

# LA SÍNDROME DE BURNOUT EN ELS DOCENTS

Anàlisi, desenvolupament i causes de la síndrome de burnout en la tasca docent

Cristian David Grajera Teruel

Àmbit educació emocional

Tutora treball de màster: Glòria Martí Galcerán

Màster de Psicopedagogia

Universitat Oberta de Catalunya

13 de juny de 2022

## Resum

Aquest Treball de Final de Màster té com a finalitat investigar i analitzar la síndrome de *burnout* en docents de Catalunya, per tal de conèixer el grau de *burnout*, les causes i conseqüències que se'n produeixen de la malaltia. També, es tracta com la síndrome influeix en la tasca docent i gestió d'aula.

La investigació s'ha realitzat a través d'una metodologia quantitativa o empíricoanalítica de tipus *Ex-post-facto* o no experimental, on s'han utilitzat dos qüestionaris. Per una banda, el *Masalch Burnout Inventory* (MBI), que consta de 22 ítems amb tres dimensions Claus: **esgotament emocional** (EE), **despersonalització**, (D) i **realització personal** (RP). D'altra banda, amb un qüestionari ad hoc que s'ha implementat amb la finalitat d'aportar i ampliar la informació i anàlisi del tema d'estudi. Concretament, es fan preguntes referides als símptomes, tasca docent i gestió d'aula.

La mostra de la investigació ha estat formada per 75 docents del Baix Llobregat, Barcelonès i Vallès Occidental. Les conclusions principals són la presència de *burnout* en les docents d'educació infantil, el dolor muscular com a principal símptoma que provoca la malaltia i la manca d'eines i estratègies per gestionar les emocions dels propis docents i l'alumnat.

**Paraules clau:** *burnout*, estrès, professors, educació.

## Abstract

The aim of this Master's thesis is to investigate and analyse burnout syndrome in teachers in Catalonia, in order to find out the degree of burnout, the causes and consequences of the illness. It also looks at how the syndrome influences teaching work and classroom management.

The research has been carried out using a quantitative or empirical-analytical methodology of the *Ex-post-facto* or non-experimental type, where two questionnaires have been used. On the one hand, the *Masalch Burnout Inventory* (MBI), which consists of 22 items with three key dimensions: emotional exhaustion (EE), depersonalisation (D) and personal fulfilment (RP). On the other hand, with an ad hoc questionnaire that has been implemented with the aim of providing and extending the information and analysis of the subject of study. Specifically, questions were asked about symptoms, teaching work and classroom management.

The research sample consisted of 75 teachers from Baix Llobregat, Barcelonès and Vallès Occidental. The main conclusions are the presence of burnout in early childhood education teachers, muscle pain as the main symptom that causes the disease and the lack of tools and strategies to manage the emotions of teachers and students.

**Keywords:** burnout, stress, teachers, education.

## Índex

1. Introducció.....	6
2. Justificació.....	8
3. Marc normatiu .....	10
4. Marc teòric.....	12
4.1.1. Concepte <i>Burnout</i> .....	12
4.1.2. Definició del concepte .....	12
4.1.3. Característiques .....	13
4.1.4. Simptomatologia.....	14
4.1.5. Causes.....	14
4.1.6. Conseqüències.....	15
4.2. Intel·ligència emocional del professorat .....	17
4.3. Formació emocional del professorat .....	18
4.4. Gestió d'aula .....	19
4.5. <i>Burnout</i> en la docència.....	19
4.6. Aportació a la societat i a la ètica professional.....	20
5. Plantejament del problema.....	22
5.1. Concretar i contextualitzar .....	22
5.2. Objectius del treball.....	22
6. Marc metodològic .....	23
6.1. Enfocament metodològic.....	23
6.2. Context.....	23
6.3. Població i mostra .....	24
6.4. Instruments de recollida de dades.....	26
6.5. Estratègia de recollida de dades.....	28
6.6. Estratègia d'anàlisi de dades .....	28
6.7. Temporització .....	28
7. Anàlisi de resultats i discussió.....	31
7.1. Recollida de dades.....	31
7.2. Tractament i codificació de la informació .....	32
7.3. Anàlisi de les dades .....	33
7.4. Anàlisi relatiu als objectius.....	37

7.5. Discussió.....	45
8. Conclusions de la investigació.....	51
8.1. Conclusions referides a les preguntes d'investigació, objectius i marc teòric.....	52
8.2. Limitacions, suggeriments i propostes de millora. ....	52
8.3. Perspectives de futur .....	53
9. Referències bibliogràfiques .....	54
10. Annexos .....	60
Annex I.....	60
Annex II.....	63
Annex III.....	65
Annex IV .....	66

### **Índex taules**

Taula 1 .....	14
Taula 2 .....	15
Taula 3 .....	16
Taula 4 .....	23
Taula 5 .....	25
Taula 6 .....	29
Taula 7 .....	29
Taula 8 .....	32
Taula 9 .....	35
Taula 10 .....	38
Taula 11 .....	38
Taula 12 .....	39
Taula 13 .....	40
Taula 14 .....	41
Taula 15 .....	43

### **Índex figures**

Figura 1 .....	33
Figura 2.....	34

Figura 3 .....	34
Figura 4 .....	35
Figura 5 .....	36
Figura 6 .....	36
Figura 7 .....	37
Figura 8 .....	44

## 1. Introducció

L'any 1974 el psiquiatre Herbert Freudenberger, que treballava com assistent voluntari a la *Free Clinic* de Nova York, va observar la progressiva pèrdua de motivació, energia i estrès laboral del personal assistencial que hi treballava. Aquesta tendència era producte de la manca de tenir un horari fix, treballar moltes hores, salari baix i conviure en un context social exigent. Segons Freudenberger, les condicions laborals i socials van donar lloc a una insensibilitat, incomprensió i episodis de conductes agressives dels treballadors cap als pacients. Així mateix, Freudenberger va introduir i utilitzar el terme *Burnout* ("estar cremat", "consumit", "apagat") per descriure el patró conductual.

Tanmateix, la definició més acceptada del terme és de Maslach i Jackson (1986), ja que defineix la *burnout* com una resposta d'estrès crònic causada per tres factors: esgotament emocional, despersonalització i baixa realització personal. L'esgotament emocional fa referència a la persona emocionalment exhausta, esgotada i incapaç d'afrontar situacions que requereixen un gran esforç, la despersonalització és una resposta impersonal i cínica cap als usuaris i la baixa realització personal fa referència als sentiments d'incompetència i fracàs.

La societat espanyola es caracteritza pels canvis constants en cerca de la millora, adaptació i suport de les persones que la formen, no només en les infraestructures i les característiques de la pròpia societat, sinó en elements psicosocials que defineixen als seus ciutadans (López, Sáez, García, López i Hernández, 2015). De fet, aquests canvis comporten més responsabilitat laboral i personal en els sectors professionals que impliquen un major desgast emocional i social, com és la docència.

El col·lectiu docent és un dels pilars fonamentals de qualsevol societat desenvolupada, i són un dels grups socials més afectats per l'estrès laboral (Matilde, Iglesias, Saleta i Romay, 2016; Skaalvick i Skaalvick, 2011), ja que exigeix disposar d'una capacitat d'adaptació continua davant dels canvis del sistema educatiu, la transformació social i digital. Tot això, fa que els mestres i professorat hagin de proporcionar una educació actualitzada i significativa en l'alumnat. També, han de desenvolupar en els infants habilitats que mantinguin un aprenentatge permanent fora de l'àmbit acadèmic (Pena i Extremera, 2012).

D'una banda, l'estrès laboral i esgotament emocional són factors presents en els últims anys en mestres, professors i professores, per culpa de les formes d'organització del treball, les relacions sociolaborals i les conseqüències derivades de la COVID-19. En aquesta mateixa línia, la síndrome de *burnout* és un greu problema per al col·lectiu docent i el sistema educatiu, donat que provoca una disminució en la qualitat de l'ensenyament (Extremera, Fernández-Berrocal i Durán, 2003). Aquest impacte negatiu es concreta en un alt volum de baixes laborals, rotacions, absentisme, poca productivitat i baixa qualitat d'ensenyament (Doménech, 1995).

D'altra banda, el maig del 2019, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va procedir a reconèixer oficialment la *burnout* o "síndrome d'estar cremat" o

desgast professional, com a malaltia de salut mental associada a la feina i a l'atur. La seva entrada en vigor ha estat l'1 de gener de 2022.

És per tot l'anterior, que es realitza aquesta investigació sobre la síndrome de *burnout* en docents d'escoles i instituts públics i concertats de la província de Barcelona. Principalment, han participat docents d'educació infantil, primària i secundària de les comarques del Baix Llobregat, Barcelonès, Maresme i Vallès Occidental.

El desenvolupament de la investigació s'ha portat a terme amb la participació de docents de les diferents etapes educatives, amb la finalitat de conèixer el grau d'esgotament emocional i estrès laboral per tal d'analitzar l'origen, causes i conseqüències de la síndrome de *burnout*, i com afecta la tasca docent i al benestar emocional de la persona.

La investigació s'ha dut a terme des d'una metodologia quantitativa o empíricoanalítica de tipus *Ex-post-facto* o no experimental, a partir de la implementació de dos qüestionaris. Un qüestionari propi i el Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seiseddos, 1997) als docents d'educació infantil, primària i secundària.

Com a conclusions principals de la investigació s'ha pogut determinar l'existència de diferències significatives en grau de *burnout* entre les docents d'educació infantil, primària i secundària. Principalment, les mestres d'educació infantil presentaven alts nivells de *burnout* i, el professorat de primària i secundària no presentaven índexs de patir la malaltia. També, la simptomatologia principal i més comuna entre els participants ha estat el dolor muscular. A més, els i les docents participants disposen de poques estratègies i eines per gestionar les pròpies emocions i la de l'alumnat.

La investigació s'estructura en diverses parts, en primer lloc, es presenta la introducció, seguida de la justificació del tema, on pren rellevància els interessos personals que han motivat aquesta elecció. En segon lloc, es presenta el marc normatiu i teòric, on es porta a terme una revisió bibliogràfica, A continuació, hi ha definit l'objectiu general i els objectius específics de la investigació. Després, se situa el marc metodològic, l'anàlisi de resultats i discussió i les conclusions de la investigació. Finalment, apareix les referències bibliogràfiques i els annexos.

## 2. Justificació

L'autor de la investigació és mestre d'educació primària i, al llarg de les substitucions i anys treballats en diferents escoles públiques i concertades, ha visualitzat un gran nombre docents amb uns alts nivells d'estrès laboral i desgast emocional produït per les diferents funcions i responsabilitat de la professió. Concretament, durant el curs 19-20 les circumstàncies derivades de la COVID-19 i l'acumulació de problemes laborals originats anteriorment, van provocar un gran nombre de baixes a l'escola on treballava.

L'elecció d'investigar sobre la síndrome de *burnout*, neix de l'interès personal de l'autor d'indagar i aprofundir en un problema freqüent en la docència i, que li va tocar de prop en companys i companyes de professió. Aquesta malaltia de salut mental influeix en el benestar emocional docent, en la seva tasca professional i, en conseqüència, en l'aprenentatge de l'alumnat i la gestió d'aula. Per tant, la necessitat de valorar la figura docent i promoure el reconeixement social que mereix, la poca difusió social del tema i donar a conèixer aquesta malaltia, han estat els principals motors i motivació personal per portar a terme aquesta investigació.

La salut mental docent és un factor que passa desapercbut en la nostra societat i, en diverses ocasions, els sistemes polítics i educatius no col·laboren gaire en la seva difusió. Els i les docents són un col·lectiu fonamental i vertebrador de la nostra societat, donat que són els i les encarregades de guiar i modelar a les futures generacions, en altres paraules, són les persones encarregades de formar a les societats del futur. Així mateix, la responsabilitat que recau sobre el col·lectiu no va en la línia del reconeixement social, laboral i institucional que si tenen en altres països d'Europa. La mancança de valorar la tasca docent, la devaluació de la figura del mestre/a, retallades de sou, ampliació de ràtios, canvis constants en les polítiques educatives i la pressió de les direccions dels centres educatius són les causes de l'esgotament emocional i laboral. A més, el benestar emocional de la vida privada dels professionals de l'educació és un altre punt a tenir en compte i té un paper important en el desenvolupament del problema.

La *burnout* ha estat objecte d'estudi de diverses investigacions a Espanya, però tal com indica Esteras, Chorot i Sandín, 2014; Sánchez, Sánchez, Pulido, López i Cuevas (2014), les fites al sector educatiu tendeixen a centrar-se en l'alumnat i la figura del docent queda en un segon pla. Per aquest motiu, aquesta investigació dona visibilitat al col·lectiu docent a fi de donar-li la rellevància que es mereix. L'estudi fet per Pinel, Pérez i Carrión (2019), se centra en els docents i la importància en parar atenció a aquest col·lectiu. Tanmateix, només se centra en la revisió, identificació i anàlisi dels factors que es tenen en compte en l'estudi de la *burnout*. Per això, la investigació s'ha centrat en el coneixement de les causes i en com afecta la tasca docent i al benestar emocional, ja que és fonamental posar solució a aquesta malaltia i promoure que el professorat pugui gaudir d'un estat emocional positiu i adequat per no perdre qualitat en el sistema educatiu. Com afirmen Extremera i Fernández-Berrocal (2004), una gestió adequada de les nostres reaccions emocionals disminueix els nivells globals d'estrès laboral del professorat.



La temàtica que ha guiat la investigació és important en l'àmbit educatiu i formatiu, perquè és una patologia freqüent en el personal docent que s'ha anat incrementant els últims anys. Fer una recerca i aprofundir en la síndrome de *burnout* del professorat és una oportunitat per donar la rellevància que es mereix a ulls de la societat.

### 3. Marc normatiu

La normativa europea i espanyola que s'exposa a continuació, té relació directa amb la síndrome de *burnout* i s'integra en la base dels plans de prevenció dels riscos laborals, seguretat i salut. Tot lloc de treball i, en concret, els centres educatius d'educació infantil i primària i secundària han d'adaptar-se i aplicar el marc normatiu que es detalla seguidament, per tal d'esdevenir llocs de treballs saludables. L'anàlisi d'aquesta normativa, permet esbrinar les causes de l'esgotament emocional i estrès laboral i les mesures de prevenció.

En primer lloc, la LLEI 14/1986, de 25 d'abril, és l'actual de llei tots els llocs de treball i han de seguir i garantir el que s'especifica al seu article 3 del capítol 1 «Els mitjans i actuacions del sistema sanitari s'orientaran amb prioritat a la promoció de la salut i a la prevenció de les malalties». Aquesta llei ha estat escollida, ja que la síndrome de *burnout* és una malaltia derivada de les condicions psicosocials del treball i, des del sistema de salut públic, s'ha de garantir la seva prevenció i atenció.

En segon lloc, l'article 43 de la Constitució Espanyola, de 29 de desembre de 1978, p.10, reconeix els aspectes relacionats amb la prevenció, seguretat i salut laboral, ja que manifesta: «Els poders públics fomentaran una política que garanteixi la formació i readaptació professional; vetllaran per la seguretat i higiene al treball i garantiran el descans necessari, mitjançant la limitació de la jornada laboral, les vacances periòdiques retribuïdes i la promoció de centres adequats». En la línia del tema d'investigació que es planteja a l'objectiu general de la investigació, la *burnout* és una malaltia mental derivada de l'esgotament i estrès laboral causat. L'origen d'aquesta problemàtica neix d'un lloc de treball poc higiènic i saludable i, tal com fa esmena i es reconeix a l'article 43 de la constitució espanyola, en aspectes de prevenció, seguretat i salut laboral, les institucions públiques han de vetllar per polítiques de treball que evitin l'estrès laboral i l'esgotament emocional.

D'una banda, l'article 43 de la constitució espanyola s'articula en la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals, que té com a objectiu principal promoure la seguretat i la salut dels treballadors a través de mesures i el desenvolupament d'activitats necessàries per la prevenció de riscos laborals. En conseqüència, una idònia aplicació d'aquesta llei als centres educatius afavoriria la prevenció i reducció de la síndrome de la *burnout* en el professorat, ja que emfatitza en les mesures i prevencions essencials en seguretat dels treballadors i treballadores. D'aquesta llei s'articulen els següents decrets en matèria de prevenció de riscos laborals:

— Reial decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels Serveis de Prevenció.

— Reial decret 1161/2001, de 26 d'octubre, el qual fa referència al títol de Tècnic superior en Prevenció de Riscos Professionals.

— Reial decret 67/2010, de 29 de gener, que inclou l'adaptació de la legislació de Prevenció de Riscos Laborals en l'Administració General de l'Estat.

D'altra banda, en 1989 va aprovar-se La Directiva Europea 89/391 sobre salut i seguretat al treball, és vinculant als estats membres de la Unió Europea a fi de garantir uns requisits mínims en matèria de salut i seguretat laboral. D'aquesta manera, els llocs de treball i, concretament, els centres educatius han de regir-se també per aquesta directriu europea i proporcionar les eines i condicions necessàries per evitar la síndrome de *burnout* en el col·lectiu docent.

