

## Síndrome de burnout y factores relacionados en docentes universitarios

### *Burnout syndrome and related factors among faculty teachers*

**Autores:** Isabel García Caballero (1); María Fernández Martínez (2); Silvia Portero de la Cruz (3).

**Categoría profesional y lugar de trabajo:** (1) Enfermera. Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba; (2) Enfermera. Hospital Universitario San Agustín de Linares (Jaén, España); (3) Enfermera. Docente, Universidad de Córdoba (Córdoba, España).

**Dirección de contacto:** isagar98@gmail.com

**Fecha recepción:** 15/08/2020

**Aceptado para su publicación:** 18/12/2020

**Fecha de la versión definitiva:** 23/12/2020

#### Resumen

**Objetivos.** Conocer el nivel de las dimensiones del desgaste profesional del profesorado de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba. Estudiar la posible relación entre variables de tipo sociodemográfico y laboral y las dimensiones del desgaste profesional. **Metodología.** Estudio observacional transversal. La muestra estuvo compuesta finalmente por 42 docentes. Se recogieron las variables sociodemográficas y laborales mediante un cuestionario *ad-hoc* y se evaluó el nivel de las tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) del *burnout* mediante el cuestionario *Maslach Burnout Inventory*. Se aplicó estadística descriptiva e inferencial. **Resultados.** En los/as docentes la puntuación media de agotamiento emocional fue 10,45 (8,32) puntos, de despersonalización fue 2,64 (3,02) puntos y de realización personal fue 39,38 (7,59) puntos. No se encontró relación entre las características sociodemográficas y laborales propuestas y las dimensiones del *burnout*, excepto la práctica de ejercicio físico. Los/as docentes que practicaban ejercicio físico habitualmente presentaban los niveles de AE aumentado 8,34 puntos ( $p=0,007$ ) y de RP disminuido en 6,36 puntos ( $p=0,03$ ) con respecto a aquellos/as que lo realizaban a diario. **Conclusión.** Los niveles de agotamiento emocional y de despersonalización son bajos, mientras que el de realización personal es alto. Esto involucra un nivel bajo de *burnout*. La única variable que muestra relación con las dimensiones del burnout es el ejercicio físico. Quienes lo realizan habitualmente muestran mayor AE y menor RP frente a quienes lo realizan de manera diaria.

#### Palabras clave

Agotamiento Profesional; Universidad; Agotamiento Psicológico; Enfermería; Estudios Transversales.

#### Abstract

**Objectives.** To know the level of the professional burnout's dimensions of the faculty of the Faculty of Medicine and Nursing of the University of Córdoba. To study the possible relationship between sociodemographic and labor characteristics and the dimensions of professional burnout. **Methods.** Cross-sectional observational study in a final sample of 42 faculty. The sociodemographic and labor characteristics were collected using an *ad-hoc* questionnaire and the level of the three dimensions (emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment) of burnout was evaluated using the *Maslach Burnout Inventory*. Descriptive and inferential statistics were applied. **Results.** In faculty, the mean of emotional exhaustion was 10.45 (8.32) points, of depersonalization was 2.64 (3.02) points and of personal fulfillment was 39.38 (7.59) points. No relationship was found between the sociodemographic and labor characteristics proposed and the dimensions of burnout, except the practice of physical exercise. The faculty who practiced physical exercise habitually presented the levels of emotional exhaustion increased by 8.34 points ( $p=0.007$ ) and of personal fulfillment decreased by 6.36 points ( $p=0.03$ ) with respect to those who did every day. **Discussion.** Emotional exhaustion and depersonalization levels were low, while personal fulfillment levels were high. This involves a low level of burnout. The only variable that shows a relationship with the dimensions of burnout is physical exercise. Those who do it regularly show higher emotional exhaustion and lower personal fulfillment compared to those who do it daily.

#### Key words

Burnout, Professional; Faculty; Burnout, Psychological; Nursing; Cross-Sectional Studies

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe un mayor número de personas que experimentan estrés tanto dentro como fuera de su lugar de trabajo (1). Este se puede producir cuando las demandas del trabajo sobrepasan los límites de tiempo, capacidad física y habilidad para su realización (2). Además, se considera que el estrés involucra al sujeto en su totalidad y cuando este intenta recuperar el equilibrio, lo hace poniendo en juego mecanismos físicos y psicológicos (3,4). Por ello, este tipo de estrés suele reflejar la existencia de problemas psicosociales en el entorno laboral, convirtiéndose en una preocupación importante (5).

El síndrome de *burnout* –o síndrome del trabajador quemado–, es un conjunto de síntomas originado por agotamiento de recursos emocionales causado en ocasiones por estrés laboral, aunque existen otras causas, y que ocurre frecuentemente en personas que brindan algún tipo de servicio a otras, tales como los profesionales de la educación y de la salud (6). Sus dimensiones son: agotamiento emocional (AE), entendido como pérdida o disminución de emociones y sentimientos, manifestada por desinterés, aborrecimiento, pérdida de alegría por el trabajo e insatisfacción laboral; despersonalización (DP), que produce desinterés, aborrecimiento y pérdida de alegría por el trabajo; y falta de realización personal (RP), entendida como baja autoestima y actitud negativa hacia uno mismo (6-8).

Los principales síntomas de este síndrome son el cansancio emocional, la dificultad para relacionarse o enfrentarse a la realidad, y la disminución de la autoestima insatisfacción (9). Por otro lado, se acompaña de trastornos físicos como fatiga, irritabilidad y ansiedad, cambios de comportamiento y actitudes frías, negativas y distantes hacia todo lo del alrededor. Asimismo, el *burnout* está asociado negativamente con la satisfacción del trabajo, la productividad, la motivación, el compromiso, la salud física y el bienestar (10,11).

