

Síndrome Burnout i Salut Socioemocional en Docents

Burnout Syndrome and Socioemotional Health in Teachers

Autor: Àlex Casas i Mir

Tutora: Maribel Cano Ortiz

Universitat Ramon Llull

Facultat de Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna

TFG

4rt d'Educació Primària

Curs 22-23

Resum

En aquest article ens centrem en la Burnout en mestres d'educació primària i la relació que manté amb la salut socioemocional presentada pels docents. Els objectius d'aquesta recerca estan dirigits a conèixer quins són els factors socioemocionals més rellevants en relació amb la Burnout, valorar l'estat de la Burnout del professorat, determinar quins han estat els incidents crítics que han portat al professorat a desenvolupar Burnout i determinar si els docents disposen d'estratègies d'afrontament davant els incidents crítics. El paradigma d'estudi ha estat positivista ex-post-facto amb una metodologia mixta combinant una anàlisi quantitatiu i qualitatiu. Per dur-lo a terme s'ha emprat els instruments Maslach Burnout Inventory (MBI), qüestionaris de salut socioemocional basats en Corbella (2022), Journey Plots (Turner, 2015) i entrevistes basades en la Pauta Pànic (Monero, 2018). La mostra es compren de 48 mestres de l'etapa d'Educació Primària de diverses escoles tant públiques com concertades de Catalunya. Els resultats obtinguts mostren la gran quantitat de mestres que ha caigut en la Burnout i el vincle existent amb la seva salut socioemocional evidenciant la importància d'oferir formació vers els aspectes que la comprenen, tals com les relacions interpersonals, les estratègies d'afrontament davant d'incidents crítics i la importància del benestar personal.

Paraules Clau: Síndrome Burnout, Salut Socioemocional, Incidents Crítics, Estratègies d'Afrontament, Relacions interpersonals.

Abstract

In this article we focus on Burnout in primary school teachers and the relationship with their socioemotional health. The objectives of this research are aimed at finding out which are the most relevant socioemotional factors related to Burnout, evaluating the Burnout status of teachers, determining which have been the critical incidents that have led teachers to develop Burnout and find out whether teachers have coping strategies in the face of critical incidents. The study paradigm was positivist ex-post-facto with a mixed methodology combining quantitative and qualitative analysis. To carry it out, the instruments Maslach Burnout Inventory (MBI), social-emotional health questionnaires based on Corbella (2022), Journey Plots (Turner, 2015) and interviews based on the Panic Guideline (Monero, 2018) were used. The sample is composed of 48 teachers of the Primary Education stage from different public and subsidized schools in Catalonia. The results obtained show the enormous number of teachers who have fallen into Burnout and the existing connection with their socioemotional health, evidencing the importance of offering instruction on the aspects that comprise it, such as interpersonal relationships, coping strategies against critical incidents or the importance of personal well-being.

Key Words: Burnout Syndrome, Socioemotional Health, Critical Incidents, Coping strategies, Interpersonal relationships.

Introducció

El primer cas de síndrome de Burnout reportat a la literatura va ser descrit per Graham Greens l'any 1961 en el seu article "a Burnout case". Posteriorment, l'any 1974, el psiquiatre alemany i estatunidenc Freudenberger (citat a: Saborío i Hidalgo, 2015), va realitzar la primera conceptualització d'aquesta patologia a partir de les observacions que va fer mentre treballava en una clínica per a toxicòmans a Nova York, on va adonar-se que amb el pas dels anys, molts dels seus companys de professió patien una pèrdua progressiva de l'energia, idealisme i l'empatia, a més de començar a presentar signes clars l'esgotament, d'ansietat, de desmotivació i fins i tot de depressió amb el treball.

L'any 1982, la psicòloga Maslach, de la Universitat de Berkeley i el psicòleg Leiter, de l'Universitat Acadia Scotia, elaboren el Maslach Burnout Inventory (MBI), el qual és considerat l'instrument més important en el diagnòstic d'aquesta patologia (Saborío i Hidalgo, 2015).

Gràcies a l'aportació de Gutiérrez, Celis, Moreno, Farias i Suárez (2006), s'accepta com a predominant el model multidimensional de la Burnout, el qual refereix a diverses dimensions relacionades entre si, les quals són considerades com un constructe teòric únic. Les dimensions claus d'aquesta resposta són un esgotament extenuant, sentiment de cinisme i desinterès pel treball, i una sensació d'ineficiència i manca d'èxits.

Segons Maslach (2009), les persones que pateixen Burnout solen experimentar símptomes com ara l'esgotament emocional, el cinisme o la despersonalització i la baixa efectivitat o eficiència personal disminuïda. Aquestes persones poden sentir-se esgotades emocionalment i físicament i poden tenir dificultats per concentrar-se o prendre decisions (Saborío i Hidalgo, 2015).

La inclusió de la Síndrome Burnout com a malaltia professional a causa de les característiques que motiven la seva aparició (OMS, 2022) i el fet que les feines adreçades al tracte amb persones siguin més propenses a crear síndrome Burnout entre els seus treballadors (Saborío i Hidalgo, 2015) evidencia cada vegada més la importància d'investigar sobre el tema i de cuidar la salut socioemocional de les persones, en aquest cas, dels mestres i alumnes.

Durant la recerca realitzada, a Espanya hem trobat diversos documents dedicats a l'estudi de la Burnout a través de la situació dels treballadors a la feina. Alguns d'ells (Salgado i Leria, 2018; Moreno, Arcenillas, Morante, i Garrosa, 2015), vinculen directament la

síndrome Burnout amb la personalitat dels individus que la pateixen, fins i tot arribant a conclusions fermes. Així i tot, encara que els estudis relacionen la Burnout amb la personalitat o la Intel·ligència emocional de l'individu, no n'hem trobat cap de significatiu que relacioni directament la salut socioemocional presentada pels docents amb la síndrome Burnout. Tal com mencionen Hall, Johnson, Watt, Tsipa, i O'Connor (2016) cal determinar un model explicatiu de la relació entre el benestar i la síndrome Burnout per tal de permetre la implementació d'intervencions efectives. És per aquesta manca d'informació, que considerem pertinent investigar sobre quins són els factors de risc de la Burnout i de com podem prevenir-lo, relacionant-ho directament amb la salut socioemocional dels mestres, ja que tot i que aquest factor pugui estar estretament vinculat amb la personalitat de cada individu i la seva intel·ligència emocional, considerem que també hi incideixen altres variables.

