y forma de devolución. El proceso de recolección de datos se desarrolló en 10 semanas. El total de docentes (134) cumplió con la entrega de los documentos.

Para recabar la información se utilizaron dos instrumentos: El primero fue el Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) (Maslach, Jackson, 1986; Seisdedos, 1997), que consta de 22 ítems, con respuestas de opción múltiple, tipo Likert, constituido por tres dimensiones: a) agotamiento emocional caracterizado por la pérdida progresiva de energía, el desgaste, la fatiga; b) la despersonalización, manifestada por un cambio negativo de actitudes y respuestas hacia los demás; y, c) la falta de realización personal, que se manifiesta por respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo (Maslach, Jackson, 1986). El valor de fiabilidad global según el Alfa de Cronbach en la presente investigación para el MBI-Ed fue de 0,8 (Tabla I).

**TABLA I. Estadísticos de fiabilidad para el MBI-Ed**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
0,797	0,778	22

**Fuente:** Investigación de campo (Aplicación del MBI-Ed y programa SPSS.20 versión Windows)  
**Elaborado por el autor**

El segundo instrumento fue la Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM) desarrollada por el equipo integrado por las profesoras Díaz-Cabrera, Rolo y Hernández-Fernaud, de la Universidad de La Laguna (Díaz- Cabrera, Hernández-Fernaud, Rolo- González, Galván, Fraile-Peñate y Loayssa-Lara, 2012). Es una escala multidimensional de valoración de la carga mental de trabajo a partir de la percepción de los trabajadores. Este instrumento incluye los siguientes bloques: el primer

bloque referido a datos laborales, incluye información referente de la situación laboral del docente. En el segundo bloque de preguntas, se incluyen 5 ítems en los que se mide la percepción del trabajador respecto de las condiciones ambientales del contexto de trabajo; específicamente, se valora la adecuación/inadecuación de la temperatura, la iluminación, el ruido, la distribución espacial y las condiciones higiénicas de su lugar de trabajo, utilizando una escala tipo Likert de 5 puntos donde el 1 es Muy inadecuada y el 5 Muy adecuada. En el tercer bloque, se recogen los datos personales de los docentes evaluados, como: sexo, edad, estado civil, nivel de estudios. El cuarto y último bloque, recoge 20 ítems que hacen referencia a las variables de carga mental. Cada uno de los ítems evalúa en una escala tipo Likert de 5 puntos. Estos ítems se agrupan en una serie de dimensiones de la carga mental, tales como: Demandas cognitivas y complejidad de la tarea, Características de las tareas, Organización temporal, Ritmo de trabajo y Consecuencias para la salud. El valor del Alfa de Cronbach fue de 0,858 para la investigación, por lo que se considera por encima del valor mínimo aceptable (Tabla II).

**TABLA II. Estadísticos de fiabilidad para la escala ESCAM**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
0,858	0,858	20

**Fuente: Investigación de campo (Aplicación del ESCAM y programa SPSS.20 versión Windows)**  
**Elaborado por el autor**

El análisis se realizó por medio de estadística descriptiva, lo que permitió en primera instancia, mostrar el comportamiento de las variables involucradas. Para analizar la relación entre las variables de carga mental y las dimensiones del Burnout se realizó el cálculo del coeficiente de correlación y la escala de medición (Spearman) con nivel de significación  $p \leq 0.05$ . Además se realizó el cálculo de la Razón de prevalencia (RP) entre las variables de Carga mental y las Dimensiones del Síndrome de Burnout.

Para calcular esta medida de relación se construye una tabla de cuatro celdas donde las columnas registran el número de enfermos y no enfermos y los renglones el número de expuestos y no expuestos:

	Afectados por las dimensiones del Burnout	No afectados por las dimensiones del Burnout	
Expuestos por variables de carga mental	a	b	a+b
no expuestos por variables de carga mental	c	d	c+d
	a+c	b+d	

**Fuente: Elaboración propia**

Donde:

$a+c$ = número de enfermos en la población

$a+c/a+b+c+d$ = prevalencia de enfermedad en la población

$a/a+b$ = prevalencia de enfermedad en los expuestos

$c/c+d$ = prevalencia de enfermedad en los no expuestos

$(a/a+b)/(c/c+d)$ = razón de prevalencias de enfermedad(RP).

