

UNIVERSIDAD ABIERTA PARA ADULTOS



ESCUELA DE POSTGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**RELACION ENTRE LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y LOS FACTORES DEL
SÍNDROME BURNOUT EN DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACION MEDIA
PROFESOR RODOLFO ANTONIO RODRIGUEZ RICART DE LA COMUNIDAD DE
SAN VICTOR ABAJO, PERIODO OCTUBRE-DICIEMBRE 2019.**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

PRESENTADO POR:

MARÍA ELENA MEDRANO ROSARIO MAT. 2018-01510

ASESOR (A):

JHAIRO NÚÑEZ, MA.

**RECINTO SANTIAGO DE LOS CABALLEROS REPÚBLICA DOMINICANA
ENERO 2020**

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
ÍNDICE	I
RESUMEN	IV
INTRODUCCIÓN	V
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Sistematización	4
1.3 Objetivo general:	4
1.3.1 Objetivos específicos:	4
1.4 Justificación	4
1.5 Descripción del contexto	5
1.6 Delimitación de la investigación	6
1.6.1 Persona	6
1.6.2 Tiempo	6
1.6.3 Espacio	6
1.7 Limitaciones	7
1.8 Cuadro de operacionalización de variables	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	9
2.1 Antecedentes de la Investigación	10
2.2 Teorías que sustentan esta investigación	12
2.2.1 Conceptos de Síndrome de Burnout	14
2.2.2 Concepto de Creencias	17
2.2.3. Modelo ABC de Albert Ellis	18
2.2.4. Las creencias irracionales de Ellis	19
2.2.5 Factores y síntomas del Síndrome de Burnout	21
2.2.5 Relación entre el síndrome de Burnout, el estrés y la depresión	21
2.2.6. Características de individuos propensos a padecer Burnout	22
2.2.7. Etapas del Burnout	23
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	25
3.1 Enfoque, diseño y tipo de la investigación	25
3.2. Técnicas e Instrumentos	26
3.3. Población y muestra	26
3.4. Validez y confiabilidad.....	27

3.5 Procedimiento para la recolección de datos.....	27
3.6. Procedimiento para el análisis de los datos	28
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	29
4.1. Presentación, interpretación y análisis de los resultados.	30
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES.....	39
BIBLIOGRAFIA.....	41
ANEXOS Y APÉNDICES.....	46

Resumen

En la presente investigación se establece la Relación entre las Creencias Irracionales y los Factores del Síndrome Burnout en Docentes del Centro de Educación Media Profesor Rodolfo Antonio Rodríguez Ricart de la comunidad de San Víctor Abajo, Periodo Octubre-Diciembre 2019. El objetivo principal es determinar la relación entre las Creencias Irracionales y los Factores del Síndrome Burnout en los docentes del Centro de Educación Media Profesor Rodolfo Antonio Rodríguez Ricart de la comunidad de San Víctor Abajo, periodo octubre-diciembre 2019. Se tomó una población de 30 docentes del nivel secundario de diferentes edades y ambos sexos. Los Factores del Síndrome de Burnout se evaluaron con el Maslach Burnout Inventory (MBI) y las Creencias Irracionales se identificaron mediante el Test de Creencias Irracionales de Ellis. Fue una investigación cuantitativa y correlacional que arrojó como resultado que la mayoría de los docentes presentan síntomas del síndrome de burnout y presentan creencias irracionales, con una mayor frecuencia aquellas ligadas al perfeccionismo, resistencia al cambio, resentimiento y búsqueda de apoyo. casi la mitad de evaluados presenta niveles medios y altos del factor cansancio emocional, más de la mitad de los docentes obtuvo niveles altos y medios de despersonalización. Sin embargo, un gran porcentaje refleja sentirse realizados. Por otra parte, al relacionar las creencias irracionales con los factores del síndrome de burnout se determinó que las creencias irracionales que se relacionan con el factor de cansancio emocional son las creencias de que se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende, es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran y se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. Con el factor Despersonalización demostró relación positiva con las creencias irracionales que: ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas y el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente. Así mismo, el factor de Realización Personal solo tuvo relación, pero en este caso negativa, con la creencia que dice que es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran. Por tanto, se recomienda a los docentes que busquen asistencia psicológica con el objetivo de aprender técnicas de resolución de problemas, relajación y asertividad. Además, se sugiere realizar más investigaciones sobre este tema con instrumentos que ofrezcan datos más directos sobre el Burnout.

CONCLUSIONES

Luego de realizar la investigación se identificó que están presentes en una mayor cantidad de docentes las creencias irracionales: 2. Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende, 3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas, 6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa y 8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. No obstante, las demás creencias propuestas por Ellis también están presentes, pero en una menor cantidad de evaluados.

