

Estrés laboral, burnout y carga mental en docentes de educación media de la ciudad de Mar del Plata en el marco de la pandemia por COVID-19

Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología - IPSIBAT.

Autoras

Lic. Rosarno, Daniela Rocío (lic.rosarno@gmail.com)

Lic. Varela, María Julieta (lic.varelajulieta@gmail.com)

Dra. López, Soledad (soledadslopez@live.com.ar)

Eje temático: Psicología del Trabajo y Organizacional.

Resumen

Como consecuencia de la emergencia socio-sanitaria por COVID-19 lxs docentes se vieron expuestos de un modo repentino a desempeñar su actividad en el marco del teletrabajo. Este estudio, de carácter descriptivo-exploratorio tuvo como objetivo relevar los principales riesgos psicosociales, entre ellos el estrés laboral, el burnout y la carga mental en una muestra no probabilística de 94 docentes de educación media de la ciudad de Mar del Plata. Se utilizaron como herramientas para la recolección de datos el Inventario de Burnout de Maslach (Maslach et al., 1996), la Escala subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM) (Rolo González et al., 2009) y un conjunto de preguntas abiertas, con la finalidad de ampliar y profundizar la información recabada. Los instrumentos fueron administrados de manera virtual a través de un formulario de Google. Por un lado, se analizaron las puntuaciones arrojadas por las escalas y subescalas de cada instrumento y por otro, las preguntas abiertas fueron interpretadas mediante la técnica cualitativa de imputación de sentido. Los resultados de este estudio aportan evidencia sobre la salud laboral de lxs docentes de educación media en el marco del COVID-19. Si bien no se evidencia presencia significativa de Burnout en la muestra estudiada si se toma la puntuación global, aparecen indicios en la subescala Agotamiento Emocional. A su vez, se observaron valores medios-altos en la Escala Subjetiva de Carga Mental de trabajo. Por último, se evaluaron estrategias de afrontamiento utilizadas por lxs docentes, destacando la comunicación como principal herramienta utilizada para hacer frente a los cambios y adversidades propias de ese contexto.

Palabras clave: estrés laboral - burnout - carga mental -docentes- educación media.

Introducción general

El principal objetivo de esta investigación fue relevar la Carga mental, el Estrés laboral y el Burnout en docentes de educación media de la ciudad de Mar del Plata, en el marco del teletrabajo, en contexto de emergencia socio-sanitaria por COVID-19.

La Carga Mental de trabajo según Cardona Orozco et al. (2020) puede definirse como el conjunto de requerimientos cognitivos y mentales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada. El estrés laboral comprende un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima (OMS, 2016). Se encuentra vinculado al diseño del trabajo y a las relaciones dentro del mismo y tiene lugar cuando las exigencias de éste no se corresponden o exceden las necesidades, capacidades y/o recursos del trabajador (Lazarus y Folkman, 1986). El concepto de Burnout remite a una forma particular de estrés laboral, cuyos rasgos principales son: agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada con los demás y un sentimiento de inadecuación a las tareas a realizar. Estos estados afectan la calidad de vida de los trabajadores así como la forma en que se desempeñan (Gil-Monte, 2003). Sin duda el trasfondo de este trabajo es el de la Salud Ocupacional, teniendo en cuenta que muchas veces el padecimiento dentro del ámbito laboral puede afectar la vida personal del trabajador y su vida social y familiar (Gil-Monte, 2012).

Esta investigación adquiere relevancia en el particular contexto de la pandemia por COVID-19, donde las condiciones de desempeño se vieron transformadas de forma brusca para muchos sectores trabajadores (Johnson et al, 2020). En este estudio, se ha optado por la población docente considerando que se vio particularmente afectada por los cambios en su ámbito laboral y familiar. Los resultados de este estudio aportan evidencia sobre la salud laboral de los docentes de educación media en el marco del COVID-19, teniendo en cuenta el desarrollo de estrategias de afrontamiento por parte de esta población trabajadora a partir de la situación contextual inesperada.