La recent Llei 33/2011, de 4 d'octubre, General de Salut Pública, té com a finalitat principal obtenir el màxim nivell de salut possible i donar una resposta als problemes de salut col·lectiva. A més, proposa evidenciar que la salut s'ha de contemplar des de la perspectiva del benestar físic, personal, social i mental i són provocats per factors familiars, laborals, educatius, socials i personals. Per consegüent, els objectius específics plantejats en la investigació van en la línia de les idees que exposa aquesta llei, vist que verifiquen l'incompliment d'aquesta, perquè les conseqüències derivades de la *burnout* confirmen que factors laborals, familiars i educatius són causes de patir la malaltia.

## 4. Marc teòric

Els motors de cerca principals de la investigació han estat Dialnet, Google Academy, ERIC (Educational Resources Information Center) i la biblioteca de la UOC. Concretament, les paraules claus han estat *burnout*, estrès, professors, educació. Per un costat, els criteris d'inclusió de les fonts d'informació del marc teòric han estat investigacions, documents i articles portats a terme a Espanya i Catalunya als últims vint anys amb una mostra de docents d'educació infantil, primària i secundària. Per l'altre, excloure estudis o referències s'ha fet amb l'objectiu de contextualitzar la informació en les dues primeres dècades del segle XXI i realitzats a Espanya i Catalunya, perquè aquesta investigació s'ha realitzat amb professorat de les diferents etapes educatives de Catalunya.

### 4.1.1. Concepte *Burnout*

A més de les referències explicades anteriorment del concepte de la *burnout* fetes per Freudenberg (1974) i Maslach i Jackson (1986), al 1988, Pines, A. i Aronson, E, exposen que la *burnout* pot aparèixer en qualsevol mena de feina, ja que poden existir en els treballadors unes demandes excessives emocionals i de sobrecàrrega de feina. De fet, cal diferenciar bé la síndrome de la *burnout* del concepte estrès, perquè a la societat espanyola es tendeix a fer la traducció literal i semàntica i dóna lloc a diverses denominacions i interpretacions diferents, amb la qual cosa no es fa un correcte del terme. D'acord amb el que plantegen Domínguez; Hernández; Fiz; López; González i Pariente (2014), la definició més adequada per aquesta malaltia de salut mental és "Síndrome d'estar cremat pel treball" (SQT).

### 4.1.2. Definició del concepte

La línia que ha seguit la investigació en la conceptualització de la *burnout* és la definida per Maslach i Jackson (1986), ja que s'estableix una interrelació significativa directa entre la satisfacció laboral i el benestar emocional, amb la qual cosa afavoreix determinar quines són les causes i conseqüències de patir la síndrome i, sobretot, permet quantificar-la a través d'un instrument específic *Maslach Burnout Inventory* (MBI, 1996). Cal tenir en compte altres definicions del concepte *burnout*, donat que són acords als objectius específics de la investigació i aquest enfocament permet abordar el terme des d'una perspectiva psicosocial (Calvete i Vilà, 2000). En altres paraules, facilita entendre i accedir al tractament de la síndrome de *burnout* com una conseqüència derivada de les dimensions personals, emocionals i laborals.

Després, Kyriacou i Sutcliffe (1978) descriuen la *burnout* com una resposta d'estat emocional negatiu, generalment acompanyada pels canvis fisiològics potencialment perillosos, resultants d'aspectes de la professió docent. També, la *burnout* es considera com una resposta a l'estrès professional crònica que es produeix quan fallen els mecanismes d'autoregulació de l'estrès i es percep una incapacitat per fer front a les situacions adverses, provocant l'aparició de més conseqüències al llarg del temps (Capel, 1990; Esteve, 1990; Manassero, García, Vázquez, Ferrer, Ramis i Gili, 2000).

També, Guerrero i Varona (2001) fa una extensió i associació de les tres dimensions definides per Maslach i Jackson, identifica l'esgotament emocional com cansament i fatiga, la despersonalització l'entén com un desenvolupament

de sentiments, actituds i respostes negatives cap a altres persones i, per últim, la baixa realització personal apareix quan les demandes són superiors a les capacitats de les persones per poder abordar-les.

Altres investigacions sobre el *burnout* en els docents, proposen entendre aquest concepte com un procés complex i multidimensional, que es focalitza com una actitud oposada a la vinculació (Maslach; Schaufeli i Leiter, 2001). Aquesta vinculació entesa com a *engagement* es caracteritza per l'energia, la implicació i eficàcia, conceptes contraris a l'esgotament emocional, cinisme i falta d'eficàcia que acompanyen la *burnout* (Salanova; Schaufeli; Llorens; Peiró i Grau, 2000). Per a Pines, Aronson i Kafry (1981) el *burnout* són les conseqüències emocionals derivades de les característiques internes i externes del treball. No obstant això, Farber (2000) el descriu com un reflex actual dels ambients de treball, vist que la competència laboral exigeix produir cada vegada més i obtenir millors resultats en el menor temps possible amb els mínims recursos possibles.

#### **4.1.3. Característiques**

El plantejament de les característiques de la síndrome de *burnout* s'ha dut a terme des de la perspectiva plantejada per Maslach i Jackson, és a dir, l'esgotament emocional, despersonalització i falta de realització personal.

Per un costat, l'esgotament emocional se centra en el buidament dels recursos físics, personals i emocionals de la persona quan es pateix la síndrome. Això genera una tendència d'autoavaluar-se negativament en relació amb les aptituds professionals i actituds personals. Autors com Edelwich i Brodsky (1980) proposen quatre fases per on es passa quan es té la malaltia:

- Etapa d'idealisme i entusiasme.
- Etapa d'estancament.
- Etapa d'apatia.
- Etapa de distanciament.

Per l'altre, la despersonalització va referència a les actituds i sentiments negatius cap a les persones. Despersonalitzar les persones minimitza una activació intensa emocional que interfereix el funcionament en moments problemàtics (Maslach, Jackson 1984; Jackson, Schwab, Schuler, 1986).

La falta de realització personal provoca una disminució qualitativa i quantitativa del sistema de treball. En el cas concret de la investigació, patir la malaltia provoca en l'individu entrar en una fase on la valoració de les expectatives personals de vegades queden per sota de les fites professionals (Esteras, 2015).

Per últim, les investigacions d'Hembling i Gilliland (1981) indiquen que els cicles de més estrès del professorat d'infantil i primària són al setembre, desembre, març i juny. En canvi, els docents de secundària al setembre i juny. Per contra, Kinnuen (1989) afirma que l'estrès va en funció de la personalitat del docent i no està determinat per un període escolar.

#### 4.1.4. Simptomatologia

Els símptomes principals de la malaltia s'emmarquen en l'aspecte psicològic, físic, social i laboral (Forbes, 2011). En l'àmbit psicosocial, normalment es produeix un deteriorament de les relacions interpersonals, depressió, ansietat i dificultats de comunicació. De fet, això provoca distanciament entre les persones i un baix nivell emocional per la sensació d'aïllament social i un baix sentiment d'autorealització.

Quant a l'aspecte físic, els problemes més comuns són l'insomni, deteriorament físic, úlceres, pèrdua de pes, dolors musculars, problemes cardíacs, alteració de la menstruació o danys cerebrals. També, en l'entorn laboral es produeix una baixada en la productivitat i rendiment, amb la qual cosa genera ansietat i estrès, pressió i tota mena de conflictes.

Així mateix, Matud, Garcia i Matud (2002) indiquen que la insatisfacció amb el rol laboral i la pressió al treball estan estretament relacionades amb la simptomatologia de tipus somàtic, depressiva, d'ansietat i insomni. Altrament, Calvete i Villa (2000) exposen l'existència de relacions significatives entre l'esgotament emocional i els símptomes de depressió, somatització, ansietat, dificultats cognitives i sensibilitat interpersonal.

#### 4.1.5. Causes

Moriana i Herruzo (2004) distingeixen entre causes personals, sociodemogràfiques, pròpies del treball i organitzatives com a causes principals de la malaltia i la seva variació en funció del sexe i edat. En l'àmbit de la docència, l'estrès és la segona malaltia d'absentisme laboral als centres educatius (Martínez Plaza 2001, FETE-UGT 2004). A més de l'estrès, el desgast de les relacions interpersonals entre el col·lectiu docent i els vincles emocionals tenen una rellevància important, ja que és una professió de caràcter social i precisa d'interacció. Altres factors rellevants són l'escàs reconeixement social, la falta de suport professional, ràtios o factors organitzatius.

A continuació, es presenta uns indicadors, que en funció de la seva tipologia o grau, poden esdevenir-se com a factor de risc i de patir *burnout* (Riart i Martorell, 2009):

#### Taula 1

*Els indicadors d'estrès laboral*

Indicadors d'estrès laboral	
1. La personalitat i els estils personals.	6. La pròpia tasca laboral docent
2. Els factors hereditaris.	7. El nivell de responsabilitat professional que s'assumeix.
3. L'entorn físic laboral	8. L'àmbit relacional laboral

<b>Indicadors d'estrès laboral</b>	
4. El desenvolupament professional	9. Els nivells d'addició i dependència laboral
5. L'adaptació tecnològica	10. La situació personal extralaboral

*Nota:* Taula que mostra els indicadors d'estrès laboral. Riart, J. [Joan] i Martorell, A. [Ana]. (2009). La incidència de l'estrès en el cos docent. *Revista Aloma*, 23 (24), 109-118.

Tanmateix, l'inadequat funcionament relacional i comunicatiu entre mestre-alumne/a en la pràctica educativa és un factor de risc de patir la síndrome de *burnout* (Calera, A. i Cols, 1999). A més, la carència d'organització sistemàtica, la tasca docent mal planificada, falta de formació professional, visió inadequada de l'alumnat, falta d'habilitats comunicatives, absència d'estratègies per afrontar situacions de conflictes, relacions distants amb els companys i companyes i la falta de reflexió docent són elements claus per la consideració de patir la *burnout* (Fernán i Milena, 2012).

#### **4.1.6. Conseqüències**

El personal docent que pateix estrès laboral i, en general, les conseqüències de la malaltia, estan sotmesos a un grau elevat de pressió laboral per part de la institució educativa i els seus membres. Aquesta problemàtica pot transformar-se en problemes derivats de factors psicossomàtics, conductuals, emocionals i defensius (Álvarez i Fernández, 1991).

#### **Taula 2**

*Conseqüències de la síndrome de burnout*

<b>Conseqüències</b>	
<b>Psicosomàtics</b>	Dolors de cap, fatiga crònica, úlceres o desordres gastrointestinals, dolors musculars, hipertensió i pèrdues de cicle menstrual en les dones.
<b>Conductuals</b>	Absentisme laboral, augment de conducta violenta, abús de drogues, incapacitat de relaxar-se i comportaments d'alt risc.
<b>Emocionals</b>	Distanciament afectiu, impaciència, desitjos d'abandonament laboral, irritabilitat, dificultat per concentrar-se, descens del rendiment laboral, dubtes sobre la pròpia competència laboral i baixa autoestima.
<b>Defensius</b>	Negació de les emocions, ironia, atenció selectiva, i desplaçament de sentiments.

*Nota:* Conseqüències de la síndrome de *burnout*. Símtomes associats a la síndrome de *burnout*. Extret de “Revista de la asociación española de neuropsiquiatria”, de Álvarez i Fernández, 1991. Espanya.

També, es presenta un conjunt de factors laborals (Esteras, 2015) que el col·lectiu docent pot patir als centres educatius:

### Taula 3

#### *Factors laborals facilitadors de la síndrome de burnout*

Factors laborals	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Condicions físiques no apropiades.</li><li>• Insatisfacció i sobrecàrrega laboral.</li><li>• Excés de treballs administratius.</li><li>• Classes amb molts alumnes.</li><li>• Conflicte de rols.</li><li>• Inseguretat laboral.</li><li>• Salaris baixos.</li><li>• Falta de desenvolupament professional.</li><li>• Comportament disruptiu de l'alumnat.</li><li>• Problemes amb els companys i companyes.</li><li>• Polítiques educatives no apropiades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemes d'organització interna.</li><li>• Falta de materials.</li><li>• Estils de direcció no apropiats.</li><li>• Falta de suport del claustre docent.</li><li>• Problemes de coordinació.</li><li>• Limitació d'autonomia.</li><li>• Poca innovació.</li><li>• Sobrecàrrega i diversitat de funcions.</li><li>• Moment escolar: desembre i juny.</li><li>• Poca col·laboració de les famílies.</li><li>• Clima laboral no apropiat.</li></ul>

*Nota:* Factores laborales facilitadores del síndrome de *burnout*. Esteras, J. [Jesús]. (2015). El síndrome de *burnout* en los docentes. [Tesi doctoral].

Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Universidad de Educación Física a distancia.

Pines *et al.* (1981) van indicar que les conseqüències que fisiològicament afecten el professorat de patir *burnout* són la falta d'autorealització, baixa autoestima, aïllament, tendència a l'autoculpa, actituds negatives cap a un mateix i els altres, sentiments d'inferioritat i incompetència, pèrdua d'ideals, irritabilitat, quadre greu d'ansietat, fòbia social i agorafòbia. A banda, de la



conseqüència de la insatisfacció laboral (Kyriacou i Sutcliffe, 1978; Travers i Cooper, 1997), és important fer referència com el patiment de la síndrome influeix en la vida familiar. Les situacions d'estrès, esgotament físic i psicològic que arrosseguen mestres en l'entorn familiar, dificulten generar un clima ideal i adequat per la convivència familiar i en parella. A més, la vida en parella pateix un greu deteriorament, i així provocar un nombre rellevant de divorcis en el col·lectiu docent (Cooke i Rousseau, 1984).

#### **4.2. Intel·ligència emocional del professorat**

Els i les docents són agents actius del desenvolupament afectiu de l'alumnat i un model a seguir, sobretot a educació primària, perquè a més de compartir coneixements teòrics els mestres tenen una tasca important en el modelatge del perfil emocional i afectiu dels i les alumnes (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004).

La pràctica docent de qualsevol mestre, de forma gairebé invisible, implica activitats com (Abarca, Marzo i Sala, 2002; Vallés i Vallés, 2003):

- L'estimulació afectiva i expressió regulada dels sentiments positius i, més difícil encara, de les emocions negatives (ex, ira, enveja, gelosia...).
- La creació d'ambients (activitats escolars, dinàmiques de treball en grup...) que desenvolupen les capacitats emocionals i donen solució als conflictes interpersonals.
- L'exposició a experiències que puguin resoldre mitjançant estratègies emocionals.
- L'ensenyament d'habilitats empàtiques per tal que l'alumnat tingui més capacitat d'atenció, saber escoltar i comprendre els punts de vista de les persones.

D'acord amb (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004), les habilitats en intel·ligència emocional dels docents són un factor clau i protector davant els símptomes de la síndrome de *burnout*. Per desenvolupar una intel·ligència emocional que sigui positiva i eficient és fonamental disposar d'una capacitat d'autoregulació emocional, per tal de moderar i afrontar les situacions d'estrès laboral del context educatiu. De fet, en aquest context, l'alumnat és la principal víctima de la qualitat baixa de l'ensenyament quan el o la docent presenta dificultats en la gestió de les seves emocions.

En aquesta mateixa línia, Extremera i Fernández-Berrocal (2004) expliquen que les interaccions entre mestre-alumne/a són un espai socioemocional ideal per l'educació emocional a través d'activitats quotidianes com:

- Explicar problemes o intercanviar opinions i consells.
- La mediació en la resolució de conflictes interpersonals dels alumnes.
- Anècdotes que pugui explicar el mestre/a sobre com resoldre problemes similars als que els alumnes poden vivenciar.

- Creació de tasques que afavoreixin el desenvolupament i aprenentatge dels sentiments humans, com la projecció de pel·lícules, lectura de poesia, narracions i representació d'obres de teatre.

Després, les habilitats d'intel·ligència emocional se centren en els factors personals i individuals relacionats amb indicadors que se'n deriven de l'autoestima, experiència docent, estil docent i la personalitat (Doménech, 1995; Valero, 1997). A més, estudis recents com els de Mearns i Cain (2003) van determinar que professors dels Estats Units, d'educació primària i secundària, amb un domini de les seves habilitats emocionals i la capacitat d'autoregular les seves emocions, disposaven de més eines i estratègies per fer front a les situacions d'estrès que es generaven.

El col·lectiu docent es caracteritza per ser un “educador emocional” (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004). Per tant, és fonamental que els i les mestres disposin d'eines per desenvolupar les seves habilitats emocionals, ja que s'han de tenir en compte per prevenir l'aparició de la síndrome de *burnout* en la docència i, en la prevenció, formació i entrenament del control de l'estrès emocional del professorat (Bisquerra, 2004).