En cuanto al burnout, se determinó que, aunque solo un 17% de los docentes presenta un cuadro completo del síndrome, más de la mitad de estos presenta síntomas, lo que debe ser una alerta para los evaluados, ya que podrían caer en un cuadro completo si no hacen algo para reducir o eliminar sus malestares.

Con relación al cansancio emocional, casi la mitad de evaluados presenta niveles medios y altos, lo que refiere a una cantidad significativa de maestros que reflejan sentirse agotados. Mientras que, más de la mitad de los docentes obtuvo niveles altos y medios de despersonalización, que indica una pérdida de satisfacción y signos de indiferencia hacia su trabajo.

Sin embargo, un gran porcentaje refleja sentirse realizados, lo que se podría ver como contradictorio a la hora de hacer un diagnóstico de burnout, pero si se toma en cuenta que el burnout se desarrolla cuando el estrés no es tratado adecuadamente, entonces estos datos deberían ser significativos para prevenir el síndrome.

Por otra parte, al relacionar las creencias irracionales con el síndrome de burnout se determinó que no todas las creencias irracionales se relacionan con los factores del burnout, sino, que ciertas creencias tienen más relación con un factor o con otro. La relación obtenida fue individual, el cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal presentan diferencias en los resultados obtenidos.

Así pues, las creencias irracionales que se relacionan con el factor de cansancio emocional son las creencias de que: 2. Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende, 4. Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran y 6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. Esto evidencia que lo que los evaluados piensan de las circunstancias sí tiene una asociación significativa con sus malestares físicos y emocionales.

Con el factor Despersonalización, en cambio, no hubo relación alguna con las creencias descritas anteriormente, pero sí se demostró relación con las creencias irracionales 3 y 9 que dicen que: ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas y el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

Resulta interesante observar cómo las creencias que generalmente se manifiestan como culpabilización a otros y resentimiento, son las que se relacionan con esta subescala que se refleja en conductas como irritabilidad e indiferencia hacia los compañeros de trabajo, las funciones que desempeña o las personas a quienes ofrecen servicio.

Así mismo, el factor de realización personal tuvo relación negativa con la creencia 4, que dice que: es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran, lo que indica que ante la presencia de esta creencia menor será la realización personal del individuo. Lo que demuestra que ninguna creencia irracional está relacionada con la realización personal, o sea que tener el pensamiento de que cuando las cosas no van como deseamos es malo no nos va a ayudar a superarnos, sino que sucederá todo lo contrario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermejo, L., & Prieto, M. (2005). Malestar docente y creencias de autoeficacia del profesor. *Revista Española de Pedagogía*. Recuperado el 2019, de https://www.researchgate.net/publication/282613490_Malestar_docente_y_creencias_de_autoeficacia_del_profesor
- Bosqued, M. (2008). *Quemados. El síndrome del burnout, qué es y cómo superarlo*. Barcelona: Paidós.
- CARBALLEIRA, A. L. (2017). *EL SÍNDROME DE BURNOUT: ANTECEDENTES Y CONSECUENTES ORGANIZACIONALES EN EL ÁMBITO DE LA SANIDAD PÚBLICA (Tesis Doctoral)*. Vigo: Universidad de Vigo.
- Carvajal, R. R., & Hermosilla, S. d. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación,. (U. A. Facultad de Psicología, Ed.) *Medicina y seguridad del trabajo*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2018, de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
- Castillo, A. (15 de Noviembre de 2018). Síndrome de burnout en docentes dominicanos. *El Jaya*. Recuperado el 2019, de <https://eljaya.com/62811/sindrome-de-burnout-en-docentes-dominicanos/>
- Colino, N., & León, P. P. (Mayo de 2015). SÍNDROME DE BURNOUT EN UN GRUPO DE PROFESORES DE ENSEÑANZA SECUNDARIA EN MONTEVIDEO. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 27-41. Recuperado el 14 de Diciembre de 2018, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212015000100004&lng=es&tlng=es.
- Echeverría Aráuz, H. N. (2013). *"SÍNDROME DE BURNOUT EN MAESTROS DE EDUCACIÓN PRIMARIA"* (TESIS). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.

Recuperado el 14 de Diciembre de 2018, de
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Echeverria-Hanea.pdf>

Gallego, E. A., & Rios, L. F. (1991). El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional (1): revisión de estudios. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 11. Recuperado el 15 de Diciembre de 2018, de <http://revistaen.es/index.php/aen/article/view/15231/15092>

García-Allen, J. (s.f.). Burnout (Síndrome del Quemado): cómo detectarlo y tomar medidas. *Psicología y Mente*. Recuperado el enero de 2020, de
<https://psicologiymente.com/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado>

Gil-Monte, P. R., & Peiró, J. M. (1999). *Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo*. Universidad de Valencia. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Recuperado el 15 de Diciembre de 2018, de
https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF

González, L. F.-S. (2015). *Burnout, Consecuencias y Soluciones* (1ra ed.). (L. S. Fuentes, Ed.) Distrito Federal, D.F., Mexico: El Manual Moderno. Recuperado el Noviembre de 2019

Hernández, M. D. (28 de Diciembre de 2015). *Hipertextual*. Obtenido de
<https://hipertextual.com/2015/12/burnout-sindrome-del-quemado>

Juárez García , A. (Diciembre de 2014). Reflexiones sobre el síndrome de Burnout. *Entrevista con Christina Maslach: reflexiones sobre el síndrome de Burnout*, 20(2), 199-208. Recuperado el 14 de Diciembre de 2018, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200001&lng=es&tlng=es

Listin Diario. (13 de Julio de 2016). *Un estudio sobre el Síndrome de Burnout en los docentes*. Recuperado el 7 de Diciembre de 2018, de
<https://listindiario.com/ventana/2016/07/13/426884/un-estudio-sobre-el-sindrome-de-burnout-en-los-docentes>

- López, G. F., Ruiz, S., Toledo, V. M., & Conchas, J. J. (abril-junio de 2015). El síndrome de burnout y su relación con las creencias irracionales en el docente universitario. *Revista EDUCATECONCIENCI*, *Volumen 6(7)*, 22-38. Recuperado el enero de 2020
- Mayo Clinic. (20 de Noviembre de 2018). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
- Miravalles, J. (s.f.). *Javier Miravalles Gabinete de Psicología*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2018, de <http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Modelos%20explicativos.html>
- Moreno-Jiménez, B., González, J. L., & Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout), Personalidad y Salud percibida. *Empleo, estrés y salud*, 59-83. Recuperado el 17 de Diciembre de 2018, de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pdf>
- Navarro, J. (22 de Agosto de 2016). *REVISTA IDEIDES (Online)*, Un poco de historia sobre el burnout, nuevo 2016. (J. GRISOLIA, Editor) Recuperado el 14 de Diciembre de 2018, de http://revista-ideides.com/un-poco-de-historia-sobre-el-burnout-nuevo-2016/#_ftn4
- Perdomo, L. O., Acosta, J. C., & Molano, A. E. (2019). Relación entre el síndrome de desgaste profesional, las creencias irracionales y el estilo docente: análisis multinivel. *Revista Colombiana de Educación*, 51-67. Recuperado el octubre de 2019, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-39162019000100051&script=sci_abstract&tlng=es
- Perez, J., & Gardey, A. (2017). *Definición.De*. Obtenido de <https://definicion.de/burnout/>
- Porto, J. P., & Merino, M. (2012). *Deficion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/docente/>
- Theimer, S. (15 de Septiembre de 2017). Consejos de salud: Desgaste profesional. *Mayo Clinic*. Recuperado el Noviembre de 2019, de <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/consejos-de-salud-desgaste-profesional/>

- Torres, A. (2018). Los 10 tipos de creencias, y cómo hablan acerca de quiénes somos. *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-creencias>
- Vasquez, M. V. (19 de Agosto de 2016). *Resumen de Salud*. Recuperado el 18 de Septiembre de 2019, de <https://www.resumendesalud.net/196-medicos-residentes/6205-investigacion-raro-sindrome-afecta-residentes-del-gautier>
- Vega, N. V. (2009). Síndrome del desgaste profesional. *Revista Colombiana de Cirugía*, 138-146. Recuperado el 15 de Diciembre de 2018, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-75822009000300002&lng=en&tlng=es.
- Velásquez Santiago, J. M. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería (Tesis de grado)*. Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Lima. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3394/Velasquez_sj.pdf;jsessionid=C6BF96D23F52928A12837CDA32D6511D?sequence=1
- Zavala, J. (Marzo de 2008). Estrés y burnout docente: conceptos,. *Educación* , Vol. XVII(32), 67-86. Recuperado el 15 de Diciembre de 2018, de http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008_Zavala_Estr%C3%A9s%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2c%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

INSTRUCCIONES PARA LA CONSULTA DEL TEXTO COMPLETO:

Para consultar el texto completo de esta tesis debe dirigirse a la Sala Digital del Departamento de Biblioteca de la Universidad Abierta para Adultos, UAPA.

Dirección

Biblioteca de la Sede – Santiago

Av. Hispanoamericana #100, Thomén, Santiago, República Dominicana

809-724-0266, ext. 276; biblioteca@uapa.edu.do

Biblioteca del Recinto Santo Domingo Oriental

Calle 5-W Esq. 2W, Urbanización Lucerna, Santo Domingo Este, República Dominicana. Tel.: 809-483-0100, ext. 245. biblioteca@uapa.edu.do

Biblioteca del Recinto Cibao Oriental, Nagua

Calle 1ra, Urb Alfonso Alonso, Nagua, República Dominicana.

809-584-7021, ext. 230. biblioteca@uapa.edu.do