Un valor de uno se interpreta como igual prevalencia de enfermedad entre expuestos y no expuestos. Un valor mayor de uno significa que la prevalencia es mayor en los expuestos que en los no expuestos. Un valor menor a uno significa que la prevalencia es menor en los no expuestos que en los expuestos.

Un valor de uno se interpreta como igual prevalencia de enfermedad entre expuestos y no expuestos. Un valor mayor de uno significa que la prevalencia es mayor en los expuestos que en los no expuestos. Un valor menor a uno significa que la prevalencia es menor en los no expuestos que en los expuestos.

Se determinó la presencia del Síndrome de Burnout mediante la réplica del procedimiento empleado para valorar los niveles de Burnout. Para ello se establecieron cinco niveles, a partir de las posibles combinaciones obtenidas con las puntuaciones que ofrece el Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed), las cuales son para Agotamiento Emocional(EE):  $EE > 27$  (ALTO);  $19 < EE < 26$  (MEDIO);  $EE < 19$  (BAJO), para la despersonalización (D):  $D > 10$  (ALTO);  $6 < D < 9$  (MEDIO);  $D < 6$  (BAJO) y para la Realización personal (PA):  $PA > 30$  (ALTO);  $31 < PA < 39$  (MEDIO) ;  $PA > 40$  (BAJO), que se utilizaron como puntos de cortes (Guerrero, 1998; Manassero, Vázquez, Ferrer, Fornéz, Fernández y Queimaledos, 1994).

Nada: corresponde a docentes que obtienen

puntuaciones situadas en el tercio inferior en las tres dimensiones del MBI-Ed o bien en dos de ellas, en tanto que la tercera puntuación está situada en el tercer medio.

Poco: se obtiene este nivel a partir de las puntuaciones situadas, dos de ellas en las dos zonas extremas (inferior/superior) y la otra puntuación se sitúa en el extremo inferior o superior.

Medio: corresponde a sujetos con las tres puntuaciones de cada dimensión situadas en el tercio medio, o bien, los sujetos pueden obtener una puntuación en las diferentes zonas de división para cada una de las tres dimensiones.

Bastante: se obtiene este nivel a partir de las puntuaciones situadas, dos de ellas en el tercio medio, y la restante, en uno de los dos extremos (inferior o superior).

Extremo: resulta de las puntuaciones situadas, o en el tercio superior en las tres dimensiones del MBI o bien, en dos de ellas, y la tercera en el tercio medio.

Además, para valorar el grado de Burnout en los docentes participantes, es necesario comparar las puntuaciones obtenidas con las puntuaciones de las muestras muy amplias, denominadas así por ser estudios realizados con muestras superiores al de la mayoría de investigaciones relacionadas a este tema. Por esta razón se incluyó la tabla del manual del MBI de Tea (Seisdedos, 1997), que recoge la clasificación tripartita (Grados de Burnout: alto, medio y bajo) con los estadísticos básicos de la muestra americana (Tabla III).

**Tabla III. Clasificación tripartita de distintas muestras**

Muestra	Escala	Clasificación			Estadísticos	
		Baja	Media	Alta	Media	S
Muestra total (n: 11067)	CE	<17	17-26	>26	20,39	10,8
	D	<7	7-12	>12	8,73	5,89
	RP	>38	32-38	<32	34,58	7,11
Enseñanza Primaria (n:4163)	CE	<17	17-20	>26	21,25	11
	D	<9	9-13	>13	11	6,19
	RP	>36	31-36	<31	33,54	6,89

**Leyenda:** n: 11067 USA muestra total conjunta, n: 4163 USA profesores de enseñanza elemental y secundaria, hasta grado 12

**Fuente:** Seisdedos (1997)

Las medias de las dimensiones de carga mental determinan el grado que presentan los docentes en cuanto a esta variable.