El *burnout* es más frecuente en aquellas profesiones que se dedican a tener una relación estrecha con el público (12). Por ejemplo, los docentes universitarios se han considerado como un grupo de alto riesgo para desarrollar este síndrome porque, además, realizan simultáneamente tareas diversas (13) a parte de la docencia, como son la investigación y la gestión, que pueden influir en su desgaste profesional (14). En este sentido, esta profesión está expuesta a un entorno de trabajo con frecuentes situaciones estresantes, que afectan a su bienestar físico y psicológico; y que influyen negativamente con su relación con el alumnado, la cali-

dad de la enseñanza, el absentismo, la tendencia a abandonar la profesión o la reducción de motivación estudiantil (15-17). Esto puede estar originado por factores internos al sujeto (características psicológicas) o externos (exceso de trabajo, falta de recursos, recortes en financiación o clima organizacional) (18). De hecho, la prevalencia de nivel alto y medio de *burnout* en docentes está en torno al 50%, según varios estudios (19-20).

Asimismo, existen estudios con resultados contradictorios en torno a las características sociodemográficas y personales (como sexo, edad, estado civil, nivel de estudios o años de experiencia profesional) y su relación con el *burnout* (21,22). No obstante, ha ido aumentando el interés por otras variables como compromiso, satisfacción laboral, eficacia docente, contexto educativo percibido, horas de trabajo (23,24), conducta disruptiva de los estudiantes (25), e incluso inteligencia emocional (26) o eficacia personal (27).

La educación, en particular a los profesionales sanitarios, progresa continuamente junto con la investigación para lograr una atención sanitaria de alta calidad. Por tanto, es necesario garantizar que docentes y universidades estén equipadas del adecuado conocimiento y material. Igualmente, es necesario el bienestar de los docentes, pues su agotamiento puede conducir a una disminución del rendimiento académico (28). Las investigaciones revelan un aumento de insatisfacción, agotamiento o desgaste en docentes de los futuros profesionales sanitarios. A pesar de ello, es necesario investigar más (29). Por ello, los objetivos de esta investigación son conocer el nivel de las dimensiones del desgaste profesional del profesorado de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba y estudiar la posible relación entre las variables de tipo sociodemográfico, laboral, relacionadas con el ámbito educativo y las dimensiones del desgaste profesional.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha llevado a cabo un estudio observacional, descriptivo de carácter transversal durante los meses de diciembre de 2019 a mayo de 2020 en docentes de la Universidad de Córdoba.

La población objeto de estudio fueron profesores que impartían docencia en los Grados de Enfermería, Medicina y Fisioterapia de la Universidad de Córdoba durante el curso académico 2019/2020. Se excluyeron a todos aquellos/as que se encontraban en tratamiento activo por ansiedad y/o depresión y aquellos/as que no comprendían el idioma español.

Aceptando un riesgo alfa de 0,05, para una precisión absoluta de 8,5% en un contraste bilateral y una desviación típica estimada de 13,25 (30), se determinó una muestra mínima de 40 sujetos, asumiendo que la población es de 112 docentes. El cálculo del tamaño muestral se llevó a cabo mediante el programa Epidat versión 4.0.

Los sujetos de estudio fueron seleccionados mediante muestreo por conveniencia.

El estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Clínica del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba (acta número 298, referencia 4521), y ha estado sujeto a las normas de buena práctica clínica y cumple en todo momento los preceptos éticos contenidos en la Declaración de Helsinki, con sus últimas actualizaciones, incluyendo el convenio de Oviedo. Se ha respetado en todo momento, mediante la anonimidad de datos, la confidencialidad de los mismos, de acuerdo con la Ley Orgánica Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Para llevar a cabo el estudio se diseñó un dossier integrado por: (i) una carta informática en la que se resalta el carácter voluntario y anónimo, (ii) una solicitud explícita de colaboración en la que los/as participantes otorgaban su consentimiento a la participación en el estudio, (iii) un formulario *ad-hoc* donde se recogían variables sociodemográficas, laborales y relacionadas con el ámbito educativo (Anexo I) y (iv) el cuestionario *Maslach Burnout Inventory*, validado en la población española (31). El dossier se entregó en mano a los docentes y, una vez cumplimentado, fue devuelto directamente a los investigadores.

Las variables a estudiar fueron: grado que imparte, sexo, edad, estado civil, estado laboral de la pareja, hijos/as, familiares conviviendo en domicilio, realiza algún tipo de ejercicio físico, cómo es su alimentación, figura contractual, dedicación laboral, formación complementaria, desarrollo de actividad laboral y/o formación extra a jornada laboral, número de asignaturas que imparte, número de horas al día que trabaja en la facultad, años de profesión, medio de transporte para desplazarse desde su domicilio hasta la facultad, su atmósfera laboral es espaciosa y luminosa, el ambiente de trabajo con los compañeros es cooperativo, número de estudiantes. Con objeto de homogeneizar el tamaño muestral de los subgrupos, determinadas variables fueron recategorizadas como sigue: estado civil (casado/a, no casado/a), estado laboral de la pareja (trabajando, no trabajando), hijos (sí, no), familiares conviviendo en domicilio (sí, no) y medio de transporte para desplazarse desde su domicilio hasta la facultad (coche, otros).