Continuant amb el criteri de Maslach (2009), la Burnout es pot dividir en el que s'anomena "les sis àrees", les quals són la sobrecàrrega de feina, la falta de control, les recompenses insuficients, el malestar en la comunitat, l'absència d'imparcialitat i els conflictes de valor. Aquestes àrees s'utilitzen sovint com a mètode de diagnòstic, ja que identificar quina de les variables està fallant i actuar en conseqüència és un mètode eficaç per prevenir la Burnout.

Al seu torn, aquestes sis àrees són contemplades en tres dimensions: l'esgotament emocional, que és la més bàsica i sol ser la subdivisió més estesa entre els docents (Ramos-Vera, Tineo, Huaranga, Serpa, i Vallejos, 2023), la despersonalització i la falta de realització personal.

A priori, es podria pensar que hi ha dues grans variables que determinen si una persona serà víctima de la síndrome Burnout. Les variables personals, és a dir, trets de personalitat té cada individu, i les variables situacionals, és a dir, quin context està experimentant a la feina. Segons Maslach (2009), encara que s'ha estudiat que les persones amb altes puntuacions en la dimensió de la personalitat del neuroticisme podrien tenir una tendència a la Burnout, no existeix un conjunt de descobriments prou consistents per a afirmar-ho.

Paral·lelament, estudis més recents (Salgado i Leria 2018; Peñalva, López i Landa 2016), han determinat que la Burnout tendeix a ser més alt entre persones que tenen baixa autoestima, baixos nivells de resistència, alts nivells d'ansietat, d'inseguretat, i que mostren una preocupació excessiva, és a dir, a persones que presenten una baixa salut socioemocional.

Seguint aquesta línia, segons Peñalva, López i Landa (2016) una major competència emocional implica un menor esgotament i despersonalització, així com majors nivells de realització personal, els quals, com s'ha comentat anteriorment, són considerades les tres dimensions de la Burnout segons Maslach (2009).

Per altra banda, continuant amb el criteri de Gaeta, González-Ocampo, Quintana i Nasta, (2023); Peñalva, López i Landa (2016), s'ha assenyalat la Burnout com un fenomen associat a aspectes funcionals de falta de comunicació (competències emocionals socials) o de deficients estratègies d'afrontament (competències emocionals personals) més que a dèficits estructurals de la personalitat. Remarcant, d'aquesta manera, la importància de l'autoconeixement personal amb la finalitat de tenir una bona salut socioemocional, ja que es tradueix en habilitats de maneig d'estrès que disminueixen la vulnerabilitat del professor a la Burnout i en habilitats docents que permetran transmetre als seus futurs alumnes competències emocionals i socials.

Basant-nos en el criteri de Corbella (2022), existeixen vuit factors que intervenen a l'hora de tenir una correcta salut socioemocional, els quals són:

-Dormir i descansar correctament: Millora l'estat d'ànim, afavoreix un funcionament psicològic adequat i redueix l'estrès (Bueno, 2021).

-Tenir objectius: García (2012) esmenta que la conducta humana està orientada a aconseguir objectius, mentre que Taboada (2010) exposa que la passió és el combustible que permet complir un objectiu difícil, encara que sembli complicat d'aconseguir (citada a: Doherty i Forés, 2019).

-Domesticar l'atenció: Segons Torres (2021) practicar Mindfulness amb regularitat aporta diversos beneficis en l'àmbit personal, com poden ser: Millorar de la salut física i mental, disminuir l'ansietat i la depressió, equilibrar el sistema nerviós autònom i fomentar les habilitats socials i l'empatia.

-Fixar-se en un mateix (autoconsciència i l'autocontrol emocional): Segons Arrabal (2018), el fet que normalment vivim amb l'enfocament posat en l'exterior, deixant l'interior oblidat. Això fa que quan sentim dolor, aquest es mantingui en el temps i fins i tot creixi, perquè és com si tingués la seva pròpia autonomia al no ser avaluat ni estar sota control. D'altra banda, quan canviem l'enfocament i observem cap endins, fixant-nos concretament en les nostres emocions, aquestes poden disminuir o dispersar-se.

-Estimar i estimar-se: Moltes vegades descuidem la part d'estimar-se a un mateix. D'acord amb Riso (2003), per a poder establir relacions socioafectives amb altres és imprescindible tenir un bon autoconcepte, ja que és impossible entregar amor si no t'estimes a tu mateix.

-Quedar amb amistats: Segons Barra (2014), la qualitat i quantitat de les relacions socials poden tenir efectes en els mecanismes fisiològics relacionats amb els problemes de salut, sigui directament o a través de la mediació de processos psicològics o conductuals. En concordança amb el discurs de Peñalva, López i Landa (2016), per a la prevenció de la Burnout sembla ser necessari desenvolupar competències i habilitats personals que permetin tenir una millor habilitat social.

-Realitzar activitat física regularment: Segons Molina-García et al. (2007); Rey, Extremera, i Pena (2011), es teoritza que els individus físicament actius tendeixen a presentar majors nivells de claredat i reparació emocional, a més d'una major autoestima i satisfacció amb la vida (Citats a: Fernández, Almagro i Sáenz-López(2014).

-Tenir una alimentació adequada: Segons Rosales, Peralta, Yaulema, Pallo, Orozco, Caiza, Parreño, Barragán, i Ríos (2017) hi ha una relació directa entre els hàbits d'alimentació disfuncionals i la Burnout en docents i futurs docents, i no només això, sinó que també asseguren que la intervenció alimentària en els professors millora el coneixement i ingesta d'aliments saludables en els seus alumnes.