#### **4.3. Formació emocional del professorat**

La formació dels mestres en educació emocional és un element clau per fer front a la gestió de les emocions que s'esdevenen dia a dia en la tasca docent, fruit de la interacció amb l'alumnat i la resta de claustre docent. De fet, la formació en emocions ha de complir tres fases: la sensibilització, formació i implementació. En aquesta darrera fase radica la clau de la qüestió, és a dir, “les tutories són el punt de partida de dinamització de l'educació emocional del centre” (Bisquerra, 2004). Per desenvolupar les habilitats emocionals dels infants i adolescents, cal que el professorat estigui format en l'àmbit emocional i pugui transmetre de forma significativa les estratègies d'aprenentatge emocional.

En aquest sentit, el col·lectiu docent en les fases d'implementació ha d'aprofitar per aportar arguments perquè aquesta implementació sigui significativa. Invertir en educació emocional vol dir invertir en qualitat educativa, ja que els mestres poden tenir a l'abast una sèrie de recursos i estratègies adients per autoregular les seves habilitats emocionals i poder fer front a determinades situacions.

La tasca docent implica una formació en l'àmbit emocional (Berrocal; Cabello i Cobo, 2017), amb la finalitat d'abordar un creixement personal i social per gaudir d'una convivència afectiva a l'aula i aconseguir el benestar general per l'alumnat (Pérez-Escoda *et al.*, 2012).

Així mateix, per dotar als docents de les eines necessàries en educació emocional, els centres educatius han de promoure formacions en aquest àmbit, per tal de desenvolupar en l'alumnat estratègies que permetin regular les seves emocions i ser responsables de les seves accions i comportament (Martínez; Rodríguez; Álvarez i Becedóniz, 2016).

#### 4.4. Gestió d'aula

La gestió de l'aula és un dels aspectes més importants de la tasca docent, ja que una bona gestió implica tenir més facilitat per arribar a l'alumnat i aconseguir que el procés d'ensenyament i aprenentatge sigui el més significatiu possible. Uns efectes positius de l'educació emocional en el professorat es pot observar en el seu desenvolupament personal i preventiu.

Generalment, el col·lectiu docent es troba desconcertat amb els canvis socials que afecten l'alumnat i les seves necessitats educatives (Retamal i Gonzalez, 2019), perquè hi ha una escassa formació en habilitats emocionals que ajudin al mestre a ser entrenats en l'empatia, assertivitat, autoestima, control de l'estrès i la capacitat de ser flexibles (Barrientos; Sánchez i Arigita, 2019).

En diverses ocasions els i les mestres s'enfronten a situacions conflictives a l'aula que són difícils de gestionar. Per això, els docents han de disposar de les eines adequades que permetin convertir-se en bons líders i ser respectats. Per tant, la consecució d'habilitats que afavoreixen la gestió de l'aula i que siguin inclusives són estratègies aplicables per portar a terme una bona gestió de l'aula (Ros-Morente; Filella; Ribes i Pérez-Escoda, 2017).

#### 4.5. *Burnout* en la docència

Actualment, hi ha investigacions que a través dels seus resultats afirmen l'existència de la síndrome de *burnout* en docents d'educació primària i secundària. Latorre i Sáez (2009) afirmen un alt grau de *burnout* en docents de la Regió de Múrcia, caracteritzats per nivells baixos d'esgotament emocional i despersonalització i alts nivells de realització personal. Després, Fernán i Milena (2012) van realitzar un altre estudi on comparaven a mestres d'educació primària i secundària de centres públics i privats, amb la finalitat d'enfocar el treball des de la perspectiva de l'estrès laboral, els participants presentaven uns resultats baixos en la mesura de la síndrome, però hi ha una petita part de la mostra que tendia a tenir la malaltia en un futur.

En l'estudi de Fernán i Milena (2012), destaca un petit col·lectiu de docents amb uns índexs alts i tendència de patir la malaltia. No obstant això, Padilla (2009) en les seves investigacions sobre la *burnout* afirma que els mestres presenten nivells mitjans i alts de prevalença de la *burnout* en tots els seus components.

D'altra banda, factors emocionals i cognitius tenen una relació directa amb la *burnout*, sense considerar aspectes sociodemogràfics com l'edat, sexe o anys de docència (Extremera; Fernández-Berrocal i Durán, 2003). De fet, aquests autors incideixen en el paper fonamental que la intel·ligència emocional percebuda (IEP) i supressió de pensaments són dos elements claus en l'aparició de la síndrome.

Per acabar, Domínguez; Hernández; Fiz; López; González i Pariente (2014), exposen l'alta incidència de la malaltia en una mostra de professors de secundària, on l'edat no és un factor determinant per patir la *burnout*. A més, conclouen que el col·lectiu docent és un dels grups professionals amb més probabilitat de patir *burnout*.

#### 4.6. Aportació a la societat i a la ètica professional

La societat en la qual vivim es caracteritza per la recerca de la millora personal, professional i adaptació al context (López; Sáez; Garcia; López; i Hernández, 2015). Aquests canvis provoquen una major responsabilitat personal en l'àmbit laboral, amb la qual cosa requereix una implicació emocional i social (Iglesias et al., 2018). En aquesta mateixa línia, els i les docents són un dels grups socials i professionals més afectats per l'estrès laboral, ja que com s'ha analitzat al marc teòric, diferents autors coincideixen que la tasca docent genera un desgast emocional i estrès laboral en els mestres, per l'exigència contínua d'adaptar-se al context, sistema educatiu i les transformacions socials i tecnològiques (Rodríguez i Fernández, 2012).

El suport social als mestres és un factor important que afecta positivament en la dimensió d'esgotament emocional, fet el qual produeix una resposta positiva en el suport emocional al treball. Tanmateix, la necessitat de promoure una visió d'adhesió i consideració social cap a la figura docent parteix des del suport social, perquè genera un entorn social més adient i actitud més adaptativa cap als mestres (Aranda; Pando i Berenice, 2004).

Com s'ha pogut observar, la figura docent pateix una davallada en la consideració social, perquè les situacions de desgast derivades dels conflictes amb l'alumnat i el pes de la veu de les famílies als centres educatius, genera episodis de desprestigi professional i posa en dubte les decisions i accions portades a terme pel professorat. Per això, aquesta investigació ha tingut com a objectiu promoure una nova mirada i consideració social de la figura docent a través de l'anàlisi i actualització de les dades de *burnout*, causes i conseqüències que se'n deriven, amb la finalitat de conscienciar a la resta de la societat catalana i espanyola la situació emocional del col·lectiu. Empatitzar amb els mestres o qualsevol altre sector professional que pateixi aquesta malaltia mental, significarà en avançar en la direcció de la normalització social d'aquesta síndrome.

Després, les habilitats emocionals dels docents, la seva capacitat per aplicar-les a l'aula i la formació en aquest àmbit són factors que afecten directament sobre les possibilitats de patir la malaltia, és a dir, els i les mestres amb un domini i coneixement d'intel·ligència emocional presenten uns nivells d'estrès inferiors i nivells alts de satisfacció professional i vital, estan més motivats i amb emocions més positives per desenvolupar els processos d'ensenyament-aprenentatge (Pena; Rey i Extremera, 2012; Rey i Extremera, 2011).

Aquest impacte en l'alumnat és positiu, ja que la regulació emocional del docent proporcionar més possibilitats de minimitzar conseqüències negatives derivades de situacions educatives estressants (Martínez-Otero et al., 2006), en el tipus de relacions interpersonals i rendiment acadèmic. Per això, la formació en educació emocional és important i fonamental pel professorat, perquè els permet conèixer eines i estratègies pràctiques per desplegar-les a l'aula amb la idea de reduir conflictes, millorar la gestió d'aula i, en conseqüència, evitar una de les causes principals que provoca l'aparició de la *burnout* en el col·lectiu docent.

Quan es porta a terme un projecte d'investigació s'ha d'incloure a persones, és a dir, a objectes d'estudi que es puguin investigar i analitzar. Per aquest motiu, cal tenir els principis ètics de la investigació. En tot moment, la investigació ha tingut en compte el benestar dels subjectes participants, posant en valor i admiració que es mereix als mestres que han optat voluntàriament a participar en aquesta investigació, seguint els principis de beneficència i no maleficència (Moscoso i Diaz, 2018).

Durant tot el procés d'investigació s'ha mantingut sempre una actitud responsable i ètica, ja que amb el que consideren Blaxter, Hughes i Tight (2010) *“Una investigació ètica implica obtenir el consentiment informat d'aquelles persones que entrevistarem, qüestionarem, observarem i a les quals sol·licitarem materials. Implica acordar l'ús que farem de les dades i la manera de reportar i disseminar les anàlisis. També implica mantenir els acords als quals s'ha arribat”*.

Finalment, tal com destaquen Blaxter et al. (2010), l'ètica de la investigació no ha de focalitzar-se només en la protecció dels informants, sinó també en la seguretat i benestar dels investigadors. Cal remarca, que en tot moment aquesta investigació ha seguit les línies de l'ètica en la investigació que s'acaben d'exposar.

## 5. Plantejament del problema

El problema que aborda aquest treball és analitzar i comprovar el grau de *burnout* dels docents d'educació infantil, primària i secundària que participen en l'estudi. A més, conèixer les causes del seu origen i conseqüències que es generen en la tasca docent i en el benestar emocional de la persona.

El plantejament de la investigació sorgeix a partir de les següents preguntes que va realitzar l'autor sobre el tema:

- Com s'origina la síndrome de *Burnout*?
- Quines són les conseqüències que se'n deriven?
- Com afecta aquesta malaltia en la tasca docent i el benestar emocional?
- Quin és el grau d'esgotament i estrès laboral que presenten els i les docents que formen part de la mostra d'aquesta investigació?

A través de les qüestions plantejades, el marc teòric sobre el qual es recolza la síndrome de *burnout* i la concreció dels objectius establerts, impulsen aquesta recerca amb la finalitat de visualitzar, sensibilitzar i analitzar les causes i conseqüències de la malaltia.

### 5.1. Concretar i contextualitzar

Aquest projecte d'investigació s'ha dut a terme en escoles d'educació infantil i primària i instituts d'educació secundària públics i concertats de la província de Barcelona. En concret, centres educatius del Baix Llobregat, Barcelonès i Vallès Occidental.

### 5.2. Objectius del treball

D'acord amb les preguntes d'investigació plantejades, l'autor va concretar l'objectiu principal i objectius específics que es presenten a continuació:

#### Objectiu principal

OG1. Investigar la síndrome de *burnout* en el personal docent d'educació infantil, primària i secundària.

#### Objectius específics

OE1. Analitzar si existeixen diferències significatives de nivell de *burnout* entre docents d'educació infantil, primària i secundària.

OE2. Conèixer les causes que provoquen la síndrome de *burnout* en el personal docent.

OE3. Saber com afecta la síndrome de *burnout* en el desenvolupament de la tasca docent i gestió d'aula.

## 6. Marc metodològic

En aquest apartat, s'exposa com s'ha dut a terme la investigació, els mètodes utilitzats, el context, la població i mostra i les estratègies de recollida i anàlisi de dades.

### 6.1. Enfocament metodològic

La investigació ha partit d'una metodologia quantitativa o empíricoanalítica de tipus *Ex-post-facto* o no experimental, ja que es pretén realitzar un estudi descriptiu i actual de la situació a través de dos qüestionaris que s'han implementat de manera simultània. Per un costat, s'ha utilitzat el qüestionari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997) per conèixer el grau actual de *burnout* del col·lectiu docent que ha participat en el procés d'investigació. Això garanteix rigor, autenticitat i validesa. Per l'altre, l'autor va dissenyar un qüestionari on hi havien preguntes concretes i tancades, amb la finalitat d'obtenir dades quantitatives de persones que pateixen o no la malaltia i, fer una anàlisi descriptiva de les causes i les variables que poden originar la *burnout*.

La metodologia *ex-post-facto* o no experimental són "les més usades en l'àmbit educatiu i ens proporcionen tècniques per a descriure la realitat, analitzar relacions, categoritzar, simplificar i organitzar les variables que configuren l'objecte d'estudi" (Rodríguez-Gómez, 2019, p.26). Per mitjà d'aquest tipus de mètode, s'arriba poder descriure de forma natural el grau actual de la *burnout* en les persones que han participat en l'estudi.

El tipus d'investigació del projecte s'ha basat en l'estudi correlacional, perquè l'investigador no té cap control en les variables independents ni és possible assignar els participants de manera aleatòria (Rodríguez-Gómez, 2019, p.26).

Per tant, amb la metodologia *ex-post-facto* es permet tenir una major validesa externa de l'estudi, però una menor validesa interna. El control és menor, la situació parteix de l'acció natural i té com a objectiu fer una descripció de les relacions i factors de la problemàtica d'estudi (Latorre; Rincón i Amal, 2003).

### 6.2. Context

El context de la investigació s'emmarca en escoles d'educació infantil i primària i, instituts d'educació secundària, tant de titularitat pública o concertada, de la província de Barcelona. Principalment, han participat docents de la comarca del Baix Llobregat, Barcelonès, Maresme i Vallès Occidental.

Per tal que quedi representat de forma molt més clara tota aquesta informació, es representa en forma de taula:

#### Taula 4

*Context de la investigació*

Comarca	Municipis
Baix Llobregat	Cornellà de Llobregat

<b>Comarca</b>	<b>Municipis</b>
	Esplugues de Llobregat
	Gavà
	Sant Boi de Llobregat
	Sant Feliu de Llobregat
	Sant Joan Despí
	Sant Just Desvern
	Sant Vicenç dels Horts
	Vallirana
	Viladecans
Barcelonès	Barcelona
	Barberà del Vallès
	Cerdanyola del Vallès
	Montcada i Reixac
Vallès Occidental	Ripollet
	Sant Cugat del Vallès
	Sabadell
Maresme	Canet de Mar

*Nota:* Elaboració pròpia.

El context escollit és ampli i variat, donat que hi ha escoles que s'ubiquen en contextos i nivells econòmics diferents, amb la qual cosa les característiques de l'entorn laboral, de l'alumnat i les famílies són ben diferents i poden ser elements claus en el desenvolupament de l'estrès laboral i esgotament emocional.

### **6.3. Població i mostra**

La població d'estudi que s'ha escollit per dur a terme aquest projecte d'investigació són un grup de docents d'educació infantil, primària i secundària de diferents municipis de la província de Barcelona.

La mostra de la investigació consta de 75 docents, d'entre les quals 53 són dones i 22 són homes. Respectivament, representen el 71% i 29% del total de persones que han participat en l'estudi. Quant a la franja d'edat, el 52% se situa entre els 24-35 anys, 43% entre 36-55 anys i 5% als 56-65 anys. També, el 21,1% dels participants eren mestres d'educació infantil, el 43,7% d'educació



primària i el 35,2% d'educació secundària. El 76% de docents treballaven a centres educatius públics i el 24% en concertats. A més, el 59% eren tutors/es i el 41% no eren tutors/es. A continuació, es presenta una taula on es recullen totes aquestes dades d'una forma més organitzada i també es fa referència a la variable dels anys d'experiència.

### Taula 5

#### *Dades demogràfiques*

<b>Variable</b>	<b>Freqüència</b>	<b>Percentatge</b>
<b>Sexe</b>		
Dona	53	71%
Home	22	29%
<b>Edat</b>		
24-35	39	52%
36-55	32	43%
56-65	4	5%
<b>Etapa educativa</b>		
Educació infantil	16	21,1%
Educació primària	31	43,7%
Educació secundària	28	35,2%
<b>Titularitat</b>		
Públic	57	76%
Concertat	18	24%
<b>Anys d'experiència</b>		
1-5	36	48%
6-10	15	20%
11-15	8	11%
16-20	10	13%

Variable	Freqüència	Percentatge
21-25	3	4%
26-30	1	1%
31-35	1	1%
+35	1	1%
Tutor/a		
Si	44	59%
No	31	41%

*Nota:* Elaboració pròpia.

El tipus de mostreig és no probabilístic. Així mateix, s'ha contemplat una mostra causal o per accessibilitat, perquè com exposa Rodríguez-Gómez (2019) “els individus se seleccionen d'acord amb els objectius de l'estudi i en funció de la facilitat d'accés que hi tinguem”. Per tant, no es pretén que la mostra sigui representativa. En aquesta mateixa línia, l'accessibilitat a la mostra ha estat aleatòria, perquè només han participat aquells docents que han optat a respondre els dos qüestionaris voluntàriament, de les diverses escoles i instituts amb les quals es va mantenir contacte per demanar la col·laboració en la investigació.

Tanmateix, per tal de mantenir la fiabilitat de l'estudi, es va plantejar ampliar la població d'estudi arreu de la província de Barcelona, ja que concentrar-se només en un municipi o comarca potser la participació o els resultats de la investigació haurien estat insuficients. La mostra presenta una validesa interna baixa i una validesa externa alta.

Tot i això, la mostra pot ser orientativa a fi de conèixer l'estat actual de la *burnout* en la població participant, les seves causes i conseqüències i observar si hi ha diferències entre les etapes educatives. Per tant, la mostra per aquest estudi sí que és fiable externament, però difícilment contribuirà a donar la rellevància que mereix.

