

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRÉS ENTRE DIRECTIVOS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



AURELIO VILLA SÁNCHEZ
PRESIDENTE DEL FORO INTERNACIONAL DE INNOVACIÓN
UNIVERSITARIA Y CATEDRÁTICO DE LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO



EVELYN PIZARRO FUENTES
DEUSTO UNIVERSITY

Resumen: El estudio destaca la prevalencia del burnout entre directivos educativos en España, influido por el contexto VUCA. Se reporta alto agotamiento emocional (65%) y despersonalización (80%), afectando el liderazgo y bienestar. Los programas de bienestar han reducido el estrés y mejorado el rendimiento estudiantil. La conclusión resalta la necesidad de liderazgos que promuevan el bienestar y el uso del Maslach Burnout Inventory para evaluar y abordar el burnout, enfatizando la importancia de estrategias de apoyo holísticas para un entorno educativo más saludable y una mayor inversión en el desarrollo profesional.

INTRODUCCIÓN

El estudio global sobre la gestión del estrés y el liderazgo en educación muestra que en EE. UU., el 30% de los profesores tienen altos niveles de estrés, afectando su rendimiento y satisfacción (American Psychological Association, 2019). Más del 75% de los educadores en el Reino Unido experimentan síntomas de estrés (Education Support, 2020). Se enfatiza la importancia de líderes capacitados para crear ambientes menos

estresantes (OCDE, 2018). En España, más del 30% de los docentes sufren de estrés elevado, exacerbado por cambios constantes en el currículo, la demanda de innovación y la adaptación tecnológica (UNESCO 2010). Este estrés afecta no solo la salud de los educadores, sino también su desempeño y capacidad de liderazgo, con un impacto negativo en la enseñanza (Pérez et al., 2023). Los estudiantes también enfrentan ansiedad, con un 25% mostrando preocupaciones académicas significativas

(Sangrà, et al., 2022). Ante esto, se han implementado programas de bienestar y gestión del estrés, con técnicas como mindfulness y espacios de diálogo, que han logrado reducir el estrés en un 20% (Anand y Chellamani 2021). Sin embargo, solo el 10% de las escuelas españolas disponen de recursos para el bienestar y desarrollo profesional de los docentes, lo que indica una necesidad de mayor inversión (Bebbington, 2021).

Estrés y síndrome de Burnout en el ámbito escolar

La definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman, y referenciada por Sandín (1995: 10), lo conceptualiza como “un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, evaluada por la persona como algo que grava o supera sus recursos y que pone en peligro su bienestar personal” (García-Morales et al., 2021).

Continuando con el análisis de las teorías transaccionales del estrés y su influencia en el bienestar, se ha ampliado la discusión para incluir un sector específico: el educativo, donde la preocupación por el estrés se ha consolidado como un campo de estudio pertinente en la actualidad (Pérez et al., 2023). Paralelamente, el concepto de “burnout”, originado en las investigaciones de Christina Maslach en California y Herbert Freudenberg en Nueva York, ha evolucionado para describir un síndrome de extenuación emocional, despersonalización y reducción de logros personales, considerado el culmen del estrés crónico (Gold, 1985; Maslach, 1982).

En el ámbito educativo, el “burnout” ha sido caracterizado por la multiplicidad de sus definiciones, que incluyen desde el agotamiento físico hasta el fracaso en alcanzar objetivos esperados (Gold y Bachelor, 1988). Asimismo, las estructuras cognitivas de los docentes, incluyendo su autoconcepto profesional compuesto por creencias, actitudes y suposiciones sobre su rol y la importancia de su labor, se han identificado como factores influyentes en la experiencia de estrés y burnout (Markus y Rubolo, 1989). Los profesores con creencias disfuncionales sobre sí mismos pueden exacerbar los factores estresantes del ambiente escolar, exacerbando así el riesgo de burnout, como lo indican Bernard (1989) y Calvete & Villa (1997), y corroborado por Forman (1994) en su análisis sobre cómo dichas dinámicas incrementan los estresores en el entorno educativo.