### III. RESULTADOS

Los 134 docentes participantes completaron toda la información requerida. Hubo una mayor participación masculina (60,4%). El 42,5% de los docentes son de mediana edad (de 31-40 años), a partir de los 41 años fue declinando considerablemente la participación. El 56% de los docentes están casados. Son un número considerable (76,1%), los que poseen el cuarto nivel de estudios; este hecho se atribuye a la exigencia de la nueva Ley de Educación Superior ecuatoriana. Solo el 25,4% de los participantes tienen más de 5 años de experiencia, como docentes a tiempo completo. Con un porcentaje parecido (29,1%) están los docentes que tienen experiencia menor a 1 año de labores en la institución. Predominan los docentes que cuentan con una experiencia en la institución de entre 1-5 años (45,5%). En cuanto a la carga docente, el 84,3% labora por encima de las catorce horas a la semana. La mayor cantidad de docentes, un 57,5%, trabaja en el horario de mañana y noche, es decir, en horario partido.

Al determinar la presencia del Síndrome de Burnout en los docentes universitarios de la población, se observó que los valores medios en las tres dimensiones son:

- Agotamiento emocional: 26,06
- Despersonalización: 4,59
- Realización personal: 39,5

Comparando estas puntuaciones medias con la de la muestra de baremación, formada por 1 138 casos (Seisdedos, 1997) (Tabla IV), se encontró que:

La dimensión Agotamiento emocional se situó en el percentil 70.

La dimensión Despersonalización se sitúa en el percentil 40.

Se situó en el percentil 65 la puntuación media obtenida por los docentes en la dimensión Realización personal.

Se realizó la comparación entre las puntuaciones medias de los docentes participantes con las obtenidas en investigaciones internacionales que han empleado el MBI (1986), en el que constan muestras de profesionales procedentes de instituciones sociales, sanitarias y docentes, teniendo en cuenta además, que la versión original del MBI se presenta en escala de Likert con rango de respuesta de 0 a 6 puntos, y este mismo rango de puntuaciones es el que se utiliza en el presente estudio.



**TABLA IV. Muestra de baremación del Manual MBI de TEA**

Pc	Puntuaciones directas			S
	CE	DP	RP	
99	45-54	24-30	—	97
98	44	22-23	—	91
97	42-43	20-21	48	87
96	41	19	—	85
95	38-40	18	47	83
90	34-37	15-17	46	76
85	32-33	14	44-45	71
80	29-31	12 13	43	67
75	25	11	42	63
70	26-27	10	41	60
65	24-25	9	40	58
60	22-23	8	39	55
55	21	7	38	52
50	19-20	—	37	50
45	18	6	35-36	48
40	16-17	5	34	45
35	14-15	—	33	42
30	13	4	32	40
25	12-12	3	30-31	37
20	10	2	29	33
15	8 9	—	26-28	29
10	6 7	1	24-25	24
5	4 5	—	21-23	17
4	3	0	20	15
3	2	—	19	12
2	0-1	—	16-18	9
1	—	—	0-15	3
N	1138	1138	1138	
Media	20,86	7,62	35,71	
(S)	11,3	5,81	8,08	

Fuente: Seisdodos, (1997)

En este sentido se destaca que, al comparar las puntuaciones medias de los participantes con los mencionados estudios, se obtuvieron puntuaciones medias más bajas en la dimensión Despersonalización y la segunda más alta para Realización personal y Agotamiento emocional (Tabla V).