#### **6.4. Instruments de recollida de dades**

En aquesta investigació s'han utilitzat dos instruments d'avaluació. D'una banda, un qüestionari d'avaluació quantitativa (Escala Likert) dissenyat i adaptat per diferents autors. D'altra banda, un qüestionari qualitatiu elaborat ad hoc per l'autor del projecte d'investigació.

A continuació, s'exposa més detalladament les característiques principals de cada instrument d'avaluació utilitzat:

- **Maslach Burnout Inventory (MBI)** (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997) (Annex I): Per aquest estudi s'ha utilitzat el qüestionari de Burnout Maslach per docents (MBI-Ed) revisat per Seisdedos (1997). L'objectiu del qüestionari és contribuir al coneixement de les condicions de treball i millorar el nivell de satisfacció. Està constituït per 22 ítems, puntuables en una escala de 0 a 6 (0 = mai, 6 = a diàriament), que es divideixen en tres subescales: Esgotament Emocional (EE), Despersonalització (D) i Realització Personal (PA).

Les propietats psicomètriques mostren una consistència interna per a tots els ítems de 0,80. Quant a la valoració de les tres dimensions s'especifiquen amb una validesa del 0,90 per l'esgotament emocional, 0,71 per la realització personal i 0,79 per la despersonalització (Maslach Burnout Inventory, 1981, 1986), l'anterior està confirmat per Barbosa, Muñoz, Rueda, i Suárez, K. (2009), Justo (2010), Rionda-Arjona i Mares-Cárdenas (2012), Guerrero (2003), Gramas, Almirall, Fernández (2007) i Rojas, Zapata, Grisales (2009).

La correcció de la prova s'adjunta a l'Annex III.

- **Qüestionari propi** (Annex II): pretén ampliar la informació que s'obté al MBI, amb l'objectiu de determinar el grau de compliment de les causes i conseqüències de patir o no la *burnout*. També, analitzar si hi ha diferències significatives entre els docents d'infantil, primària i secundària en el grau o no de patiment de la malaltia. A més, entren en joc variables com els anys d'experiència, el fet de ser tutor o tutora i la titularitat del centre educatiu o institut.

El qüestionari està dividit en 4 blocs:

- 1- Dades sociodemogràfiques: Es pretén conèixer dels participants el sexe, edat, anys d'experiència, nivell d'etapa i la titularitat del centre on treballen.
- 2- Síntomes: Les preguntes d'aquest apartat tenen la finalitat de conèixer quantes persones de la mostra d'investigació pateixen o no alguns dels símptomes de la *burnout*.
- 3- Tasca docent: Es pretén conèixer la motivació i relacions interpersonals del professorat docent.
- 4- Gestió d'aula: Les qüestions tenen com a finalitat saber si les conseqüències que se'n deriven de la tasca professional docent poden afectar o no al patiment de la malaltia.

Les possibles respostes a les preguntes plantejades són si, no o de vegades. El resultat d'aquestes respostes concretes i tancades, es recullen en forma de percentatge amb la finalitat d'aportar una major significació a la investigació.

A l'Annex IV es pot observar quina és la relació entre els objectius d'investigació i els ítems de cadascun dels instruments utilitzats.

## **6.5. Estratègia de recollida de dades**

El procés de recollida de dades s'ha realitzat mitjançant els dos qüestionaris a través de l'eina *Google Forms*. Per tant, tota aquesta fase s'ha fet en línia enviant un correu electrònic, explicant la finalitat del projecte i adjuntant l'enllaç dels dos qüestionaris, a les direccions de les escoles i instituts públics i concertats del Baix Llobregat, Barcelonès i Vallès Occidental, amb la finalitat de fer difusió entre els i les mestres del claustre docent.

La fase d'implementació dels qüestionaris ha estat una setmana i, cada dia s'ha fet un seguiment diari de les respostes obtingudes a fi de conèixer quin era el nivell de participació.

També, com pot observar-se abans d'iniciar cada qüestionari, els participants primerament havien d'acceptar les condicions referents al consentiment informat, els requeriments ètics i legals establerts en el Reglament General de Protecció de Dades (UE) 2016/679 i a la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals. El 100% dels participants van signar el consentiment informat, amb la qual cosa tots els resultats i informació aconseguida a través de les respostes dels qüestionaris s'han tractat i guardat de manera confidencial i adequada per a la seva gestió.

Després de la recollida de dades, s'ha procedit a la revisió de les respostes i al seu buidatge per tal de fer l'estudi i anàlisi estadístic corresponent.

## **6.6. Estratègia d'anàlisi de dades**

Quant al procediment d'anàlisi de dades, s'ha procedit a presentar amb l'eina Excel tota la informació recollida a través dels dos qüestionaris, perquè permet organitzar i plasmar amb claredat totes les dades recollides i fer més accessible la informació. Així doncs, les dades estan analitzades a través de l'estadística descriptiva amb l'objectiu d'arribar a obtenir conclusions sobre el grau actual de *burnout* del col·lectiu docent que ha participat en la investigació.

Per tant, mitjançant l'estadística descriptiva s'ha analitzat tota la informació extreta i la seva descripció numèrica per mitjà de calcular percentatges, mitjana, el nombre mínim i màxim i desviació típica. El full de càlcul ha permès classificar les dades i aplicar les fórmules pertinents en cadascuna de les preguntes. La representació gràfica s'ha fet a través de diagrames de barres, diagrames circulars i taules que resumeixen i comparen les dades extretes i, que faciliten l'organització i recollida de les dades d'una forma òptima.

## **6.7. Temporització**

La temporització d'aquest projecte d'investigació ve determinada per la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en funció d'unes dates d'entrega prèviament establertes.

## Taula 6

### Cronograma

Fases	Tasques	Data d'inici	Data final
Fase 1: Definició i abast del problema.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observar i analitzar les necessitats d'estudi en l'àmbit de l'educació emocional en el context educatiu.</li><li>- Recerca d'articles, revistes i projectes sobre la temàtica escollida.</li><li>- Tria del tema principal del treball, elaboració de proposta d'introducció i justificació i, plantejament d'objectius.</li></ul>	16/03/2022	30/03/2022
Fase 2: Fonamentació teòrica	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisió i selecció de bibliografia relacionada amb la temàtica d'estudi.</li><li>- Redacció del marc normatiu.</li><li>- Redacció del marc teòric.</li></ul>	31/03/2022	11/04/2022
Fase 3: Proposta metodològica	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elaboració del consentiment informat del projecte. Contacte i acord amb els docents.</li><li>- Redacció del marc metodològic.</li><li>- Planificació i temporització del procés de treball</li></ul>	12/04/2022	22/04/2022
Fase 4: Aplicació, resultats, discussió i conclusions	<ul style="list-style-type: none"><li>- Administració dels instruments d'avaluació a la mostra.</li><li>- Procés de recollida de dades.</li><li>- Plasmar les dades i els resultats obtinguts.</li></ul>	23/04/2022	19/05/2022

	- Elaborar les conclusions resultants de l'aplicació de la mesura.		
Fase 5: Redacció provisional de l'informe	- Corregir les indicacions fetes en les anteriors entregues. - Millores i canvis a realitzar en l'informe.	20/05/2022	02/06/2022
Difusió de l'informe	- Revisió i redactat final respecte a les correccions de l'entrega anterior. - Difusió del projecte d'investigació.	03/06/2022	13/06/2022

*Nota:* Elaboració pròpia.

## 7. Anàlisi de resultats i discussió

### 7.1. Recollida de dades

El procés de recollida de dades per mitjà de dos qüestionaris anònims a través de l'aplicació *Google Forms*, entre el 30/04 d'abril i 09/05 de maig de 2021. Així doncs, s'ha realitzat en línia, enviant-lo directament per correu electrònic de les direccions d'escoles i instituts per tal de fer difusió entre el claustre docent. Els contactes d'aquests centres educatius es va aconseguir amb l'obtenció de l'adreça electrònica dels seus portals webs.

El primer qüestionari (Annex I) mitjançant 22 ítems tenia com a objectiu determinar el grau de la síndrome de *burnout* en les subescales d'Esgotament Emocional (EE), Despersonalització (D) i Realització Personal (PA). L'ús del MBI tenia com a finalitat abordar l'OE1 de la investigació gràcies a les puntuacions obtingudes en cada subescala de la prova. A la taula següent es mostra una relació directa entre les subescales, els ítems que la constitueixen i la seva puntuació màxima.

#### Taula 7

##### *Subescales MBI*

Subescala	Ítem	Puntuació Màxima
Esgotament Emocional (EE)	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54 punts
Despersonalització (D)	5, 10, 11, 15, 22	30 punts
Realització Personal (PA)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48 punts

*Nota:* Elaboració pròpia.

El segon qüestionari (Annex II) és d'elaboració pròpia de l'autor de la investigació, el seu ús tenien com a objectiu donar resposta als OE 2 i 3 i està format per 30 ítems. Entre els ítems 1-6 es relaciona amb el bloc 1 de les dades sociodemogràfiques, ja que inclouen les variables d'informació personal dels participants (edat, sexe, etapa d'ensenyament, anys d'experiència, titularitat del centre educatiu, tutor/a), els ítems 7-14 donen resposta a l'OE2 i es relacionen amb el bloc 2 dels símptomes de la malaltia i, per últim, els ítems 15-30 fan referència al bloc 3 tasca docent i bloc 4 gestió d'aula per tal d'abordar l'OE3. A continuació, es mostra una taula amb aquesta informació:

## Taula 8

### Dades qüestionari (II)

Bloc	Ítem	Objectiu específic
1.Dades sociodemogràfiques	1-6	2
2.Síntomes	7-14	2
3.Tasca docent	15-23	3
4.Gestió d'aula	24-30	3

*Nota:* Elaboració pròpia.

### 7.2. Tractament i codificació de la informació

Un cop que es va disposar de les dades, va arribar el moment de procedir a la codificació d'aquestes. En primer lloc, cal tenir en compte que als dos qüestionaris totes les respostes eren obligatòries, amb la qual cosa era impossible finalitzar-ho i guardar les respostes sense haver respost totes les preguntes. També, l'instrument no permetia marcar dues respostes d'un mateix ítem.

En segon lloc, al MBI la mesura de cada ítem es va fer en escala Likert per tal de conèixer l'opinió de la persona participant. La puntuació del qüestionari era en una escala de 0 a 6 (0= mai, 1= alguna vegada a l'any o menys, 2= una vegada al mes o menys, 3= algunes vegades al mes, 4= un cop a la setmana, 5= diverses vegades a la setmana, 6= diàriament). El segon qüestionari, donava tres opcions de resposta: sí, no, de vegades.

Tenint en compte tot això, la codificació de les dades extretes del MBI es van extreure en funció de les puntuacions que la correcció de la prova atorga a cada subescala del test. Després, al segon qüestionari sí que va ser necessari transformar les respostes en dades quantitatives, amb la finalitat de disposar dels valors numèrics de cada apartat i, que ens permetessin conèixer i analitzar les respostes en termes quantitius.

Com que els dos qüestionaris van implementar-se en línia a través de l'eina *Google Forms*, el mateix programa va generar automàticament el recull de les respostes en termes quantitius i representats en gràfiques de barres i diagrames circulars. Tot i això, les informacions recollides a través dels qüestionaris s'han presentat amb l'eina Microsoft Excel (Annex II), donat que permet plasmar les dades recollides i treballades a partir de diferents fórmules, de manera organitzada i senzilla. Per tant, tot el procediment del tractament de les dades es van introduir i analitzar per mitjà de l'Excel, com a eina d'anàlisi quantitativa descriptiva, per tal d'obtenir les dades freqüencials i descriptives relatives a:

- Mitjana, valor mínim, valor màxim i desviació típica del nivell de *burnout*



- Percentatges del bloc sociodemogràfic.
- Percentatges i nombre total del bloc simptomatologia.
- Percentatges i nombre total del bloc tasca docent.
- Percentatges i nombre total del bloc gestió d'aula.

A més, a l'hora de la representació gràfica s'ha optat per: diagrames de barres, diagrames circulars i taules amb l'objectiu de resumir i comparar les dades extretes d'una forma òptima. Aquest tipus d'anàlisi quantitativa descriptiva, ens proporciona un enfocament breu de la informació que donen els resultats de la mostra.

A partir de totes aquestes dades es va procedir a iniciar l'anàlisi dels resultats de la investigació.

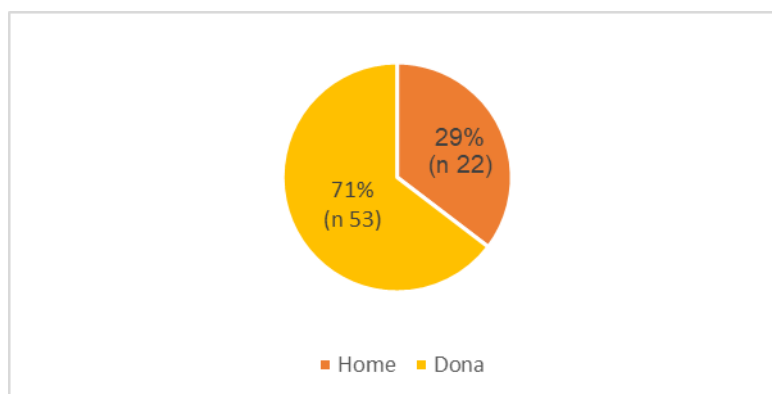
### 7.3. Anàlisi de les dades

La presentació dels resultats s'articula en dues parts. En primer lloc, es presenta la informació sobre el perfil sociodemogràfic, aspecte el qual permet establir les característiques de la mostra estudiada (sexe, edat, etapa educativa d'ensenyament, anys d'experiència, titularitat del centre, tutor/a, municipi de treball. Aquestes informacions s'exposen uns gràfics circulars on es pot consultar la descripció i dades rellevants dels participants. En segon lloc, l'anàlisi se centra en els resultats aportats en cada instrument (MBI i qüestionari propi) per mitjà de taules que presenten la informació organitzada i detallada.

#### Anàlisi de les dades sociodemogràfiques

**Figura 1**

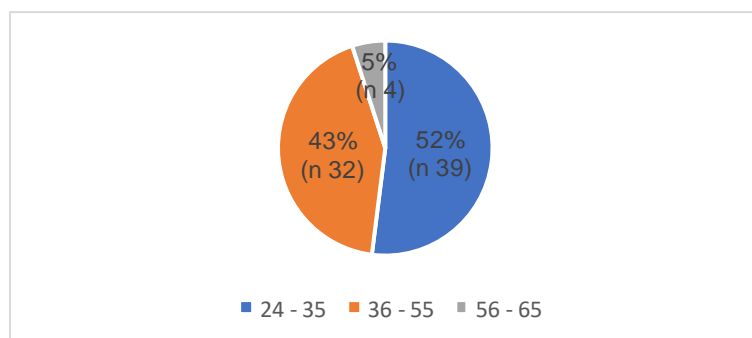
Sexe



*Nota: Elaboració pròpia.*

**Figura 2**

*Edat*

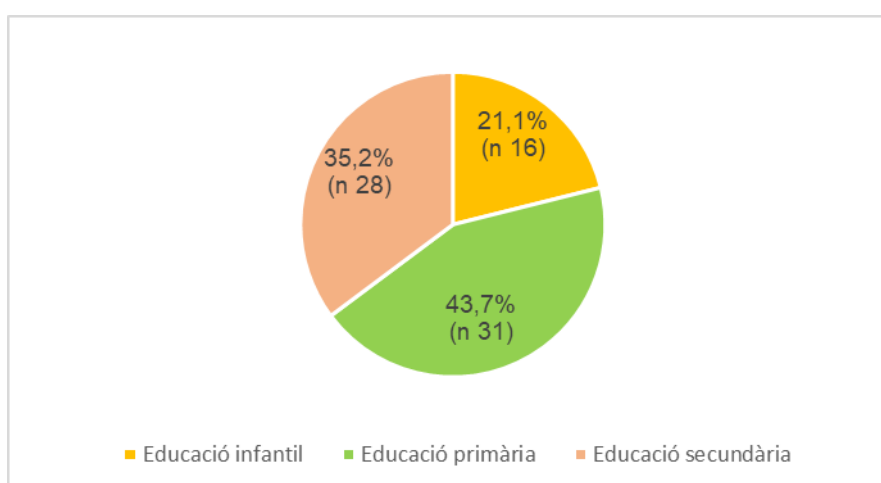


*Nota: Elaboració pròpia.*

La població d'estudi total va ser de 75 persones (Figura 1), de les quals 53 van ser dones i els altres 22 homes. Hi va haver una major participació de dones 71% comparat amb els homes 29%. Aquesta diferència en la mostra va en la línia i confirma la tendència històrica d'una major presència femenina que masculina en la docència. El grup d'edat més nombrós, amb el 52% se situa entre els 24-35 anys, seguit pel 43% del grup d'edat 36-55 anys i el 5% del grup 56-65 anys (Figura 2). Tal com pot observar-se, la mostra de la investigació es caracteritza per ser un professorat jove, perquè des de la perspectiva de l'activitat laboral aquests mestres tenen encara molts anys per davant de treball. Aproximadament, aquests docents treballaren de 20 a 30 anys més, amb la qual cosa hauran d'enfrontar-se a moltes situacions que poden desembocar en situacions d'estrès i esgotament laboral.