Aunque se ha establecido la importancia del autoconcepto profesional de los docentes en relación con el rendimiento académico de los alumnos y el

bienestar emocional del profesorado, ha habido una carencia notable en el desarrollo de herramientas específicas para medir este autoconcepto profesional, así como en la investigación sobre su impacto en la salud y el bienestar de los educadores.

Por tanto, el objetivo principal del estudio de Villa y Calvete, (2001) fue desarrollar un instrumento multidimensional para evaluar el autoconcepto profesional de los docentes. Basados en la revisión de la literatura existente, postulamos que el constructo abarcaría seis dimensiones: competencia docente, percepciones interpersonales, satisfacción laboral, propensión al riesgo e iniciativa, autoaceptación y la calidad de las relaciones con los estudiantes.

Describiremos la teoría del burnout de Maslach y el instrumento asociado.

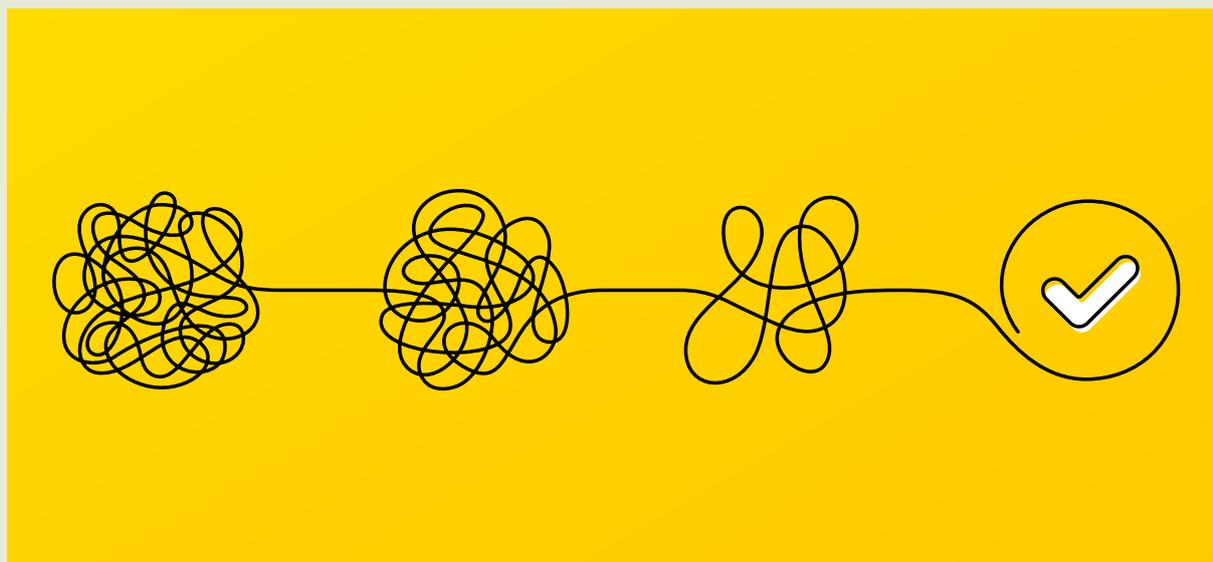
La teoría del burnout de Maslach ofrece una comprensión profunda del estrés crónico en entornos laborales, particularmente en educación. Se estima que cerca del 25% de los docentes están sometidos a un estrés elevado, situándolos entre los profesionales más susceptibles a este síndrome, comparados con otras carreras (Tabares-Díaz et al., 2020).

No solo los docentes, sino también los directivos escolares están inmersos en un contexto VUCA, que encapsula los desafíos de Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad del escenario global, exigiéndoles un liderazgo que equilibre visión y flexibilidad (Volkman, 1993; Bennis y Nanus, 1985; Heifetz y Linsky, 2002; Kouzes y Posner, 2007). Leiter y Maslach (1999) describen el burnout como una tríada característica: *agotamiento emocional*, (sentirse emocionalmente exhausto); *despersonalización*, (una creciente indiferencia hacia los receptores del servicio); y *logro personal*, (una erosión de la percepción de la propia eficacia y logros).