Tal com afirmen Salgado i Leria (2018), Hadwin et al. (2011); i Pietarinen et al. (2021), (citats a: Gaeta et al. 2023), hi ha característiques de la personalitat que actuen com a protectors davant de la Burnout. Aquests serien la preferència pel comportament interpersonal, la presència de comportaments assertius, la capacitat de controlar impulsos, la proactivitat davant les situacions relatives a la Burnout, l'organització, l'autodisciplina i la reflexió; característiques que com podem observar estan àmpliament relacionades amb els vuit factors d'una bona salut socioemocional mencionats per Corbella (2022).

Per altra banda, segons Extremera i Fernández-Berrocal (2010), quan en un context educatiu es donen baixos nivells de competència emocional, s'han identificat fins a quatre tipus de problemes associats: Dèficit dels nivells de benestar i ajust psicològic de l'alumne; discriminació de la quantitat i qualitat de les relacions interpersonals, descens del rendiment acadèmic i aparició de conductes disruptives. És a dir, la salut socioemocional dels docents no només s'hauria de treballar amb la finalitat de millorar el benestar de la comunitat, sinó

també tenint present la finalitat de proporcionar una educació adequada pels als infants, ja que en el món de l'educació, ells en són el centre. Aquest fet està estretament relacionat amb el quart dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'agenda 2030: Educació de Qualitat (ONU, 2017) el qual estableix la importància de proporcionar una educació inclusiva, equitativa i de qualitat, així com de promoure l'oportunitat d'aprenentatge al llarg de la vida per a tothom amb la finalitat d'oferir una educació mundial de qualitat per a tots els nens i nenes, sense distinció de gènere, capacitats o origen.

Com podem observar, tot apunta al fet que sembla ser necessari adquirir competències socioemocionals a través de l'educació amb la finalitat de prevenir la Burnout. D'acord amb Peñalva, López i Landa (2016); i Gaeta et al. (2023), l'etapa de formació universitària del professorat aparenta ser el lloc i moment idoni per fer-ho. Tan així que el mateix Departament d'Educació comença a ser conscient d'aquesta necessitat, ja que actualment s'està duent a terme un pla pilot anomenat "Sensei", el qual té la finalitat d'acompanyar els mestres i professors novells en la seva arribada a les aules. Per fer-ho, pretén garantir que els mestres novells assoleixin sis competències claus, una de les quals és la gestió socioemocional (Fàbregas, 2023).

En conclusió, amb la finalitat de prevenir la Burnout entre els docents d'educació primària sembla que hi ha dos factors clau:

Segons Maslach (2009), el primer que s'hauria de tenir en compte a l'hora de prevenir la Burnout és cuidar el model de mediació. Per fer-ho, caldria enfocar-se en la meta positiva, la qual és promoure l'engagement, entès com a cuidar i vetllar pel correcte funcionament de les sis àrees. No tan sols per evitar la Burnout, sinó per generar l'efecte oposat en els treballadors; és a dir, motivació, benestar socioemocional i proactivitat.

Segons diversos estudis recents com Peñalva, López i Landa (2016); Gaeta et al. (2023); Salgado i Leria (2018); Hadwin et al. (2011); i Pietarinen et al. (2021), també cal vetllar per la salut socioemocional dels docents, proporcionant les eines necessàries perquè aquests prenguin consciència i responsabilitat sobre la mateixa i facilitant en tot moment les ajudes necessàries perquè així sigui. D'aquesta manera convertint-se en un sistema de prevenció davant la síndrome Burnout.

Els objectius d'aquest treball són:

1. Valorar l'estat de la Burnout del professorat.

2. Conèixer quins són els factors socioemocionals més rellevants en relació amb la Burnout.
3. Determinar quins han estat els incidents crítics que han portat al professorat a desenvolupar Burnout.
4. Valorar si els docents disposen d'estratègies d'afrontament davant els incidents crítics.

Mètode

L'estudi es va dur a terme adoptant un paradigma positivista ex-post-facto amb una metodologia mixta combinant una anàlisi quantitatiu i qualitatiu, amb la finalitat d'exercir una anàlisi sobre la concepció que tenien els diferents docents de diverses escoles d'arreu de Catalunya en relació amb els aspectes de la Burnout i de la Salut Socioemocional, per tal de conèixer el fenomen en profunditat analitzant les variables que hi intervenen.

Participants

Docents actius de l'etapa d'Educació Primària que van estar exercint durant el curs 2022-2023 amb un mínim de 5 anys d'experiència a diverses escoles d'arreu de Catalunya. El 87,5% van ser dones, mentre que el 12,5% eren homes. La mitjana d'edat d'aquest grup va ser de 45 anys, 11 d'ells pertanyien a escoles concertades i 37 d'ells a escoles públiques.

Instruments

Per a mesurar la Burnout i la Salut socioemocional dels mestres seleccionats, es van emprar dues eines, descrites a la taula 1 i la taula 2.

Taula 1

Descripció del qüestionari Maslach Burnout Inventory

Eina	"Maslach Burnout Inventory: Factor Structures for Samples of Teachers". És un qüestionari creat per C. Maslach, el qual utilitzarem per a mesurar la freqüència i la intensitat amb la qual es produeix la Burnout. Aquest qüestionari està constituït per 22 ítems en forma d'afirmacions sobre els sentiments i actituds del professional a la seva feina i cap als seus alumnes. Concretament mesura 3 aspectes (subescales) de la síndrome Burnout
Subescala 1	La subescala del cansament o esgotament emocional, la qual valora la vivència d'estar exhaust emocionalment per les demandes de la feina. Consta de 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20).
Subescala 2	La subescala de la despersonalització, la qual valora el grau en el qual cada un reconeix actituds de fredor i distanciament emocional. Està formada per 5 ítems (5,10,11, 15 i 22).
Subescala 3	La subescala de la realització personal, la qual avalua els sentiments

d'autosuficiència i realització personal a la feina. Es compon de 8 ítems (4,7,9,12,17,18,19 i 21).

Rangs de mesura de l'escala

Per realitzar el qüestionari, cada afirmació serà mesurada del 0 al 6, sent:

0 = Mai ; 1 = Poques vegades a l'any ; 2 = Una vegada al mes o menys ; 3 = Unes poques vegades al mes ; 4 = Una vegada per setmana ; 5 = Unes poques vegades a la setmana ; 6 = Tots els dies.