**Figura 3**

*Etapa educativa*

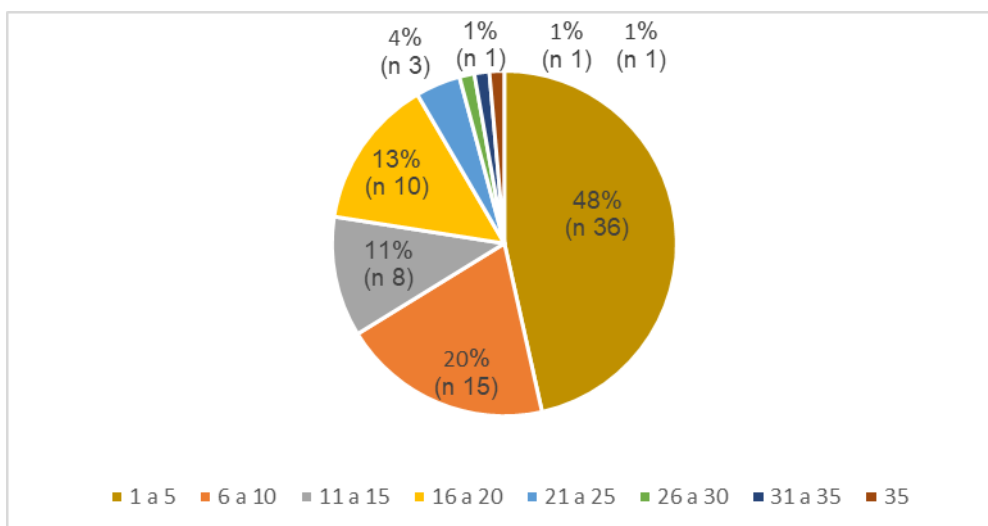


*Nota: Elaboració pròpia.*

Pel que fa a l'etapa educativa d'ensenyament, hi ha hagut una major participació de mestres d'educació primària amb un 43,7%, seguit del 35,2% de mestres de secundària i un 21,1% d'educació infantil. Tot i que la majoria de la mostra participant van ser docents de primària, les dades de les etapes d'infantil i secundària han estat suficient per poder abordar alguns dels objectius específics de la investigació que es presenten més endavant.

**Figura 4**

*Anys d'experiència*



*Nota: Elaboració pròpia.*

**Taula 9**

*Estadístiques descriptives anys d'experiència*

	Nombre	Valor mínim	Valor màxim	Mitjana	Desviació típica
Anys d'experiència	75	1	45	9,05	8,45

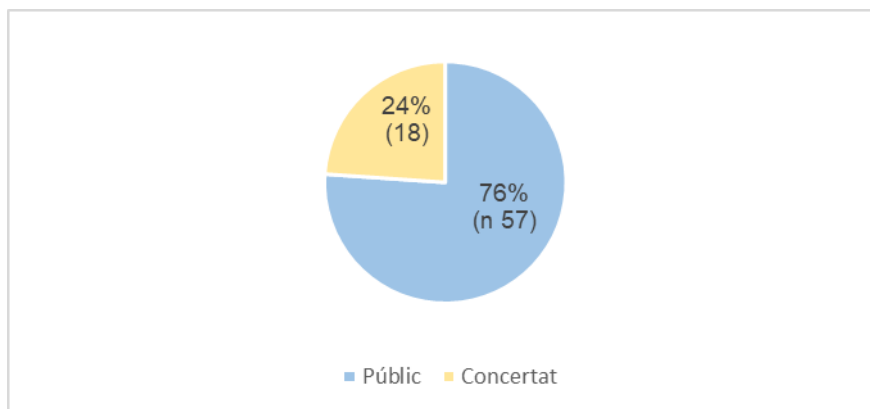
*Nota: Elaboració pròpia.*

Quant als anys d'experiència, les dades expertes, tal com s'ha esmentat anteriorment, permet parlar sobre un col·lectiu de professorat jove i amb experiència, ja que el 48% dels participants portaven d'1 a 5 anys a la docència, seguit del 20% dels 6 a 10 anys treballats, un nombre menor de mestres amb un 13% de 16 a 20 anys, 11% d'11 a 15 anys i, per últim, hi ha mestres amb 4% amb 21-25 anys treballats i un 1% que superen la barrera dels 26-30, 32-35 amb més de vint-i-sis anys d'experiència docent. La mitja d'anys d'experiència permet situar la mostra com un col·lectiu amb experiència, fet el

qual indica una trajectòria d'anys baixa, però amb garantia que les respostes recollides són significatives pels objectius de la investigació.

### Figura 5

*Titularitat del centre*

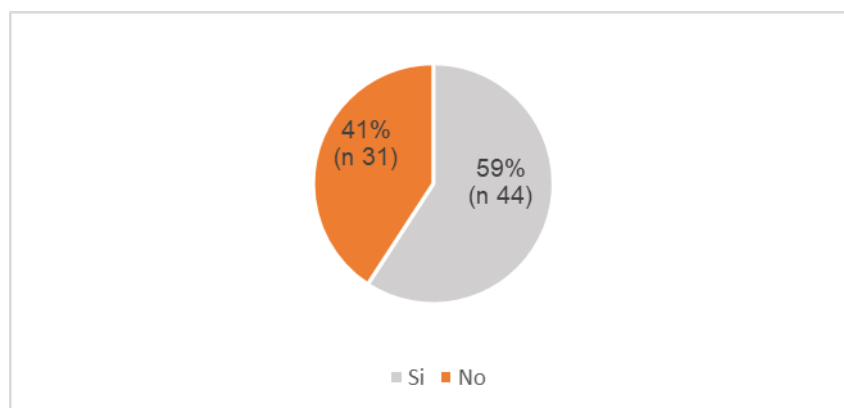


*Nota: Elaboració pròpia.*

La diferència entre la mostra de participants que treballen escoles i instituts públics i concertats, és gran, donat que el 76% dels mestres participants la titularitat del centre de treball era públic i el 24% concertat.

### Figura 6

*Tutor/a*



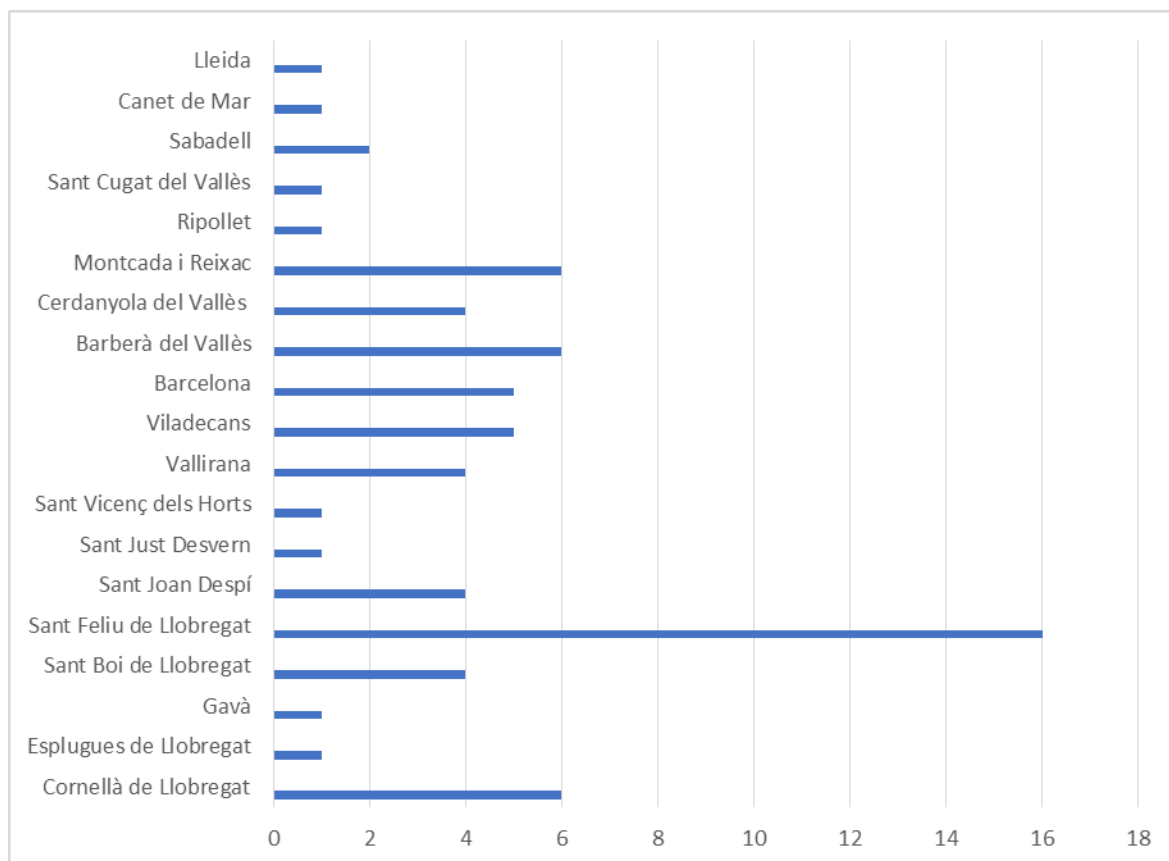
*Nota: Elaboració pròpia.*

En termes de tutories els resultats són més equilibrats, perquè el 59% de la mostra participant eren tutors/es i 41% no. Aquesta informació s'ha tingut en compte al bloc de les causes de la gestió d'aula que es presenta més endavant, atès que ser tutor/a d'un grup-classe fa que el contacte amb les famílies sigui més directe i diari per les característiques que comporta aquest

càrrec, comparat amb els i les mestres que no són tutors i no tenen un contacte tan continu amb les famílies dels infants i adolescents.

## Figura 7

### Municipis



*Nota: Elaboració pròpia.*

Les dades de la figura 7 representa els municipis de treball de la mostra participant. Pot observar-se que hi ha hagut una participació de mestres que treballen en escoles i instituts del Baix Llobregat, Barcelonès i Vallès Occidental. Respectivament, de cada comarca ha participat un nombre major de docents que treballen a Sant Feliu de Llobregat, Barcelona i Montcada i Reixac.

A continuació s'exposen de manera objectiva els resultats obtinguts centrant l'atenció en els objectius d'investigació.

### 7.4. Anàlisi relatiu als objectius

Si bé l'objectiu principal de la investigació és investigar la síndrome de *burnout* en el personal docent d'educació infantil, primària i secundària, també es van plantejar una sèrie d'objectius específics els resultats dels quals es presenten a continuació.

### **Anàlisi del primer objectiu específic**

El primer objectiu específic plantejat consistia a analitzar si existeixen diferències significatives de nivell de *burnout* entre els docents d'educació infantil, primària i secundària. S'han tingut en compte les dades extretes del MBI (Annex I) i es determinen els paràmetres descriptius (mitjana, valor mínim, valor màxim, desviació típica), de cada subescala del *Maslach Burnout Inventory*.

#### **Taula 10**

*Estadístiques descriptives generals de les dimensions del MBI dels docents d'educació infantil*

	<b>F</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>	<b>Mitjana</b>	<b>Desv. Típ.</b>
Esgotament emocional	75	18	48,96	31,2	10,34
Despersonalització	75	5	19	12,5	5,74
Realització personal	75	5,75	8,25	6,92	0,94

*Nota:* EE baix <19, mitjà 19-26, alt >27; D baix <6, mitjà 6-9, alt >10; RP baix 0-30, mitjà 34-39, alt >40. Elaboració pròpia.

Els resultats mostrats a la taula 10 exposen puntuacions altes a les tres subescales, 31,2 a l'esgotament emocional, 12,5 a despersonalització i 6,92 a realització personal. Posant atenció a les puntuacions mínimes, màximes, desviació típica i la mitjana, s'ha observat que la part de la mostra dels i les docents d'educació primària presenten uns valors que determinen la presència de la síndrome de *burnout*, perquè les puntuacions de les primeres dues subescales són altes i a la tercera subescala baixa.

#### **Taula 11**

*Estadístiques descriptives generals de les dimensions del MBI dels docents d'educació primària*

	<b>F</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>	<b>Mitjana</b>	<b>Desv. Típ.</b>
Esgotament emocional	75	0,88	11,66	5,67	3,65
Despersonalització	75	0,8	6,6	4,04	2,24
Realització personal	75	9,12	14,5	12,23	1,95

*Nota:* EE baix <19, mitjà 19-26, alt >27; D baix <6, mitjà 6-9, alt >10; RP baix 0-30, mitjà 34-39, alt >40. Elaboració pròpia.

Els resultats presentats a la taula 11 mostren uns nivells baixos en l'escala d'esgotament emocional (5,67) i despersonalització (4,04). En canvi, una puntuació alta a la de realització personal (12,23) significa que hi ha presència de *burnout* en aquesta dimensió. Els paràmetres de les puntuacions mínimes, màximes, desviació típica i la mitjana, indiquen que la subdimensió d'esgotament emocional i despersonalització presenten puntuacions que se situen a la zona baixa i la realització personal a la zona alta. Al contrari que a l'etapa d'educació infantil, els i les docents d'educació primària presenten unes puntuacions baixes a les dues primeres dimensions i una puntuació alta a l'àmbit de realització personal. En altres paraules, també mostren un nivell baix de satisfacció personal i professional.

## Taula 12

*Estadístiques descriptives generals de les dimensions del MBI dels docents d'educació secundària*

	F	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. Típ.
Esgotament emocional	75	3,77	10,88	7,07	2,27
Despersonalització	75	2	25,2	9,44	9,42
Realització personal	75	5,87	15,75	12,52	3,14

*Nota:* EE baix <19, mitjà 19-26, alt >27; D baix <6, mitjà 6-9, alt >10; RP baix 0-30, mitjà 34-39, alt >40. Elaboració pròpia.

Els resultats que s'han mostrat a la taula 12 indiquen un nivell baix a la subescala d'esgotament emocional (7,07), una puntuació mitjana a la despersonalització (9,44) i una baixa puntuació en la subdimensió de realització personal (12,52) significa que hi ha presència de *burnout* en aquesta dimensió. Els indicadors de les puntuacions mínimes, màximes, desviació típica i mitjana, marquen una baixa puntuació en la subescala d'esgotament emocional, un nivell mig a la despersonalització i un nivell alt en la realització personal. De la mateixa manera que els i les docents d'educació infantil i primària, els resultats de la realització personal en l'etapa de secundària marquen la presència de *burnout* en aquesta dimensió. També, la puntuació resultant a la dimensió de despersonalització, indica que una part dels mestres de la mostra poden tenir una tendència futura a patir *burnout* en aquesta dimensió, ja que el resultat obtingut es troba en el llindar entre el nivell mig i alt de la presència de la malaltia.

### Anàlisi del segon objectiu específic

El segon objectiu específic plantejat va ser conèixer les causes que provoquen la síndrome de *burnout* en el personal docent i, per a la seva anàlisi s'han tingut en compte les dades extretes de les preguntes del bloc 2 del qüestionari propi (Annex II).

**Taula 13**

#### *Síntomes*

<b>Pregunta</b>	<b>F</b>	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>De vegades</b>	<b>%</b>
Tens sensacions de cansament laboral?	75	33	46,5	11	15,5	27	38
Tens sensacions d'esgotament emocional?	75	29	40,8	14	19,7	28	39,4
Presentes problemes d'insomni?	75	11	15,5	38	53,5	22	31
Pateixes dolors musculars?	75	29	40,8	28	39,4	14	19,7
Tens tics nerviosos?	75	12	16,9	48	67,6	11	15,5
Pateixes indigestions o problemes intestinals?	75	13	18,3	42	59,2	16	22,5
Menges o beus més de l'habitual?	75	18	25,4	37	52,1	16	22,5
Has patit alteracions de comportament o caràcter?	75	15	21,1	27	38	29	40,8



*Nota:* Elaboració pròpia.

A la taula 13, estan representades les dades extrems dels símptomes més habituals que són conseqüència de patir la síndrome de *burnout*. Tal com es presenta a la taula, el 46,5% de la mostra presenta signes de cansament laboral i el 40,8% té la sensació d'esgotament laboral. Aquestes dues dades són significatives, ja que demostren el grau mitjà de *burnout* que pateix la mostra participant i es relaciona directament amb la puntuació mitjana obtinguda a la subescala d'esgotament emocional dels docents d'educació primària i secundària. Generalment, el símptoma d'insomni és inexistent per al 53,5% de la mostra. D'igual manera, 67,6% afirma que no tenen tics nerviosos, el 59,2 % no pateixen indigestions o problemes intestinals, el 52,1% no menja més de l'usual.

