

# Índice

<b>Prólogo</b> , por Miguel A. Santos Rego, Director del ICE-USC .....	17
<b>Una introducción “indisciplinada”</b> .....	23
<b>Capítulo 1. Planteamiento y características técnicas del estudio: una presentación obligada</b> .....	33
1. Planteamiento del problema a investigar .....	36
2. Objetivos de la investigación .....	40
3. Procedimiento empírico .....	41
3.1. Acerca de la muestra .....	41
3.1.1. Características técnicas: diseño muestral .....	41
3.1.2. Perfil de la muestra .....	65
3.1.2.1. Sexo .....	65
3.1.2.2. Edad .....	67
3.1.2.3. Situación laboral .....	69
3.1.2.4. Ciclos de docencia .....	71
3.2. Medición de las variables e instrumentos utilizados .....	73
3.2.1. Inventario de Estresores Laborales para Profesores de Secundaria .....	74
3.2.2. Inventario de Burnout .....	75
3.2.3. Inventario de Estrategias de Afrontamiento .....	76
3.2.4. Escala de Apoyo Social .....	77
3.2.5. Cuestionario de Conducta Tipo A .....	78
3.2.6. Escala de Dureza .....	78
3.2.7. Cuestionario de Optimismo .....	80
3.2.8. Inventario de Acontecimientos Vitales .....	80
3.2.9. Escala de Contrariedades Cotidianas .....	81
3.2.10. Inventario de Síntomas relacionados con el Estrés .....	82
3.2.11. Ítems de elaboración propia .....	82
3.3. Normas seguidas en la aplicación de las pruebas .....	83
3.3.1. Estudio piloto .....	83
3.3.2. Perfil y entrenamiento del equipo de campo .....	84
3.3.3. Trabajo de campo .....	84
4. Referencias bibliográficas .....	86

<b>Capítulo 2. El estrés laboral: naturaleza y alcance del fenómeno</b> .....	89
1. El acotamiento conceptual del estrés: una necesidad del campo .....	91
2. El ámbito laboral: un marco de referencia obligado en el estudio del estrés .....	97
2.1. Acerca de la definición .....	97
2.2. Las consecuencias del estrés laboral: múltiples manifestaciones, múltiples taxonomías .....	101
3. El estrés en los profesores .....	105
3.1. Sobre la definición: algunos considerandos .....	109
3.2. Apuntes acerca del alcance del fenómeno .....	116
3.3. Efectos del estrés en el colectivo de profesores: los síntomas como ejemplo paradigmático .....	119
4. Un repaso a los principales modelos explicativos del estrés laboral .....	123
5. La evaluación del estrés laboral .....	132
6. Estrés laboral y variables sociodemográficas y ocupacionales: rastreando la evidencia empírica .....	138
7. El estrés laboral en los profesores de ESO de la Comunidad Autónoma Gallega: un estudio empírico .....	146
7.1. Estrés laboral: analizando el alcance y la evolución del fenómeno .....	146
7.1.1. Estrés laboral en la muestra total y en los diferentes años del estudio .....	146
7.1.2. Evolución de los niveles de estrés laboral en el período 2003-2005 .....	148
7.1.3. Evolución del estrés laboral en el período 2003-2005: resultados para la muestra total .....	149
7.1.4. Conclusiones acerca del estrés y su evolución .....	151
7.2. Estrés laboral y sexo: explorando el vínculo .....	152
7.2.1. Comparación del estrés laboral en función del sexo .....	152
7.2.2. Evolución del estrés laboral en función del sexo .....	153
7.2.3. Conclusiones acerca del estrés laboral y el sexo .....	156
7.3. Estrés laboral y edad: explorando el vínculo .....	156
7.3.1. Comparación del estrés laboral en función de la edad .....	156
7.3.2. Evolución del estrés laboral en función de la edad .....	158
7.3.3. Conclusiones acerca del estrés laboral y la edad .....	160
7.4. Estrés y situación laboral: explorando el vínculo .....	161
7.4.1. Comparación del estrés en función de la situación laboral .....	161
7.4.2. Evolución del estrés laboral en función de la situación laboral .....	163
7.4.3. Conclusiones acerca del estrés y la situación laboral .....	165

