

# BURNOUT, VARIABLES FISIOLÓGICAS Y ANTROPOMÉTRICAS: UN ESTUDIO EN EL PROFESORADO

ANTONIO RANCHAL SÁNCHEZ\*,  
MANUEL VAQUERO ABELLÁN\*\*.

(\*) Unidad docente de Fisiología, Departamento de Enfermería de la Escuela Universitaria de Enfermería.  
Edificio Servicios Múltiples. Universidad de Córdoba.

(\*\*) Unidad de Salud Pública. Departamento de Enfermería de la Escuela Universitaria de Enfermería.  
Edificio Servicios Múltiples. Universidad de Córdoba.

Fuentes de ayuda: Conserjería de Empleo de la Junta de Andalucía.

## RESUMEN

Trabajos previos echan en falta estudios que relacionen el Test de Maslach para medir el Burnout con variables biológicas. De ahí que hayamos enfrentado las tres dimensiones del test (cansancio emocional, despersonalización y realización profesional) con variables fisiológicas y bioquímicas (presión arterial, glucemia y colesterolemia), así como con el Índice de Masa Corporal en una muestra de 186 profesores de secundaria, a partir de los exámenes médicos de la vigilancia de la salud realizados en junio de 2005. El análisis estadístico lo realizamos mediante el programa Epi info. Hemos aplicado el test de "Chi cuadrado" para el análisis de las variables cualitativas, y la prueba de análisis multivariante regresión logística para conocer qué variables formaban parte de la ecuación que predecía el burnout. Los resultados indican la existencia de diferencias significativas entre el componente "realización profesional" del test y el Índice de Masa Corporal ( $p < 0.05$ ). De forma que quienes puntuaron con una mejor realización profesional tenían un Índice de Masa Corporal más favorable. No hemos encontrado asociación entre los componentes del test, ni con las variables fisiológicas, ni con las bioquímicas; aunque sí con la variable edad ( $p < 0.05$ ).

## PALABRAS CLAVES

Burnout, profesorado, índice de masa corporal, variables fisiológicas, determinaciones bioquímicas.

## ABSTRACT

Previous studies have so far pointed out that papers correlating the Maslach Burnout Inventory with biological items are required. Therefore we have correlated the three test dimensions (emotional exhaustion, depersonalisation and professional accomplishment) with physiological (blood pressure), and biochemical measurements (glucose and cholesterol serum levels) as well as the Body Mass Index in a random sample of 186 secondary teachers who attended the occupational medical exam in June 2005. Our results show a significant difference between the personal accomplishment item and the Body Mass Index ( $p < 0.05$ ). So we conclude that the better personal accomplishment you have, the better Body Mass Index you have. Moreover, none of the Maslach Burnout Inventory items were correlated either with high arterial pressure or with biochemical parameters, but correlated with the age item ( $p < 0.05$ ).

## KEY WORDS

Burnout, work-related stress, teachers, body mass index, physiological variables, biochemical measurements.

## INTRODUCCIÓN

El sector docente representa uno de los principales colectivos laborales, tanto en número como en función social. Los datos obtenidos del censo muestran, por ejemplo, ser el grupo más numeroso en el ámbito de la Administración Pública de Andalucía<sup>1</sup>, que a su vez es la mayor del país. En cuanto al segundo aspecto, pensemos en la trascendencia que implica la formación y educación de las nuevas generaciones. De ahí que resulte esencial un nivel adecuado de su salud para el desarrollo de las labores que la sociedad le tiene encomendadas.

La mayoría de los estudios sobre las enfermedades en el profesorado citan las de tipo infeccioso y otorrinolaringológico, las osteomioarticulares y las mentales como las más frecuentes (1, 2, 3, 4). Su incidencia podría ser mayor si incluyésemos las patologías cuyo origen es psicossomático. Estudios europeos relacionan al estrés con las patologías prevalentes en el ámbito docente (5). Además, son las patologías de origen mental las que dan lugar a las bajas más prolongadas (6). Estos hechos generan consecuencias importantes en el individuo, su entorno familiar, laboral y social, así como en el rendimiento académico del alumnado (7).