Font: Maslach Burnout Inventory

Taula 2

Descripció del qüestionari de Salut Socioemocional

Eina	Per a mesurar la salut socioemocional dels mestres, hem creat un qüestionari. Per fer-lo ens hem basat en els vuit factors que intervenen directament en la salut socioemocional de les persones segons Corbella (2022). Aquest qüestionari està constituït per 25 ítems en els quals es recullen les competències que es consideren adequades per a una bona salut socioemocional en forma d'afirmacions sobre els hàbits i actituds del professional a la seva vida privada i relacions interpersonals. Concretament mesura 8 aspectes (subescales) de la salut socioemocional.
Subescala 1	Avalua el dormir i descansar correctament, la qual valora el temps de descans i la qualitat d'aquest. Consta de 4 ítems (1,5,11,16).
Subescala 2	Avalua el fet de tenir objectius i la motivació, la qual valora el plantejament d'objectius i la passió que els individus destinen a complir-los, així com la realització un cop s'han aconseguit. Consta de 4 ítems (4,10,17,24).
Subescala 3 i 4	Avalua la domesticació de l'atenció i l'autoconsciència, la qual valora l'autoreflexió que realitzada cada individu i la freqüència amb la qual ho fa. Consta de 4 ítems (6,12,18,19).
Subescala 5 i 6	Avalua l'estima cap als altres i cap a un mateix, el qual valora la qualitat i la freqüència de les relacions interpersonals i la qualitat de la relació amb un mateix. Consta de 6 ítems (2,7,9,14,15,20).
Subescala 7	Avalua la freqüència amb la qual es du a terme activitat física i valora la qualitat d'aquesta. Consta de 3 ítems (3,21,23).
Subescala 8	Avalua la qualitat i de l'alimentació dels individus, així com la quantitat d'aliment que ingereixen. Consta de 4 ítems (8,13,22,25).
Rangs de mesura de l'escala	Per realitzar el qüestionari, cada afirmació serà mesurada del 0 al 6, sent: 0 = Mai; 1 = Poques vegades a l'any; 2 = Una vegada al mes o menys; 3 = unes poques vegades al mes; 4 = Una vegada per setmana; 5 = Unes poques vegades a la setmana; 6 = Cada dia. En cas que sigui una afirmació negativa, s'invertirà en número; és a dir, 0=6,1=5,2=4,3=3 i a la inversa.

Font: Basat en Corbella (2022)

Per relacionar els resultats amb les vivències personals dels docents, van usar-se dues eines més, descrites a la taula 3 i 4.

Taula 3

Descripció dels Journey Plots (Turner, 2015)

Eina	Per tal d'estudiar quins són els factors que han contribuït a la Burnout en els mestres, així com els que han beneficiat a la seva salut socioemocional i a la prevenció d'aquest, emprarem l'eina Journey Plot (Turner, 2015). Aquesta ens permet dibuixar en un diagrama els alts i baixos de la trajectòria de cada un dels mestres als quals se'ls ha realitzat els qüestionaris, adjuntant una petita etiqueta que resumeixi l'esdeveniment. Creant així un registre de totes les vivències transcendentals durant la carrera dels docents.
Dimensions d'anàlisi	Tipologia d'incidents crítics.

Font: Basat en Journey Plot (Turner, 2015)

Taula 4

Descripció d'Entrevistes

Eina	Amb la finalitat d'aprofundir en els aspectes relatius als incidents més transcendentals observats als Journey Plots (Turner, 2015), emprarem entrevistes creades a partir de la Pauta Pànic (Monero, 2018). Aquestes entrevistes ens permeten tipificar els incidents crítics que condueixen a la Burnout a través de les experiències viscudes per docents de diferents escoles d'arreu de Catalunya.
Dimensions d'anàlisi	Tipologia d'incidents crítics.

Font: Basat en la Pauta Pànic (Monero, 2018)

Procediment

Per realitzar aquesta investigació, es va demanar als mestres seleccionats que realitzessin el qüestionari Maslach Burnout Inventory (Maslach, 2009) i el qüestionari de Salut Socioemocional basat en Corbella (2022) amb la finalitat de determinar quin índex de Burnout i de Salut Socioemocional presentaven i realitzar correlacions entre les seves subdimensions.

Posterior al qüestionari, es va procedir a fer un Journey Plot (Turner, 2015) per tal de tipificar els incidents crítics de la carrera de cada un dels mestres, amb la finalitat de discernir quins són els factors més freqüents que porten als mestres a desenvolupar Burnout.

Finalment, es van seleccionar els incidents crítics més transcendentals d'alguns d'aquests mestres i es va dur a terme una entrevista basada en la Pauta Pànic (Monero, 2018) amb l'objectiu d'aprofundir en els aspectes relatius a aquests incidents, tals com les emocions que han experimentat els docents i les estratègies de gestió que han emprat.

És d'importància recalcar que en tot moment vam tenir en compte els principis ètics a l'hora d'emprar els instruments mencionats. Es va informar als participants dels objectius de la recerca per tal de definir la finalitat de l'estudi amb claredat. També es va informar del manteniment del seu anonimat a l'hora de recollir i analitzar la informació pertinent.

Resultats

Estat de Burnout del professorat

Pel que fa a l'objectiu número 1, el qual consisteix a valorar l'estat de la Burnout del professorat, s'ha utilitzat el Maslach Burnout Inventory (Maslach, 2009) cada un dels docents ha respost el qüestionari amb la finalitat de veure amb quina freqüència i intensitat pateixen Burnout. A la taula 5 es mostra la distribució de les respostes proporcionades pels participants del MBI.

Taula 5

Resultats del Qüestionari Maslach Burnout Inventory

Síndrome Burnout (n = 48)	Baix	Mig	Alt
Cansament emocional	27,08% (n = 13)	25% (n = 12)	47,91% (n = 23)
Despersonalització	66,66% (n = 32)	20,83% (n = 10)	12,5% (n = 6)
Realització personal	4,16% (n = 2)	35,41% (n = 17)	60,41% (n = 29)

Font: Maslach Burnout Inventory

En el sentit positiu es destaca que un 95,82% presenta nivells correctes de realització personal en relació amb l'acompliment de la seva feina, dels quals el 60,41% mostra un nivell de realització personal elevat.

