



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y BURNOUT
EN PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN;
PROPUESTA DE VADEMÉCUM DOCENTE BASADO
EN MINDFULNESS**

PSYCHOSOCIAL RISK FACTORS AND BURNOUT IN
EDUCATION PROFESSIONALS; A PROPOSAL FOR A
MINDFULNESS-BASED TEACHING VADEMECUM.

Alejandro Alex Flores Suárez

Universidad: Universidad de Otavalo - Ecuador
Ciudad Otavalo - País Ecuador

Isabel Herrera Beltrán

Universidad: Universidad de Otavalo - Ecuador
Ciudad Otavalo - País Ecuador

Factores De Riesgo Psicosocial Y Burnout En Profesionales De La Educación; Propuesta De Vademécum Docente Basado En Mindfulness

Alejandro Alex Flores Suárez¹

alejandrofsec@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3258-2549>

Universidad: Universidad de Otavalo
Ecuador

Isabel Herrera Beltrán

maisherbel@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8100-5900>

Universidad: Universidad de Jaén
Ecuador

RESUMEN

En el presente artículo se analizan aquellos riesgos psicosociales que se sufren en la profesión de un docente, en especial, focalizando la atención sobre el profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y la relación de causalidad que ejerce respecto al síndrome de Burnout, así como las principales medidas preventivas que existen para intentar combatirlo y mitigarlo. Toda esta serie de cuestiones y conceptos se presentan siguiendo un esquema de tipo analítico o sistemático, partiendo de una visión general que conduce hacia una perspectiva cada vez más particular sobre la temática de estudio evaluando el nivel de exposición a los riesgos psicosociales percibido por un grupo de docentes del Instituto Santa Teresa de la ciudad de Jaén. El cuestionario utilizado para la evaluación fue el cuestionario CoPsoQ-ISTAS21 en su versión corta. Su aplicación permitió observar diferencias notables en las dimensiones relativas a “Exigencias psicológicas”, “Inseguridad sobre el futuro”, “Doble presencia” y “Estima”.

Palabras clave: Riesgos psicosociales, síndrome de Burnout, docentes, prevención, Mindfulness.

¹ Autor principal

Correspondencia: alejandrofsec@gmail.com

Psychosocial Risk Factors And Burnout In Education Professionals; A Proposal For A Mindfulness-Based Teaching Vademecum.

ABSTRACT

This article analyzes the psychosocial risks suffered in the teaching profession, focusing attention especially on teachers of Compulsory Secondary Education and the causal relationship with respect to Burnout syndrome, as well as the main preventive measures that exist to try to combat it. All this series of questions are presented following an analytical or systematic scheme, starting from a general view that leads to a more particular perspective on the subject of study by evaluating the level of exposure to psychosocial risks perceived by a group of teachers of the Santa Teresa Institute in the city of Jaén. The questionnaire used for the evaluation was CoPsoQ-ISTAS21 in its short version. Notable differences were observed in the dimensions related to “Psychological demands”, “Insecurity about the future”, “Double presence” and “Esteem”.

Keywords: Psychosocial risks, Burnout syndrome, teachers, prevention, Mindfulness.

*Artículo recibido 05 septiembre 2024
Aceptado para publicación: 15 octubre 2024*



INTRODUCCIÓN

Actualmente existe una conciencia sólida a nivel poblacional respecto a la importancia que la evaluación de los riesgos psicosociales tiene para nuestras vidas, ya que el hecho de poder identificar y evaluar dichos factores de riesgo para posteriormente establecer una planificación que permita programar medidas preventivas, tiene siempre consecuencias positivas. Es así como toda mejora extensible a la gestión organizacional de la institución y la optimización en el rendimiento de los empleados conduce hacia la obtención de niveles de satisfacción laboral óptimos que repercuten positivamente en el estado de salud de estos, viéndose reducido por tanto el porcentaje de absentismo y las bajas laborales ligadas a cuadros depresivos, angustia o ansiedad.