Dentro de los síndromes de estrés crónico, destaca el burnout (8) por la atención creciente que recibe. Prueba de ello es la aparición de tres Notas Técnicas de Prevención específicas en las últimas series publicadas (NTP números 704, 705 y 732), del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Maslach y Jackson publicaron por vez primera la medición de este fenómeno (9), debiéndose a la primera su test homónimo, el más utilizado actualmente. La mayoría de los estudios citan al profesorado como una de las profesiones más afectadas por el síndrome de burnout, especialmente al de secundaria (10), junto a otras profesiones como la enfermería, la medicina y el trabajo social. Todas tienen el denominador común de atender continuada y directamente a las personas en su labor diaria.

La literatura indica el predominio de investigaciones realizadas mediante la cumplimentación de autoinformes, echándose en falta un mayor número de estudios fisiológicos, bioquímicos e inmunológicos para el estudio del Burnout en el profesorado (11, 12), al ser indudable la objetividad y la validez

de sus resultados. En este sentido, se demanda el desarrollo de medidas múltiples que no se limiten a los cuestionarios (13), recomendándose especialmente la combinación de medidas orgánicas y fisiológicas con los autoinformes (10, 11).

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se obtuvo una muestra aleatoria de 186 docentes de la provincia de Córdoba, seleccionados a partir del personal funcionario que participó en los reconocimientos de vigilancia de la salud durante el curso 2004/2005. De la muestra, 103 eran mujeres y 83 hombres, con un rango de edad que oscilaba desde los 23 a los 64 años (media de 43 años). Se determinó el tamaño de la muestra a partir de una prevalencia esperada de 22%, aceptando como resultado más alejado una tasa de un 6%, con la ayuda del programa EPI INFO 6.04 d. El número mínimo de sujetos adecuado de la muestra estimada fue de 184.

El profesorado participante cumplimentó, de forma anónima y confidencial el Maslach Burnout Inventory (MBI) adaptado a la docencia en su versión española, y validado para la población objeto del estudio en una tesis doctoral previa (14). El cuestionario aplicado incluía también otras cuestiones psicosociales y sobre salud laboral. Una encuesta contestada en blanco fue desechada.

El criterio para definir burnout fue: niveles elevados de los componentes agotamiento emocional, despersonalización, y bajos de realización profesional, del MBI. Fueron registrados, entre otros, datos antropométricos expresados mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), fisiológicos (tensión arterial), y bioquímicos en sangre (glucosa, triglicéridos y HDL). Las unidades de medida fueron: mg/dL para la glucemia y lipemia; mmHg para la tensión arterial; cm para la talla, kg para el peso, y kg/m<sup>2</sup> para el IMC. Para el IMC se consideraron los siguientes grupos en base a los criterios de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad -SEEDO'2000- (15): normopeso (IMC entre 22 y 24,9), sobrepeso (IMC entre 25 y 29,9) y obesidad (IMC superior a 30). Todos los aparatos e instrumentos utilizados estaban calibrados según el programa de mantenimiento correspondiente. La toma de sangre se realizó por la mañana y a la misma hora, con los sujetos en condiciones de ayuno. Las extracciones fueron realizadas por la misma persona, que no tenía conocimiento del objeto de la investigación. Los datos obtenidos fueron codificados mediante un procedi-

(1) El Censo aparece en el BOJA núm. 130 de 10 de noviembre de 2001 p: 18235-18237.

miento que impedía conocer la identidad de los participantes a la hora de analizar los datos garantizándose al máximo la confidencialidad. Para el análisis de los datos se utilizó el programa informático EPI INFO Versión 3.3.2 de 2005 (CDC, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, Georgia), obteniendo porcentajes de las variables cualitativas estudiadas, así como medias y desviaciones típicas de las cuantitativas. Hemos aplicado el test de "Chi cuadrado" para conocer la posible relación entre variables cualitativas. Llevamos a cabo la prueba de análisis multivariante regresión logística para conocer qué variables formaban parte de la ecuación que precedía el burnout. Utilizamos el programa informático Word, del paquete Microsoft office para la confección del artículo.