Metodología

Se realizó una investigación de tipo descriptivo-exploratoria de diseño mixto cuyo objetivo general implicó relevar los principales riesgos psicosociales (entre ellos el estrés laboral, burnout y carga mental) en docentes de educación media en el marco del teletrabajo, en contexto de emergencia socio-sanitaria por COVID-19. Se plantearon los siguientes objetivos particulares: (a) Identificar si existe relación entre el contexto actual, de emergencia socio-sanitaria por COVID-19, y la sintomatología presentada en docentes de educación media de la ciudad de Mar del Plata, (b) Analizar la presencia de carga mental en los educadores de enseñanza media en el marco del teletrabajo, (c) Relevar las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes de enseñanza media frente a las diferentes condiciones del entorno.

Los datos fueron recolectados durante los meses de octubre y diciembre del 2020. Se trabajó con una muestra no probabilística de 94 docentes de educación media, tanto del sector público como privado, de la ciudad de Mar del Plata, partido de General Pueyrredón, provincia de Buenos Aires, que se encontraban desempeñando su rol en contexto del teletrabajo. A los participantes se les administraron cuestionarios a través de un formulario de Google. En principio se les solicitó consentimiento informado por escrito, se explicitaron los objetivos y la naturaleza del estudio, además de la confidencialidad y anonimato de los datos a tratar. Siguiendo, se recabaron los datos sociodemográficos básicos de los participantes y finalmente se administraron los siguientes instrumentos de evaluación: el Inventario de Burnout de Maslach (MBI-ES) (Maslach, Jackson & Leiter, 1996), la Escala subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM) (Rolo González et al., 2009) y preguntas abiertas que ampliaban sobre la relación vida familiar-laboral, la influencia del teletrabajo en la salud y el bienestar, y las estrategias de afrontamiento implementadas.

La información obtenida fue analizada utilizando el programa estadístico SPSS vs. 21 en el caso de los datos cuantitativos. Para la interpretación de las preguntas abiertas se utilizó la técnica de imputación de sentido. Se realizó una lectura y análisis de las respuestas, que consistió en identificar recurrencias respecto a distintos aspectos tales como: el modo en que refirieron la situación anterior a la pandemia, cómo describieron el traspaso de la presencialidad a la virtualidad, los recursos y estrategias que utilizaron durante la misma y las

repercusiones a nivel emocional y familiar que mencionaron. Se llevó a cabo un análisis en profundidad que permitió transformar dicha información, comparar y relacionar entre sí los datos obtenidos.

Resultados y Discusión

Con respecto a los resultados obtenidos, en principio se realizó un análisis socio-descriptivo. De los 94 participantes, 16 fueron varones (17,0% del total), 75 mujeres (79,8% del total) y 3 personas (3,2% del total) no especificaron su género. Las edades oscilaron entre los 25 y los 68 años, siendo la edad promedio los 40,97 años. Del total de la muestra, el 50% tiene hijos (el 37,2% convive con su pareja e hijos y el 12,8% solo con sus hijos), el 20,2% vive solo, el 12,8% con su familia de origen, el 16,0% con su pareja y el 1,1% con otros.

Tomando como referencia el sector donde desempeñan su labor, el 45,7% manifiesta trabajar solo en el sector privado, el 33,0% en el público y el 21,3% en ambos sectores. Por otra parte, en relación a la antigüedad en su profesión, los valores oscilan entre 1 y 30 años, indicando una media de 12,53%. El promedio acerca de las horas semanales trabajadas es de 23,80%, siendo el mínimo de 2 horas y el máximo 60 horas. Por último, del total de la muestra, el 53,2% expresó trabajar en los turnos mañana y tarde, luego el 22,3% solo de mañana, el 20,2% en los tres turnos, el 2,1% solo de tarde, el 1,1% tarde y noche y el restante 1,1% mañana y noche.

Con respecto al análisis cuantitativo, se obtuvieron adecuados niveles de confiabilidad, tanto para la Escala ESCAM ($\alpha = 0,74$) como para la Escala MBI-ES ($\alpha = 0,71$). Se realizó un análisis de correlación bivariada entre el Burnout y la Carga mental y la misma resultó positiva y significativa ($r = 0,498$, $p = 0,05$). Se utilizó la prueba t para las variables Burnout y Carga mental con la finalidad de indagar si existían diferencias según género. Tanto para el caso del Burnout como la Carga mental, se observan puntuaciones más elevadas para el caso del género femenino.