Quant als dèficits trobats, cal assenyalar pràcticament un de cada dos docents presenta un alarmant nivell de cansament emocional, concretament el 47,91%.

Finalment, un percentatge menor, però igualment significatiu a causa del que representa aquesta dimensió, un 12,5% dels docents presenta un alt nivell de despersonalització dels estudiants.

Estat de la salut socioemocional dels docents

Pel que fa a l'objectiu número 2, el qual consisteix a conèixer quins són els factors socioemocionals més rellevants en relació amb la Burnout. Cada un dels docents ha respost

el qüestionari amb la finalitat d'avaluar la qualitat de la seva salut socioemocional. A la taula 6 es mostra la distribució de les respostes donades pels participants del qüestionari de salut socioemocional basat en Corbella (2022).

Taula 6
Resultats del Qüestionari de Salut Socioemocional

Salut Socioemocional (n = 48)	Baix	Mig	Alt
Dormir i descansar correctament	60,41% (n = 29)	33,33% (n = 16)	6,25% (n = 3)
Tenir objectius i estar motivat	4,16% (n = 2)	27,08% (n = 13)	68,75% (n = 33)
Domesticació de l'atenció i l'autoconsciència	6,25% (n = 3)	58,33% (n = 28)	35,41% (n = 17)
Estima cap als demés i cap a un mateix	25% (n = 12)	70,83% (n = 34)	4,16% (n = 2)
Qualitat i freqüència de l'activitat física	8,33% (n = 4)	37,5% (n = 18)	54,16% (n = 26)
Qualitat i quantitat de l'alimentació	10,41% (n = 5)	43,75% (n = 21)	45,83% (n = 22)

Font: Basat en Corbella (2022)

Amb relació al sentit positiu, cal destacar que un 68,75% considera tenir objectius i estar motivat; que un sòlid 93,74% presenta una adequada domesticació de l'atenció i autoconsciència; que el 91,66% mostra una correcta qualitat i freqüència quant a l'execució d'activitat física, i que pràcticament nou de cada deu docents (89,59%) declara tenir una adequada relació amb el menjar.

En contrapartida, mencionar com a aspectes negatius el fet que més de la meitat dels docents (60,41%) presenten dificultats a l'hora d'agafar el son i descansar correctament, i que un de cada quatre docents (25%) mostra una moderadament baixa estima cap als altres i cap a un mateix.

Factors socioemocionals més rellevants en relació amb la Burnout

Continuant amb l'objectiu número 2, s'ha calculat la correlació presentada per cada una de les dimensions del Burnout i la salut socioemocional basant-nos en una anàlisi no paramètric a causa del no compliment dels paràmetres de normalitat i homoscedasticitat de

les dades. Les correlacions s'han realitzat amb el programa Rstudio, concretament utilitzant la correlació Spearman. A la taula 7 es mostren les correlacions junt amb els valors de correlació que s'han seguit.

Taula 7
Correlacions entre les subdimensions dels qüestionaris

	Cansament emocional	Despersonalització	Realització personal
Dormir i descansar correctament	.029	.022	.053
Tenir objectius i estar motivat	-.04	-.118	.064
Domesticació de l'atenció i autoconsciència	.397	.106	-.074
Estima cap als demés i cap a un mateix	No representatiu	-.14	-.056
Qualitat i Freqüència de l'activitat física	-.148	.194	-.007
Qualitat i quantitat de l'alimentació	.211	.005	-.048

1= Correlació positiva perfecte; .5= Correlació positiva moderada; .25= Correlació positiva dèbil; 0= incorrelació; -.25= Correlació negativa dèbil; -.5= Correlació negativa moderada; -1= Correlació negativa perfecte.

Font: Elaboració pròpia

Com podem observar a la taula, es presenten diverses correlacions dèbils entre les subdimensions de la salut emocional (Corbella 2022), i les subdimensions de la Burnout (Maslach 2009). Concretament, aquestes correlacions es donen en les subdimensions negatives de la Burnout; el cansament emocional i la despersonalització. La correlació més destacable és la que es presenta entre la domesticació de l'atenció i l'autoconsciència i el cansament emocional.

Tipificació d'incidents crítics propensos a desenvolupar Burnout

Pel que fa a l'objectiu número 3, el qual consisteix a determinar quins han estat els incidents crítics que han portat al professorat a desenvolupar Burnout, s'ha elaborat una anàlisi dels incidents crítics esmentats pels diferents docents que han participat. Cada un d'ells s'ha associat a una de les subdimensions de la Burnout amb la finalitat de veure amb quina freqüència es donen aquests incidents. La taula 8 mostra els paràmetres als quals s'ha fet

referència durant la fase de tipologia d'incidents crítics al llarg de la carrera dels diversos docents través de l'eina Journey Plot (Turner, 2015).

Taula 8

Tipificació d'incidents dels Journey Plots

Categories	Freqüència (N = 79)
Sobrecàrrega de feina	22,78% (n = 18)
Sensació de falta de control	35,44% (n = 28)
Recompenses insuficients	3,79% (n = 3)
Malestar en la comunitat	26,58% (n = 21)
Absència d'imparcialitat	0% (n = 0)
Conflictes de valor	11,39% (n = 9)

Basat en Journey Plot (Turner, 2015)

Tal com es pot observar a la taula 4, l'enorme majoria d'incidents crítics (85,8%) estan relacionats amb la sensació de falta de control (35,44%), la sobrecàrrega de feina (22,78%) i el malestar en la comunitat (26,58%).