## RESULTADOS

La distribución de la muestra según género muestra un predominio del sexo femenino en el profesorado de enseñanza secundaria estudiado (Tabla I).

Tabla I. Distribución del personal participante según género.

SEXO	Frecuencia	Porcentaje	Int. Conf. 95 %
Hombre	83	44,6%	37,3% - 52,1%
Mujer	103	55,4%	47,9% - 62,7%
Total	186	100,0%	

Int. Conf.: Intervalo de Confianza

La prevalencia del burnout en la muestra estudiada fue cercana al 5 %, (3,3% - 10,6% con un Intervalo de Confianza del 95%). Esto es, el 95,2% del profesorado no cumplía los criterios de burnout establecidos.

Al analizarlo según sexos, puede apreciarse, según indica la Tabla II, que no existían diferencias significativas de sufrir burnout entre los hombres y las mujeres del profesorado analizado.

Hemos obtenido resultados significativos al relacionar el IMC con algunas de las variables estudiadas. Así, al relacionar el IMC con el sexo (Tabla III), observamos que existen diferencias significativas ( $p < 0.001$ ), al existir más mujeres con normopeso

Tabla II. Relación entre burnout y género.

BURNOUT			
GÉNERO	(+)	(-)	TOTAL
hombre	3	80	83
mujer	6	97	103
TOTAL	9	177	186

NS: diferencias No significativa

(+): Cumple condiciones de burnout;

(-): No cumple condiciones.

que hombres con dicha condición. Esto es, los profesores de la muestra estudiada tienen más sobrepeso y obesidad que las profesoras.

Tabla III. Asociación entre IMC y género.

Clasificación, según IMC				
GÉNERO	Normopeso	Obesidad	Sobrepeso	TOTAL
hombre	57	16	10	83
mujer	89	7	7	103
TOTAL	146	23	17	186

$p < 0,001$

La encuesta buscaba también información sobre características organizacionales, como la pertenencia o no de las personas encuestadas a grupos de trabajo. En este sentido, las mujeres con normopeso participaban más en grupos de trabajo que aquellas con sobrepeso u obesas (mostrando diferencia estadística,  $p < 0.05$ ) (Tabla IV).

Asimismo, encontramos diferencias significativas entre la variable "Realización Profesional" y la categoría del IMC, recodificado en normopeso y sobrepeso/obesidad ( $p < 0.05$ ), de forma que quienes presentaban un nivel mayor de realización profesional tenían un IMC más favorable, sin distinción de sexo (Tabla V).

Por último, en el análisis multivariante encontramos, de forma significativa, que sólo la edad forma parte de la ecuación que predice mayor probabilidad

Tabla IV. IMC y Participación en Grupos de Trabajo (GT) en Profesorado GT: Grupo de Trabajo.

Clasificación, según IMC				
PARTICIPACIÓN GT	Normopeso	Obesidad	Sobrepeso	TOTAL
si	145	18	12	175
no	1	5	5	11
TOTAL	146	23	17	186

p<0,05

Tabla V. IMC y Realización Profesional.

Clasificación, según IMC			
REALIZACIÓN PERSONAL	Sobrepeso/obesidad	Normopeso	TOTAL
1	21	30	51
2	32	29	61
3	17	57	74
TOTAL	70	116	186

p<0,05

1: Nivel bajo, 2: Nivel medio y 3: Nivel alto de Realización profesional.

TablaVI. Regresión logística.