Además, los riesgos psicosociales en la docencia se encuentran englobados dentro del cuadro de los denominados “Riesgos Laborales Emergentes”. Los riesgos psicosociales son reconocidos como aquel tipo de riesgo nuevo que surge para el trabajador y que experimenta un aumento creciente.

En este contexto se analizan aquellos riesgos psicosociales que se sufren en la profesión docente, focalizando la atención especialmente sobre el profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y la relación de causalidad que ejerce respecto al síndrome de Burnout, así como las principales medidas preventivas que existen para intentar combatirlo.

Desarrollo

Tal y como indican los cálculos llevados a cabo por la Organización Internacional del Trabajo, se estima que los gastos provocados por bajas laborales, indemnizaciones, abandono del trabajo y gastos terapéuticos, entre otras causas, suponen hasta un 4% del PIB (producto interior bruto) en el mundo. Por tanto, son alrededor de 160 millones de enfermedades causadas por motivos laborales y 270 millones de incidentes laborales los que tienen lugar al cabo del año (OIT, 2013). Estos datos demuestran el hecho de que pese a las diversas políticas de salud que se han establecido en los últimos años, aún queda trabajo por hacer para lograr garantías respecto al bienestar y salud en el contexto laboral (Gómez, 2007).



Estudios sobre patologías docentes.

Respecto al bienestar físico de los docentes, existen algunas dolencias y enfermedades que guardan relación directa con el ejercicio de la actividad que desempeñan y es mediante la revisión médica a través de la que se logra su detección temprana. Sin embargo, tal y como queda reflejado en los estudios de Gil Monte y Peiró (2000), esta práctica es poco habitual entre el profesorado, ya que el 54% del mismo carece de revisiones médicas recientes o periódicas y que tan sólo un 3% de ellos disfrutaron de revisiones médicas a cargo del propio centro de trabajo.

En España existen datos que reflejan cifras de afectados por el síndrome de burnout en docentes que ascienden a un 50% del profesorado (Becerra, 2006), situándose dicho malestar docente alrededor del absentismo laboral. En base a estos resultados, Vicente de Vera García y Gabari Gambarte (2019) identifican que las variaciones de estrés de los docentes se solapan con las estadísticas de bajas por enfermedad. Es decir, la frecuencia de bajas laborales aumenta proporcionalmente a medida que transcurre el período académico y disminuyen con la llegada de las vacaciones. Respecto a datos específicos Gil-Monte y Peiró (2000) señalan que un 17% del profesorado español padece trastornos psicosomáticos y que cerca del 63% de ellos alcanzan puntos depresivos leves, sobrepasando en un 19% aquellos que sufren puntos depresivos graves. Por otro lado, Duran et al. (2005) obtienen registros de depresión de más del 31%, de estrés medio en un 43% y estrés elevado en un 26%. Para Gallardo et al. (2019), el promedio de docentes bajo depresión se dispara hasta un 28%.

La incidencia del síndrome de burnout en el profesorado.

Fijando nuestra atención en las labores que tienen lugar dentro del aula, y partiendo de los resultados que se arrojan en el estudio llevado a cabo por Rabadá y Artazcoz (2006), en España, el cuadro de patologías frecuentes en los docentes engloba:

Alteraciones de la voz, lesiones musculoesqueléticas, problemas psicológicos (ansiedad, estrés, depresión...), intervenciones quirúrgicas.

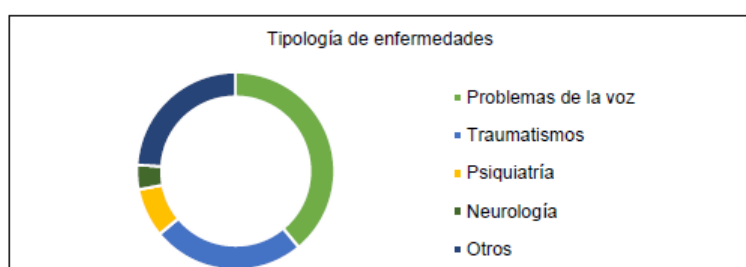
Dentro de las alteraciones de la voz, se incluyen enfermedades relacionadas con el aparato respiratorio y fonador, donde la gripe estacional (de tipo epidemiológico) o las disfonías ocupan un lugar relevante. Como lesiones musculoesqueléticas destacan enfermedades osteoarticulares, de tejidos conectivos y lesiones o patologías de espalda, entre otras.



