

## DIAGNÓSTICO DE BURNOUT Y TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PROFESORES UNIVERSITARIOS DE LA QUINTA REGIÓN DE CHILE\*

**Cecilia Quaas**

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Chile  
cquaas@ucv.cl

**Resumen.** El trabajo realizado se orientó a diagnosticar el síndrome de burnout en los docentes universitarios de la quinta región del país (Chile), así como identificar las técnicas de afrontamiento más utilizadas por ese colectivo.

Se utilizó una metodología cuantitativa con una perspectiva descriptivo relacional. La población aceptante a participar en el estudio alcanzó a 615 sujetos de una población de 880, siendo finalmente la población productora de datos útiles 576 sujetos.

Se administró un cuestionario sociodemográfico motivacional para caracterizar a la población y determinar aquellos factores que pudiesen estar asociados al síndrome, el Maslach Burnout Inventory (M.B.I.) para determinar la presencia - ausencia de burnout y la Escala de Carver (C.O.P.E.) para identificar las técnicas de afrontamiento más utilizadas por los docentes universitarios.

Por su parte, los resultados de M.B.I. permitieron determinar que el 72% del colectivo no presenta burnout, mientras que del 28% restante, el 16,1% presenta un nivel reducido de burnout, un 10,2% presenta burnout moderado y sólo el 1,5% está en los niveles altos de burnout.

En relación a los resultados del C.O.P.E. se identificaron como técnicas de afrontamiento más utilizadas la planificación, la reinterpretación positiva, el afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social instrumental. En tanto, entre las técnicas menos utilizadas figuran el consumo de drogas, la negación y la desconexión conductual.

Finalmente, se pudo establecer que las personas que padecían algún grado de burnout, utilizaban con mayor frecuencia la negación como estrategia de afrontamiento al estrés, diferenciándose de los sujetos que no presentaban el síndrome, quienes se caracterizaban por utilizar la reinterpretación positiva.

**Palabras clave:** Burnout, técnicas de afrontamiento, docencia universitaria.

### BURNOUT DIAGNOSIS AND STRESS CONFRONTATION TECHNIQUES IN UNIVERSITY ACADEMICS OF THE FIFTH REGION OF CHILE.

**Abstract.** The carried out work was guided to diagnose the burnout syndrome in the university academics of the fifth region of the country (Chile), as well as to identify the confrontation techniques more used by that community. A quantitative methodology was used with a rational descriptive perspective. The accepting population to

\* Proyecto DI:189715/04, colaboraron los alumnos tesisistas Paula Ortiz, Yuvitza Reyes, Viviana Sarraf y Constanza Vargas.

participate in the study reached 615 subjects of a population of 880, being finally 576 subjects the population producer of useful data. A socio-demographic motivational survey was administered to characterize the population and to determine those factors that can be associated to the syndrome, Maslach Burnout Inventory (M.B.I.) to determine the burnout presence - absence and the Carver Scale (C.O.P.E.) to identify the confrontation techniques more used by the university academics. On the other hand, the results of M.B.I. allowed to determine that 72% of the community doesn't present burnout, while within the remaining 28%, 16,1% presents a reduced level of burnout, 10,2% presents moderate burnout and only 1,5% is in the high levels of burnout. In relation to the results of C.O.P.E., the planning, the positive reinterpretation, the active confrontation and the search of social instrumental support were identified as the more used confrontation techniques. While the consumption of drugs, the negation and the behavioral disconnection figures among the fewer used techniques. Finally, it could settle down that people that suffered some burnout grade used with more frequency the negation like confrontation strategy to stress, differing of the subjects that didn't present the syndrome who were characterized to use the positive reinterpretation.

**Keywords.** Burnout, confrontation techniques, higher education.

## PROBLEMA

Determinar en profesores universitarios de la V Región del país, el grado de burnout que padecen y los modos de afrontamiento al estrés, y así determinar su asociación significativa. Del mismo modo, se detectaron las estrategias más utilizadas para manejar el estrés laboral en función del grado o nivel de desgaste laboral.

## MARCO TEÓRICO

Para desarrollar el problema se utilizó como base teórica antecedentes que permitieran aproximarse a los conceptos de Burnout; Estrategias y Técnicas de Afrontamiento y Función Docente Universitaria.

En relación al **Burnout**, se utilizó la perspectiva de Maslach y Jackson (1986) que define el síndrome como un agotamiento emocional, despersonalización y reducido logro personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan de alguna forma con personas, es decir, profesiones de servicio o asistenciales.