	Odds Ratio	95%	I.C.	Coefficiente	Valor p
Edad	1,3414	1,0116	1,7788	0,2937	0,0414
Formas Part (2/1)	0,0000	0,0000	>1.0E12	-13,429	10,9723
Glucemia	0,9350	0,8560	1,0213	-0,0672	0,1357
Hdl	1,0586	0,9086	1,2335	0,0570	0,4649
Participo GT (2/1)	0,0001	0,0000	>1.0E12	-9,8712	0,9855
Peso	0,9046	0,8018	1,0207	-0,1002	0,1037
Ta (sistólica y diastólica)	0,9769	0,8312	1,1481	-0,0234	0,7764
Ta Diastólica	1,1108	0,8894	1,3873	0,1051	0,3543
Trig	1,0112	0,9747	1,0490	0,0111	0,5540
CONSTANTE	*	*	*	-11,2889	0,2372

**Variable dependiente:** burnout. **Variables independientes:** Edad, Participación en reuniones, Glucemia, HDL, Participación en GT, Peso, Talla, Ta, Triglicéridos. IC: Intervalo de Confianza. GT: Grupo Trabajo. Ta: Tensión arterial. Valor de p: significación estadística

de padecer burnout en la muestra estudiada: por cada año de edad, aumenta la probabilidad de sufrir burnout 1,3 veces (Tabla VI).

## DISCUSIÓN

La muestra obtenida en nuestro estudio es parecida a la población de docentes en Andalucía en según género, con una proporción de un 53% de mujeres y un 47 % de hombres<sup>2</sup>, (55,4% y 44,6% respectivamente en la nuestra); y edad con un promedio de 43 años. El aspecto del género debemos considerarlo al estudiar el fenómeno del estrés puesto que aun sigue existiendo la doble carga (laboral y familiar) en nuestra sociedad. El objetivo principal del trabajo era dilucidar si existían diferencias significativas al correlacionar cada uno de los componentes del burnout con variables biológicas, antropométricas y con aspectos organizativos, involucrando variables cuantitativas y cualitativas. La mayoría de los trabajos revisados se referían a poblaciones de otros países, escaseando las publicaciones al respecto con criterios estadísticos en nuestro territorio.

### 4.1. Burnout, estrés laboral crónico

A diferencia del estrés, del que no existe una definición común y generalmente aceptada (16), hecho que ha determinado una falta de uniformidad en las medidas adoptadas para su estudio, el burnout sí que la tiene. Existe un consenso en la conceptualización del llamado síndrome del burnout en función de los tres componentes interrelacionados: cansancio emocional, despersonalización y baja realización profesional (17). De forma que la mayoría de los estudios realizados han aceptado la operacionalización tripartita propuesta desde el ámbito psicológico por Maslach y Jackson en 1981 (18), admitiéndose por la comunidad científica el MBI como instrumento para medir el burnout. Este constructo psicológico puede considerarse como la fase de agotamiento del síndrome general de adaptación descrito por Selye, durante la cual pueden desarrollarse enfermedades por el fallo en la adaptación (19).

### 4.2. Consecuencias del estrés laboral crónico

Existe actualmente un acuerdo entre los expertos para considerar al burnout como una respuesta al estrés laboral crónico, con implicaciones nocivas hacia la persona y la organización (20), vivenciado por el sujeto al no poder hacer frente a las demandas

del entorno. Entre las consecuencias nocivas, cabe plantearse aquellas que afectan a la salud del individuo, pues durante la fase de tensión crónica o estrés prolongado, los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad, generando ansiedad, fatiga fácil o hipertensión (21).

Un artículo reciente indica que el estrés mental provoca isquemia en sujetos con coronariopatía, sin que dicha isquemia esté inducida por el ejercicio ni por adenosina (22). Las situaciones estresantes parecen alterar también determinados parámetros en el profesorado, elevando los niveles de glucemia y lipemia; las cifras de tensión arterial, o la frecuencia de los latidos cardíacos, entre otros (5, 23). Además, estudios longitudinales confirman la relación entre los factores psicosociales y la enfermedad cardiovascular (24). La arteriosclerosis y patologías como la vasculopatía hipertensiva o la diabetes pudieran estar relacionadas por tanto con las consecuencias negativas del burnout sobre la salud del individuo.