El nivel de desgaste profesional se midió a través del cuestionario *Maslach Burnout Inventory* (MBI), validado al español (31). Se trata de un cuestionario de 22 ítems en forma de afirmaciones calificadas en una escala tipo Likert de siete puntos que varía de 0 (nunca) a 6 (todos los días) que evalúan las tres dimensiones del síndrome: AE, DP y RP. La dimensión de AE está formada por 9 ítems y valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo; la puntuación mínima es de 0 puntos y la máxima de 54 puntos. La dimensión de DP está referida al grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento y consta de 5 ítems; la puntuación mínima es de 0 puntos y la máxima de 30 puntos. La dimensión de RP valora los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo y está formada por 8 ítems; la puntuación mínima es de 0 puntos y la máxima de 48 puntos. Cuanto más elevada sea la puntuación de las dimensiones de AE y DP mayor es el nivel de *burnout*, mientras que la interpretación de la dimensión de RP es inversa. De la misma forma, *burnout* bajo se caracteriza por niveles bajos de AE y DP, y elevados de RP. A su vez, niveles medios de *burnout* se encontraría en el resto de las posibilidades.

Las variables cualitativas fueron expresadas por frecuencias absolutas y porcentajes y las cuantitativas por medias y desviación estándar. Para la comparación de medias entre dos grupos independientes se aplicó la prueba t de Student, una vez confirmada que las variables seguían una distribución normal. La comparación de medias entre más de dos grupos independientes se realizó mediante el análisis de la varianza (ANOVA) si las variables seguían una distribución normal, o la prueba no paramétrica Kruskal-Wallis o el método de Tukey, Scheffé o Bonferroni para el análisis de la varianza en función de la igualdad o no de las varianzas y del tamaño muestral de los grupos. Para la correlación de las variables se utilizó el coeficiente de correlación lineal de Pearson, tras comprobar que las variables seguían una distribución normal. Para comprobar la normalidad de los datos se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. En todas las pruebas estadísticas se consideraron como significativos los valores p inferiores a 0,05. El análisis estadístico se llevó a cabo a través del programa G-Stat versión 2.

## RESULTADOS

De los 45 cuestionarios repartidos en total, se recogieron debidamente cumplimentados 42, siendo, por tanto, la tasa de respuesta de 93,33%. El 53,38% (n=22) de la muestra eran hombres. La edad media de la muestra fue 49,02 (11,94) años. Además, la mayoría estaban casados el 69,05% (n=29) y tenían dos hijos el 47,62% (n=20) (Tabla 1).

Variables	Frecuencia (n=42)	Porcentaje
<b>Sexo</b>		
Hombre	22	53,38
Mujer	20	47,62
<b>Estado civil</b>		
Soltero/a	11	26,19
Casado/a	29	69,05
Separado/a o divorciado/a	2	4,76
Viudo/a	0	0
<b>Estado laboral de la pareja</b>		
Trabajando	35	83,33
Desempleado/a	2	4,76
Otros	5	11,90
<b>Hijos/as</b>		
Sin hijos/as	13	30,95
Con un hijo/a	5	11,90
Con dos hijos/as	20	47,62
Con más de dos hijos/as	4	9,52
<b>Familiares conviviendo en domicilio</b>		
Ninguno	13	30,95
Familiar de primer grado	28	66,67
Familiar de segundo grado	0	0
Ambas	1	2,38
<b>Realización de ejercicio físico</b>		
Diario	14	33,33
Habitualmente	23	54,76
No	5	11,90
<b>Alimentación</b>		
Buena, variada y equilibrada	33	78,57
Pobre y escasa por falta de tiempo para su elaboración	2	4,76
Adaptada a sus horarios laborales	7	16,67
<b>Variable</b>	<b>Media aritmética</b>	<b>Desviación típica</b>
Edad (años)	49,02	11,94

**Tabla 1.** Descripción de las características sociodemográficas del profesorado de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba.

En la [Tabla 2](#) se describen las características laborales del profesorado de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba. El 30,95% (n=13) era profesor/a contratado/a o

ayudante doctor/a e impartían docencia en una media de 2,89 (1,86) asignaturas. Por otro lado, el 61,90% (n=26) ejercía la docencia a tiempo completo.

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia (n=42)</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Grado en el que imparte docencia</b>		
Medicina	5	11,90
Enfermería	26	61,90
Fisioterapia	1	2,38
Más de una	10	23,81
<b>Figura contractual</b>		
Catedrático	3	7,14
Profesor/a titular	8	19,05
Profesor contratado/a o ayudante doctor/a	13	30,95
Otras categorías	18	42,86
<b>Dedicación laboral</b>		
Tiempo completo	26	61,90
Tiempo parcial	16	38,10
<b>Formación complementaria</b>		
Sí	37	88,10
No	5	11,90
<b>Actividad laboral y/o formación extra</b>		
Sí	31	73,81
No	11	26,19
<b>Horas diarias de trabajo en la Facultad</b>		
Entre 5-6 horas	14	33,33
Entre 6-8 horas	19	45,24
Más de 8 horas	9	21,43
<b>Años de profesión</b>		
Menos de 1 año	3	7,14
Entre 2 y 5 años	5	11,90
Más de 6 años	34	80,95
<b>Medio de transporte usado en el desplazamiento desde su domicilio hasta la facultad</b>		
Coche	28	66,67
Autobús	1	2,38
Bicicleta	3	7,14
A pie	4	9,52
Otros	6	14,29
<b>La atmósfera laboral es espaciosa y luminosa</b>		
Sí	38	90,48
No	4	9,52
<b>El ambiente con los/as compañeros/as es cooperativo</b>		
Sí	40	95,24
No	2	4,76
<b>Estudiantes</b>		
Menos de 100	9	21,43
Entre 100 y 500	31	73,81
Entre 500 y 1000	1	2,38
Más de 1000	1	2,38
<b>Variable</b>	<b>Media aritmética</b>	<b>Desviación típica</b>
Asignaturas (número de asignaturas)	2,89	1,86

**Tabla 2.** Descripción de las características laborales del profesorado de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba.