Respecto a las enfermedades psiquiátricas destacan de forma significativa los problemas ansioso-depresivos.

Además, en dicho estudio se señala que la incidencia real de enfermedades de índole psiquiátrico podría ser incluso mayor, llegándose a alcanzar cifras que duplican los datos obtenidos, ya que gran parte de los problemas psiquiátricos son comúnmente contemplados como problemas físicos. La Figura 2, que se presenta a continuación resume a simple vista las condiciones mencionadas.

Figura 2. Incidencia de patologías sufridas en el sector docente (Basada en Rabadá y Artazcoz, 2006, p. 58).



Fuente: Elaboración propia.

Metodología

El centro educativo seleccionado para la realización del estudio es el IES Santa Teresa; se encuentra situado en el Distrito Norte de la ciudad de Jaén, concretamente en el barrio Expansión Norte, una de las zonas con mayor proyección y población de la ciudad. La zona limita con el barrio del Polígono del Valle, el Polígono Industrial de Los Olivares y el Campus Universitario de Jaén. El barrio se sitúa en una zona emergente, con una oferta media de servicios, con predominio de casas unifamiliares y viviendas de nueva construcción. Su población aproximada es de 3000 familias

Estos datos son relevantes para entender la idiosincrasia del centro, puesto que recibe la mayor parte de su alumnado de dos barrios con perfiles de población muy heterogéneos:

- Alumnado procedente del barrio del Polígono del Valle, con un nivel de desempleo del 60%, y un 70% de paro juvenil, con altas tasas de abandono escolar. En general, las familias presentan poca implicación en el acompañamiento pedagógico del alumnado además del alumnado de Expansión Norte con altas tasas de natalidad predominando una clase media con gran presencia de funcionariado.

El centro educativo cuenta en la actualidad con tres líneas en cada uno de los cursos de E.S.O y un total de 321 alumnos y 36 profesores. Además, se dispone de 2 especialistas de Audición y Lenguaje, 1 educador social, 1 profesora de Religión católica, 1 profesor de Religión evangélica, 1 auxiliar de conversación que proviene de Estados Unidos, 2 ordenanzas, 1 operario de limpieza (COVID), 1 administrativa, 1 educador y 2 monitores y para la selección de la población se establecieron criterios:

Tabla 1. Criterios de Inclusión y Exclusión empleados para la selección de la muestra

Criterios de Inclusión	» Pertenecer al claustro del IES Santa Catalina.
	» Impartir docencia en cualquiera de las especialidades o materias ofertadas en el centro.
Inclusión	» Ocupar cualquier cargo laboral dentro de la institución siempre y cuando sea compatible con el horario mínimo de docencia (dirección, jefatura de estudios, orientación...)
Criterios de Exclusión	» Ser interino durante el curso académico 2021/2022.
	» Encontrarse ausente del puesto de trabajo por baja laboral o permiso.

Fuente: Elaboración propia.

En la etapa de investigación previa a la realización del estudio empírico, se llevó a cabo una profunda búsqueda de información a través de algunas de las principales bases de datos de acceso abierto bajo la especialización de Educación, tales como ERIC (ProQuest), Education Source, Ebiblox (Wolters Kluwer), Graó Revistas, International Bibliography of the Social Sciences, Teacher Reference Center y Web of Science.

A continuación, se determinó la utilización del método ISTAS 21 (CoPsoQ) para evaluar los riesgos psicosociales en la muestra seleccionada y poder diseñar finalmente, en base a los resultados obtenidos con esta encuesta, una propuesta de intervención para diseñar un vademécum docente que ayude a solventar la problemática que pudiera existir al respecto.