### 4.3. Prevalencia de burnout en la muestra

Previamente, queríamos conocer el porcentaje del profesorado analizado que cumplía los criterios de burnout. No existen datos precisos en la literatura respecto a la población general para los colectivos de mayor riesgo. La prevalencia obtenida en nuestra muestra (4,8%) es similar al 4,2 % obtenido en un estudio nacional y multicéntrico que recogía un 5% de los centros públicos no universitarios (3). Nuestro porcentaje es parecido al 7% correspondiente de las enfermedades psiquiátricas en el personal funcionario docente<sup>2</sup>, aunque inferior al 10% citado en prospecciones realizadas en otros países (maestros de Estados Unidos), quedando muy lejos de los porcentajes alarmantes que muestran algunos medios de comunicación: 41,7% para el profesorado de la Comunidad Valenciana (20). Además, la cifra obtenida es similar al 5.7% ofrecido en la V Encuesta de Condiciones Nacionales de Trabajo, en cuanto al porcentaje de trabajadores que presentan tres o más síntomas compatibles con estrés (25). Hasta qué punto ha influido la obtención de la muestra a partir del profesorado que acudió a los reconocimientos de vigilancia de la salud, es una cuestión a tener en cuenta.

### 4.4. Burnout, género y variables antropométricas

En cuanto al género, no hemos constatado diferencias significativas de sufrir burnout entre hom-

(2) Estudio realizado por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía durante el periodo 1999-2004.

bres y mujeres, lo que coincide con la opinión de otros autores (10). Diferencias que aparecen al analizar las variables antropométricas: se dan más mujeres con normopeso que hombres con dicha condición. Los profesores varones de la muestra estudiada tienen más sobrepeso y obesidad que las profesoras. Por otra parte, encontramos diferencias significativas al relacionar los componentes del burnout con el IMC. Concretamente, con el componente de "realización profesional", indicando que quienes perciben estar mejor realizados profesionalmente tienen un mejor IMC, si bien no podemos asegurar la dirección de la dirección causal, siendo por tanto necesarios estudios longitudinales y experimentales que lo clarifiquen. Trabajos recientes mencionan el papel mediador del IMC (26). El IMC relaciona, como sabemos, la talla y el peso. Resulta sensato pensar que cuando un sujeto se siente realizado profesionalmente, se preocupa más de su salud, incluido el mantenimiento de un peso adecuado. Incluso de realizar mejor su trabajo, puesto que las mujeres con normopeso participaban más en grupos de trabajo que aquellas con sobrepeso u obesas. Estos datos refuerzan la idea de retroalimentación entre la salud, el bienestar, el trabajo y la productividad. Simon y colaboradores han demostrado, en un estudio realizado con población adulta de Estados Unidos, que las personas obesas tienen un 20 % más de riesgo que aquellas con normopeso, (27). Alternativamente, podríamos pensar que el estrés derivado de la doble jornada, existente para una buena parte de las mujeres docentes, implica un mayor gasto de calorías y por tanto un menor peso. Por otra parte, el hecho de que no aparezca relación con los otros dos componentes del burnout va en consonancia con la idea de que el componente "realización profesional" es independiente de ellos (13), estando el agotamiento emocional y la despersonalización más relacionados con el estrés, especialmente el primero. Además, y con respecto a las consecuencias sobre la salud, el IMC es uno de los criterios que maneja la OMS para identificar clínicamente al llamado "síndrome metabólico". Lo interesante es que su detección precoz permite controlar su evolución, siendo el fomento de estilos de vida saludables la principal estrategia, incluyendo modificación de la conducta para evitar situaciones de estrés (28). El reto es hacer de los centros de trabajo lugares de promoción de la salud.

#### 4.5. Burnout, variables fisiológicas y bioquímicas

Actualmente no existe un marcador biológico específico para el estrés psíquico. Se han asociado concentraciones elevadas de Interleucina 6 y protei-