La convergencia de hallazgos entre diferentes investigaciones señala una problemática compartida en el ambiente educativo, afectando tanto a los docentes como a los directivos escolares (Morales y Liderazgo, 2015). El entorno VUCA, mencionado previamente, se suma a estas presiones, exacerbando los desafíos y elevando los riesgos asociados al burnout en el liderazgo escolar y el profesorado. Por lo tanto, es crucial abordar estos síntomas y trabajar en estrategias de prevención y manejo para el bienestar de los educadores y administradores por igual (García-Morales et al., 2021).

El uso extendido del MBI en distintos ámbitos profesionales, incluyendo su versión educativa específicamente diseñada para docentes ((Leiter y

Se han desarrollado modelos de autoconcepto profesional específicos para docentes y directivos, ...



Maslach 2005).), ha sido crucial en la comprensión y el tratamiento del burnout. La investigación respaldada por este instrumento ha contribuido significativamente a la identificación de factores de riesgo y al desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas (Tabares-Díaz et al., 2020).

En relación con el autoconcepto profesional de los profesores, hemos desarrollado un modelo oblicuo de seis factores que engloba: Competencia, con ítems que valoran la percepción de habilidades y eficacia; Percepción Interpersonal, que mide la integración y el aprecio por parte de colegas; la Aceptación de Riesgos e Iniciativas, que explora la disposición al cambio y la innovación; la Relación con los Alumnos, que evalúa la confianza y disfrute en el aula; la Satisfacción, que refleja la contentura con la carrera docente; y la Autoaceptación, que considera la autoestima y el aprendizaje personal. Los análisis han revelado que cada dimensión presenta coeficientes que sugieren una consistencia aceptable, lo cual nos permite medir de manera confiable las facetas del autoconcepto profesional y su posible relación con el bienestar psicológico y síntomas de burnout de los docentes.

Un estudio pionero en este campo, realizado por Calvete y Villa (1997), exploró la influencia de las creencias irracionales y el locus de control en los síntomas de estrés y burnout en profesores de enseñanza secundaria. Este trabajo subraya la importancia de los factores cognitivos en la experiencia del estrés docente, un enfoque que se alinea con los modelos cognitivos del estrés propuestos por (Leiter y Maslach 2005). Quienes enfatizan el papel mediador de las creencias y evaluaciones personales en la respuesta al estrés. La relevancia de este estudio previo para nuestra investigación actual radica en la identificación de factores cognitivos como elementos

cruciales en la gestión del estrés (Maslach, 1998), lo que sugiere un paralelismo con los directivos escolares en España. Los hallazgos de Calvete y Villa (1997), quienes destacan cómo las creencias irracionales y el locus de control contribuyen a los síntomas de estrés y burnout (Maslach y Leiter 2008). Esta investigación proporciona un marco teórico valioso para contextualizar nuestra investigación actual, destacando la importancia de los factores cognitivos en la experiencia y gestión del estrés en el ámbito educativo (Leiter y Maslach 1999).

METODOLOGIA

En la revisión bibliográfica, se identificaron 261,929 publicaciones sobre el estrés en liderazgo empresarial, de las cuales 1,784 resultaron ser altamente relevantes para el estrés directivo. Dentro de estas, la "Investigación Educativa" domina con 1,028 publicaciones (57.5%), seguida de "Psicología" con 223 artículos (12.5%), "Salud Ocupacional/Salud" con 127 y "Sociología" con 97, destacando un enfoque interdisciplinario. Geográficamente, la mayoría son de EE. UU. (39.7%), seguidas por la UE (31.2%), evidenciando que el estrés directivo es un interés global, en España la investigación en esta área solo alcanza un 1.19%.

Objetivo General de Investigación

Identificar las principales fuentes de estrés de los directivos escolares en España, con el fin de establecer estrategias efectivas para la gestión y prevención del estrés en el ámbito educativo, contribuyendo así a mejorar su bienestar y desempeño en el contexto escolar.