**Tabla V. Comparaciones medias en el MBI/Estudios internacionales**

Estudios	Desperso- nalización	Realización personal	Agotamiento emocional
Maslach y Jackson (1986) (1b)	7,12	36,5	22,19
Maslach y Jackson (1986) (1b)	8,73	34,58	20,99
Maslach y Jackson (1986) (2b)	10,98	33,54	21,24
García, Llor y Saenz (1994) (3a)	6,7	33	17,4
Álvarez y Fernández (1991) (1a)	5,56	27,87	11,69
Fernández Cantí (1993) (1a)	8,56	29,44	20,36
Fernández Cantí (1993) (5a)	5,06	30,97	13
Gil-Monte y Schaufeli (1991) (5a)	6,1	31,17	20,3
Leiter y Maslach (1988) (1b)	7,5	41,3	21,6
Dolan (1987) (5b)	7,6	36,1	15,2
Firth y Britton (1989) (5b)	5,9	35,9	18,3
Pedrabissi y Santinello (1984) (5b)	7,2	33,8	18,5
Daniel (1995) (3a)	7,33	35,28	21,61
Manassero <i>et al.</i> (1994) (2a)	10,26	36,17	23,94
Rocañil y col. (1996) (4a)	9,81	28,2	19,17
PSISA (1993) (2a)	7,68	20,75	21,69
Oliver (1993) (2a)	14,28	25,49	27,96
Guerrero (2001) (2a)	5,21	30,39	14,7
Fernandez (1992) (3a)	5,58	27,82	11,7
Docentes participantes en la presente investigación	4,59	39,05	26,06

**Leyenda.**

**Sectores:** 1: Profesionales asistenciales en general. 2: Profesionales de la educación. 3: Médicos. 4: Profesionales de sanidad, G. Civil, F. Justicia y Militares. 5: Profesionales de enfermería. a: España. b: Otros países.

**Fuente:** Guerrero, (1998)

Para valorar el grado de Burnout en los docentes se interpretaron las puntuaciones obtenidas comparativamente con las puntuaciones de las muestras muy amplias y se obtuvo que: con respecto a la muestra americana total conjunta (N=11 067) y a la muestra americana de enseñanza primaria y media N= (4 163) los docentes presentan un grado alto de Agotamiento emocional, una baja Despersonalización y un grado bajo de falta de Realización personal (significa que los docentes se sienten realizados personalmente).

En cuanto al análisis propuesto por las autoras (Maslach y Jackson, 1986), en los docentes participantes se verifica que:

- Un 31,3% no presentan nada de Burnout
- El 28,4% presenta poco Burnout
- El 16,4% tiene un nivel medio de Burnout
- El 20,1% padece bastante Burnout
- Y por último solo un 3,7% sufre un nivel extremo de Burnout

Acerca de las **Dimensiones de la carga mental** (Tabla VI), se evidencia que:

Para el total de la población se obtiene una media de 3,9 en la dimensión **Demandas cognitivas y complejidad de la tarea**, y una desviación típica de 0,56; esto indica que gran parte de las puntuaciones de ese grupo oscila entre los valores 3,34 y 4,46. Si se considera el percentil 75 de 4,33, se obtiene un nivel medio-alto para esta dimensión, lo que significa que el trabajador percibe que debe realizar un esfuerzo medio-alto a nivel cognitivo para desempeñar su labor. Tiene unas exigencias elevadas de memorización, concentración, toma de decisiones, etc.

En la dimensión **Características de la tarea** se obtuvo una media de 3,96, una desviación típica de 0,63, lo que indica que los valores oscilan entre 3,33 y 4,59. Si se considera el percentil 75 de 4,33, podemos decir que, en cuanto a las puntuaciones medias, se obtiene un nivel medio-alto en esta dimensión. Se refiere a que los docentes tienen una cantidad media-alta de dificultades que se le presentan en su desempeño como, por ejemplo tener muchas interrupciones y distracciones.

La **Organización temporal del trabajo** obtuvo una media de 3,57, con valores que oscilan entre 2,79 y 4,35. Esta dimensión se considera media - alta en cuanto a generación de carga mental, en consideración al percentil 75 de 4. Significa que el docente tiene una valoración negativa respecto al tiempo disponible para desempeñar sus funciones, que en este caso se entiende como escaso.