En la primera reunión con el profesorado voluntario que conforma la muestra se facilitó el cuestionario CoPsoQ-ISTAS21 en su versión corta para evaluar los riesgos psicosociales que el puesto de trabajo lleva asociado. Además, se explicó que el cuestionario era individualizado y completamente anónimo.

En el segundo encuentro se procedió con la recogida de los cuestionarios cumplimentados y se realizó

una breve reunión donde se expusieron dudas, ideas y sensaciones experimentadas. En el tercer y último encuentro, se estableció una asamblea con el profesorado participante en el estudio para comunicar los resultados globales de las encuestas y se dio información orientativa y recomendaciones relativas a los pasos que se debían dar a nivel institucional para llevar a cabo un plan de actuación y solución de los problemas identificados.

RESULTADOS

La Versión Corta del cuestionario CoPsoQ-ISTAS21 ha sido el instrumento utilizado para la obtención de los datos evaluables en términos de riesgos psicosociales, constando de 38 ítems distribuidos a lo largo de 6 apartados diferentes:

Exigencias psicológicas (6 ítems), trabajo activo y posibilidades de desarrollo (10 ítems), apoyo social y calidad de liderazgo (4 ítems), inseguridad (10 ítems), doble presencia (4 ítems) y estima (4 ítems).

La primera sección permitió caracterizar las exigencias de tipo psicológico de forma cuantitativa, al igual que las emocionales, cognitivas y la exigencia a la hora de esconder emociones asociadas. En la segunda sección se estableció una relación entre las dimensiones de influencia, posibilidad de desarrollo y control sobre los tiempos disponibles para el trabajador. La sección tercera quedó enfocada al apoyo social y la calidad de liderazgo donde la recepción de ayuda necesaria para la realización correcta del trabajo por parte de empleados y superiores quedó equiparada a la dimensión de gestión de equipos humanos por parte de los cargos superiores inmediatos o directivos.

Dentro de las tres últimas dimensiones queda reflejada la preocupación del trabajador por su futuro laboral, destacando una posible pérdida del empleo o los cambios no deseados en las condiciones laborales estipuladas hasta la fecha.

El colectivo objeto de análisis y evaluación que fue seleccionado, aportó un total de 23 docentes voluntarios para el estudio, todos ellos pertenecientes al nivel de Educación Secundaria Obligatoria. 21 docentes conformaron la muestra final tras haberse identificado el total de cuestionarios válidos procesados. La tasa de respuesta, reflejada en la Tabla 2, representa el número de empleados que respondieron el cuestionario, reflejando un valor del 91%. Por consiguiente, según indicaciones específicas del método CoPsoQ-ISTAS21, la tasa de respuesta aceptable para la viabilidad del estudio

debe situarse a partir del 60%, quedando suficientemente válida la tasa obtenida para garantizar la autenticidad de la información recogida en este análisis.

Tabla 2. Índice de participación y tasa de respuesta.

Cuestionarios entregados	23
Cuestionarios válidos recogidos	21
Tasa de respuesta	91%

Fuente: Elaboración propia.

Análisis de resultados. Prevalencia de la exposición.

En la Tabla 3 se presenta la proporción de docentes distribuidos por categoría según la exposición correspondiente a la población referencial. De este modo es posible observar el porcentaje de individuos que se encuentra sometido a la exposición de condiciones desfavorables para su salud (en color rojo), es decir, la proporción de docentes que obtuvo puntuaciones altas en los ítems asociados a dimensiones psicosociales negativos y a su vez resultados bajos para las positivas. En color verde el nivel más favorable para la salud global del trabajador, asociado a la proporción de docentes que obtuvieron resultados bajos en los ítems asociados a dimensiones psicosociales negativas y altos resultados en las positivas. En tonalidad amarilla se identifica el nivel intermedio.