Estratègies d'afrontament

Pel que fa a l'objectiu número 4, el qual consisteix a valorar si els docents disposen d'estratègies d'afrontament davant els incidents crítics, s'ha creat una entrevista basada en la Pauta Pànic (Monero, 2018) on s'han agrupat els conceptes mencionats amb les diferents subdivisions del MBI (Maslach, 2009) de la salut socioemocional (Corbella, 2022) i les estratègies d'afrontament dels docents. La taula 9 mostra el número de vegades que s'han reiterat els paràmetres establerts al llarg de les entrevistes.

Taula 9

Freqüència de menció de les subdivisions a les entrevistes

Subdivisió	Freqüència de menció (N = 504)
Sobrecàrrega de feina	11,11% (n = 56)
Falta de control	5,15% (n = 26)
Recompenses insuficients	3,17% (n = 16)
Malestar en la comunitat	24,20% (n = 122)
Absència d'imparcialitat	0,39% (n=2)

Conflictes de valor	3,37% (n = 17)
Dormir i descansar correctament	1,98% (n=10)
Tenir objectius i estar motivat	3,96% (n = 20)
Quedar/tenir amistats	1,19% (n=6)
Domesticació de l'atenció i l'autoconsciència	3,57% (n = 18)
Estima cap als demés i cap a un mateix	9,32% (n = 47)
Qualitat i freqüència de l'activitat física	0 (n = 0)
Qualitat i quantitat de l'alimentació	0 (n = 0)
Incapacitat d'afrontament dels problemes	8,33% (n = 42)
Afrontar els problemes proactivament	19,44% (n=98)
Suport del claustre/equip directiu/departament	2,77% (n = 14)

Font: Basat en la Pauta Pànic (Monero, 2018)

La subdivisió més reiterada sense cap mena de dubte és el de malestar en la comunitat amb un 24,20%. En contraposició, la subdivisió més mencionada quant a salut socioemocional és la d'estima cap als altres i cap a un mateix amb un 9,32%. També cal mencionar la introducció de la subdivisió "Suport del claustre/equip directiu/departament" (2,77%), la qual s'ha mencionat sorprenentment poques vegades, però a la que els entrevistats li atorguen un gran pes.

Per altra banda, també s'han afegit les subdivisions de "No afrontament dels problemes per un llarg període; incapacitat de gestió" (8,33%) i "Afrontar els problemes proactivament" (19,44%). A través de les entrevistes s'ha pogut observar que els docents que tendeixen a afrontar els problemes d'una manera proactiva han mostrat una major resiliència i aprenentatge vers als incidents crítics.

"Què vas aprendre d'aquest incident crític?" Resposta de dues docents del mateix gènere i edat, amb pràcticament els mateixos anys treballats i que han viscut una situació de Mobbing molt similar. Una d'elles (P8) menciona fins a 19 vegades estratègies d'afrontament, i tan sols 1 d'evitació vers al seu incident crític, mentre que l'altre (E1) menciona tan sols 5 vegades haver dut a terme alguna estratègia d'afrontament, i fa referència fins a 9 vegades a estratègies d'evitació.

- P8: "Aquesta és la part més bonica. Vaig aprendre que soc molt forta, vaig aprendre la resistència que tinc, vaig aprendre el que és important de la meva feina. L'essencial, que és

el que passa quan tanco la porta i entro dintre l'aula, el que s'estableix entre els meus alumnes i jo".

- E1: "Una decepció increïble, molt dolor. No pensava mai que la gent fos capaç d'actuar així. Cada any d'ençà que va passar encara m'apunto a la meva llibreta el dia del succés, la quantitat de diners que vaig perdre i els dies que no vaig assistir a la feina".

Discussió i conclusions

Posterior a realitzar el buidatge de les dades i a l'anàlisi del contingut d'aquestes, hem pogut oferir resposta als objectius que es van plantejar a l'inici d'aquest estudi i establir-ne unes conclusions.

Per començar, els resultats obtinguts mostren que pràcticament un de cada dos docents ha puntuat alt en la dimensió de cansament emocional, sent aquesta la dada més preocupant. Per altra banda, més d'un de cada deu docents ha mostrat una puntuació elevada en despersonalització, mentre que menys d'un de cada vint ha presentat una baixa realització personal. Aquestes dades són coincidents amb l'estudi realitzat per Ramos-Vera et al. (2023), on també es posiciona l'esgotament emocional com el factor de major puntuació, el qual es podria teoritzar precursor dels altres dos.

El fet que hi hagi un número tan elevat de casos de Burnout entre els treballadors, ens fa plantejar, encara amb més urgència, la necessitat de prendre mesures al respecte. Mesures que s'haurien d'abordar com a mínim des de dos vessants:

La primera vessant i en línia amb el criteri de Maslach (2009) seria enfocar-se en l'aspecte positiu, és a dir, en promoure el correcte funcionament de les sis àrees del model de mediació (Maslach, 2009) (sobrecàrrega de feina, falta de control, recompenses insuficients, malestar en la comunitat, absència d'imparcialitat i conflictes de valor), per tal no només d'evitar la Burnout, sinó de generar l'efecte contrari en els treballadors.

La segona vessant, d'acord amb Saborío i Hidalgo (2015), i tal com suggereixen Hall et al. (2016), i el mateix Projecte Sensei (2023), caldria començar a treballar els aspectes emocionals, competències i habilitats personals que permetin tenir una millor habilitat social (Peñalva, López i Landa 2016), comportament interpersonal, presència de comportaments assertius, la capacitat de controlar impulsos, la proactivitat, l'organització, l'autodisciplina i la reflexió (Salgado i Leria (2018); Moreno et al. 2015), en definitiva, la salut socioemocional dels docents.

D'altra banda, hem pogut observar diverses correlacions establertes entre les subdivisions de la Burnout (Maslach, 2009) i de la salut socioemocional (Corbella, 2022). La més característica d'aquestes és la relació positiva moderada que s'estableix entre la domesticació de l'atenció i l'autoconsciència i el cansament emocional. Correlació que relacionant-ho amb el model de mediació que planteja Maslach (2009), es podria deure a la sensació de falta de control que experimenten els docents que aconsegueixen adonar-se que hi ha incidents que són incapaços de gestionar adequadament, a causa de la falta de formació existent amb relació a la Salut Socioemocional i a la no aplicació del model de mediació (Maslach, 2009) per part de les escoles.