D'altra banda, el 40,8% dels participants confirmen que de vegades sí que han tingut alteracions en el comportament o caràcter, probablement provocat per l'esgotament emocional i cansament laboral que se'n deriva de la tasca docent. A més, uns altres símptomes que es relacionen directament amb l'esgotament emocional i estrès laboral són l'aparició de molèsties i dolors musculars. En aquest cas, el 40,8% dels participants afirma patir aquests tipus de dificultats.

Després de conèixer les causes més habituals que provoquen la *burnout* i analitzar les dades obtingudes del bloc 2 del qüestionari propi, s'ha observat una relació entre els percentatges del cansament laboral i esgotament emocional obtinguts amb la subescala d'esgotament emocional del MBI, perquè aquesta variable va canviant en funció de la situació concreta que es trobi l'objecte d'estudi i, en el cas d'aquesta investigació.

### **Anàlisi del tercer objectiu específic**

El tercer objectiu específic plantejat era saber com afecta la síndrome de *burnout* en el desenvolupament de la tasca docent i gestió d'aula i, per a la seva anàlisi s'han tingut en compte les preguntes del bloc 3 i 4 del qüestionari propi (Annex II).

#### **Taula 14**

##### *Tasca docent*

<b>Pregunta</b>	<b>F</b>	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>De vegades</b>	<b>%</b>
Tens motivació per la teva feina?	75	55	77,5	1	1,4	15	21,1
Tens bona relació amb la resta de claustre docent?	75	62	87,3	1	1,4	8	11,3

Sents la pressió de l'equip directiu?	75	12	16,9	37	52,1	22	31
Estàs satisfet/a amb el teu rol al centre?	75	47	66,2	7	9,9	17	23,9
Et sents recolzat/da al centre?	75	47	66,2	6	8,5	18	25,4
Estàs satisfet/a amb la teva tasca professional?	75	50	70,4	2	2,8	19	26,8
Et sents reconegut/a professionalment?	75	35	49,3	12	16,9	24	33,8
Creus que el teu treball es valora?	75	28	39,4	13	18,3	30	42,3
Són escoltades les teves opinions?	75	41	57,7	5	7	25	35,2

*Nota:* Elaboració pròpia.

A la taula 14, hi han els resultats extrets de les preguntes bloc 3 en relació amb la tasca docent. Cal destacar, que el 77,5% de la mostra sí que indica estar motivat/da per la seva feina i un 52,1% no tenen la pressió de l'equip directiu durant el dia a dia. Aquestes dades indiquen una gran implicació del col·lectiu docent en la seva tasca, ja que 66,2% està satisfet/a amb el seu rol al centre educatiu i es troba recolzat al centre educatiu, el 87,3% té una bona relació amb el claustre.

D'altra banda, els resultats en termes de valoració del treball i reconeixement professional entre el si o de vegades està més equilibrat. El 49,3% dels docents se sent reconegut professionalment i només el 16,9% no se sent així i un 33,8% de vegades. En canvi, en l'aspecte de la valoració del treball 42,3% exposen que de vegades el seu treball no es valora, per davant del 39,4% que diuen que si es valora i el 18,3% que no. A més, el 57,7% de la mostra creu que les seves opinions sí que són escoltades, el 7% que no i el 35,2% de vegades.

## Taula 15

### Gestió d'aula

Pregunta	F	Si	%	No	%	De vegades	%
L'alumnat sol seguir les normes establertes a l'aula?	75	34	47,9	13	18,3	24	33,8
Tens situacions conflictives a l'aula amb l'alumnat?	75	20	28,2	18	25,4	33	46,5
Saps controlar les teves emocions en situacions conflictives?	75	50	70,4	1	1,4	20	28,2
Creus que disposes de les eines necessàries per gestionar les teves emocions davant de situacions conflictives?	75	29	40,8	14	19,7	28	39,4
Has rebut formació en educació emocional?	75	31	43,7	34	47,9	6	8,5
El teu estat d'ànim influeix en la teva gestió de l'aula?	75	35	49,3	14	19,7	22	31
Has tingut problemes o pressió per part de les famílies de l'alumnat?	75	19	26,8	29	40,8	23	32,4

*Nota:* Elaboració pròpia.

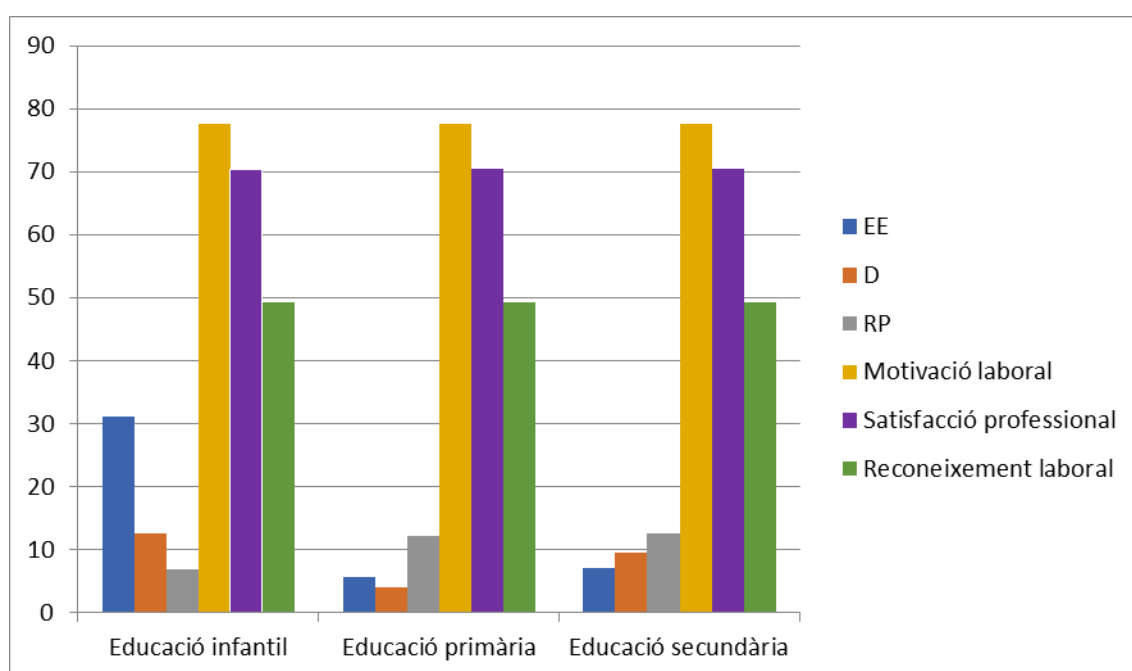
A la taula 15, estan exposats els resultats extrets de les preguntes bloc 4 amb relació a la gestió d'aula. El 47,9% de la mostra exposen que l'alumnat segueix les normes establertes a l'aula, el 18,3% no i el 33,8% de vegades. També, 46,5% de la mostra exposen que de vegades sí que tenen situacions conflictives a l'aula amb l'alumnat per davant del 28,2% que van dir que si i el 25,4% que van dir que no. Després, el 70,4% saben controlar les seves emocions davant de situacions de conflicte. Tot i que, la gran majoria de la mostra va contestar afirmativament en el control de les seves emocions, s'ha observat unes puntuacions similars en l'ítem de la disposició d'eines per gestionar les emocions davant els conflictes. El 40,8% va contestar que sí que disposaven i el 39,4% de vegades, per davant del 19,7% que van dir que no.

Així mateix, el 47,9% del professorat no ha rebut formació en educació emocional, amb la qual cosa gairebé la meitat de la mostra no ha rebut cap mena de formació en aquest àmbit i de vegades no saben aplicar les eines en gestió de les emocions. No obstant això, el 40,8% no tenen la pressió de les famílies en comparació amb el 26,8% que han manifestat haver tingut al tipus de pressió o problema. També, el 49,3% diu que el seu estat d'ànim sí que influeix en la gestió d'aula,

## Comparativa de resultats dels qüestionaris

**Figura 8**

*MBI i qüestionari propi*



*Nota:* EE: Esgotament Emocional; D: Despersonalització; RP: Realització

personal. Elaboració pròpia.

A la figura 8 pot observar-se una comparativa dels resultats del MBI en cadascuna de les seves dimensions i els percentatges més rellevants i significatius del qüestionari propi. Els principals ítems que s'han escollit i que es relacionen amb cada dimensió del MBI són: motivació laboral amb la subescala d'esgotament emocional, la satisfacció personal amb la despersonalització i el reconeixement laboral amb la realització personal.

Considerant aquests ítems com els més rellevants i de relació directa amb el MBI, es considera que hi han diferències en els resultats obtinguts en els dos instruments. D'una banda, les mestres d'educació infantil són les que han presentat un alt grau de *burnout* en totes les subescales del MBI. Tenint en compte els resultats del MBI i les dades extretes del qüestionari propi, no es

troba una relació directa entre les variables seleccionades al qüestionari propi, donat que el 77,5% de la mostra afirmava tenir motivació per la feina, el 70,4% manifestava estar satisfet professionalment i el 49,3% es trobava reconegut professionalment en la seva tasca.

D'altra banda, els mestres d'educació primària en les dimensions d'esgotament emocional i despersonalització mostraven nivells baixos i, en la subescala de realització personal hi havia un alt grau de *burnout*. Pot observar-se que l'alt índex de motivació que manifesta la mostra no es relaciona amb la baixa puntuació en les variables d'esgotament emocional, les dades de satisfacció professional tenen una relació directa amb els nivells baixos de despersonalització. Tanmateix, com més de la meitat de la mostra afirmava no sentir-se reconegut professionalment, fet el qual pot tenir una incidència directa en les puntuacions altes de *burnout* en la realització personal.

Quant als docents d'educació secundària, les dades resultants del MBI mostren una relació directa entre el baix grau d'esgotament emocional i el 77,5% de motivació laboral de tota la mostra. El nivell mitjà en la dimensió de despersonalització no presenta una relació directa amb el 70,4% de la mostra que afirmava sentir-se satisfet en la feina. Així mateix, les puntuacions altes de la subescala de realització personal sí que poden tenir relació amb les dades extremes de la variable de reconeixement professional, ja que només el 49,3% del total dels i les participants van indicar sentir-se reconegudes professionalment. Per tant, més de la meitat de la mostra no es trobava satisfeta amb el reconeixement professional en la tasca docent.

## **7.5. Discussió**

Durant el procés d'investigació hem pogut obtenir i analitzar informació relacionada amb la síndrome de la *burnout* en funció de dues variables la tasca docent i gestió d'aula. La discussió d'aquestes dades ens han permès arribar a una sèrie de conclusions relacionades amb els objectius de recerca que s'exposaran en aquest apartat:

### **1. Preguntes d'investigació**

Pel que fa a les preguntes d'investigació s'ha pogut donar resposta a totes les qüestions plantejades inicialment. En primer lloc, per mitjà de la recerca del marc teòric s'ha pogut conèixer com s'origina la *burnout* i els escenaris més habituals que possibiliten l'aparició de la malaltia, les seves causes, conseqüències, simptomatologia i l'impacte que provoca la *burnout* en les habilitats emocionals del professorat.

En segon lloc, les conseqüències plantejades en aquesta investigació s'han plantejat mitjançant una recerca i selecció de fonts d'informació contrastades i relacionades amb les necessitats d'investigació de l'estudi. Concretament, la investigació va centrar-se en els indicadors (Taula 2) i factors de risc proposats Riart i Martorell, 2009, ja que concretaven les causes principals de la problemàtica en l'àmbit de la docència i com afecten en el desenvolupament personal i professional del col·lectiu docent (Martínez Plaza 2001, FETE-UGT 2004).

Després, gràcies a la implementació del MBI s'ha pogut determinar quin és el grau de *burnout* en la mostra participant i determinar que existeixen diferències entre les dades obtingudes de les mestres d'educació infantil i les resultants dels docents de primària i secundària. També, per mitjà del qüestionari propi i, en relació amb les conseqüències simptomatològiques, tasca docent i gestió d'aula, s'ha observat com afecta la síndrome de la *burnout* en els i les docents participants de l'estudi. Aquesta mostra s'ha caracteritzat per tenir poca formació en l'àmbit de l'educació emocional, per això davant de situacions conflictives en general no disposaven de les eines i estratègies adients per fer front a aquestes situacions. Tanmateix, la mostra participant es trobava motivada per la feina i amb uns resultats alts quant a satisfacció personal.

## 2. Objectius

Primerament, es presenta la discussió respecte a cadascun dels objectius específics i per últim de l'objectiu general.

2.1.- En relació amb l'objectiu O.E.1.1. "Analitzar si existeixen diferències significatives de nivell de *burnout* entre docents d'educació infantil, primària i secundària".

A l'OE1, s'observa diferències del grau de *burnout* entre el col·lectiu docent d'educació infantil, primària i secundària. Concretament, les mestres d'educació infantil han presentat indicadors d'un alt grau de *burnout* en totes les subescales del MBI. Aquests resultats poden ser conseqüències per la creació de lligams intensos amb l'alumnat i les famílies per l'edat dels infants. L'etapa d'educació infantil implica buidar-se dia a dia en la tasca docent per l'energia i necessitats d'atenció de l'alumnat d'aquesta edat. També, la comunicació amb les famílies sol ser molt més directe i constant. Això no vol dir que a primària i a secundària no sigui igual, sinó que la dependència i el procés de maduració dels infants de 3 a 6 anys, generalment, provoca que les famílies facin una atenció més activa i pressió, en segons quines circumstàncies i situacions. En comparació amb les dades extretes al qüestionari propi, no s'observa cap relació directa entre les variables seleccionades i els resultats del MBI. En tot cas, s'estableix una relació entre les puntuacions altes de *burnout* en la dimensió de realització personal i que més de la meitat de la mostra exposa sentir-se poc reconegut en la seva tasca docent.

Quant al grau de *burnout* per als mestres d'educació primària, les puntuacions en les subescales d'esgotament emocional i despersonalització són baixes en comparació a la puntuació alta resultant a la dimensió de realització personal. Aquestes dades són diferents si es comparen amb les dels mestres d'educació infantil, perquè no s'observa un alt grau de *burnout*, llevat de la subescala de realització personal. Tot i que, el 43,7% de la mostra eren mestres d'educació primària, en general el 77,5% dels participants afirmava tenir motivació per la feina i el 70,4% sentia satisfacció laboral. Aquests paràmetres demostren una relació entre les variables de motivació i satisfacció laboral amb les baixes puntuacions de les dues primeres subescales del MBI. També, hi ha relació entre el resultat de la realització personal i la variable de reconeixement professional, perquè el grau mig de poc reconeixement laboral que manifesta la mostra es tradueix en una puntuació alta en aquesta dimensió del MBI.

Després, els docents d'educació secundària van presentar unes freqüències baixes en la subescala d'esgotament emocional, mitja en la despersonalització i altes en la realització personal. D'igual manera que amb els i les mestres d'educació primària, les puntuacions obtingudes al MBI i els resultats de les variables escollides del qüestionari propi es relacionen per les dades aconseguides a les dimensions d'esgotament emocional i realització personal, ja que mostren uns resultats baixos i alts, respectivament, conseqüència de l'alta motivació laboral i el nivell mitjà que presenten els participants. No obstant això, sí que no hi ha un fil de relació entre les puntuacions de la despersonalització i l'alta satisfacció personal general dels docents que han estat objecte d'estudi. Concretament, el grau mig-alt en la variable de la despersonalització pot fer referència als sentiments, actituds i respostes negatives que es generen en les situacions de conflicte a l'aula amb l'alumnat. De fet, les característiques de l'alumnat en aquesta etapa donen lloc a aquestes situacions. Per tant, les dades obtingudes en aquest àmbit són importants perquè estan a prop de travessar la línia i convertir-se en nivells alts de *burnout*.

La mostra de col·lectiu docent de l'estudi presenta unes puntuacions altes de *burnout* pel que fa a les mestres d'educació infantil i no hi ha presència de la malaltia entre els i les mestres de primària i secundària. Concretament, la participació de mestres d'educació infantil va ser del 21,1%, 43,7% de primària i 35,2% de secundària. Cal tenir en compte, que la participació de docents d'educació infantil ha estat baixa en comparació amb primària i secundària, amb la qual cosa l'alt nivell de *burnout* sobre el total de la mostra no és significatiu, però sí indica que en aquesta etapa educativa el buidatge d'energia i paciència que porten a terme les mestres de la mostra és important, si es comparen amb les dades obtingudes a primària i secundària. També, les característiques d'aquesta part de la mostra (edat, anys d'experiència) són un element clau en la determinació d'aquestes dades. Segurament, un nombre major de participacions de mestres d'educació infantil possibilitaria assolir un altre resultat al d'aquest estudi, perquè moltes de les mestres que han participat en l'estudi feia uns quants anys que treballaven. De fet, a la taula 10 poden apreciar-se les puntuacions aconseguides a les tres subescales del Maslach Burnout Inventory, un 31,2 per a l'esgotament emocional, 12,5 a despersonalització i 6,92 a realització personal. Aquestes puntuacions mostren un alt grau de *burnout* en les mestres d'educació infantil.