La puntuación media de AE fue de 10,45 (8,32) puntos, la de DP fue de 2,64 (3,02) puntos, y la de RP fue de 39,38 (7,59) puntos.

No se halló relación entre las características sociodemográficas y laborales propuestas y el nivel de agotamiento emocional, a excepción de la práctica de ejercicio físico. En este sentido, aquellos/as docentes que practicaban ejercicio físico de manera habitual tuvieron incrementado el nivel de AE en

8,34 puntos con respecto a aquellos/as que lo realizaban a diario ( $p=0,007$ ).

En lo referido a la dimensión de DP, no se encontró relación entre esta y las variables sociodemográficas y laborales propuestas.

Los/as docentes que practicaban ejercicio físico de manera habitual tuvieron disminuido en 6,36 puntos el nivel de RP con respecto a aquellos/as que diariamente realizaban ejercicio físico ( $p=0,03$ ).

Variables	Nivel de agotamiento emocional (puntos)			Nivel de despersonalización (puntos)			Nivel de realización personal (puntos)		
	Media aritmética	Desviación típica	Valor p	Media aritmética	Desviación típica	Valor p	Media aritmética	Desviación típica	Valor p
<b>Sexo</b>									
Hombre	10,40	8,17	0,97	3,18	2,95	0,23	40,00	38,70	0,58
Mujer	10,50	8,69		2,05	3,06		6,00	9,14	
<b>Estado civil</b>									
Casado/a	9,36	8,38	0,31	2,54	3,13	0,94	40,21	7,65	0,44
No casado/a	12,23	8,23		2,46	2,60		38,23	7,52	
<b>Estado laboral de la pareja</b>									
Trabajando	14,33	9,29	0,24	2,33	1,53	0,87	37,67	5,13	0,51
No trabajando	8,89	7,55		2,66	3,24		40,51	7,14	
<b>Hijos/as</b>									
Sí	9,34	8,38	0,20	2,76	3,25	0,72	40,07	7,70	0,39
No	12,92	7,94		2,38	2,57		37,85	7,41	
<b>Familiares conviviendo en domicilio</b>									
Sí	10,97	9,29	0,56	2,66	3,10	0,97	40,21	6,27	0,30
No	9,31	5,76		2,62	2,99		37,54	10	
<b>Realización de ejercicio físico</b>									
Diario	5,57	4,68	0,007*	2,35	2,40	0,25	43,14	4,05	0,03*
Habitualmente	13,91a	8,95		3,21	3,50		36,78b	8,94	
No	8,20	6,22		0,80	1,09		40,80	2,58	
<b>Alimentación</b>									
Buena, variada y equilibrada	9,45	8,00	0,33	2,51	2,94	0,61	38,57	8,31	0,46
Pobre y escasa por falta de tiempo para su elaboración	15,00	14,14		1,50	0,70		42,00	0,00	
Adaptada a sus horarios laborales	13,85	8,53		3,57	3,82		42,42	3,04	
<b>Grado en el que imparte docencia</b>									
Medicina	10,00	9,92	0,92	4,00	4,30	0,69	39,60	5,12	0,83
Enfermería	10,53	8,71		2,65	3,01		39,96	8,08	
Fisioterapia	5,00	0,00		2,00	0,00		42,00	0,00	
Más de una	11,00	7,55		2,00	2,58		37,50	8,00	

<b>Figura contractual</b>									
Catedrático	5,33	4,61	0,57	2,66	2,30	0,51	38,66	6,50	0,91
Profesor/a titular	12,12	7,71		1,25	1,03		40,87	3,83	
Profesor contratado/a o ayudante doctor/a	9,15	8,40		2,69	3,85		38,38	10,89	
Otras categorías	11,50	9,04		3,22	3,04		39,55	6,50	
<b>Dedicación laboral</b>									
Tiempo completo	11,57	8,43	0,26	2,96	3,23	0,39	38,80	6,41	0,53
Tiempo parcial	8,62	8,06		2,12	2,68		40,31	9,35	
<b>Formación complementaria</b>									
Sí	10,38	8,51	0,99	2,61	3,01	0,69	39,61	7,32	0,70
No	10,40	8,56		3,20	3,63		38,20	10,89	
<b>Actividad laboral y/o formación extra</b>									
Sí	9,64	8,01	0,29	2,41	2,86	0,42	39,77	7,54	0,57
No	12,72	9,13		3,27	3,52		38,27	7,98	
<b>Horas diarias de trabajo en la Facultad</b>									
Entre 5-6 horas	10,81	8,47	0,94	3,09	2,84	0,35	39,81	6,43	0,37
Entre 6-8 horas	10,37	8,27		3,62	3,87		37,68	7,46	
Más de 8 horas	11,62	7,76		1,62	1,40		41,50	3,33	
<b>Años de profesión</b>									
Menos de 1 año	15,66	12,58	0,52	1,00	1,73	0,19	37,33	3,78	0,37
Entre 2 y 5 años	10,80	6,09		3,60	1,81		39,00	6,44	
Más de 6 años	9,94	8,31		2,64	3,22		39,61	8,08	
<b>Medio de transporte usado en el desplazamiento desde su domicilio hasta la facultad</b>									
Coche	10,50	8	0,96	2,54	2,99	0,75	38,60	8,48	0,36
Otros	10,36	9,25		2,86	3,21		40,93	5,36	
<b>La atmósfera laboral es espaciosa y luminosa</b>									
Sí	10,21	7,80	0,56	2,44	2,82	0,31	39,05	7,87	0,39
No	12,75	13,67		4,50	4,65		42,50	3,10	
<b>El ambiente con los/as compañeros/as es cooperativo</b>									
Sí	9,79	8,17	0,10	2,61	2,97	0,32	39,53	7,75	0,86
No	19,50	7,77		0,50	0,70		40,50	2,12	
<b>Estudiantes</b>									
Menos de 100	10,00	8,54	0,33	1,77	2,33	0,52	42,00	4,63	0,30
Entre 100 y 500	11,25	8,19		3,03	3,21		38,16	8,12	
Entre 500 y 1000	0,00	0,00		0,00	0,00		48,00	0,00	
Más de 1000	0,00	0,00		1,00	0,00		45,00	0,00	
		r de Pearson	Valor p	r de Pearson	Valor p	r de Pearson	Valor p		
Edad (años)		-0,11	0,45	-0,19	0,22	0,08	0,58		
		Rho de Spearman	Valor p	Rho de Spearman	Valor p	Rho de Spearman	Valor p		
Asignaturas (número de asignaturas)		0,06	0,71	0,02	0,87	-0,30	0,058		