Gil-Monte y Peiró (1997) definen el *agotamiento emocional* como cansancio y fatiga que puede manifestarse tanto física como psíquicamente o como una combinación de ambas. Sería la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.

Estos mismos autores entienden la *despersonalización* como el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, específicamente a los beneficiarios del propio trabajo. Se acompa-

ña habitualmente de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación al trabajo. El profesional despersonalizado trata de distanciarse no sólo de las personas destinatarias del quehacer, sino también de los miembros del equipo con los que trabaja, mostrándose cínico, irritable, irónico e incluso utilizando etiquetas despectivas, al mismo tiempo que les atribuye la culpabilidad de sus frustraciones y de su descenso en el rendimiento laboral.

El sentimiento de *bajo logro personal*, para Gil-Monte y Peiró (1997) surgiría cuando se verifica que las demandas que se le hacen exceden su capacidad para atenderlas en forma competente. Supone respuestas negativas hacia uno mismo y hacia su trabajo, evitación en las relaciones personales y profesionales, bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima. La falta de logro personal en el trabajo se caracteriza por una dolorosa desilusión e impotencia para dar sentido al mismo. Se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), carencias de expectativas laborales y una generalizada insatisfacción. Como consecuencia de la falta de logro personal, la impuntualidad, la abundancia de interrupciones, la evitación del trabajo, el ausentismo y el abandono de la profesión aparecen como síntomas habituales y típicos de esta patología laboral. El bajo logro puede aparecer encubierto por una sensación paradójica de omnipotencia.

Con respecto a las **Estrategias y Técnicas de Afrontamiento**, desde la perspectiva de Gil-Monte y Peiró (1997), se plantea que las estrategias de afrontamiento constituyen los esfuerzos, tanto conductuales como cognitivos, que realiza una persona para dominar, reducir o tolerar las exigencias creadas por transacciones estresantes. Por su parte, se asume la distinción que realizan Carver, Sheier y Wientraub (1989) para el afrontamiento, distinguiendo un afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y evitación al afrontamiento. El primero referido a la resolución del problema o "hacer algo" para cambiar el curso de la situación estresante, el segundo consiste en reducir o manejar el estrés emocional causado por la situación y la evitación, referida a las conductas de evasión del afrontamiento.

A partir de esta distinción en tres tipos generales de estrategias, Carver y col. (1989) asocian quince Técnicas de Afrontamiento:

- *Afrontamiento centrado en el problema (5)*: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras, refreno del afrontamiento y búsqueda de apoyo social.
- *Afrontamiento centrado en la emoción (5)*: búsqueda de apoyo emocional y social, reinterpretación positiva, aceptación, desahogo y religión.
- *Evitación al afrontamiento (5)*: negación, desconexión conductual, desconexión mental, consumo de drogas y humor.

A continuación se detalla cada uno de los quince modos de afrontamiento propuestos por Carver y col. (1989).

*Afrontamiento Activo:* Se refiere a las acciones directas llevadas a cabo por el sujeto para alterar la situación e intentar cambiarla. Dicho de otro modo, es un proceso activo de afrontamiento, lo cual implica un incremento del esfuerzo propio a fin de remover el estresor o mejorar sus efectos. Esta técnica es similar al núcleo de lo que Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col, 1989) llaman afrontamiento centrado en el problema.

*Planificación:* Es un modo de afrontamiento analítico y se refiere específicamente, a pensar en cómo afrontar un estresor, ideando estrategias de acción, pasos a seguir y buscando la mejor manera de manejar el problema. Cabe señalar que la planificación ocurre durante el período que Lazarus y Folkman (1984, en Carver, 1989) denominan evaluación cognitiva secundaria.

*Búsqueda de Apoyo Social:* Las personas pueden buscar apoyo social por dos medios: instrumental y emocional. Ambos son conceptualmente distintos, aunque, generalmente, se utilizan conjuntamente.

*Búsqueda de Apoyo Social Instrumental:* Implica la búsqueda de recursos humanos que le puedan dar al sujeto un apoyo instrumental para manejar el problema en forma de información, consejo, apoyo económico, etc. Esta estrategia corresponde al afrontamiento centrado en el problema.

*Búsqueda de Apoyo Social Emocional:* Engloba las acciones emprendidas por el sujeto para buscar en otras personas razones emocionales paliativas del estrés (el cariño, la simpatía y la comprensión). Se trata de buscar apoyo afectivo, empatía y comprensión; y es un afrontamiento centrado en la emoción.