En contraposició amb l'aportació feta per Maslach (2009), on s'exposa que la Burnout no és un problema de les persones sinó de l'ambient social en el qual treballen, caldria remarcar que encara que les correlacions han resultat ser majoritàriament dèbils, sí que es pot apreciar una relació latent entre la salut socioemocional de les persones i la seva tendència a desenvolupar la síndrome Burnout. Tot i no poder afirmar-se de manera rotunda, a causa del dèbil nivell de la majoria de les correlacions, aquest estudi tendiria a posicionar-se en línia amb el criteri de Peñalva, López i Landa (2016), que indiquen el fet que una major competència emocional implica un menor esgotament i despersonalització, així com majors nivells de realització personal. I a favor de la demanda de Hall et al. (2016), que exposa la necessitat d'un model explicatiu de com es relacionen el benestar i l'estrès laboral per permetre la implementació d'intervencions efectives.

Observant els Journey Plot (Turner, 2015) es pot apreciar com l'enorme majoria dels incidents crítics estan directament relacionats amb tres de les sis àrees del model de mediació de Maslach (2009), concretament amb la sensació de falta de control, el malestar en la comunitat i la sobrecàrrega de feina, en aquest ordre. Així i tot, en aprofundir en aquestes dades emprant les entrevistes basades en la Pauta Pànic (Monero, 2018) ens adonem com el malestar en la comunitat pren un paper protagonista, en línia amb el treball de Saborío i Hidalgo (2015), el qual afirma que els treballadors de feines amb un gran enfocament al tracte humà són més propensos a generar Burnout.

Per altra banda, d'acord amb el criteri de Salgado i Leria (2018), les persones amb més facilitat per a desenvolupar correctes relacions interpersonals tendeixen a ser menys propensos a caure en aquesta subdimensió de la Burnout, la qual sembla ser la més problemàtica. No només això, sinó que d'acord amb Hadwin et al. (2011), (citada a: Gaeta et al. 2023), els processos d'autoregulació poden ser regulats socialment a través del suport dels altres. En conseqüència, fer especial incís en l'àrea de les relacions interpersonals, no

només de les persones categoritzades com a "víctimes" dels incidents crítics, sinó de tot el professorat, sembla ser la resposta més adient per afrontar aquesta problemàtica. Més encara tenint en compte el fet que amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats educatives dels infants, el treball en xarxa està a l'ordre del dia i també el fet que una de les tasques del mestre és la de generar un correcte clima a l'aula, quan, pel que mostren els resultats, als claustres no s'està aconseguint. Les accions que estem exigint als alumnes no estan sent acomplertes pels docents, i això suposa una gran manca de coherència enorme i un mal exemple pels infants.

Finalment, s'ha arribat a una conclusió similar a Peñalva, López i Landa (2016); i Gaeta et al. (2023). Doncs pel que s'ha observat, les persones amb estratègies d'afrontament proactiu davant dels incidents tendeixen a presentar una millor resiliència, una major salut socioemocional i en definitiva un major aprenentatge que aquelles que no han afrontat el problema d'una manera activa i han utilitzat estratègies d'evitació a causa d'una incapacitat de gestió de la situació, cosa que les ha portat a perdre progressivament l'energia, l'idealisme i en alguns casos fins i tot els ha fet plantejar abandonar el món de l'educació. Aquest estudi es posiciona en línia amb el criteri de Pietarinen et al. (2021) (citada a: Gaeta et al. 2023), el qual dicta que les estratègies d'afrontament proactiu de les situacions relatives a la Burnout poden considerar-se com un contrapunt a la mateixa Burnout. Doncs si bé és cert que s'observa una tendència natural per part dels docents a l'afrontament dels problemes, probablement extreta d'experiències o situacions prèvies, cal remarcar que el docent és l'encarregat de gestionar els seus propis conflictes, així com els de més de 20 infants. En conseqüència i tenint en compte els resultats obtinguts, es fa impensable deixar un aspecte tan crític a la personalitat i experiència de cada individu, és per això que es considera absolutament necessària una formació de gestió de problemes específica tant per problemes entre docents, com per treballar els problemes a l'aula pedagògicament.

Pel que fa a les limitacions del present estudi, caldria destacar que els resultats serien d'una major rigorositat si la mostra analitzada fos més àmplia, ja que en cas que la investigació hagués inclòs un número més elevat de participacions de docents de diferents escoles, probablement s'haurien pogut elaborar anàlisis paramètriques donat que les dades haurien complert els paràmetres de normalitat i homoscedasticitat.

Una altra limitació que presenta aquest estudi és el no haver tingut en compte la desviació típica de Burnout en els docents d'edat més avançada degut, una altra vegada, a tenir una mostra limitada de participants.

D'altra banda, en relació amb els instruments, el qüestionari de salut socioemocional basat en Corbella (2022) no ha estat validat prèviament al seu ús. Tampoc s'ha usat l'Índex Kappa per validar els instruments qualitius. Per concloure, també hauria estat adequat haver utilitzat alguna eina basada en l'observació.

Com a prospectiva de futur, considerem que el fet de validar els instruments, el fet de recopilar un nombre elevat de mostres de docents d'arreu de Catalunya i el fet d'incloure una eina d'observació, permetran la possibilitat de millorar la rigorositat de les dades i de recalculer les aproximacions realitzades amb aquest estudi. D'aquesta manera sent capaços d'oferir una resposta contundent a les qüestions establertes entre la Burnout i la Salut Socioemocional dels docents d'educació primària.

Per últim queda oberta una línia d'investigació sobre com les variables situacionals afecten a les variables personals, és a dir, com l'entorn a la feina pot condicionar a la personalitat i la salut socioemocional de les persones.

Referències bibliogràfiques

Arrabal, E. (2018). Inteligencia Emocional. Editorial Elearning.

<https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5>

Barra, E. (2014). Apoyo social, estrés y salud. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/848/1562>

Bueno, D. (2021). Dormir o no dormir, una qüestió de salut. Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/176680>

Corbella, S. (2022). La Salut Mental a la Universitat.: *Ponència jornada salut mental i universitat*. Universitat Ram3n Llull.