A rasgos generales, los resultados de la Escala subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM) (Rolo González et al., 2009) indican que la mayoría de los participantes respondieron en un nivel medio-alto a la presencia de cada ítem, lo que permite valorar la presencia de carga mental en los docentes. Particularmente, la dimensión Consecuencias para la Salud revela valores

medios-altos, es decir, que percibían cierto agotamiento, cansancio y la dificultad para desconectarse luego de su jornada laboral. Esto, a su vez, coincide con lo mencionado por los encuestados frente a las preguntas abiertas, quienes contestaron verse afectados por el contexto de virtualidad.

De la información relevada con respecto a la Carga mental en el trabajo, es posible pensar que los docentes hayan evidenciado mayor presión con respecto a las demandas cognitivas y a la complejidad y características de su labor en contexto de pandemia. Probablemente, los trabajadores percibían que debían realizar un gran esfuerzo a nivel cognitivo para desempeñar su puesto y a su vez, daban cuenta de dificultades en su desempeño, como interrupciones y distracciones.

El Inventario de Burnout de Maslach (MBI-ES) (Maslach et al, 1996) no arrojó resultados significativos que determinen la presencia del Síndrome de Burnout, ya que la subescala Despersonalización presentó valores bajos y la subescala Realización Personal, puntajes elevados. Sin embargo, la subescala de Agotamiento Emocional que describe el sentimiento de estar abrumado por el trabajo mostró valores altos, lo que concuerda con lo manifestado en las preguntas abiertas donde la mayoría de los participantes expresó sentir frustración, angustia, soledad, ansiedad, agotamiento mental, preocupación, disminución de la paciencia y saturación.

Finalmente, se realizaron análisis de correlaciones para las variables Burnout y Carga mental y la cantidad de horas semanales de trabajo y personas convivientes. Se observó una correlación leve con horas semanales de trabajo en ambos casos. Para Burnout ($r=0,4$, $p=0,010$) y para Carga mental ($r=0,22$, $p=0,013$). Con respecto a la cantidad de personas convivientes en el hogar, no se encontraron relaciones para la variables Burnout ($r=0,031$. $p=0,394$), ni para la variables Carga mental ($r=-0,15$. $p=0,075$). A partir del análisis de los datos, se observaron puntuaciones más elevadas tanto en la Escala de Burnout como en la de Carga Mental para el caso del género femenino. En este sentido las mujeres serían un grupo más vulnerable, debido a la doble carga de trabajo que conlleva la práctica profesional y la tarea familiar. Investigaciones futuras podrían articular la temática de la adaptación de las mujeres al nuevo contexto laboral a partir de la pandemia, contemplando diferencias según género.

De la información relevada a partir de las preguntas abiertas administradas por medio del cuestionario virtual, los resultados giran en torno a cuatro grandes categorías de análisis: (a) descripción de las estrategias y herramientas para el trabajo -pre pandemia y post pandemia-, (b) análisis comparativo de las estrategias mencionadas, (c) aspectos positivos y negativos del traspaso repentino de la presencialidad a la virtualidad y, finalmente, (d) repercusiones de esta necesidad de adaptación a nivel familiar y personal.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento empleadas, se destaca la comunicación como principal herramienta, tanto antes de la pandemia como durante la misma para resolver situaciones problemáticas. Se hizo referencia al diálogo institucional, grupal e individual, entre compañeros de trabajo, con directivos, alumnos y sus respectivas familias. Para sostener el vínculo y la continuidad pedagógica, en este nuevo contexto, lxs docentes utilizaron aplicaciones de videoconferencias para realizar clases sincrónicas y encuentros virtuales con lxs estudiantes, plataformas educativas en las que se subían actividades y se realizaban intercambios y por último, se hicieron presentes los videos y tutoriales con explicaciones que se les enviaban a lxs estudiantes. La presencia de estas estrategias permitió contrarrestar los riesgos y adaptarse, en cierto modo, al nuevo contexto más allá de las adversidades.