7.5. Estrés laboral y cursos de docencia: explorando el vínculo .....	165
7.5.1. Comparación del estrés laboral en función de los cursos de docencia .....	165
7.5.2. Evolución del estrés en función de los cursos de docencia .....	168
7.5.3. Conclusiones acerca del estrés laboral y los cursos de docencia ...	170
7.6. Estrés laboral y síntomas .....	171
7.6.1. Un acercamiento descriptivo .....	171
7.6.2. Análisis de los síntomas en los distintos momentos temporales ....	174
7.6.3. Síntomas en función del nivel de estrés laboral .....	177
7.6.4. Estrés laboral y síntomas: análisis de su relación en los distintos años analizados .....	180
7.6.5. Conclusiones acerca del estrés y los síntomas .....	183
8. A modo de recordatorio: principales conclusiones .....	184
9. Referencias bibliográficas .....	189
<b>Capítulo 3. El burnout o queme laboral: explorando sus lindes y trayectorias</b> .....	<b>197</b>
1. A modo de introducción .....	199
2. El burnout: sobre el concepto y su evolución .....	201
3. El caso de los profesores: las múltiples caras del burnout .....	208
4. Un recorrido por los principales modelos explicativos del burnout .....	216
5. La evaluación del burnout: Maslach y Jackson en el punto de mira .....	232
6. Variables sociodemográficas y ocupacionales: rastreando la evidencia empírica .....	235
7. El burnout en los profesores de ESO de la Comunidad Autónoma Gallega: un estudio empírico .....	246
7.1. Burnout: analizando el alcance y la evolución del fenómeno .....	246
7.1.1. Burnout en la muestra total y en los diferentes años del estudio ....	246
7.1.2. Evolución de los niveles de burnout en el período 2003-2005 .....	248
7.1.3. Evolución del burnout en el período 2003-2005: resultados para la muestra total .....	249
7.1.4. Conclusiones acerca del burnout y su evolución .....	250
7.2. Burnout y sexo: explorando el vínculo .....	251
7.2.1. Comparación del burnout y sus dimensiones en función del sexo .....	251
7.2.2. Evolución del burnout y sus dimensiones en función del sexo ....	253
7.2.3. Conclusiones acerca del burnout y el sexo .....	259
7.3. Burnout y edad: explorando el vínculo .....	260

7.3.1. Comparación del burnout en función de la edad .....	260
7.3.2. Comparación de las dimensiones del burnout en función de la edad .....	262
7.3.3. Evolución del burnout en función de la edad .....	266
7.3.4. Conclusiones acerca del burnout y la edad .....	269
7.4. Burnout y situación laboral: explorando el vínculo .....	270
7.4.1. Comparación del burnout y sus dimensiones en función de la situación laboral .....	270
7.4.2. Evolución del burnout y sus dimensiones en función de la situación laboral .....	273
7.4.3. Conclusiones acerca del burnout y la situación laboral .....	278
7.5. Burnout y cursos de docencia: explorando el vínculo .....	279
7.5.1. Comparación del burnout y sus dimensiones en función de los cursos de docencia .....	279
7.5.2. Evolución del burnout y sus dimensiones en función de los cursos de docencia .....	281
7.5.3. Conclusiones acerca del burnout y cursos de docencia .....	287
7.6. Burnout y síntomas: explorando el vínculo .....	288
7.6.1. Síntomas en función del nivel de burnout .....	288
7.6.2. Burnout y los síntomas: análisis de su relación en los distintos años analizados .....	291
7.6.3. Conclusiones acerca del burnout y los síntomas .....	294
8. A modo de recordatorio: principales conclusiones .....	295
9. Referencias bibliográficas .....	301
<b>Capítulo 4. La importancia de los estresores en el contexto laboral .....</b>	<b>307</b>
1. Contextualizando el tema .....	309
2. Conceptuación y clasificación de los estresores: presentando el tema .....	309
3. Los estresores laborales: rastreando los “estímulos” .....	312
4. Fuentes de estrés en la docencia .....	319
4.1. Los profesores también opinan .....	319
4.2. Distintas propuestas clasificatorias .....	320
4.3. Un recorrido por los estudios empíricos .....	327
5. Las fuentes de estrés en los profesores de ESO de la Comunidad Autónoma Gallega: un estudio empírico .....	340
5.1. Fuentes de estrés: ¿cuáles son las más importantes? .....	340
5.2. ¿Cómo se agrupan las fuentes de estrés? .....	345