Tabla 3. Rango de puntuación por categoría y dimensión psicosocial.

Dimensión psicosocial	Apartados	Tu puntuación	Puntuaciones para la población ocupada de referencia		
			Verde	Amarillo	Rojo
1	Exigencias psicológicas		De 0 a 7	De 8 a 10	De 11 a 24
2	Trabajo activo y posibilidades de desarrollo (influencia, desarrollo de habilidades, control sobre los tiempos)		De 40 a 26	De 25 a 21	De 20 a 0
3	Inseguridad		De 0 a 1	De 2 a 5	De 6 a 16
4	Apoyo social y calidad de liderazgo		De 40 a 29	De 28 a 24	De 23 a 0
5	Doble presencia		De 0 a 3	De 4 a 6	De 7 a 16
6	Estima		De 16 a 13	De 12 a 11	De 10 a 0

Fuente: Elaboración propia.

Una vez recogidos los documentos, se procedió al conteo de puntos siguiendo las indicaciones detalladas en el manual guía ISTAS 21 que ofrece al usuario, siendo recabados datos para un total de 21 candidatos validados, como se muestra en la Tabla 4.

Tabla 4. Recogida de datos obtenidos en los cuestionarios.

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12		C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	C20	C21
Apartado 1	17	20	13	11	20	18	11	19	17	10	23	11	Apartado 1	20	6	16	12	16	7	14	12	14
Apartado 2	25	25	25	24	20	32	23	8	15	27	19	16	Apartado 2	31	26	19	23	23	23	35	28	22
Apartado 3	7	7	8	9	12	10	12	15	10	3	15	13	Apartado 3	10	16	7	10	7	4	7	3	12
Apartado 4	26	29	20	30	23	28	36	21	27	31	27	18	Apartado 4	27	30	34	19	24	28	29	30	23
Apartado 5	6	7	7	0	12	7	0	12	0	8	8	8	Apartado 5	0	5	8	9	4	7	10	9	12
Apartado 6	8	0	6	12	7	10	13	8	11	11	9	0	Apartado 6	11	12	8	9	10	11	8	13	10

Fuente: Elaboración propia.

Tras la recogida de los cuestionarios cumplimentados y el posterior análisis de los datos recabados, se muestra de forma minuciosa a continuación, en la Tabla 5, los resultados destacados por rango de exposición en cada una de las seis dimensiones evaluadas.

Tabla 5. Desglose de puntuaciones por dimensión evaluada en la muestra objeto de estudio. (CoPsoQ-ISTAS21 versión corta).

Apartados	PUNTUACIÓN
1 Exigencias psicológicas	13
2 Control sobre el trabajo	25
3 Inseguridad sobre el futuro	9
4 Apoyo social y calidad de liderazgo	28
5 Doble presencia	6
6 Estima	10

Fuente: Elaboración propia.

Como se pudo apreciar, las dimensiones relativas a las exigencias psicológicas, inseguridad respecto al futuro laboral, la doble presencia y la estima, destacaron con niveles de exposición desfavorables para la salud de los docentes. Sin embargo, las dimensiones asociadas al control sobre el trabajo, apoyo social y la calidad de liderazgo destacaron con niveles de exposición psicosocial con valores intermedios.