RESULTADOS

La prevalencia del Síndrome de Burnout y el estrés en directivos escolares es significativa. Según la teoría de Maslach, aproximadamente el 25% de los directivos lo padecen. Los directivos escolares no solo enfrentan las demandas educativas y

administrativas comunes en el ámbito educativo, sino que también deben navegar en un contexto VUCA.

Para abordar el fenómeno del estrés y del síndrome de Burnout en el liderazgo educativo, se resalta la necesidad de implementar estrategias de manejo de estrés y de promover un liderazgo transformacional centrado en el bienestar colectivo. Esto es crucial dado que, según la revisión bibliográfica, hay una atención significativa en el estrés directivo con 1,784 publicaciones relevantes, y la "Investigación Educativa" se destaca con más del 50% de estas publicaciones.

En cuanto a la prevalencia de las dimensiones de burnout, el análisis revela que un porcentaje considerable de directores experimenta alto nivel de cansancio (30%), baja realización personal (71%), y un bajo nivel de despersonalización (95%), indicando que, a pesar de los desafíos, muchos mantienen una actitud positiva hacia su labor y los individuos con los que trabajan.

La teoría del burnout de Maslach y el instrumento asociado, el Maslach Burnout Inventory (MBI), ofrecen una comprensión profunda del estrés crónico en entornos laborales, especialmente en el ámbito educativo. La tríada característica del burnout según Maslach y Leiter (1999) incluye el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal. Esta teoría se aplica tanto a los docentes como a los directivos escolares, quienes enfrentan desafíos adicionales debido al entorno VUCA.

El MBI es considerado el estándar de oro para medir el síndrome de burnout y evalúa estos componentes a través de ítems que los sujetos deben responder en función de la frecuencia con la que experimentan sentimientos relacionados con el trabajo. Su uso generalizado ha contribuido significativamente a la identificación de factores de riesgo y al desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas.

Se han desarrollado modelos de autoconcepto profesional específicos para docentes y directivos, como el desarrollado por Villa y Calvete (2001), que incluye dimensiones como competencia, percepción interpersonal, aceptación de riesgos e iniciativas, relaciones con los alumnos, satisfacción y autoaceptación. Estas dimensiones se correlacionan con síntomas de burnout, como el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal, como se ha demostrado en estudios presentados.

El análisis del síndrome de burnout también se ha extendido al liderazgo escolar, con estudios que revelan altos niveles de agotamiento y baja realización personal entre los directores escolares. La correlación entre el síndrome de burnout y la satisfacción laboral de los

directores también ha sido investigada, mostrando relaciones significativas entre la fatiga, el agotamiento físico y la percepción de éxito en el trabajo.

Investigaciones previas, como la de Calvete y Villa y (1997), han destacado la importancia de los factores cognitivos, como las creencias irracionales y el locus de control, en la experiencia y gestión del estrés en el ámbito educativo. Estos hallazgos proporcionan un marco teórico valioso para comprender y abordar el burnout en profesionales de la educación.

DISCUSION Y CONCLUSIÓN

La discusión y conclusión del estudio sobre el burnout y el estrés entre directivos escolares en España, con un enfoque específico en los líderes educativos, el estudio identifica el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida sensación de logro personal como las manifestaciones predominantes del burnout, destacando su impacto sustancial en la capacidad de liderazgo y bienestar personal.

En relación con otros estudios y análisis, es importante destacar las diferencias y similitudes en los enfoques y hallazgos sobre el burnout en el ámbito educativo.

1. Enfoques teóricos y conceptuales: Además de la teoría del burnout de Maslach, existen otros marcos teóricos y conceptuales que se han utilizado para comprender el estrés laboral en educación.
2. Instrumentos de evaluación: Además del Maslach Burnout Inventory (MBI), existen otros instrumentos de evaluación del burnout que se han utilizado en el ámbito educativo, como el Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen et al., 2005) y el Oldenburg Burnout Inventory (Demerouti et al., 2001).
3. Factores de riesgo y protectores: Los estudios han identificado una variedad de factores de riesgo y protectores para el burnout en educación. Por ejemplo, el apoyo organizacional, el liderazgo efectivo y las estrategias de afrontamiento son factores protectores que pueden mitigar el riesgo de burnout (Skaalvik & Skaalvik, 2017).
4. Contexto cultural y organizacional: Es importante considerar cómo el contexto cultural y organizacional puede influir en la experiencia del burnout en educación.