En relación al eje que evalúa el traspaso de la presencialidad a la virtualidad, la mayoría de las respuestas refieren al esfuerzo personal y la dificultad para adecuarse a las transformaciones. La transición estuvo mediada por contar o no con conocimientos previos en informática y las posibilidades de lxs actores que involucraban contar con tecnología, poder adquirirla y/o utilizarla. Lxs docentes destacaron el rol de lo institucional y gubernamental como otro factor que intervino en el desempeño de su labor, las pautas y las normas no eran claras y se actualizaban constantemente, perjudicando el trabajo diario.

En la repercusión de estas transformaciones laborales en la vida personal y familiar se hizo notable la interferencia en su vida cotidiana a partir del incremento de horas de trabajo, la demanda continúa, la invasión de la privacidad, hijos/as y familia relegados, el incumplimiento de la jornada laboral y la falta de claridad en las políticas institucionales y estatales. De este modo se reconoce la dificultad para sostener un balance entre las esferas personal y

laboral. Por otro lado, resulta pertinente distinguir las repercusiones a nivel emocional, manifestaron sentir frustración, angustia, soledad, ansiedad, agotamiento mental, preocupación, distancia y carga emocional, disminución de la paciencia, saturación.

Por último, en referencia a la relación entre el contexto de emergencia socio-sanitaria por COVID-19 y la sintomatología presentada en docentes, la mayoría de lxs docentes presentaron malestar manifestado en diversas formas tales como fatiga visual, dolores musculares, cefaleas y estrés, irritabilidad, problemas de sueño, debido al desgaste provocado por la nueva modalidad de trabajo. Dificultades en la concentración y/o problemas de sueño. Alcover (2020), expresó de modo similar, que la virtualidad ha provocado el incremento de horas de trabajo, la eliminación de horarios, la disposición a estar conectado en cualquier momento y la asunción de tareas, funciones o roles que exceden los habituales del puesto. Además, en el estudio de Román et al. (2020) se menciona que esta situación significó un desafío que puso en juego las habilidades cognitivas, emocionales y sociales en lxs trabajadores.

En conclusión, basándonos en lo expuesto en líneas previas, se ha obtenido suficiente información para responder al interrogante principal que dio origen a la investigación. Los resultados de este estudio aportan evidencia sobre la salud laboral en la población de docentes de educación media de la ciudad de Mar del Plata (Argentina) en el marco de este contexto específico producto de la crisis socio-sanitaria debido al COVID-19. Futuros estudios podrían retomar la información obtenida en este estudio, focalizando en el desarrollo de estrategias de afrontamiento en población de docentes de otros niveles al analizado.

Referencias bibliográficas

- Alcover, C. M. (2020). Consecuencias de la pandemia del COVID-19 para las relaciones entre los individuos y las organizaciones. *Psicología desde el Caribe*, 37(2),1-7.
- Cardona Orozco, C., Castaño Trujillo, J. A., Calvo Ayala, D. A., & Betancur Aljure, L. R. (2020). Carga mental y relación con la calidad de vida-salud mental, personal de enfermería de dos hospitales de Caldas. [Trabajo de Grado Especialización, Universidad de Manizales de Colombia.]
- Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(2), 181-197
- Gil-Monte, P. R. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista peruana de Medicina Experimental y Salud pública*, 29(2), 237-241.
- Johnson M. C., Saletti-Cuesta L. & Tumas N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25 (1), 2447-2456.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. Martínez Roca.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). El Inventario de Burnout de Maslach- test manual. Palo Alto.
- Neffa J. C. (2020). Crisis, pandemia y riesgos psicosociales en el trabajo: una mirada interdisciplinaria y la experiencia sindical. Homo Sapiens. Buenos Aires.
- Rolo González, G., Díaz Cabrera, D., Hernández Fernaud, E. (2009). Desarrollo de una escala subjetiva de carga mental de trabajo (ESCAM). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(1), 29-37.

Román, F., Fores Miravalles, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordhei, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa Perez, K. L., Torresi, S., Barcelo, E., Conejo, M., Ponnet, V. & Allegri, R (2020) Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *JONED. Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87.

Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86.