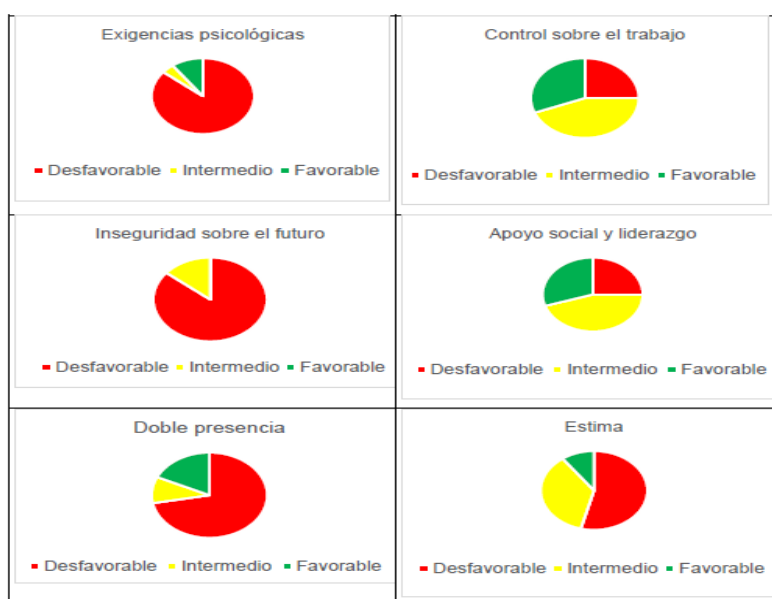
Tabla 6. Porcentaje de empleados según su exposición a cada situación por dimensión psicosocial evaluada.

Apartados	Nivel desfavorable	Nivel intermedio	Nivel favorable
1 Exigencias psicológicas	86	4	10
2 Control sobre el trabajo	25	44	31
3 Inseguridad sobre el futuro	86	14	0
4 Apoyo social y calidad de liderazgo	25	45	30
5 Doble presencia	72	10	18
6 Estima	54	36	10

Fuente: Elaboración propia.

El total de los datos obtenidos nos permitió identificar cuáles son las áreas de mejora en términos de organización del trabajo y prevención temprana. Así mismo, representan una base de rigor técnico que goza de objetividad para identificar posibles problemas asociados, el establecimiento fundamentado de priorización de procesos y la orientación y seguimiento continuo de la acción preventiva permanente en la institución educativa participante en el estudio. La Figura 3 recoge los datos porcentuales asociados a las áreas que requieren solución inmediata y mejora a largo plazo.

Figura 3. Proporción porcentual de casos de mejora.



Fuente: Elaboración propia.

Además de los datos recogidos en el cuestionario CoPsoQ-ISTAS21, se mantuvo una pequeña asamblea con los participantes a modo de escucha activa y recolección de valoraciones y aportaciones añadidas sobre la situación en la que se encontraban los docentes en el momento del desarrollo de la prueba. A continuación, se desglosan en la Tabla 7 algunas de las observaciones expuestas para ayudar a interpretar de forma más realista el contexto y la situación concreta en la que se encuentra la institución educativa en relación con la prevención de riesgos psicosociales.

Tabla 7. Observaciones aportadas por los docentes participantes en el estudio

Aportaciones	
La carga de trabajo resulta excesiva en épocas concretas tales como: cierre de evaluaciones, fin de curso, etc.	Aumento paulatino del cierre de aulas que provocan inestabilidad laboral.

El horario de clases no permite flexibilidad, por lo que no tenemos disponibilidad para ausentarnos de manera puntual ante emergencias.	Ratio de alumnos demasiado alta para los pocos docentes contratados y las exigencias laborales requeridas.
Falta de apoyo de parte de las familias del alumnado.	Las familias delegan en nosotros conflictos y problemáticas que deben ser solucionada en casa.
Ante el fracaso de algunos escolares, se experimenta sensación de culpa o de no hacer bien el trabajo. Ausencia de herramientas de apoyo psicológico de ayuda.	Excesivo trabajo y poco tiempo para realizarlo, ocupando parte del tiempo de descanso.
Existe una necesidad constante de ocultar las emociones con el alumnado y los compañeros de trabajo ante situaciones cotidianas que se viven habitualmente en las aulas.	Grupos de alumnos con ritmos de aprendizaje muy diferentes.
Falta de colaboración y cooperación entre compañeros.	

Fuente: Elaboración propia.