Para el **Ritmo de trabajo** las puntuaciones oscilan entre 2,12 y 3,3 tomando en cuenta una media de 2,76. Por esto se consideran puntuaciones también media-alta; tomando en cuenta el percentil 75, significa que el trabajador percibe que no tiene autonomía para modificar su ritmo de trabajo.

En la última dimensión, **Consecuencias para la salud**, la media fue de 3,71, con una desviación estándar de 0,85 y un valor de percentil 25 igual a 3 y percentil 75 igual a 4,4. Se considera igualmente una puntuación media-alta, lo cual significa que el trabajador siente mucho cansancio y le cuesta relajarse después de terminar su jornada laboral.

**TABLA VI. Media, desviación típica y percentiles para cada una de las dimensiones de carga mental en función de la población total**

	n	X	S	P <sub>25</sub>	P <sub>75</sub>
Demandas cognitivas y complejidad de la tarea	134	3,9	0,6	3,5	4,3
Características de la tarea	134	4	0,6	3,5	4,5
Organización temporal del trabajo.	134	3,6	0,8	3	4
Ritmo de trabajo.	134	2,8	0,6	2,3	3,3
Consecuencias para la salud.	134	3,7	0,9	3	4,4

**Fuente:** Investigación de campo (Aplicación de la escala ESCAM y programa SPSS.20 versión Windows)

**Elaborado por el autor**

En cuanto a la relación de significación y la razón de prevalencia (RP) de las variables de carga mental con las Dimensiones del Burnout (Tabla VII y VIII), se tiene que:

#### **Demanda cognitiva y complejidad de la tarea (DCCT)**

Hay significación estadística entre esta variable y la dimensión Agotamiento emocional, de forma directa (positiva) moderada, con RP de 2,5; de la misma manera con la dimensión Despersonalización, de forma directa y baja y RP de 0,9. En cuanto a la dimensión Realización personal, se observa que no tiene ninguna significación estadística.

#### **Características de la tarea (CT)**

Hay significación estadística entre esta variable y la dimensión Agotamiento emocional (relación bilateral directa moderada) con RP de 3,4; también existe relación significativa entre esta variable y la Despersonalización (relación positiva y muy baja) con RP=0,5. Y en cuanto a la relación con la Realización personal, tenemos también que es una relación significativa, pero en este caso (negativa, muy baja), el hecho de que sean muy bajas no significa, que dejan de ser significativas, pues la significación es menor a 0,05. La RP=0,2.



### Organización temporal del trabajo (OTT)

Hay relación significativa entre esta variable y el Agotamiento emocional y también con la Despersonalización, las correlaciones son positivas y moderadas, con RP de 23 y 25 respectivamente. Mientras, no existe relación significativa entre esta variable y la Realización personal pues la significación bilateral es mayor a 0,05.

### Ritmo de trabajo (RT)

Hay significación de esta variable con las dimensiones del Burnout Agotamiento emocional y Despersonalización (correlación positiva y baja) con RP de 1,3 y 1,7 respectivamente, El Ritmo de trabajo, en cambio, no tiene significación sobre la dimensión Realización personal.

### Consecuencias para la salud (CS)

Existe una correlación positiva-alta entre esta variable y la dimensión Agotamiento emocional con RP de 2. Para la dimensión Despersonalización ocurre algo muy parecido, tienen la misma significación, pero la correlación es moderada con RP de 0,7 y para la dimensión Realización personal no existe relación significativa.