na C reactiva con niveles elevados de estrés crónico (26). Nogareda (21), indica que las catecolaminas son los indicadores precoces de las consecuencias del estrés, aumentando en situaciones de estrés psíquico y de ansiedad. Sugiere la toma de muestras de orina en las que el mismo individuo es su propio control, proponiendo la utilización de cromatografía líquida de alta resolución con detección electroquímica para la cuantificación de las catecolaminas urinarias. El análisis de orina y la medida de variables psicológicas aplicando cuestionarios se utilizaron en un estudio realizado por el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo en ocho centros de enseñanza de Barcelona y provincia para evaluar las principales alteraciones fisiológicas debidas al estrés. Los resultados de dicho estudio, que no se han hecho públicos, son poco esclarecedores, ya que no muestra los parámetros fisiológicos obtenidos. Pese a ello afirman que *"a pesar de la escasez de muestras de orina obtenidas, parece ser que se confirman las teorías actuales sobre las alteraciones hormonales que se producen situaciones de estrés"*. Concluyendo, sin mostrar la tabla respectiva que *"a más afrontamiento activo se da menos aumento de catecolaminas"* (29). Por su parte, Travers y Cooper (5) citan tres enfoques a la hora de estudiar el estrés ocupacional: como variable dependiente (respuesta), como variable independiente (estímulo) y el estrés como variable interviniente. Entre los costes del estrés para el maestro citan, entre otros, los niveles elevados de índices fisiológicos como el colesterol y la presión sanguínea. Dichos autores indican que estas respuestas frente al estrés están relacionadas con enfermedades coronarias, las úlceras pépticas y duodenales, el cáncer y la mala salud mental (5). Kyriacou y Sutcliffe (30) citan también un aumento de las pulsaciones cardíacas dentro de los cambios fisiológicos potencialmente patógenos del estrés.

En nuestro estudio hemos correlacionado variables biológicas y psicosociológicas. El hecho de no analizar las catecolaminas en la muestra se debió a varias razones: la primera, porque son indicadores precoces de las consecuencias del estrés, correspondiendo por tanto a la fase de alarma pero no a la de agotamiento, que es la más parecida al burnout. La segunda es la dificultad para disponer de la cromatografía líquida de alta resolución en el laboratorio de análisis para los exámenes de salud. La tercera, el ser un procedimiento engorroso para los trabajadores al requerir múltiples determinaciones (en un periodo de descanso y en otro de máxima carga de trabajo, por la mañana y al final del día...).

Según muestran los resultados, y a diferencia de otros estudios, no hemos encontrado diferencias sig-

nificativas entre los niveles de burnout, para cada uno de sus tres componentes, y la tensión arterial. Tampoco al correlacionar dichos componentes con los niveles de glucemia, y lípemia (HDL y Triglicéridos). Dichas diferencias tampoco aparecen al diferenciar según sexos. Otras investigaciones han analizado de los parámetros: pulso arterial, presión sanguínea, electrocardiograma, catecolaminas, niveles de 17-Oxycorticosterona e inmunoglobulinas, en actividades durante un día en la escuela; concluyéndose que la experiencia de estrés crónico aumentaba el pulso arterial, el latido del corazón, la presión sanguínea y las catecolaminas, reduciendo los niveles de algunas inmunoglobulinas, con los consiguientes efectos que pueden derivar, referido principalmente a enfermedades cardiovasculares (10). Sin embargo, Guglielmi (19) indica, en una revisión sobre estrés ocupacional y burnout en profesores que, aunque la literatura tiende a apoyar la hipótesis de que el estrés ocupacional y el burnout están asociados con una peor salud en los profesores, las confianza en esta conclusión es débil por las serias dificultades metodológicas y conceptuales que prevalecen en esta área de la investigación. Los resultados podrían estar también influenciados por el llamado "efecto del trabajador sano" (20), al no acudir a los reconocimientos médicos los individuos más afectados por dicho síndrome. Por otra parte, Kyriacou (23) indica que los síntomas del estrés varían entre los individuos examinados y que las reacciones respectivas guardan alguna relación con su estilo de trabajo. De hecho, el modelo conceptual actual del burnout es multidimensional y multifactorial, incluyendo tanto la propensión individual, entendida como resistencia o vulnerabilidad del individuo y el tipo de personalidad, como los del medio ambiente. Estudios recientes subrayan la idea de que la propensión individual para padecer alteraciones psíquicas está determinada genéticamente (31). Dichos sujetos serían más vulnerables al estrés crónico y a la depresión. Hecho que explicaría por qué, ante un mismo ambiente, unos sujetos acaban padeciendo burnout y otros no, preguntándonos hasta qué punto el burnout es una patología exclusivamente laboral. No obstante, la ocupación profesional aparece entre los factores ambientales que