*Supresión de Actividades Distractoras:* Se refiere a aquellas conductas que permiten al sujeto centrarse en el acontecimiento estresante al que ha de enfrentar, y que al mismo tiempo evite otras actividades o pensamientos que lo distraigan. Significa dejar de lado otros proyectos, evitando la distracción, y sobrellevando la situación estresante.

*Religión:* Se refiere a actividades pasivas, como rezar o centrarse en la religión, las cuales permiten al sujeto aceptar el acontecimiento estresante. La religión puede servir como una fuente de apoyo emocional, como vehículo para una reinterpretación positiva y como una técnica de afrontamiento activo.

*Reinterpretación positiva:* Engloba lo referente a aquellos aspectos de crecimiento personal que pueden derivarse de la experiencia de estrés. Esto significa que la persona reconstruye una situación estresante en términos positivos. Lazarus y Folkman (1984, en Carver y col. 1989) consideran esta técnica como un tipo de afrontamiento emocional, el cual maneja el estrés emocional más que afronta el estresor en sí.

*Refrenar el Afrontamiento:* Describe los esfuerzos por demorar el momento adecuado para afrontar el problema y evitar que afecte al sujeto negativamente, al tener que tomar decisiones precipitadamente. Es esperar una oportunidad apropiada para actuar, manteniendo la misma actitud y no

actuando apresuradamente. Este puede ser considerado un afrontamiento activo porque el comportamiento de la persona se concentra en sobrellevar efectivamente el estresor, pero también es una estrategia pasiva en el sentido que implica un "no actuar".

*Aceptación:* Se refiere a la aceptación del problema. Según Carver y col. (1989) la persona que acepta la realidad de una situación estresante parecería ser alguien interesado en sobrellevar la situación. La aceptación consiste en dos fases del proceso de afrontamiento; la aceptación de un estresor como real ocurre en la evaluación cognitiva primaria, y por otra parte la aceptación de la ausencia de una estrategia de afrontamiento, que es parte de la evaluación cognitiva secundaria.

*Desahogarse o Centrarse en las Emociones:* Alude a las respuestas emocionales asociadas a la situación estresante. Generalmente utilizan este tipo de estrategia los sujetos que visualizan el estresor como perdurable e inmodificable. Implica concentrarse en el estrés o las situaciones molestas que se están viviendo y exteriorizar estos sentimientos. Según Carver y col. (1989) esta respuesta puede, a veces, ser funcional, sin embargo concentrarse en estas emociones por largos períodos puede dificultar el ajuste a la realidad, además de distraer a las personas del afrontamiento activo de la situación estresante.

*Negación:* El sujeto niega y evita el afrontamiento activo del suceso estresante y actúa "como si nada sucediera". A menudo se sugiere que la negación es útil para minimizar el estrés y facilitando el afrontamiento, sin embargo se puede argumentar que la negación crea problemas adicionales, a menos que el estresor pueda ser realmente ignorado. Carver y col. (1989) plantean que negar la realidad de los eventos hace que el evento se convierta en más serio y que el afrontamiento se haga más difícil de lo habitual.

*Desconexión Conductual:* Hace referencia al empleo de acciones que evitan afrontar activamente la situación estresante. Lo cual reduce el esfuerzo propio para afrontar la situación, incluso el sujeto se rinde al intento de lograr metas en las cuales interfiere el estresor.

*Desconexión mental:* Es una variante de la desconexión conductual. La desconexión mental sucede mediante una amplia variedad de actividades distractoras, las cuales permiten al sujeto distraerse de la situación estresante. Estas actividades alternativas pueden ser soñar despierto, dormir, escapar por inmersión en la televisión, etc. Aunque desconectarse de una situación es, a veces, una respuesta altamente adaptativa, a menudo impide un afrontamiento adecuado a ésta.

*Consumo de Drogas:* Esta se traduce a conductas motoras de adicción, de escape-evitación de la situación estresante, con el fin de disminuir el distrés ocasionado por ésta.

*Humor:* Alude al empleo del humor como estrategia distractora y distanciadora que ayuda a desdramatizar la situación.

Respecto de la relación entre estas técnicas de afrontamiento y el síndrome de Burnout, De la Rosa y col.(1998) plantean que los hombres tienden a utilizar menos el desahogo como estrategia, y que las mujeres buscan más aquellas relacionadas con el soporte social. Asimismo, plantean que los profesores que utilizan aquellas estrategias de escape-evitación, pueden ser más propensos al Burnout.