**TABLA VII. Correlación entre las variables de Carga mental y las Dimensiones del Burnout**

Rho de Spearman	EE	Coeficiente de correlación	DCCT	CT	OTT	RT	CS
			,544**	,512**	,492**	,390**	,794**
		Sig. (bilateral)	0	0	0	0	0
		N	134	134	134	134	134
	D	Coeficiente de correlación	,349**	,190**	,439**	,212**	,456**
		Sig. (bilateral)	0	0,028	0	0,014	0
		N	134	134	134	134	134
	PA	Coeficiente de correlación	0,015	-,174*	0,106	-0,097	-,172*
		Sig. (bilateral)	0,863	0,044	0,222	0,267	0,057
		N	134	134	134	134	134

Demandas cognitivas y complejidad de la tarea (DCCT); Característica de la tarea (CT); Ritmo de trabajo (RT); Consecuencias para la salud (CS); Organización temporal del trabajo (OTT); Agotamiento emocional (EE); Despersonalización (D); Realización personal (PA)

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

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

Fuente: Cuestionario MBI-Ed y Escala ESCAM

Elaborado por el autor

**Tabla VIII. Razón de prevalencia (RP) entre variables carga mental y las dimensiones del Burnout**

	EE (Alto)	EE (Bajo)	TOTALES
DCCT(Alto)	43	9	52
DCCT(Bajo)	1	2	3
	44	11	
RP	2,5		
	D (Alto)	D (Bajo)	TOTALES
DCCT(Alto)	10	25	35
DCCT(Bajo)	1	2	3
	11	27	
RP	0,9		
	PA (Bajo)	PA (Alto)	TOTALES
DCCT(Alto)	2	37	39
DCCT(Bajo)	1	3	4
	3	40	
RP	0,2		
	EE (Alto)	EE (Bajo)	TOTALES
CT(Alto)	50	9	59
CT(Bajo)	1	3	4
	51	12	
RP	3,4		
	D (Alto)	D (Bajo)	TOTALES
CT(Alto)	8	38	46
CT(Bajo)	1	2	3
	9	40	
RP	0,5		
	PA (Alto)	PA (Bajo)	TOTALES
CT(Alto)	5	38	46
CT(Bajo)	2	2	3
	7	40	
RP	0,2		
	EE (Alto)	EE (Bajo)	TOTALES
OTT(Alto)	39	0	39
OTT(Bajo)	1	22	23
	40	22	
RP	23		
	D (Alto)	D (Bajo)	TOTALES
OTT(Alto)	17	0	17
OTT(Bajo)	1	24	25
	18	24	
RP	25		
	PA (Bajo)	PA (Alto)	TOTALES
OTT(Alto)	2	22	24
OTT(Bajo)	1	8	9
	3	30	
RP	0,8		
	EE (Alto)	EE (Bajo)	TOTALES
RT(Alto)	29	3	32
RT(Bajo)	2	2	4
	31	5	
RP	1,8		
	D (Alto)	D (Bajo)	TOTALES
RT(Alto)	10	17	27
RT(Bajo)	2	7	9
	12	24	
RP	1,7		

	PA (Bajo)	PA (Alto)	TOTALES
RT(Alto)	1	17	15
RT(Bajo)	3	2	8
	4	19	
RP	0,1		
	EE (Alto)	EE (Bajo)	TOTALES
CS(Alto)	58	1	59
CS(Bajo)	1	1	2
	59	2	
RP	2		
	D (Alto)	D (Bajo)	TOTALES
CS(Alto)	14	24	38
CS(Bajo)	1	1	2
	15	25	
RP	0,7		
	PA (Bajo)	PA (Alto)	TOTALES
CS(Alto)	2	39	41
CS(Bajo)	1	1	2
	3	40	
RP	0,1		

Demandas cognitivas y complejidad de la tarea (DCCT); Característica de la tarea (CT); Ritmo de trabajo (RT); Consecuencias para la salud (CS); Organización temporal del trabajo (OTT); Agotamiento emocional (EE); Despersonalización (D); Realización personal (PA)

**Elaborado por el autor**

## IV. CONCLUSIONES

Los aspectos más característicos de la población en estudio se extractan del siguiente modo:

- Hay mayor cantidad de hombres (60,4%) que de mujeres
- El 89,5% de la participación tiene edades inferiores a los 50 años
- El 56% están casados y un 44% están viviendo sin parejas
- El 76,1% posee maestría. Son pocos los que poseen el título de doctores (PhD) (9,7%), especialistas (2,2%) y tercer nivel (11,9%)
- Predominan los docentes que cuentan con una experiencia en la institución menor a 5 años (74,6%)
- El 84,3% de los profesores tiene programadas por encima de las catorce horas a la semana en cuanto a carga docente
- Un 57,5% de los docentes trabaja en horario compartido (mañana y noche)

Los participantes han alcanzado una puntuación media de 26,06 en la dimensión Agotamiento emocional, de 4,59 en la dimensión despersonalización y de 39,5 en realización personal.