favorecen la hipertensión en los llamados países desarrollados; y entre las medidas generales se aconseja el alivio del estrés emocional, junto con la dieta, el ejercicio aeróbico regular, la reducción del peso y el control de los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de la arteriosclerosis. Existen además experiencias de programas de intervención cognitivo conductual en pacientes hipertensos que logran reducir los niveles de presión arterial (32). El estrés psíquico agravaría las consecuencias de un proceso crónico, cuestión que no aparece cuando el sujeto disfruta de una buena salud. El no encontrar diferencias significativas en nuestro estudio puede deberse al buen estado de salud del colectivo analizado avallando esta idea la baja prevalencia del burnout obtenida. Lo cual orienta hacia estudios más avanzados que incluyan análisis genéticos en una muestra mayor.

#### 4.6. Burnout y la variable edad

Por último, tras aplicar el análisis Regresión Logística encontramos, de forma significativa, que sólo la edad forma parte de la ecuación que predice la mayor probabilidad de padecer burnout en la muestra estudiada. Según el análisis multivariante: al aumentar la edad en un año, la probabilidad de sufrir burnout se multiplica 1,3 veces. Este dato coincide con el aportado por De Heus y Diekstra (33), para quienes los síntomas de burnout se incrementan, haciéndose la enseñanza más dura, a medida que uno se hace más viejo. Borg y Falzon (34) opinan que los profesores con más de veinte años en la enseñanza padecen de mayor estrés que sus compañeros. Fidalgo (35) indica que es la edad de 30 a 50 años donde se dan más casos de burnout. Por su parte, Moriana (14) refiere que cuanto más años se esté en la enseñanza, la posibilidad de tener baja laboral es mayor; matizando que se asocian, además del tiempo de experiencia en la profesión, con la maduración propia de la edad y la pérdida de visión irreal de la vida en general (10). Cuestiones que plantean la necesidad de llevar a la realidad medidas que incentiven y motiven las buenas prácticas, como la instauración de una carrera profesional docente.