Estas mismas autoras plantean, además, que la reinterpretación positiva como técnica de afrontamiento parece ayudar a aliviar el agotamiento físico y emocional, y acrecentar el sentimiento de logro personal.

En concordancia con lo anterior, Gil-Monte y Peiró (1997) proponen que el empleo de estrategias de control o centradas en el problema previene el desarrollo del síndrome de Burnout y el empleo de estrategias de evitación, de escape y centradas en la emoción, facilita su aparición.

La **Función Docente Universitaria** ha sido entendida como la actividad central, eje en el proceso de formación, capacitación y actualización de los miembros de la comunidad académica, cuyo centro es el proceso de enseñanza - aprendizaje. Percibida de manera específica, la docencia es entendida como un proceso organizado, intencionado y sistemático, a través del cual se promueven, se dirigen, se conducen o se facilitan aprendizajes significativos y acreditables (Zurita, 1992). Se consideró dentro de la función docente universitaria: docencia, extensión, investigación, administración y asistencia técnica.

## OBJETIVOS

- Diagnosticar el nivel de burnout de los profesores universitarios y determinar las técnicas de afrontamiento utilizadas.
- Establecer relaciones entre cada una de las dimensiones del burnout y las diferentes estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes que sufren diferentes niveles de burnout.
- Determinar si existe asociación significativa entre las variables: burnout y estrategias de afrontamiento.

## METODOLOGÍA

### Población

La población objeto de estudio fueron todos los académicos, jornada completa de la Universidades tradicionales y privadas (13 en total) que tienen asiento en la V región del país. De las 4 Universidades tradicionales de la región, sólo aceptaron participar en la investigación 3 de ellas, marginándose la Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación. De las 9 Universidades privadas de la región, sólo aceptaron participar en el estudio 4 de ellas, entre las restantes algunas se negaron a participar y otras no cumplían

las condiciones, ya que no contaban con académicos jornada completa.

Sin perjuicio de lo anterior, si consideramos que la población total alcanzaba un número de 880 académicos, y la población aceptante alcanzó a los 615, quedando finalmente una población productora de datos útiles de 576, consideramos que el haber trabajado con el 66% de la población permite describir la situación problema.

### **Instrumentos de Evaluación Utilizados**

- *Cuestionario sociodemográfico, laboral y motivacional*

Este cuestionario fue diseñado ad hoc con el objeto de recoger información acerca de los aspectos sociodemográficos, laborales y motivacionales. Con este cuestionario se detectaron los factores que podían relacionarse con el afrontamiento al estrés.

Factores sociodemográficos, incluyó variables como sexo, edad, estado civil, paternidad y número de hijos.

Factores laborales, comprendió datos descriptivos del puesto de trabajo y la situación docente, tales como: área del conocimiento en que desempeñaba su labor docente, jerarquía académica, años de ejercicio docente, número de horas destinadas a la docencia, otra adscripción.

Factores motivacionales incluyó variables relacionadas con el ausentismo laboral, uso de licencias, causas y número de días de ausentismo. Además se incluyeron variables relacionadas con fuentes de satisfacción e inconvenientes.

- *Inventario de Burnout de Maslach (M.B.I.) (Maslach y Jackson, 1986)*

Inventario compuesto por 22 ítems tipo Likert, en forma de afirmaciones referidas a actitudes, emociones y sentimientos personales del profesional en su trabajo y hacia las personas que atiende. La finalidad del M.B.I. es la evaluación de las tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento emocional, despersonalización y logro personal. En cuanto a las propiedades psicométricas del inventario, la consistencia interna estimada con alfa de Cronbach es de 0,90 para el agotamiento emocional; 0,79 para la despersonalización y de 0,71 para el logro personal.

- *Escala de Evaluación de Técnicas de Afrontamiento o C.O.P.E. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989)*

Evalúa los aspectos motores o conductuales de la respuesta al estrés. Consta de 60 ítems de tipo Likert que se refieren a preguntas relativas a lo que hace o siente habitualmente el docente cuando experimenta sucesos estresantes durante el desempeño de su trabajo. El C.O.P.E. evalúa 15 modos de afrontamiento: afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo social instrumental, búsqueda de apoyo social emocional, supresión de actividades distractoras, religión, reinterpretación positiva, refrenar el afrontamiento,

aceptación, desahogo, negación, desconexión mental, desconexión conductual, consumo de drogas y humor. En lo que respecta a las características psicométricas, la consistencia interna de la escala presenta una correlación que oscila entre 0,45 y 0,92 para los diferentes modos de afrontamiento.