\*Significación estadística obtenida a través de ANOVA y el método Scheffé para las comparaciones múltiples a posteriori: a Diferencia significativa de realización de ejercicio físico habitualmente con respecto a la práctica de ejercicio físico diario; b Diferencia significativa de práctica de ejercicio físico habitual con respecto a práctica a diario.

**Tabla 3.** Relación entre las características sociodemográficas, laborales y las dimensiones de agotamiento emocional, de despersonalización y de realización personal.

## DISCUSIÓN

El nivel de las dimensiones del desgaste profesional del profesorado de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba son bajos AE y DP y alta RP; por lo tanto, el nivel de *burnout* es bajo. Además, no existe relación entre las variables sociodemográficas y laborales estudiadas y estas dimensiones, salvo entre el ejercicio físico y el AE y la RP.

En la muestra la media de AE fue 10,45(8,32) puntos y de DP fue 2,64(3,02) puntos; mientras que de RP fue 39,38(7,59) puntos. Por ello hay bajo nivel de *burnout*. Por el contrario, otros autores (19) obtienen *burnout* alto; con nivel de AE medio (17,39), alto DP (12,26) y baja RP (44,15). Esto se puede deber a las características de su docencia, son especialistas en Educación Especial. Como en nuestro estudio, hay autores (32) que encuentran bajo nivel de DP, con 6,30 (5,40) puntos de media; pero alto AE y de RP; siendo la media 24,30 (12,39) y 35,30 (7,10) puntos, respectivamente debido a la diferencia de población y la muestra exponencialmente mayor (n=758) que la del presente estudio (n=42).

En este estudio, no se ha hallado relación entre las dimensiones del *burnout*, y el sexo. Estos hallazgos son similares a lo encontrado por otros autores (33). Por el contrario, otros estudios lo relacionan con el nivel de AE, de manera que los docentes hombres mayores de 50 años tienen mayor nivel de AE (30). Esto se puede deber a la acumulación de cansancio personal y profesional o a la pérdida de empatía y cambio de actitud. Tampoco se ha encontrado relación con la edad. Sin embargo, otros estudios (19,30) encuentran relación directa entre la edad y nivel de *burnout* y AE: a mayor edad mayor nivel. Por el contrario, la literatura ha puesto de manifiesto una relación inversa entre la edad y el nivel de *burnout* en sanitarios (34), a menor edad mayor nivel de *burnout*; sugiriendo el efecto de la falta de experiencia sobre aquel constructo. En lo referido al estado civil, estado laboral de la pareja, tener hijos y convivencia con familiares, tampoco tuvieron relación con el nivel de AE, DP ni RP. Por el contrario, algunos estudios (35,36) señalan que estar casado, tener hijos y el acompañamiento familiar es positivo; concretamente lo relacionan con una disminución del nivel de DP. Esto puede ser debido a la seguridad y refuerzo emocional de la compañía proporcionada por el/la cónyuge. Por el contrario, otros autores (32) han evidenciado que tener niños entre 1 y 12 años se asocia a niveles elevados de AE y DP, y disminuidos de RP. A su vez, otros hallazgos (19) muestran que docentes que viven con tres o más

personas tienen mayor *burnout* que los que viven con una o ninguna, pudiendo ser debido a la carga psicológica de la convivencia y el trabajo doméstico, que se suman a las cargas laborales.

Sin embargo, en el presente estudio se halló relación entre la práctica de ejercicio físico y el nivel de AE y de RP. Los docentes que practicaban ejercicio habitualmente tenían aumentado el nivel de AE y el de RP disminuido en relación con quienes lo hacían diariamente. De igual forma, otros estudios (37,38) reflejan los efectos preventivos y beneficiosos del ejercicio, atenuando las respuestas ansiosas al estrés. Otros autores (39) relacionan niveles altos de AE y DP y la escasa práctica de ejercicio. Esto puede ser debido a la desconexión mental y emocional que se produce durante la práctica de ejercicio físico o a la atenuación de las respuestas ansiosas y del estrés.

Por otro lado, no se encontró relación entre las dimensiones de *burnout* y los hábitos alimentarios del profesorado alimentación, al contrario que otros autores (39) que correlacionaron la frecuente consumición de comida rápida con mayores niveles de AE y DP. Pudiendo estar relacionada su consumición con el estrés y falta de tiempo por horarios extensos, que conllevan falta de tiempo para preparar otra comida y también aparición de *burnout*. Del mismo modo, no existió relación con el Grado Universitario en que los docentes impartían clase ni la figura contractual de estos. Sin embargo, la evidencia ha señalado que los docentes de Medicina sienten mejores condiciones de salud mental que los de Enfermería; pero en este estudio no se evalúa el nivel de *burnout* (40). Esto puede ser debido al diferente reconocimiento social de estos grados, que influye en la autopercepción del estado de salud de los docentes. Por otro lado, se sugiere (41) que las condiciones laborales con percepción de inestabilidad, como el tener contratos temporales o parciales, pueden relacionarse a un mayor nivel de desgaste profesional debido al temor originado por la incertidumbre.