## BIBLIOGRAFÍA

1. García M. Enfermedades del profesorado: análisis y prevención. Cuad Pedagog. 1989; 192: 67-72.
2. Esteve JM, Franco S, Vera J. Los profesores ante el cambio social: repercusiones sobre la evolución de la salud de los profesores, Barcelona: Antropos; 1995.
3. Sevilla U, Villanueva R. La salud laboral docente en la enseñanza pública, Madrid: Federación de enseñanza CCOO: 2000.
4. Mesa MC. La salud laboral del profesorado: una asignatura pendiente, SATE-STEs: 2002.
5. Travers Ch, Cooper CL. El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente, Barcelona: Editorial Paidós: 1997.
6. Chavkravorty B. Mental health among school teachers. In: Cole M, Walker S, editors. Teaching and Stress. Philadelphia: Open University Press; 1989. p. 69-82.
7. Secretaría General Técnica. Prevención de Riesgos Laborales. Las Enfermedades Profesionales. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 1999. Informe sobre el estado y situación del sistema educativo. Consejo Escolar del Estado.
8. Freudenberger HJ. Staff burnout. Journ soc issues. 1974; 30:159-165.
9. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. Journ Occup Behav 1981; 2:99-113.
10. Moriana JA, Herruzo J. Estrés y burnout en profesores. Int Journ Clin Health Psicol. 2004;4 (3):597-621.
11. Rudow B. Stress and Burnout in the Teaching Profession: European Studies, Issues, and Research Perspectives. In: Vandenberghe R, Huberman AM, editors. Understanding and preventing teacher burnout 1nd ed. Cambridge: Cambridge University Press; 1999. p.38-58.
12. Guerrero E, Vicente F. Síndrome de "burnout" o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado. Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones; 2001.
13. Maslach C, Leiter MP. Teacher Burnout: A Research Agenda. In: Vandenberghe R, Huberman M, editors. Understanding and preventing teacher burnout. 1nd ed. Cambridge: Cambridge University Press; 1999. p. 295-303.
14. Moriana. Estudio epidemiológico de la salud mental del profesorado. Córdoba: Servicio de Publicaciones. Universidad de Córdoba.; 2002.
15. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Med Clin 2000; 115: 587-597.
16. Orth-Gomér K. El apoyo social: un modelo interactivo del estrés. En: OIT editor. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo 2001; p.34.16. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Disponible en: <http://www.mtas.es/Insht/EncOIT/Index.htm>
17. Huberman AM, Vandenberghe R, editors. Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice. Cambridge: Cambridge University Press; 1999.
18. Maslach C, Jackson SE. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press; 1981.
19. Guglielmi RS, Tatro D. Occupational stress burnout and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. Rev Educ Res 1998; 68 (1)61- 100.
20. Gil Monte PR. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Madrid: Ediciones Pirámide; 2005.
21. Nogareda S. Fisiología del estrés. Barcelona: Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1994. NTP 355.
22. Ramachandruni S, Fillingim RB, McGorray SP, Schmalfuss CM, Cooper GR, Schofield RS, Sheps DS. Mental stress provokes ischemia in coronary artery disease subjects without exercise or andenosine induced ischemia. Journ Am Coll Cardiol 2006; 47 (5): 987-91.
23. Kyriacou Ch. Antiestrés para profesores. Barcelona: Ediciones Octaedro; 2003
24. Belkic, K., Landsbergis, P.A., Schnell, P.L., & Barker, D. (2004). Is Job strain a major source of cardiovascular disease risk? Scand Journ Work Environ Health (30) 2, 85-128.
25. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene. V Encuesta Nacional de Condiciones Nacionales de Trabajo. 2005. Disponible en: [http://www.mtas.es/Insht/statistics/enct\\_5.htm](http://www.mtas.es/Insht/statistics/enct_5.htm)
26. Ranjit N, Diez-Roux AV, Shea S, Cushman M. Psychosocial factors and inflammation in the multi-ethnic study of atherosclerosis. Arch Intern Med 2007; 167 (2): 174-183.



27. Simon GE, Von Korff M, Saunders K, Miglioretti D, Crane PK, Van Belle G, Kessler R. Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population. *Arch Gen Psych* 2006; 63:824-830.
28. Graede P, Vedel P, Larsen N, Jensen G. Multifactorial intervention and cardiovascular disease in patients with type 2 diabetes. *N Engl J Med* 2003; 348 (5): 383-394.
29. Martin F, Nogareda C. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Barcelona: Centro Nacional de Condiciones de Trabajo; 1996. Proyecto nº 106. Informe sobre el estrés y la carga mental en el colectivo de la enseñanza.
30. Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher Stress and Satisfaction. *Educ Res UK* 1979; 21 (2): 89-96.
31. Caspi A, Sugden K, Moffitt TE, Taylor A, Craig W, Harrington, HL, McClay J, Mill J, Martin J, Braithwaite A, Poulton R. Influence of Life Stress on Depression: Moderation by Polymorphism in the 5-HTT Gene. *Science* 2003; 5631(301) : 386 - 389.
32. Casado MI, Miguel JJ. Programa de intervención cognitivo conductual en pacientes hipertensos. *Mapfre med.* 1996; 7 (3): 197-209.
33. De Heus P, Diekstra RF. Do teachers Burn Out more easily? A comparison with other social professions on work stress and burnout symptoms. In: Vandenberghe R, Huberman MA, editors. *Understanding and preventing teacher burnout*. 1st ed. Cambridge: Cambridge University Press; 1999. p. 269-284.
34. Borg MG, Falzon JM. Stress and job satisfaction among primary school teachers in Malta. *Educ Rev* 1989; 41:271-279.
35. Fidalgo M. Síndrome de estar quemado por el trabajo o "Burnout" (I): definición y proceso de generación. Barcelona: Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. 2006. NTP 704.