## RESULTADOS

### Caracterización de la Población:

Sexo Masculino: 67,1%

Sexo femenino: 32,9%

Edad promedio: 48 años

Estado Civil: el 51,7% se declaran solteros

Paternidad media: 2 hijos

Años trabajando: el promedio obtenido fue de 24 años, de los cuales, el promedio declaró más de 17 años de trabajo en la misma institución.

Áreas que cubrió el estudio: 62% Ciencia e Ingeniería; 29% Humanidades y Ciencias Sociales, el % restante corresponde a Arte y Arquitectura. Todos los académicos entrevistados están ubicados en las jerarquías de adjunto y titular.

Con respecto a los alicientes, en aquellos referidos a las funciones que desempeñan los académicos se inclinan por la docencia en un 84,1% y la investigación con un 48,3%, siendo los menos elegidos, asistencia técnica con un 11,6%; extensión con un 12,6% y administración con un 14,5%.

En relación a los factores motivacionales, destacan las relaciones humanas e interpersonales que se generan en la academia con un 48,4%, considerando como mayores obstáculos las bajas remuneraciones (47,8%), la masificación del alumnado (31,4%) y la falta de preparación y base de los alumnos (30,9%).

Con respecto al diagnóstico de burnout, el 72% de los académicos no presentan burnout, el 28% restante presentó burnout en algún grado (bajo, 16,1%; mediano, 10,2% y alto, sólo un 1,5%). Siendo los indicadores más sobresalientes un alto grado de logro personal, agotamiento emocional de moderado a leve y bajo grado de despersonalización.

Las técnicas de afrontamiento más utilizadas fueron: planificación (13,58%); reinterpretación positiva (13,58%); afrontamiento activo (12,71) y búsqueda de apoyo social instrumental (11,65%). Las técnicas menos utilizadas estuvieron referidas al consumo de drogas (4,41%); negación (6,17%) y desconexión conductual (7,09%).

Con respecto a la relación entre las variables sociodemográficas y las dimensiones de burnout, sólo se encontró relación entre las variables sexo y agotamiento emocional, encontrándose que las mujeres presentan un agotamiento emocional en un grado medio y los varones en un grado bajo. También se encontró relación entre la variable agotamiento emocional y ausentismo



laboral, aquellos que presentaban ausentismo se ubicaban en un grado medio de agotamiento emocional, en cambio los que no declaraban ausentismo laboral, su agotamiento emocional estaba ubicado en un grado bajo.

También, se pudo observar que en aquellos académicos, los menos, que señalaron que las relaciones interpersonales son un inconveniente para la profesión universitaria existe un mayor agotamiento emocional.

No se observó relación entre presencia - ausencia del síndrome con respecto a las técnicas de afrontamiento utilizadas, sin embargo, existe una tendencia en los sujetos que no denotan burnout a utilizar mayormente la reinterpretación positiva como técnica de afrontamiento al estrés. En cambio, los sujetos con burnout en alguno de sus grados hacen uso de la negación.

## CONCLUSIONES

La población universitaria jornada completa de la V región del país, sería una población sana desde el punto de vista del burnout y con una utilización de técnicas de afrontamiento al estrés adecuadas. Se caracteriza por elevado logro personal y bajo nivel de despersonalización. Siendo el agotamiento emocional la única dimensión que aparece descendida en algunos casos (principalmente en las mujeres).

La presencia de un grado leve a moderado de agotamiento emocional, puede ser explicada dadas las características propias del quehacer docente, concebido como una función institucional que se vierte en la formación de personas capaz de sostener e influir en su entorno cultural, requiriendo por parte de los académicos dedicación y compromiso emocional con su profesión y a su vez relación y compromiso con sus alumnos. Así, al ampliarse los requerimientos sociales y culturales de los procesos de formación, necesariamente aumenta la carga y la exigencia en el desempeño, justificándose de esta forma los valores descendidos en agotamiento emocional. Esta variable presentó una diferencia significativa entre hombres y mujeres, situación también explicable por la diferenciación de roles y sus implicancias, ya que cada vez con mayor frecuencia encontramos mujeres que junto a las demandas de su ejercicio profesional deben responder a las responsabilidades que les exige la familia.

En referencia a la relación entre las variables laborales con el síndrome de burnout y sus dimensiones no se observaron asociaciones significativas, pudiéndose concluir que al menos en la población estudiada estos factores no influyen en la presencia o ausencia del síndrome, como tampoco determinan diferencias respecto a las dimensiones de burnout.