5.2.1. Factor I: Conductas problemáticas de los alumnos y cuestiones disciplinarias .....	348
5.2.2. Factor II: Competencia/seguridad percibida del docente .....	350
5.2.3. Factor III: Aspectos funcionales y relacionales en el centro .....	351
5.2.4. Factor IV: Labor docente .....	352
5.2.5. Factor V: Motivaciones, actitudes y características de los alumnos .....	353
5.2.6. Factor VI: Sobrecarga laboral del docente .....	355
5.2.7. Factor VII: Los cambios que tienen lugar en la enseñanza .....	355
5.2.8. Factor VIII: Estatus/promoción del docente .....	356
5.2.9. Factor IX: Características del trabajo .....	357
5.2.10. Factor X: Aspectos estructurales del centro .....	358
5.3. Una discusión obligada: la búsqueda de coherencia de los hallazgos .....	358
6. Conclusiones acerca de las fuentes de estrés .....	369
7. Referencias bibliográficas .....	371

<b>Capítulo 5. Estrategias de afrontamiento: los recursos del individuo para hacer frente al estrés .....</b>	<b>375</b>
1. Sobre el concepto .....	377
2. Estrategias de afrontamiento: ¿cuáles y para qué? .....	381
2.1. Clasificaciones funcionales .....	381
2.2. Tipos de afrontamiento .....	382
3. Un repaso a los estudios sobre el afrontamiento de los docentes .....	393
4. Las estrategias de afrontamiento en los profesores de ESO de la Comunidad Autónoma Gallega: un estudio empírico .....	405
4.1. Frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento .....	405
4.1.1. Resultados para la muestra total: puntuaciones medias .....	405
4.1.2. Comparación de las estrategias de afrontamiento en función del sexo .....	407
4.1.3. Comparación de las estrategias de afrontamiento en función de la edad .....	410
4.1.4. Comparación de las estrategias de afrontamiento en función de la situación laboral .....	413
4.1.5. Comparación de las estrategias de afrontamiento en función de los cursos de docencia .....	416
4.1.6. Conclusiones: estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de ESO .....	418
4.2. Relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés .....	420

4.2.1. Estrategias de afrontamiento en función del nivel de estrés .....	420
4.2.2. Estrategias de afrontamiento que permiten diferenciar a los profesores con altos y bajos niveles de estrés .....	424
4.2.3. Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés: análisis de su relación en los distintos años analizados .....	425
4.2.3.1. Análisis de correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés en cada uno de los años .....	426
4.2.3.2. La explicación del estrés a partir de las estrategias de afrontamiento en los distintos períodos analizados .....	428
4.2.4. Conclusiones: estrategias de afrontamiento y nivel de estrés .....	432
4.3. Relación entre las estrategias de afrontamiento y nivel de burnout .....	433
4.3.1. Estrategias de afrontamiento en función del nivel de burnout .....	433
4.3.2. Estrategias de afrontamiento que permiten diferenciar a los profesores con altos y bajos niveles de burnout .....	437
4.3.3. Relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del burnout .....	438
4.3.4. Estrategias de afrontamiento y nivel de burnout: análisis de su relación en los distintos años analizados .....	441
4.3.4.1. Análisis de correlación entre las estrategias de afrontamiento y el burnout en cada uno de los años .....	441
4.3.4.2. La explicación del burnout a partir de las estrategias de afrontamiento en los distintos períodos analizados .....	445
4.3.5. Conclusiones: estrategias de afrontamiento y nivel de burnout ...	448
4.4. Conclusiones generales acerca de las estrategias de afrontamiento y el malestar laboral (estrés y burnout) .....	449
5. Referencias bibliográficas .....	450

**Capítulo 6. El papel de los estresores extralaborales, el apoyo social y las variables de personalidad en los procesos de estrés y burnout .....**

1. Apuntes previos .....	457
2. Más allá del contexto laboral: los acontecimientos vitales y las contrariedades cotidianas .....	457
3. La necesidad de los “otros”: el apoyo social .....	460
4. El protagonismo de “lo personal”: Patrón de Conducta Tipo A, optimismo y dureza .....	472
4.1. La antesala del estrés: el Patrón de Conducta Tipo A .....	473
4.2. Lo bueno de lo malo: el optimismo .....	478
4.3. Yo resisto, ¿tú resistes?: la dureza .....	486

5. Las variables moduladoras del malestar docente: un repaso a la evidencia empírica .....	489
6. El impacto de las variables psicosociales, personales y extralaborales en el estrés laboral y el burnout de los profesores de ESO de la Comunidad Autónoma Gallega: un estudio empírico .....	502
6.1. Examinando la asociación del estrés laboral y el burnout con un conjunto de variables seleccionadas .....	502
6.2. La explicación del estrés laboral y el burnout a partir de un conjunto de variables seleccionadas .....	507
7. A modo de consideraciones finales .....	511
8. Referencias bibliográficas .....	514
<b>Anexo</b> .....	523