Altrament, aquests resultats van en la línia de les conclusions extreïdes d'alguns investigadors, és a dir, es destaca un petit col·lectiu de la mostra amb uns índexs alts i tendència a patir la malaltia (Fernán i Milena, 2012). A més, les mestres d'educació infantil presenten nivells alts de prevalença de *burnout* en tots els seus components (Padilla, 2009), amb la qual cosa aquestes mestres haurien de vetllar per aplicar les mesures adients per no patir la malaltia i evitar problemes psicològics, físics, socials i laborals (Forbes, 2011).

Quant a la part de la mostra participant que treballa a l'etapa d'educació primària, presenten puntuacions baixes a les subescales d'esgotament emocional i despersonalització i, una alta puntuació en la realització personal (Taula 11). La participació de docents de primària ha sigut del 43,7% i tenen un

nivell baix de *burnout*. Com aspectes més destacables del MBI, es manifesta una puntuació alta en només una de les tres dimensions, amb la qual cosa s'evidencia un alt nivell de realització personal, és a dir, afirmen tenir poc reconeixement professional per culpa de la valoració negativa del propi rol professional i el desgast personal per no sentir que valoren prou el seu treball. En conseqüència, pot produir-se un sentiment d'ineficàcia en la tasca docent.

Tot i que, les puntuacions del MBI són d'un nivell baix, excepte a l'etapa d'educació infantil, d'acord amb el plantejament de Salanova; Schaufeli; Llorens; Peiró i Grau, 2000), el perfil de docents que pateixen la *burnout* en nivells intermedis i alts són persones que es caracteritzen per l'energia que hi posen, la implicació i eficàcia en la seva tasca professional. Probablement, aquests mestres d'educació infantil presenten totes aquestes característiques esmentades, a més de les conseqüències emocionals que se'n deriven de les condicions internes i externes del treball docent (Pines, Aronson i Kafry, 1981).

Tanmateix, posant atenció als resultats obtinguts dels mestres d'educació secundària (Taula 12) pot observar-se puntuacions baixes en la subescala d'esgotament emocional, puntuacions mitjanes en la despersonalització i una puntuació alta en la realització personal. De fet, aquesta etapa és on s'han aconseguit les dades més altes en les subescales de realització personal, perquè la generació de sentiments negatius, la valoració negativa del propi rol professional i la pèrdua de motivació provenen dels conflictes amb l'alumnat i és un petit reflex dels ambients de treball actuals (Forber, 2000), ja que les exigències laborals demanen més producció i implicació amb pocs recursos materials i humans.

Així mateix, la falta de realització personal dels docents de secundària provoca una disminució qualitativa i quantitativa del sistema de treball i una carència d'organització sistemàtica (Fernán i Milena, 2012). Per tant, el mestre s'aboca a entrar en una fase on la valoració de les expectatives personals de vegades queden per sota de les fites professionals (Esteras, 2015).

Complint amb l'assoliment de l'objectiu específic 1 de la investigació, s'ha pogut comprovar i constatar que si existeixen diferències significatives del grau de *burnout* entre els docents d'educació infantil, primària i secundària. Els docents d'educació infantil si mostren un alt grau de *burnout* i en els i les mestres de primària i secundària no hi ha presència de la malaltia.

D'una banda, parant atenció a les puntuacions de les subescales del MBI s'ha evidenciat que el professorat d'infantil tenen una tendència a l'estrès laboral, al desenvolupament de sentiments i actituds negatives cap a altres persones i un sentiment d'insatisfacció laboral. També, els docents de primària i secundària han presentat puntuacions altes de *burnout* en la dimensió de realització personal a causa de les situacions d'estrès de l'activitat docent, els conflictes amb l'alumnat i la poca valoració professional de la figura docent són elements que expliquen aquesta situació.

2.2.- En relació amb l'objectiu O.E.1.2. "Conèixer les causes que provoquen la síndrome de burnout en el personal docent".



Conèixer les causes més habituals que comporta l'aparició de la síndrome en el personal docent facilita disposar dels coneixements, eines i estratègies que identificar-ne els patrons més característics de la *burnout*. D'acord amb els resultats obtinguts al bloc 2 del qüestionari propi, el 46,5% de la mostra afirmava tenir sensacions de cansament laboral i el 40,8% sensacions d'esgotament emocional. L'origen d'aquestes puntuacions s'esdevé del desgast de les relacions interpersonals entre el col·lectiu docent i els vincles emocionals, donat que és una professió de caràcter social i precisa d'interacció (Moriana i Herruzo, 2004).

També, es posa de manifest la importància de les problemàtiques derivades de factors psicosomàtics, conductuals, emocionals i defensius (Álvarez i Fernández, 1991). De fet, les molèsties musculars és la simptomatologia més comú entre la mostra (40,8%) i que neix de l'estrès laboral i esgotament emocional (Riart i Martorell, 2009). Altres factors rellevants són l'escàs reconeixement social, la falta de suport professional, ràtios o factors organitzatius.

A més, en la línia de Calvete i Villa (2000), s'ha pogut determinar una relació significativa entre l'esgotament emocional i els símptomes de depressió, somatització, ansietat, dificultats cognitives i sensibilitat interpersonal, perquè les puntuacions resultants de les preguntes d'esgotament emocional, cansament laboral i el patiment de dolors musculars són gairebé similars. Per tant, l'afectació del cansament laboral i esgotament emocional dóna lloc a situacions de dolor muscular, ansietat, insomnis i depressió.

Complint amb l'assoliment de l'objectiu específic 2 de la investigació, s'ha pogut conèixer quines són les causes més habituals entre el col·lectiu docent i com els afecta. L'esgotament emocional, estrès laboral i els símptomes de dolors musculars són les conseqüències més comunes que se'n deriven.

### 2.3.- En relació amb l'objectiu O.E.1.3. "Saber com afecta la síndrome de *burnout* en el desenvolupament de la tasca docent i gestió d'aula".

Per aquest últim objectiu específic, el col·lectiu docent participant destacava per la seva motivació (77,5%) en el treball, però el 42,3% de la mostra pensa que el seu treball no es valora, amb la qual cosa afavoreix l'aparició de puntuacions mitjanes i altes en la subescala de realització personal del MBI. Els i les docents, a banda de compartir coneixements i guiar el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'alumnat, tenen una tasca important en el modelatge del perfil emocional i afectiu dels i les alumnes (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004). En conseqüència, la tasca docent implica activitats com l'estimulació afectiva dels infants, la creació d'ambients de treball, exposició a experiències d'aprenentatge i desenvolupar les habilitats empàtiques de l'alumnat (Abarca, Marzo i Sala, 2002; Vallés i Vallés, 2003).

Després, s'ha pogut constatar que el col·lectiu docent es caracteritza per ser un "educador emocional" (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004), ja que la mostra d'investigació es caracteritza per autoregular les seves emocions davant dels conflictes i el 40,8% de docents van dir que disposaven de les eines per

gestionar les seves emocions davant de situacions conflictives. Tot i això, la formació en educació emocional és baixa, és a dir, gairebé la meitat de la mostra (47,9%) no ha rebut formació en educació emocional. És fonamental que els i les mestres disposin d'eines per dur a terme les seves habilitats emocionals, ja que s'han de tenir en compte per prevenir l'aparició de la síndrome de *burnout* en la docència i, en la prevenció, formació i entrenament del control de l'estrès emocional del professorat (Bisquerra, 2004).

Complint amb l'assoliment de l'objectiu específic 3 de la investigació, s'ha pogut saber com afecta la síndrome de *burnout* en la mostra participant. Concretament, les afectacions més destacables van ser el poc reconeixement del treball docent, la falta de disposar d'eines i estratègies en educació emocional i la gestió de les emocions davant situacions de conflictes amb l'alumnat.

Després, d'haver fet una discussió a cada objectiu específic de l'estudi, es va determinar l'assoliment de l'objectiu general de la investigació "Investigar la síndrome de *burnout* en el personal docent d'educació infantil, primària i secundària". Gràcies a la implementació dels dos qüestionaris d'avaluació i la participació de la mostra, s'ha pogut fer una petita investigació sobre l'estat actual i grau de *burnout* en docents d'educació infantil, primària i secundària.

## 8. Conclusions de la investigació

### 8.1. Conclusions referides a les preguntes d'investigació, objectius i marc teòric.

Les conclusions principals de la investigació s'han realitzat respecte a les preguntes d'investigació, objectius i marc teòric.

#### Preguntes d'investigació

1. La síndrome de *burnout* pot originar-se, principalment, per l'estrès laboral i esgotament emocional.
2. Les principals conseqüències són dolors físics i psíquics, desmotivació laboral, manca d'habilitats emocionals per gestionar els conflictes a l'aula i falta de reconeixement professional.
3. La malaltia en la tasca docent repercuteix directament en les habilitats emocionals del docent, és a dir, falten estratègies i eines per gestionar les pròpies emocions i la de l'alumnat.
4. El col·lectiu docent participant del projecte d'investigació presenta un alt grau de *burnout* entre les mestres d'educació infantil i l'absència de la malaltia en el professorat d'educació primària i secundària. No obstant això, es pot concloure que no s'observen diferències significatives del grau de *burnout* entre la mostra de l'estudi.

#### Objectius

1. Les característiques i edat de l'alumnat determinen la diferència entre el grau de *burnout* dels mestres d'educació infantil, primària i secundària.
2. Les mestres d'educació infantil sí que han presentat un alt grau de *burnout*. En canvi, no s'evidencia la presència de la malaltia en els i les docents de primària i secundària.
3. La simptomatologia de dolor muscular ha estat la més comuna entre la mostra, per la qual cosa pot deduir-se que generalment és un dels primers símptomes que apareixen.
4. Gran part del col·lectiu docent participant es mostra motivat i satisfet per la seva feina.
5. Els i les docents afirmen disposar eines d'autoregulació per afrontar situacions conflictives, però més de la meitat no ha rebut cap mena de formació en educació emocional.
6. Les situacions de conflicte amb l'alumnat incrementen l'estrès laboral i esgotament emocional.

## Marc teòric

1. La síndrome de *burnout* és una malaltia derivada de la salut mental i ja es considera com un dels motius principals que provoquen baixes als llocs de treballs.
2. Les possibles causes i conseqüències de la síndrome ha anat ampliant-se amb el pas del temps, gràcies als diferents estudis i investigacions portades a terme per diferents autors.
3. La síndrome de *burnout* ja no es considera només una malaltia derivada dels àmbits professionals que treballen amb persones o es caracteritzen per ser més assistencials, sinó que és una problemàtica que es pot produir en qualsevol àmbit professional.

### **8.2. Limitacions, suggeriments i propostes de millora.**

Durant el desenvolupament de la investigació i la seva anàlisi, s'han detectat les limitacions referides a la mostra participant, la temporització i el disseny de la investigació.

Encara que han participat 75 persones, no s'ha pogut aconseguir la col·laboració de més mestres, perquè la manca de temps en la tasca professional i el temps prèviament marcat del projecte d'investigació, són dues causes de no haver aconseguit la participació de més personal docent.

En primer lloc, es considera que hi ha hagut una baixa participació, tot i que tots els i les participants han donat resposta a totes les preguntes dels dos qüestionaris. També, la dificultat de no haver obtingut més participació és conseqüència del desconeixement del grau de difusió del correu electrònic informatiu i de presentació, que les direccions dels centres hauran fet entre el seus claustres docents.

Com a proposta de millora, només utilitzaria un instrument d'avaluació, probablement el MBI, en ser una prova estandarditzada que és senzilla de fer i els resultats permeten recollir una informació real, ja que donar resposta a dos qüestionaris potser ha estat excessiu pel temps marcat que hi havia. D'altra banda, buscar un altre canal de contacte o de difusió més enllà de correus electrònics als centres educatius. Per exemple, fer servir xarxes socials o grups de *Facebook*. També, ampliar el territori hauria estat una possibilitat que hagués aportat més participació de la mostra.

En segon lloc, els temps marcats han estat una gran motiu de la baixa participació docent, ja que només hi ha hagut una setmana de marge per poder contestar als dos qüestionaris.

La comparació dels resultats dels dos instruments ha estat sens dubte la part més complicada del treball final de màster, ja que treballar amb una mostra significativa com la d'aquest estudi significa tenir en compte moltes dades i variables per tal de fer un bon anàlisi. Considero que les tres variables triades

del qüestionari propi per comparar-les amb els resultats del MBI, són adients per establir relacions i comparacions. No obstant això, les dificultats per fer el buidatge i confrontació no ha estat fàcil, donat que el qüestionari propi no era un instrument estandarditzat i l'expressió dels resultats eren diferents i es consideraven diferents paràmetres i variables que al MBI.

La proposta de millora, hauria estat fer un primer contacte informatiu amb els directors i directores d'escoles i instituts cap al mes d'abril i, a començaments de maig, enviar els dos qüestionaris amb un marge de quinze dies per contestar.

Finalment, el disseny d'investigació només s'ha centrat en mestres d'educació infantil, primària i secundària. Aquest fet ha provocat que la mostra només s'enfoqués en els docents i no s'ha inclòs a educadores d'escoles bressol, vetlladores i TEI, que també treballen a escoles i instituts i, tenen un contacte directe i diari amb l'alumnat. Un altre fet rellevant com a millora del procés d'investigació, ha sigut la manca d'aprofundiment en certes qüestions rellevants i considerar diferents variables per l'anàlisi de la *burnout*.

Per tant, com a proposta de millora seria incloure en l'estudi a educadores d'escoles bressol, vetlladores i TEI. També, aprofundir en alguns dels aspectes més rellevants i característics de la *burnout* i, contemplar altres variables que aportarien una informació alternativa a l'estudi de la *burnout* en el col·lectiu docent.

### **8.3. Perspectives de futur**

Quant a les propostes de futur, caldria aprofundir més sobre l'estat actual i grau de *burnout* amb una mostra molt més àmplia que la presentada en aquesta investigació. També, poder conèixer l'opinió de l'alumnat i de més professionals de l'educació, potser ajudaria a concretar més un estudi real de la síndrome de *burnout* en docents de Catalunya.

El col·lectiu docent és un dels sectors amb més probabilitat de patir la *burnout*, per aquest motiu seria adient elaborar una investigació o estudi que es dediqués a determinar com els i les mestres poden prevenir situacions que desemboquin en la malaltia o determinar quines estratègies poden implementar-se per abordar les causes i conseqüències que se'n deriven.

Com a línies investigadores de futur, per portar a terme una investigació sobre el grau de *burnout* en el col·lectiu docent, s'ha de posar l'atenció en les variables que més informació poden aportar i utilitzar només un instrument d'avaluació. Així mateix, ampliar la quantitat de mostra participant i incloure a altres perfils educatius d'escoles i instituts donaria una visió més àmplia i concreta sobre la *burnout*. També, la possibilitat de poder comparar els resultats amb altres estudis del mateix país o altres països, ajudarien a determinar si en funció del sistema educatiu d'un estat el nivell de *burnout* del seu col·lectiu docent és igual o diferent entre un lloc i un altre.

## 9. Referències bibliogràfiques

Abarca, M. [María]. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Revista de Pedagogía Bordón*, 54, 517-518.

Aranda, C. [Carolina]; Pando, M. [Manuel]; Berenice M. [María]. (2004). Apoyo social y síndrome de quemarse en el trabajo o burnout: una revisión. *Revista Psicología y salud*, 14, 80-88.

Álvarez, E. [Enrique]; Fernández, L. [Luis]. (1991). El síndrome de Burnout o el desgaste profesional (1). *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21, 257-265.

Álvarez, L. [Luis ]. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 11 (39), (1991).

Álvarez, R. [Roger]. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Éxito empresarial*, 160, 1-4.

Barrientos, A. [Amelia]; Sánchez, R. [Roberto]; Arigita, A. [Amaya]. (2019). Formación emocional del profesorado y gestión del clima de su aula. *Praxis y Saber*, 10 (24), 119-141.

Blaxter, L. [Lorraine]; Hughes, C. [Christina]; Tight, M. [Malcolm]. (2010). *How to research*. McGraw-Hill Education (UK).

Berrocal, P. [Pablo]; Cabello, R. [Rosario]; Cobo, MJ. [María José]. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 31, 15-26.

Bisquerra, R. [Rafael]. (2004). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación Educativa*, 5, 13-28.

Calvete, E. [Esther]; Villa, A. [Aurelio]. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales. *Revista Ansiedad y Estrés*, 6, 117-130.

Calera, A. [Alfonso]; Esteve, L. [Lola]; Roel, J. M. [José María]; Uberti-Bona, V. [Valeria]. (1999). *La salud laboral en el sector docente*. Ediciones Bomarzo con la colaboración de ISTAS.

Constitución española (BOE núm.311, de 29 de diciembre de 1978).