Gracias al estudio llevado a cabo mediante la implementación del cuestionario CoPsoQ-ISTAS21, se ha logrado identificar como puntos neurálgicos para el desencadenamiento de estrés laboral agudo y consiguiente padecimiento del llamado síndrome de Burnout, las siguientes variables:

a) Exigencias psicológicas; b) Inseguridad sobre el futuro; c) Doble presencia; d) Estima

Para mitigar estas variables se propone el desarrollo de un taller innovador basado en el modelo integrado de mindfulness. Con la realización de dicho taller se pretenderá elaborar, gracias a la ayuda aportada por el personal externo especializado, un vademécum docente que sirva de guía y herramienta de consulta para el profesorado, siendo dicho documento incorporado al repertorio de documentación oficial de la institución educativa participante. Preferentemente será en el Plan de Centro donde se integre el material elaborado tras el desarrollo del taller para lo cual se proponen las siguientes fases:

➤ PRIMERA: Definición y concreción de objetivos: El punto de partida a la hora de planificar uno o varios procedimientos, ya sean para lograr su implantación, su mejora o su sustitución, es la definición precisa de aspectos relativos a las cuestiones:

a) ¿Cuál es el procedimiento por analizar? b) ¿De dónde parte? c) ¿Dónde culmina?

➤ SEGUNDA: Recopilación de información: Resulta esencial conocer a los funcionarios involucrados en el taller con objeto de recabar información de utilidad para el diseño del producto final. De este modo se obtendrá una visión más realista del panorama y las condiciones personales y profesionales de quienes operarán con el producto resultante. Los medios más utilizados son: mediante investigación documental, entrevista directa y la observación de campo

➤ TERCERA: Análisis de información. Se obtendrá respuesta a las siguientes cuestiones: ¿qué trabajo se pretende hacer?, ¿quién lo hará?, ¿cómo se hará?, ¿cuándo se realizará?, ¿dónde se llevará a cabo?, ¿por qué se hace?

➤ CUARTA: Diseño del formato o producto final. Se tendrá en cuenta la determinación de la clase de información que debe ser incluida; la disposición y orden de la información, así como las partes del formato y determinar la extensión del documento.

Para poder evaluar la eficacia de la propuesta de solución al problema, bastará con utilizar la plantilla de evaluación propia del cuestionario CoPsoQ-ISTAS21, indicando para “el antes”, en el plan de control, los valores obtenidos en los cuestionarios analizados en el presente estudio y como valores para “el después”, los resultados obtenidos tras la segunda implementación del cuestionario una vez que el taller se haya concluido.

Mediante la comparación de resultados obtenidos en “el antes” y “el después” de la implementación de la propuesta, será posible apreciar la evolución y la eficacia de la propuesta de solución planteada para su validación.

En primera instancia se espera una obtención de resultados tanto a corto como a largo plazo:

❖ A corto plazo se pronostica la obtención de resultados favorables que arrojen evidencia fehaciente sobre la disminución paulatina del estrés laboral en la plantilla docente.

❖ A largo plazo se pronostica evidenciar una notable disminución de bajas laborales.



Conclusiones

Con los datos obtenidos en el estudio empírico, se constata que la profesión docente conlleva un reto psicológico importante asociado a las altas ratios de alumnado establecidas en los centros, así como el alto número de alumnado que presenta comportamientos disruptivos. Con el paso del tiempo, el desgaste por afrontamiento puede llegar a afectar de forma negativa el estado de salud psíquica del docente y provocar un decaimiento en su rendimiento laboral.

Por otro lado, la situación psicosocial inadecuada ejerce un fuerte impacto en la salud del profesorado cuando se prolonga en el tiempo, pudiendo llegar a producir alteraciones de tipo fisiológico, psicológico o emocional.

Resulta imperante la implementación de técnicas de relajación emergentes para combatir los altos niveles de estrés, burnout y depresión que el profesorado padece a diario para de este modo procurar mantener un estado óptimo de la salud físico-psíquica. De este modo se logrará prevenir un alto número de bajas laborales y futuras enfermedades profesionales asociadas.