Comparando los promedios de esta investigación con las puntuaciones muestra de baremación incluida en el Manual (Seisdedos, 1997), se constata que:

- Los participantes están un poco más cansados emocionalmente que la muestra de baremación, y se ubican en el percentil 70
- Están menos despersonalizados, pues se sitúan en el percentil 40
- Se sitúan en el percentil 65 en la dimensión Realización personal, lo que significa que se sienten más realizados personalmente que la muestra de baremación

Se compararon las puntuaciones medias de la población, con las obtenidas en investigaciones nacionales e internacionales que han empleado el MBI, en muestras de profesionales procedentes de instituciones sociales, sanitarias y docentes, y se concluye que:

- De todos los estudios con los que se realizó la comparación, los docentes obtienen la puntuación media más baja en la dimensión Despersonalización
- Sin embargo, en las dimensiones Realización personal y Agotamiento emocional, obtienen la segunda puntuación más alta

Se valoró el **Grado de Burnout** interpretando las puntuaciones obtenidas comparativamente con las puntuaciones de otros estudios.

Comparando los resultados del estudio con las muestras americanas y españolas recogidas en el Manual del MBI de TEA (Seisdedos, 1997), se encontró que:

- Con respecto a la muestra americana conjunta y a la muestra americana de enseñanza primaria y media, los docentes presentan un grado alto de Agotamiento emocional, una baja Despersonalización y un grado bajo de falta de Realización personal, que significa que tienen elevada realización personal.
- Con respecto a la muestra española total y a la muestra de docentes españoles de primaria y secundaria, los docentes presentan un grado alto de Agotamiento emocional, una Despersonalización media y un grado bajo de Realización personal, que significa que tienen elevada realización personal.

En cuanto a los **niveles de Burnout** se verifica que: el 23,8% de los docentes participantes sufren niveles preocupantes de Burnout, niveles de "extremo y bastante" Burnout. Lo cual revela que estos profesionales

podrían estar sufriendo algunos de los síntomas propios del síndrome y que, por tanto, su situación puede ser alarmante desde el punto de vista personal, profesional y laboral.

Se puede considerar que la carga mental que poseen los docentes es media-alta en cuanto a las medias obtenidas en todas las dimensiones relacionadas.

Cuando se realizó el análisis de la relación entre las dimensiones de la carga mental y las Dimensiones de Burnout, se obtuvo que:

Las **Demandas cognitivas y complejidad de la tarea**, las **Características de la tarea**, la **Organización temporal del trabajo**, el **Ritmo de trabajo** y las **Consecuencias para la salud** se relacionan con las dimensiones Agotamiento emocional y Despersonalización de forma directa, aunque en algunos casos de una manera baja.

En cuanto a la dimensión Realización personal, no se relaciona con las anteriores dimensiones de carga mental, excepto con las **Características de la tarea** pero en este caso la relación es negativa.

## V. RECOMENDACIONES

En próximas investigaciones se hace necesario que el estudio se extienda al total de docentes que conforman la universidad, no solo al profesor a tiempo completo, sino también a los profesores a medio tiempo y por honorarios, que si bien pasan menos tiempo en la universidad, imparten entre 10 y 20 horas semanales de clases.

También se recomienda extender el estudio a otras universidades e instituciones educativas de los distintos niveles en el país, para que se realicen estudios comparativos e interprofesionales.

Dado que en esta investigación se analiza la relación de la carga mental con el Síndrome de Burnout, se propone realizar otros estudios en los que se utilicen otros instrumentos de medición y de análisis, pues no se dispone de un método estandarizado para el diagnóstico.