Cooke, R.A. [Robert]; Rousseau, D.M. [Denise]. (1984). Stress and strain from family roles and work role expectation. *Journal of Applied Psychology*, 69, 252-260.

Directiva Europea 89/391/CEE sobre salud i seguretat al treball, de 12 de juny de 1989. Unió Europea.

Doménech, D.B. [Daumal]. (1995). Introducción al síndrome "burnout" en profesores y maestros y su abordaje terapéutico. *Psicología Educativa*, 1, 63-78.

Domínguez, I. [Ismael]; Hernández, D. [Dolores]; Fiz, I. [Isabel]; López, A. [Amanda]; González, C. [Carmen]; Pariente, A. [Ángel]. (2014). Síndrome de burnout en docentes de infantil, primaria, secundaria, formación profesional y bachillerato de Albacete, Cuenca y Toledo. *Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, 80, 21-32.

Edelwich, J. [Jerry]; Brodsky, A. [Archie]. (1980): *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.

Esteras, J. [Jesús]; Chorot, P. [Paloma]; Sandín, B. [Bonifacio]. (2014). Predicción del burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92.

Esteras, J. [Jesús]. (2015). *El síndrome de burnout en los docentes*. [Tesi doctoral]. Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Universidad de Educación Física a distancia.

Extremera, N. [Natalio]; Fernández-Berrocal, P. [Pablo]; Durán, A. [Auxiliadora]. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en psicología social*, 1, 260-265.

Extremera, N. [Natalio]; Fernández-Berrocal, P. [Pablo]. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana De Educación*, 34 (3), 1-9.

Farber, B. [Barry]. (2000). Treatment strategies for different types of teacher burnout. *Journal of Clinical psychology*, 56(5), 675-689.

Fernan, C. [Crisitan]; Milena, C. [Claudia]. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3 (2), 227-239.

FETE-UGT (2004). «Las enfermedades profesionales de los docentes». Comunidad Escolar. MEC. <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/754/info5.html>

Forbes, R. [Roger]. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Revista Éxito Empresarial*, 160, 1-4.

Freudenberger, H. [Herbert]. (1974). Staff burn-out. *Journal of social Issues*, 30 (1), 159-165.

Guerrero, E. [Eloísa]; Castro, V. [Vicente]. (2001). *Síndrome de "burnout" o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. (1ª ed.) Servicio de publicaciones de la Universidad de Extremadura.

Hembling, D.W. [David]; Gilliland, B. [Bob]. (1981). Is there an identifiable stress cycle in the school year? *The Alberta Journal of Educational Research*, 27, 324-330.

INSHT. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2001): *Estrés Laboral. Documentos Divulgativos*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Iglesias, M. [Matilde]; Saleta, M. [Martín]; Romay, J. [José]. (2016). Riesgos psicosociales en el profesorado de enseñanza universitaria: diagnóstico y prevención. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 32, 173-182.

Iglesias, S. [Silvia]; Azzara, S. [Sergio]; González, D. [Diego]; Ibar, C. [Carolina]; Jamaro, J. [Juan]; Berg, G. [Gabriela]; Bargiela, M. [María del Mar]; Fabre, B. [Bibiana]. (2018). Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Ansiedad y Estrés*, 24, 105-111

Instituto Nacional de Estadística. (Junio de 2018). Instituto Nacional de Estadística. Recuperado el 9 de Abril de 2019, de Instituto Nacional de Estadística:<https://www.ine.es/buscar/searchResults.do;jsessionid=833D8D3486DF8DA3275419C62EB7D35B>.

Jackson, S. [Susan]; Schwab, R. [Richard]; Schuler, R. [Randall]. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of applied psychology*, 71(4), 630.

Kinnunen, U. [Ulla]. (1989). *Teacher stress over a school year*. Jyväskylä Studies in Education.

Kyriacou, C. [Chris]; Sutcliffe, J. [James]. (1978). Teacher Stress, Prevalence, Sources and Symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 48, 323-365.

Latorre, A. [Arnal]. (2003). Metodología de la Investigación. *Curso General y Aplicado*. (17ª edición). Cali-Colombia. Editorial Fald.

Latorre, I. [Isabel]; Sáez, J. [Juan]. (2009). ¿Cuál es el perfil epidemiológico de padecer burnout en profesores no universitarios de la Región de Murcia? *REIFOP*, 12 (1), 77-83.

Latorre, I. [Isabel]; Sáez, J. [Juan]. (2009). Análisis del burnout en profesores no universitarios de la región de Murcia (España) en función del tipo de centro docente. Público versus concertado. *Anales de Psicología*, 25(1), 86-92.

Llei 14/1986, de 25 d'abril, General de sanitat. BOE del 29 d'abril de 1986, nº 102.

Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals. BOE del 10 de novembre de 1995, nº 269.

Llei 33/2011, de 4 d'octubre, General de Salut Pública. BOE del 5 d'octubre de 2011, nº 240.

López, P. [Pilar]; Hernández, N. [Natalia]; Tejo, S. [Sonsoles]; García, J. A. [José Antonio]; Díaz, M. [Margarita]; García, N. [Noelia]; Freitas, A. [Alfonso]. (2015). Utilidad de una vía clínica en el manejo del anciano con fractura de cadera. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 50 (4), 161-167.

Martínez Plaza, C. A. [César Alfredo]. (2001). *Estrés. Aspectos médicos*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo.



- Martínez, V. [Valentín]; Santander, S. [Sara]; Gaeta, L. [Leticia]. (2006). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, Vol. 93, 225-246.
- Martínez, R. [Raquel]; Rodríguez, B. [Beatriz]; Álvarez, L. [Lucía]; Becedóniz, C. [Carlos]. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 111-117.
- Maslach, C. [Christina]. (1982). *Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C. [Christina]; Jackson, S.E. [Susan]. (1996). *Maslach Burnout Inventory (2ª ed.)*. Palo Alto, CA.: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. [Christina]. (1999). *Progress in understanding teacher burnout*. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211-222). Nueva York: Cambridge University Press.
- Maslach, C. [Christina]; Schaufeli, W. B. [Wilmar]; Leiter, M. [Michael]. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Matud, MP. [María Pilar]; García, M. [María]; Matud, MJ. [María José]. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *Revista Internacional de Psicología Clínica y Salud*, Vol. 2, 451-465.
- Mearns, J. [Jack]; Cain, J. [James]. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 71-82.
- Moriana, E. [Elvira]; Herruzo, J. [Javier]. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 4, 597-621.
- Moscoso Loaiza, L. F. [Luisa Fernanda]; Díaz Heredia, L. P. [Luz Patricia]. (2018). Aspectos éticos en la investigación cualitativa con niños. *Revista latinoamericana de bioética*, 18 (1), 51-67.
- Muñoz, C. [Cristina]; Otálvaro, C. [Claudia]. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.
- Padilla, A. [Andrea]; Gómez, C. [Carlos]; Rodríguez, V. [Viviana]; Dávila M. [Marcela]; Avella C. [Claudia]; Caballero A. [Andrea]. Vives N. [Nadia]. (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, (38), 50-65.
- Pena Garrido, M. [Mario]; Extremera Pacheco, N. [Natalio]. (2012). Inteligencia emocional percibida en el profesorado de Primaria y su relación con los niveles de burnout e ilusión por el trabajo (engagement). *Perceived Emotional Intelligence in Primary School Teachers and Its Relationship with Levels of Burnout and Engagement*. Ministerio de Educación.

Pérez-Escoda, N. [Núria]. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10 (3), 1183-1208.

Pines, A. [Ayala]; Aronson, E. [Elliot]. (1988). *Carrer burnout: causes and cures*. New York: TheFree Press.

Pines, A. [Ayala]; Kafry, D. [Ditsa]. (1981). Tedium in the life and work of professional women as compared with men. *Sex roles*, 7(10), 963-977.

Pinel, C. [Cristina]; Pérez, MC. [María del Carmen]; Carrión, J. [José]. (2019). Investigación sobre el burnout en docentes españoles: Una revisión sobre factores asociados e instrumentos de evaluación. Bordón. Revista de Pedagogía, 2019-03-06, Vol.71 (1), p.115-131.

Reial Decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels Serveis de Prevenció. BOE del 31 de gener de 1997, nº 27.

Reial Decret 1161/2001, de 26 d'octubre, pel qual s'estableix el títol de Tècnic superior de Prevenció de Riscos Professionals i els corresponents ensenyaments mínims. BOE del 21 de novembre de 2001, nº 279.

Reial Decret 67/2010, de 29 de gener, d'adaptació de la legislació de Prevenció de Riscos Laborals a l'Administració General de l'Estat. BOE del 10 de febrer de 2010, nº 36.

Retamal, J. [Jaime]; González, S. [Sebastian]. (2019). De la microviolència al clima escolar: claus de comprensió desde el discurs de professors. *Psicoperspectives*, 18(1), 25.

*Revista de Psicologia del Treball i de les Organitzacions. Burnout en professors de primària: personalitat i simptomatologia* (2005). Madrid. Editorial. ISSN 1576-5962.

Riart, J. [Joan] i Martorell, A. [Ana]. (2009). La incidència de l'estrès en el cos docent. *Revista Aloma*, 23 (24), 109-118.

Rodríguez, J. M. [Jesús Miguel]; Fernández, J. [José]. (2012). Development and validation of a Measuring Instrument for Burnout Syndrome in Teachers. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1456-1465.

Ros-Morente, A. [Agnès]; Filella, G. [Gemma]; Ribes, R. [Ramona]; Pérez-Escoda, N. [Núria]. (2017). Anàlisi de la relació entre competències emocionals, autoestima, clima de aula, rendiment acadèmic i nivell de benestar en Educació Primària. *Revista Espanyola de Orientació i Psicopedagogia*, 28(1), 8-18.

Salanova, M. [Marisa]; Llorens Gumbau, W. [Wilmar]; Peiró, S. [Susana]. Grau, J. M. [José Maria]. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿ una nueva perspectiva. *Journal of work and organizational psychology*, 16(2), 117-134.

Sánchez Lull, D. [David]. (2012). Burnout y prevención de riesgos laborales, seguridad y salud. *Universitat de les Illes Balears, Educació i Cultura* (2012), 23, 133-153.

Sánchez, D. [David]; Sánchez, P. [Pedro]; Pulido, J. J. [Juan José]; López, J. M. [José María]; Cuevas, R. [Ricardo]. (2014). Motivación y burnout en profesores de educación física: incidencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 75-82.

Skaalvik, E. [Einar]; Skaalvik, S. [Sidsel]. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession. Relation with school context, feeling of belonging and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27, 1029-1038.

Travers, C. [Chery]; Cooper, C [Cary]. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós

(2006): NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o «burnout» (I): definición y proceso de generación.

(2007): NTP 705: Síndrome de estar quemado por el trabajo o «burnout» (II): consecuencias, evaluación y prevención – (2007): NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo o «burnout» (III): Instrumento de medición.

Valero, L. [Luis]. (1997). *Comportamientos bajo presión: El burnout en los educadores*. En M<sup>a</sup>.I. Hombrados (Ed.). *Estrés y Salud* (213-237). Promolibro: Valencia.

## 10. Anexos

### Annex I

<https://forms.gle/Zffq3NyYySLvmS7w5>

#### **Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) (Maslach, C. y Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997)**

			Nunca	Algun a vez al año o menos	Una vez al mes o meno s	Alguna s veces al mes	Una vez a la sema na	Varias veces a la sema na	A diari o
			0	1	2	3	4	5	6
1	E E	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2	E E	Al final de la jornada me siento agotado.							
3	E E	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4	P A	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.							
5	D	Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos.							
6	E E	Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.							
7	P A	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.							
8	E E	Me siento "quemado" por el trabajo.							

9	P A	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
10	D	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							
11	D	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12	P A	Me encuentro con mucha vitalidad.							
13	E E	Me siento frustrado por mi trabajo.							
14	E E	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
15	D	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis alumnos.							
16	E E	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.							
17	P A	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases.							
18	P A	Me encuentro animado después de trabajar junto con los alumnos.							
19	P A	He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.							

20	E	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.							
21	P	Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.							
22	D	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.							

Resultats MBI:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bn2lgX7dpSyYcLdDGYqMlay9fOu28ajGzNJ9lt7pSoQ/edit?usp=sharing>

## **Annex II**

Qüestionari propi

<https://forms.gle/wqUrRSNePfcHD6Z88>

### **Bloc 1: Dades sociodemogràfiques**

- 1- Gènere:
- 2- Edat:
- 3- Etapa d'ensenyament:
- 4- Anys d'experiència:
- 5- Titularitat del centre on treballes:
- 6- Ets tutor/a?

### **Bloc 2: Síntomes**

- 7- Tens sensacions de cansament laboral?
- 8- Tens sensacions d'esgotament emocional?
- 9- Presentes problemes d'insomni?
- 10- Pateixes dolors musculars?
- 11- Tens tics nerviosos?
- 12- Pateixes indigestions o problemes intestinals?
- 13- Menges o beus més de l'habitual?
- 14- Has patit alteracions de comportament o caràcter?

### **Bloc 3: Tasca docent**

- 15- Tens motivació per la teva feina?
- 16- Tens bona relació amb la resta de claustre docent?
- 17- Sents la pressió de l'equip directiu?
- 18- Estàs satisfet/a amb el teu rol al centre?
- 19- Et sents recolzat/da al centre?
- 20- Estàs satisfet/a amb la teva tasca professional?
- 21- Et sents reconegut/a professionalment?
- 22- Creus que el teu treball es valora?
- 23- Són escoltades les teves opinions?

#### Bloc 4: Gestió d'aula

24- L'alumnat sol seguir les normes establertes a l'aula?

25- Tens situacions conflictives a l'aula amb l'alumnat?

26- Saps controlar les teves emocions en situacions conflictives?

27- Creus que disposes de les eines necessàries per gestionar les teves emocions davant de situacions conflictives?

28- Has rebut formació en educació emocional?

Resultats qüestionari propi:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DrQYcWtoLjI9hgr9Kt6f8Bg0RFnafbn1Lv-2uvqPKqY/edit?usp=sharing>



## Annex III

### Correcció de la prova MBI

1. La subescala d'Esgotament Emocional (EE) la formen 9 preguntes i, avalua la vivència d'estar esgotat emocionalment per les demandes del treball. La constitueixen els ítems 1,2,3,6,8,13,14,16 i 20. La seva puntuació és directament proporcional a la intensitat de la síndrome. La puntuació màxima és de 54 punts i, com major és la puntuació en aquesta subescala major serà l'esgotament emocional i el grau de *burnout* de l'objecte d'estudi. (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997).
2. La subescala de Despersonalització (D) està formada per 5 ítems, el 5,10,11,15 i 22. Es valora el grau que cada persona reconeix actituds de distanciament. La puntuació màxima és de 30 punts, i com major és la puntuació en aquesta subescala major és la despersonalització i el grau de burnout de l'objecte d'estudi. (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997).
3. La subescala de Realització Personal (PA) la configuren 8 ítems. Avalua els sentiments d'autoeficàcia i realització personal al lloc de treball. Els ítems que corresponen a aquesta subescala són el 4,7,9,12,17,18,19 i 21. La puntuació màxima és de 48 punts, i com major és la puntuació en aquesta subescala major és el grau de realització personal, perquè en aquest cas la puntuació és inversament proporcional al grau de burnout. En altres paraules, a menor puntuació de realització més afectació pateix el subjecte. (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997).

Així mateix, es considera que les puntuacions del MBI són baixes entre 1 i 33, mitjà entre 34 i 66 i altes entre 67 i 99. No obstant això, el punt de tall per determinar l'existència o no de *burnout* s'estableix d'acord amb uns criteris. En la subescala EE puntuacions de 27 o superiors indiquen un alt nivell de burnout, l'interval entre 19 i 26 corresponen a puntuacions intermèdies sent les puntuacions per sota de 19 indicatives de nivells de *burnout* baixos o molt baixos. A la subescala D puntuacions superiors a 10 són nivells alts, de 6 a 9 mitja i menor de 6 baix grau de despersonalització. Per últim, la subescala PA funciona en sentit contrari a les anteriors, de 0 a 30 punts indica baixa realització personal, de 34 a 39 intermèdies i superior a 40 sensacions d'assoliment. (Maslach, C. i Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997).

## Annex IV

### Relació objectius i instruments d'avaluació

Objectiu General	Objectius específics	Instruments	Ítems/Preguntes
Investigar la síndrome de <i>burnout</i> en el personal docent d'educació infantil, primària i secundària.	1. Analitzar l'existència de la síndrome de <i>burnout</i> en docents d'educació infantil, primària i secundària.	MBI	Tots els ítems.
	2. Conèixer les causes que provoquen la síndrome de <i>burnout</i> en el personal docent.	Qüestionari propi	1 a 14
	3. Saber com afecta la síndrome de <i>burnout</i> en el desenvolupament de la tasca docent i gestió d'aula.	Qüestionari propi	15 a 30

*Nota:* Elaboració pròpia.