Con respecto a las variables motivacionales, en la población estudiada se observó un bajo ausentismo laboral y reducido uso de licencias médicas. Esta situación, si bien explica la presencia de una población sana desde el punto de vista del síndrome, se debe considerar con cautela, ya que en el sistema universitario chileno, prácticamente no existe un control de asistencia de los

académicos en los horarios que están fuera de la docencia directa, por lo que el docente puede ausentarse e incluso faltar unos días por una enfermedad considerada menor sin presentar licencia médica y sin dejar un registro de su ausencia.

Cabe destacar los altos puntajes obtenidos en logro personal, lo que puede ser considerado como una motivación y un factor protector al burnout, pudiéndose relacionar con el bajo ausentismo observado.

A pesar que en nuestra investigación el factor referido a relaciones interpersonales no fue significado como inconveniente mayor, aquellos docentes que lo significaron sufrían de un mayor agotamiento emocional, situación que coincide con los resultados reportados por Guerrero en el año 2000.

En relación a los mecanismos de afrontamiento, los más utilizados como se reportó en los resultados fueron: planificación, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo social instrumental y reinterpretación positiva, todas técnicas centradas en afrontar activamente el problema o la situación estresante, a excepción de la reinterpretación positiva, la cual está centrada en disminuir el estrés emocional y no la situación crítica en sí.

Al respecto cabe destacar que gran parte de los docentes participantes (63,4%) declaran tener más de 15 años de experiencia docente. Esta situación apoya los planteamientos de Carver et al. (1989) quienes postulan que la experiencia laboral permite poner en práctica diversas técnicas de afrontamiento para emplear posteriormente aquellas que considera adecuadas para la situación que lo afecta. Luego, la experiencia adquirida en los años de ejercicio profesional podría vincularse con el desarrollo y utilización de técnicas más adaptativas ante situaciones de estrés.

Cabe destacar que gran parte de los profesores universitarios tienden a utilizar técnicas de afrontamiento centradas en resolver activamente las situaciones estresantes, que serían técnicas que ayudarían a prevenir y controlar el estrés asociado al desgaste laboral, en contraste con las técnicas de escape - evitación, las cuales serían utilizadas en menor grado por los docentes participantes en el estudio.

En relación con la reinterpretación positiva, segunda técnica más utilizada por los docentes, podría plantearse que a pesar de no ser un modo de afrontamiento activo al estrés, puede ser considerada como un factor que ayuda a aliviar el agotamiento emocional y a acrecentar el sentimiento de logro personal, atenuando de este modo la aparición y desarrollo del síndrome.

Finalmente, se puede señalar que solo existe relación significativa entre las técnicas de afrontamiento reinterpretación positiva y negación con presencia - ausencia de burnout ( $p < 0,05$ ). Es decir, aquellos sujetos que no presentan burnout tienden a acudir a la reinterpretación positiva como medio de afrontamiento al estrés, mientras que los sujetos que presentan burnout utilizan la negación como técnica principal. Lo anterior, se vincula con el efecto temporal que posee la utilización de una u otra técnica, donde la opción

por la reinterpretación positiva trae consigo la resolución y afrontamiento al estrés a largo plazo, impidiendo la aparición de estados estresantes crónicos. Por el contrario, la negación ayudaría a sobrellevar el estrés a corto plazo, permitiendo un afrontamiento momentáneo y superficial de la situación estresante, lo que podría transformar el estrés en crónico, gestándose así el síndrome de burnout.

## BIBLIOGRAFÍA

- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 53, 267-283.
- De la Rosa, M., Ramírez, C., Salas, X., Sepúlveda, C. (1998) *Validación de un cuestionario para medir síndrome de Burnout en profesores de enseñanza media del sector municipalizado de la comuna de Viña del Mar y descripción preliminar de esta población*. Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología y al Título de Psicólogo. Universidad Católica de Valparaíso. Valparaíso, Chile.
- Gil-Monte, P.R. & Peiró, J.M. (1997) *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Guerrero, E. (2000) *Síndrome de burnout o desgaste psíquico y afrontamiento del estrés en el profesorado universitario*. Tesis doctoral. Facultad de Educación. Universidad de Extremadura.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1986) Burnout research in the social services: a critique. Special issues: burnout among social workers. *Journal of social service research*. 10 (1) 95-105.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1986) *Maslach burnout inventory: research edition*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Zurita, R. (1992) *La docencia universitaria y los ciclos básicos en Chile*. CPU. Santiago de Chile.