Para poder realizar una valoración lo más exacta posible, se deben contemplar distintos tipos de

indicadores, puesto que la carga mental no puede estimarse a partir de una medida única. Esta forma permitiría realizar comparaciones de valoración de la carga mental con diferentes métodos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arquer, M. (s.f.). NTP 534: *Carga mental de trabajo*: Disponible en [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_534.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_534.pdf)
- Cancino, L. (2005). *Burnout: Fundamentos para una intervención urgente*. Disponible en <http://www.rieh.net/biblioteca/Burnout.pdf>
- Caramés, R. (2003). *Precarización y Burnout del Puesto de Trabajo del Personal Docente e Investigador de la Universidad*. *Revista Praxis*, 2, 13-21.
- Díaz-Cabrera, D., Hernández-Fernaud, E., Rolo-González, G., Galván Fernández, E., Fraile-Peñate, M.j. y Loayssa-Lara, G. (2012). Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo. Consejería de Empleo, Industria y Comercio del Gobierno de Canarias y Universidad de La Laguna. Disponible en web [http://www.gobiernodecanarias.org/cicnt/icasel/documentos/manualcarga\\_mental.pdf](http://www.gobiernodecanarias.org/cicnt/icasel/documentos/manualcarga_mental.pdf)
- Drutman, J. (2001). *Burnout o el "incendio" de los trabajadores de salud*. *Revista Virtual Odontomarketing*. Disponible en línea <http://www.odontomarketing.bizland.com/articulos/art37.htm>.
- Ferrer, R. y Dalmáu, I., (2004). *Revisión del concepto de carga mental: evaluación, consecuencias y proceso de normalización*. *Anuario de Psicología*. 35, 521-545.
- Guerrero, E. (1998). "Burnout" o desgaste psíquico y afrontamiento del estrés en el profesorado universitario. [Tesis doctoral]. España. Universidad de Extremadura.
- Hacker, W. (1998). *Carga mental de trabajo*. En Stelman (Ed.), *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales 29, 44-46.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2007): VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid: INSHT.
- Manassero, M.; Vázquez, A; Ferrer, M; Fornéz,J; Fernández ,M; y Queimaledos,J.(1994). *Burnout en profesores: impacto sobre la calidad de la educación, la salud y consecuencias para el desarrollo profesional*. *Memoria final de investigación*. Madrid, MEC-CIDE.

- Maslach, C. y Jackson, S. (1986). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Manual Research Edition. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Moriana, J. y Herruzo, J. (2004). *Estrés y burnout en profesores*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 597-621
- NTP 534. *Carga mental de trabajo: factores*. s.l. : Disponible en <http://www.mtas.es/insht/information/Ind:temntp.htm>.
- Organización Internacional del Trabajo (O.I.T) (2004). *Organizarse en pos de la justicia social*. Conferencia Internacional del Trabajo, 92 reunión, informe N°1, Disponible en [www.Cinterfor.org](http://www.Cinterfor.org).
- Quaas, C. (2006). Diagnóstico de Burnout y Técnicas de Afrontamiento al Estrés en Profesores Universitarios de la Quinta Región de Chile. *Psicoperspectivas*, 1, 65-75.
- Seisdedos, N. (1997). *Inventario Burnout de Maslach, Síndrome del Quemado por Estrés laboral Asistencial*. Madrid: TEA.
- Sierra, Y. (2004). *Diseño de un programa de prevención de riesgos psicosociales en las organizaciones a nivel primario, secundario y terciario*. [Tesis de grado]. Bogotá: Universidad El Bosque.
- Sierra, Y. y Suarez, A. (2006). *Carga mental en docentes universitarios*. [Tesis de grado]. Bogotá: Universidad El Bosque.
- Young, M. S. y Stanton, N. A. (2001). *Mental Workload Theory, Measurement and Application*, en Karwowski (Ed.) *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors* (pp 507-509). London, New York: Taylor an.