Sin el óptimo estado de salud físico-psíquico que el profesorado necesita para ejercer su labor docente, la calidad de la enseñanza se ve afectada y el aprendizaje y rendimiento de los alumnos se ve afectado. Actualmente resulta habitual encontrar una fórmula organizacional basada en la oferta de cursos o talleres dentro de las instituciones educativas, sustentada con fondos del propio instituto o bajo el financiamiento total o parcial del AMPA (asociación de madres y padres de alumnos). Por esta razón, la implementación de talleres de relajación o mindfulness representa una opción viable y fructífera tanto a nivel organizacional como económico para el centro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Contreras, M. y Burguillos Peña, I. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (4), 303 – 3010. doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1. v4.616
- Álvarez, E. y Fernández, L. (1991). El síndrome de Burnout o el desgaste emocional (II). Estudio de los profesionales gallegos del área de salud mental. Revisión de Estudios. *Revista Asociación Española Neuropsiquiatría*, 39(1), 267 – 261.



- Becerra, S. (2006). ¿Cómo podemos intervenir para fortalecer el clima educativo en tiempos de innovación? *Estudios Pedagógicos XXXII*, 2(1), 47-71.
- Burgos García, A. (2011). Prevención de riesgos laborales en los centros educativos: análisis de los sistemas de formación. *Revista de Educación*, 361(1), 37-64. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4328264>
- Byrne, B. (1999). The nomological network of teacher burnout: a literature review and empirically validated model. En Vandenberghe, R. y Huberman, A.M. *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 15-37). New York: Cambridge University Press, 15-37.
- Cárdenas, M., Méndez, L. y González, M. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista de investigación Educativa "Actualidades Investigativas en Educación"*, 36(1), 1 -22.
- Cobos Sanchiz, D. y Garí Pérez, A. (2007). Necesidades de Formación Profesional en Salud Ocupacional: La Percepción de los Profesores de Madrid, España. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 99 -106.
- Cortés Díaz, J.M. (2013). Aportación bibliográfica a la docencia en Prevención de Riesgos Laborales. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 100(1), 40 - 50.
- Duran, M. A., Extremera, N., Montalban, F. M. y Rey, L. (2005). Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 1(2), 145-158.
- FETE-UGT. (2004). Catálogo de enfermedades profesionales de los docentes. Madrid: Observatorio permanente de riesgos psicosociales de UGT.
- Gallardo – López, J., López – Noguero, F. y Gallardo – Vázquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare*, 23 (2), 1-20.
- Garrido-Pinzón, J. Uribe-Rodríguez, A. y Blanch, JM. (2011). Riesgos psicosociales desde la perspectiva de la calidad de vida laboral. *Acta colombiana de psicología*, 14(2), 27-34.
- Gil – Monte, O. y Peiró, J. (1997). Desgaste Psíquico en el Trabajo. Síntesis Psicológica.



- Gil – Monte, P. R. (2003). Burnout síndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista Psicológica Trabajo Organizaciones*, 19(1), 181-197.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos y diferenciales para el diagnóstico del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) según el MBI-HSS en España. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 2(1),135-149.
- Gómez, R., Guerrero, E. y González – Rico. (2014). Síndrome de Burnout docente: Fuentes de estrés y actitudes cognitivas disfuncionales. *Boletín de Psicología*, 112(1), 83 – 99.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2015). Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial (edición ampliada 2015). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Marredo Rosa, J. (2015). Variables implicadas en la prevención y en el control del estrés: un programa de tratamiento en el profesorado. 2-309.
- Moriana, J., y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and HealthPsychology*, (3), 597-621.
- OMS. (1992). Clasificación internacional de los trastornos mentales. CIE-10.
- Rodríguez, D. (2004). Diagnóstico organizacional. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Vicente de Vera García, M. y Gabari Gambarte. M. (2019). Niveles de Burnout en docentes de secundaria: un estudio descriptivo analítico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (1), 455-464.
- Vicente de Vera, Mº. I. y Gabari, Mº. I. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés en docentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, (9),159 – 175.