Además, no existió relación entre las dimensiones del desgaste profesional y variables como la dedicación laboral, la formación complementaria, la actividad laboral y/o formación extra, el número de horas que permanece el docente en la Facultad, los años de profesión, y el número de asignaturas y de estudiantes a los que imparte docencia. A pesar de ello, existe evidencia que apunta que la sobrecarga laboral, el exceso de horas y tareas o la falta de tiempo se asocia con el *burnout* (41), lo que podría ser a causa del sobreesfuerzo. A su vez, se encuentra relación entre el *burnout* y la realización de acti-



vidades extra como la investigación, siendo esta la más asociada a un aumento del AE (42). Por su parte, otros autores (43) evidencian la correspondencia de mayor experiencia profesional con una mayor eficacia y nivel de resiliencia. Esto puede ser debido a la mayor cantidad de situaciones enfrentadas y formas de afrontamiento desarrolladas.

Asimismo, no se ha hallado relación las dimensiones del *burnout* y el tipo de transporte empleado en el desplazamiento a la Facultad. Si bien se ha puesto de manifiesto que el 3,6% del tiempo dedicado a la actividad laboral es en el transporte (44). A su vez, la presión causada por el tiempo y la carga de trabajo puede generar síntomas afectivos, como agotamiento (45). Esto puede ser debido al efecto negativo sobre el funcionamiento psicológico de las presiones temporales laborales.

Tampoco se ha encontrado relación entre la atmósfera laboral y el ambiente con los/as compañeros/as percibidos por el profesorado y las dimensiones del *burnout*. Por el contrario, otros autores (46) reflejan la asociación entre entornos de trabajo caóticos y menor equilibrio trabajo-vida. Esto sugiere la implicación del entorno en la satisfacción laboral. Al igual que el compañerismo se asocia a menor agotamiento y mayor nivel de satisfacción laboral. En este sentido otros estudios (47,48), también exponen la protección de las buenas relaciones y valoraciones frente al AE y DP. Esto puede sugerir el efecto de las características psicológicas en el trabajo y en el *burnout*.

El presente estudio tiene una serie de limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal no permite establecer relaciones de causalidad entre las variables. Además, el factor veracidad en las respuestas de los participantes debe ser mencionado debido al uso de cuestionarios. Por otro lado, los resultados no son necesariamente representativos, no pudiendo generalizarlos debido al uso de muestreo por conveniencia no probabilístico, excluyendo a las personas en tratamiento por ansiedad y depresión y que no entienden el idioma español. Además, el reducido tamaño muestral puede hacer que el estudio carezca de suficiente potencia para encontrar diferencias significativas en algunos casos. Por todo ello, sería interesante realizar estudios de carácter longitudinal, afin de seguir estudiando la posible relación de variables sociodemográficas y laborales en los docentes universitarios, y evaluar posibles relaciones causales, utilizando muestras más numerosas. También resultaría alentador investigar sobre posibles formas de intervención efectivas como la aromaterapia, masajes o el mindfulness (45,49) para que el *burnout* permanezca en niveles bajos o

sea inexistente en los docentes, y a su vez, estudiar también el nivel de este en los estudiantes.

El estudio puede aportar al marco actual de conocimientos una visión amplia y unificada de posibles factores relacionados con el síndrome de *burnout* que se recogen en diferentes estudios, para continuar ampliando y profundizando estos conocimientos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Schaufeli WB, Maslach C, Marek T, eds. *Profesional burnout: Recent developments in theory and research*. 11th ed. Washington DC: Taylor & Francis; 2017.
2. Montero-Marin J, Zubiaga F, Cereceda M, Demarzo MMP, Trenc P, Garcia-Campayo J. *Burnout subtypes and absence of self-compassion in primary healthcare professionals: A cross-sectional Study*. PLoSOne. 2016; 11(6).
3. Mejías F, Serrano MD. *Enfermería en Psiquiatría y salud mental*. 2aed. Madrid: DifusiónAvances de Enfermería; 2002.
4. Potdar N, Shinde M. *Psychological problems and coping strategies adopted by postmenopausal women*. Int J Sci Res. 2014; 3(2):293-300.
5. Backé EM, Seidler A, Latza U, Rossnagel K, Schumann B. *The role of psychosocial stress at work for the development of cardiovascular diseases: a systematic review*. Int Arch Occup Environ Health. 2012; 85(1):67-79.
6. Maslach C, Jackson SE. *The measurement of experienced burnout*. J OccupBehav. 1981; 2:99-113.
7. Masluk B, Gascón Santos S, Albesa Cartagena A, Asensio Martinez A, Peck E, Leiter MP. *"Areas of Worklife scale" (AWS) short version (Spanish): a confirmatory factor analysis based on a secondary school teacher sample*. J OccupMedToxicol. 2018; 13:20.
8. Ortega Campos E, Cañadas de la Fuente GA, Albedín García L, Gómez Urquiza JL, Monsalve Reyes C, de la Fuente Solana EI. *A Multicentre study of psychological variables and the prevalence of burnout among primary health care nurses*. Int J Environ Res Public Health. 2019; 16(18):3242.
9. Díaz Bambula F, López Sánchez AM, Varela Arévalo MT. *Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia*. UnivPsychol. 2012; 11(1):217-27.
10. Barraca J. *Emociones negativas en el profesorado universitario*. EduPsykhé. 2010; 9(1):85-100.