Los datos demuestran que un porcentaje considerable de directivos escolares reporta altos niveles de agotamiento emocional (65%) y despersonalización (80%), lo cual señala un entorno de trabajo desafiante, exacerbado por la dinámica VUCA (Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad). Curiosamente, la baja despersonalización en

un 95% de los directores sugiere una resiliencia en mantener relaciones interpersonales sanas a pesar del agotamiento. Sin embargo, la baja realización personal, indicada por un 71% de los directivos, plantea preocupaciones acerca de su percepción de eficacia y satisfacción profesional.

El uso del Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir el burnout ha permitido un análisis detallado y específico de sus dimensiones, ofreciendo una comprensión más profunda de los factores de riesgo y permitiendo la identificación de áreas críticas para la intervención. Los resultados de este estudio son clave para el diseño de intervenciones preventivas y terapéuticas, así como para el desarrollo de programas de bienestar y apoyo psicológico.

BIBLIOGRAFIA

- Anand, K., & Chellamani, K. (2021). Desafíos pedagógicos y neurocognición en la educación para el siglo XXI. En K. A. Thomas, J. V. Kureethara y S. Bhattacharyya (Eds.), *Aplicaciones neurosistémicas en el aprendizaje* (pp. 179-201). Cham: Springer. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-72400-9_9
- Asociación Americana de Psicología. (2019). *Manual de publicación de la asociación americana de psicología* (2020). Asociación Americana de Psicología, 428.
- Bebbington, W. (2021). Estrategias de liderazgo para un sector de la educación superior en constante cambio. *Estudios de Educación Superior*, 46(1), 158-165. doi: <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1859686>
- Calvete Zumalde, E., & Villa Sánchez, A. (1997). Estrés y burnout docente: influencia de variables cognitivas. *Revista de educación*.
- García-Morales, V. J., Garrido-Moreno, A., & Martín-Rojas, R. (2021). La transformación de la educación superior después de la disrupción de COVID: desafíos emergentes en un escenario de aprendizaje en línea. *Fronteras de la Psicología*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616059>
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Serie protección de la salud de los trabajadores, 3.
- OCDE. (2018). *Panorama de la educación 2017: Indicadores de la OCDE*. Fundación Santillana, Madrid. <https://doi.org/10.1787/eag-2017-es>
- UNESCO. (2010). *Declaración Universal de la UNESCO sobre la diversidad cultural*. *Praxis*, 64, 65.
- Pérez, G. R., Marqués, L. L., Poleo, A. J., Rivera, A., & von Feigenblatt, O. F. (2023). El liderazgo educativo en los programas de educación especial: Una revisión de la literatura. En *Anales de la Real Academia de Doctores* (Vol. 8, No. 4, pp. 785-801). Real Academia de Doctores de España.
- Sangrà, A., Arnold, D., & Gallifa, J. (2022). Liderazgo y tensiones en la universidad: el reto de integrar la educación digital. *American Journal of Distance Education*, 36(1), 70-83. <https://doi.org/10.1080/08923647.2022.2027687>
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124.
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265-279.
- Álvarez Gallego, E., & Fernández Ríos, L. (1991). El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), 257-265.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). Un modelo de mediación del agotamiento laboral. *Compañero de investigación de la psicología de la salud organizacional*, 544.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1999). Seis áreas de la vida laboral: un modelo del contexto organizacional del burnout. *Revista de administración de salud y servicios humanos*, 472-489.
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of organizational stress*, 68(85), 16.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Predictores tempranos del agotamiento y el compromiso laboral. *Revista de psicología aplicada*, 93(3).
- Villa, A. & Calvete, E., (2000). Burnout and psychological symptoms: Measurement model and structural paths. *Ansiedad y Estrés*, 6, 117-130.
- Villa, A., & Calvete, E. (2001). Development of the teacher self-concept evaluation scale and its relation to burnout. *Studies in Educational Evaluation*, 27(3), 239-255.