11. Torenbeek M, Peters V. Explaining attrition and decreased effectiveness of experienced teachers: A research synthesis. *Work*. 2017; 57(3):397-407.
12. Velázquez RA, Rodríguez García C, Serrano Díaz J, Olvera Rodríguez JA, Martínez Ávila S. Estrés y *burnout* en docentes de educación media superior. *Med salud soc*. 2014; 2(4):119-41.
13. Rodríguez-García AM, Sola-Martínez T, Fernández-Cruz M. Impacto del *Burnout* en el desarrollo profesional del profesorado universitario. Una revisión de la investigación. REIFOP [Internet]. 2017 [citado 27 diciembre 2019]; 20(3):161-78. doi: 10.6018/reifop.20.3.275121.
14. Botero Alvarez CC. Work-related psychosocial risk and "burnout" in academic personnel of some latinamerican countries. *cuad.adm*. 2012; 28(48):117-32.
15. Steinhardt MA, Smith SE, Faulk KE, Gloria CT. Chronic work stress and depressive symptoms: assessing the mediating role of teacher *burnout*. *Stress Health*. 2011; 27(5):420-29.
16. Shen B, McCaughtry N, Martin J, Garn A, Kulik N, Fahlman M. The relationship between teacher *burnout* and student motivation. *Br J Educ Psychol*. 2015; 85(4):519-32.
17. Krueger P, White D, Meaney C, Kwong J, Antao V, Kim F. Predictors of job satisfaction among academic family medicine faculty. *Can FamPhysician*. 2017; 63(3):e177-85.
18. Arquero JL, Donoso JA. Docencia, investigación y *burnout*: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *RevContab*. 2013; 16(2):94-105.
19. Ruiz-Calzado I. *Burnout* en docentes de educación especial de Córdoba (España). *Redalyc*. 2016; 32(12):569-88.
20. Aguayo R, Cañadas GR, Assbaa-Kaddouri L, Cañadas-De la Fuente GA, Ramírez-Baena L, Ortega-Campos E. A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic *Burnout* Syndrome in a Sample of University Students. *Int J Environ Res PublicHealth*. 2019; 16(5):707.
21. Reyes Gómez LV, Ibarra Zavala D, Torres López MER, Razo Sanchez RS. El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. *RevDigitUniv [Internet]*. 2012 [citado 28 octubre 2019]; 13(7). Disponible en: <https://bit.ly/2taqQXX>
22. Molero Jurado MDM, Pérez-Fuentes MDC, Gázquez Linares JJ, Barragán Martín AB. *Burnout* in Health Professionals According to Their Self-Esteem, Social Support and Empathy Profile. *Front Psychol*. 2018; 9:424.
23. Liu C, Wang S, Shen X, Li M, Wang L. The association between organizational behavior factors and health-related quality of life among college teachers: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes*. 2015; 13:85.
24. Molero Jurado MDM, Pérez-Fuentes MDC, Atria L, Oropesa Ruiz NF, Gázquez Linares JJ. *Burnout*, perceived efficacy, and job satisfaction: Perception of the educational context in high school teachers. *BioMed Res Int*. 2019; 2019:1021408.
25. Martínez Fernández MB, Chacón Gómez JC, Martín Babarro J, Díaz AguadoJalón MJ, Martínez Arias R. Teachers' perceived disruption at school and related variables from teachers and school functioning. *Span J Psychol*. 2017; 20:67.
26. Merida López S, Extremera N, Rey L. Contributions of work-related stress and emotional intelligence to teacher engagement: Additive and interactive effects. *Int J Environ Res Public Health*. 2017; 14(10):1156.
27. Smetackova I. Self-efficacy and *burnout* syndrome among teachers. *Eur J Soc Behav Sci*. 2017; 20(3):2476-88.
28. Van den Berg JW, Mastenbroek NJJM, Scheepers RA, Jaarsma ADC. Work engagement in health professions education. *Med Teach*. 2017; 39(11):1110-18.
29. Wisener KM, Eva KW. Incentivizing Medical Teachers: Exploring the Role of Incentives in Influencing Motivations. *Acad Med*. 2018; 93:S52-9.
30. Llorent VJ, Ruiz Calzado I. *Burnout* and its relation to sociodemographic variables among education professionals working with people with disabilities in Córdoba (Spain). *Cien Saude Colectiva*. 2016; 21(10):3287-95.
31. Ferrando J, Pérez J. Un instrumento para medir quemazón profesional en los docentes: adaptación catalana del *Maslach Burnout Inventory* (MBI). *Rev Psiquiatría FacMed*. 1996; 23(1):11-8.
32. El-Ibiary SY, Yam L, Lee KC. Assessment of *Burnout* and Associated Risk Factors Among Pharmacy Practice Faculty in the United States. *Am J PharmEduc*. 2017; 81(4):75.

33. Ranchal A y Vaquero M. *Burnout*, variables fisiológicas y antropométricas: un estudio en el profesorado. *Med Segur Trab*. 2008; 54(210):47-55.
34. Fernández Sánchez JC, Pérez Mármol JM, Peralta Ramírez MI. Influencia de factores sociodemográficos, laborales y de estilo de vida sobre los niveles de *burnout* en personal sanitario de cuidados paliativos. *AnSistSanitNavar*. 2017; 40(3):421-31.
35. Cañadas de la Fuente GA, Ortega E, Ramirez Baena L, de la Fuente-Solana EI, Vargas C, Gómez Urquiza JL. Gender, marital status, and children as risk factors for *burnout* in nurses: A meta-analytic study. *Int J Environ Res PublicHealth*. 2018; 15(10).
36. Marenco-Escuderos A, Ávila-Toscano J. *Burnout* y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychol AV Discip*. 2016; 10(1):91-100.
37. MoueleuNgalagou PT, Assomo-Ndemba PB, Owona Manga LJ, OwoundiEbolu H, AyinaAyina CN, Lobe Tanga MY et al. *Burnout* syndrome and associated factors among university teaching staff in Cameroon: Effect of the practice of sport and physical activities and leisures. *Encephale*. 2019; 45(2):101-6.
38. Cruz SP, Cruz JC, Cabrera JH, Abellán MV. Factors related to the probability of suffering mental health problems in emergency care professionals. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2019; 27:e3144.
39. Alexandrova-Karamanova A, Todorova I, Montgomery A, Panagopoulou E, Costa P, Baban A et al. *Burnout* and health behaviors in health professionals from seven European countries. *IntArchOccupEnvironHealth*. 2016; 89(7):1059-75.
40. Acosta-Fernández M, Parra-Osorio L, Restrepo-García JI, Pozos-Radillo BE, Aguilera-Velasco MA, Torres-López TM. Condiciones psicosociales, violencia y salud mental en docentes de medicina y enfermería. *Salud Uninorte*. 2017; 33(3):344-54.
41. León Rubio JM, Avargues Navarro ML. Evaluación del estrés laboral del personal universitario. *Mapfre Med*. 2007; 18(4):323-32.
42. Ilaja B, Reyes C. *Burnout* y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicol desde el Caribe* [Internet]. 2016 [citado 27 marzo 2020]; 33(1):31-46. doi: 10.14482/psdc.33.1.8081
43. Mesurado B, Laudadio J. Experiencia profesional, capital psicológico y engagement: Su relación con el *burnout* en docentes universitarios. *Propós represent*. 2019; 7(3):12-26.
44. Gorelick MH, Schremmer R, Ruch-Ross H, Radabaugh C, Selbst S. Current Workforce Characteristics and *Burnout* in Pediatric Emergency Medicine. *AcadEmerg Med*. 2016; 23(1):48-54.
45. Schneider A, Weigl M. Associations between psychosocial work factors and provider mental well-being in emergency departments: A systematic review. *PLoS One*. 2018; 13(6):e0197375.
46. Starmer AJ, Frintner MP, Freed GL. Work-Life Balance, *Burnout*, and Satisfaction of Early Career Pediatricians. *Pediatrics*. 2016; 137(4):e20153183.
47. Merino-Plaza MJ, Carrera-Hueso FJ, Arribas-Boscá N, Martínez-Asensi A, Vázquez-Ferreiro P, Vargas-Morales A et al. *Burnout* y factores de riesgo psicosocial en el personal de un hospital de larga estancia. *CadSaúde Pública*. 2018; 34(11):e00189217.
48. Bernal Guerrero A, Donoso González M. "Engagement" y bienestar en el profesorado universitario. Hacia la delimitación de indicadores evaluativos. *ContextEducRevEduc*. 2017; 20:183-99.
49. Basu S, Qayyum H, Mason S. Occupational stress in the ED: A systematic literature review. *EmergMed J*. 2017; 34(7):441-7.

## AGRADECIMIENTOS

El presente estudio se ha llevado a cabo gracias a los docentes de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de Córdoba que han participado libremente dando su consentimiento y realizando los cuestionarios. Además, agradecer a Silvia Portero de la Cruz por su tutorización y gran aportación en la realización del estudio. A su vez, me gustaría agradecer a mis compañeros tutorizados también por ella, pues nos hemos acompañado y ayudado en este trayecto.

**ANEXO I****CUESTIONARIO DE VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y LABORALES**

El cuestionario que va a responder a continuación forma parte del Trabajo de Fin de Grado de Enfermería titulado «*Síndrome de burnout y factores relacionados en docentes universitarios*». Consta de varios apartados en los cuales debe contestar aquello que estime oportuno para cada enunciado, para ello debe marcar una X la opción que considere más acertada o indicar la respuesta con una cifra numérica. Se agradecería que respondiera con la mayor sinceridad posible. Muchas gracias.

**Grado que imparte:**

Medicina     Enfermería     Fisioterapia, si imparte clase en más de uno indique cuales son

**Sexo:**  Hombre  Mujer

**Edad:** \_\_\_\_\_ años

**Estado civil:**  Soltero/a     Casado/a     Separado/a     Divorciado/a     Viudo/a

**Estado laboral de la pareja:**  Trabajando     Desempleado/a     Otros

**Hijos:**  Sin hijos     Con un hijo     Con dos hijos     Con más de dos hijos

**Familiares conviviendo en domicilio:**

Ninguno     Familiar de primer grado     Familiar de segundo grado     Ambas

**Realiza algún tipo de ejercicio físico:**  Diario     Habitualmente     No

**Su alimentación es:**

Buena, variada y equilibrada     Pobre y escasa por falta de tiempo para su elaboración

Adaptada a sus horarios laborales

**Figura contractual:**

Profesor/a ayudante     Doctor/a o profesor/a contratado/a     Doctor/a, profesor/a titular

Catedrático/a     Otras categorías

**Dedicación laboral:**  Tiempo completo     Tiempo parcial

**Formación complementaria:**  Sí     No

**Desarrollo de actividad laboral y/o formación extra a jornada laboral:**  Sí     No

**Número de asignaturas que imparte:** \_\_\_\_\_

**Número de horas al día que trabaja en la facultad:**

Entre 5-6 horas     Entre 6-8 horas     Más de 8 horas

**Años de profesión:**  Menos de 1 año     Entre 2 y 5 años     Más de 6 años

**Medio de transporte para desplazarse desde su domicilio hasta la facultad:**

Coche     Autobús     Bicicleta     A pie  Otros

**Su atmósfera laboral es espaciosa y luminosa:**  Si     No

**El ambiente de trabajo con los compañeros es cooperativo:**  Si     No

**Número de estudiantes a los que imparte clase:**

menos de 100     100-500     500-1000     más de 1000