Doherty, A. i For3s, A. (2019). Actividad f3sica y cognici3n: inseparables en el aula. Chair of neuroeducation.

<https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/31665/31847>

Extremera, N. i Fern3ndez-Berrocal, P. (2010). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos cient3ficos de sus efectos en el aula. Revista de Educaci3n.

<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf>

Fàbregas, A. (2023). Formar docents després de la facultat: així és el pla pilot sensei de pràctiques a l'aula. TV3.

<https://www.ccma.cat/324/formar-docents-despres-de-la-facultat-aixi-es-el-pla-pilot-sensei-d-e-practiques-a-laula/noticia/3209625/>

Fernández, E. Almagro, B. i Sáenz-López, P. (2014). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Huelva.

<https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/7626/1/2015%20Fern%C3%A1ndez>

Gaeta, M. González-Ocampo, G. Quintana, M. i Nasta, L. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y corregulación como estrategias de afrontamiento.

Universidad de Almería. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/6650/7725>

Gutiérrez, G. Celis, M. Moreno, S. Farias, F. i Suárez, J. (2006). Síndrome de burnout. Medigraphic Artemisa.

https://www.researchgate.net/profile/Felipe-Farias-Serratos/publication/236332518_Burnout

Hall, L. Johnson, J. Watt, I. Tsipa, A. & O'Connor, D. (2016). Healthcare Staff Wellbeing, Burnout, and Patient Safety: A Systematic Review. Plos One.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>

Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout (pàg 21). University of California, Berkeley.

https://scholar.google.com/scholar?hl=ca&as_sdt=0%2C5&q=Maslach%2C+C.+%282009%29.+Comprendiendo+el+Burnout&btnG=

Saborío, L. i Hidalgo, L. (2015). Revisión bibliográfica del Síndrome de Burnout. Medicina Legal de Costa Rica.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext

Moreno, B. Arcenillas, M. Morante, M. i Garrosa, E. (2015). Burnout en profesores de primaria: personalidad y sintomatología. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.

<https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039005.pdf>

Peñalva, A. López, J. i Landa, N. (2016). Competencias emocionales del alumnado de Magisterio: posibles implicaciones profesionales. Universidad Pública de Navarra. Departamento de Psicología y Pedagogía. Pamplona.

<https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/>

Ramos-Vera, C. Tineo, G. Huaranga, E. Serpa, A. i Vallejos, J. (2023). Análisis de red de los dominios de la Inteligencia Emocional y dimensiones del Burnout en maestros peruanos.

Universidad de Almería. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/6270/7711>

Riso, W. (2003). Aprendiendo a quererse a si mismo [Ebook]. Norma.

<https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=vN8tobUkQ7gC&oi=fnd&pg=PA15>

Rosales, Y. Peralta, L. Yaulema, L. Pallo, J. Orozco, D. Caiza, V. Parreño, A. Barragán, V. i Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. Revista Cubana de Medicina General Integral. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n1/mgi10117.pdf>

Salgado, J. i Leria, F. (2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. CES Psicología.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v11n1/2011-3080-cesp-11-01-00069.pdf>

Torres, M. (2021). Mindfulness o atención plena. Universidad de Alicante.

<https://web.ua.es/es/aula-salud/documentos/2021-2022/02-mindfulness-atencion-plena.pdf>

Annexos

Questionari Maslach Burnout Inventory

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansament emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30. 3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	Indicios de Burnout
Cansament emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

Font: MBI (Maslach, 2009)

Valoración de puntuaciones

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

Valores de referencia

Bajo	Medio	Alto
------	-------	------

Cansancio emocional	0 – 18	19 – 26	27 – 54
Despersonalización	0 – 5	6 – 9	10 – 30
Realización personal	0 – 33	34 – 39	40 – 56

Font: MBI (Maslach, 2009)

Cuestionario Burnout

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

- 0= Nunca.
 1= Pocas veces al año.
 2= Una vez al mes o menos.
 3= Unas pocas veces al mes.
 4= Una vez a la semana.
 5= Unas pocas veces a la semana.
 6= Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	0-6
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	0-6
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	0-6
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	0-6
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	0-6
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	0-6
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	0-6
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	0-6
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	0-6
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	0-6
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	0-6
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	0-6
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	0-6
14	Creo que trabajo demasiado.	0-6
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	0-6
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	0-6
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	0-6
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	0-6

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	0-6
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	0-6
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	0-6
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	0-6
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	0-6

Font: MBI (Maslach, 2009)

Qüestionari Salut Socioemocional

Aquest qüestionari està basat en els 8 factors que intervenen directament en la salut socioemocional de les persones segons Corbella (2022). Està constituït per 25 ítems en els quals es recullen les competències que es consideren adequades per a una bona salut socioemocional en forma d'afirmacions sobre els hàbits i actituds del professional a la seva vida privada i relacions interpersonals. Concretament mesura 8 aspectes:

1. Subescala 1: Avalua el dormir i descansar correctament, la qual valora el temps de descans i la qualitat d'aquest. Consta de 4 ítems (1,5,11,16).
2. Subescala 2: Avalua el fet de tenir objectius i la motivació, la qual valora el plantejament d'objectius i la passió que els individus destinen a complir-los, així com la realització un cop s'han aconseguit. Consta de 4 ítems (4,10,17,24).
3. Subescala 3 i 4: Avalua la domesticació de l'atenció i l'autoconsciència, la qual valora l'autoreflexió que realitzada cada individu i la freqüència amb la qual ho fa. Consta de 4 ítems (6,12,18,19).
4. Subescala 5 i 6: Avalua l'estima cap als altres i cap a un mateix, el qual valora la qualitat i la freqüència de les relacions interpersonals i la qualitat de la relació amb un mateix. Consta de 6 ítems (2,7,9,14,15,20).
5. Subescala 7: Avalua la freqüència amb la qual s'executa activitat física i valora la qualitat d'aquesta. Consta de 3 ítems (3,21,23).
6. Subescala 8: Avalua la qualitat i de l'alimentació dels individus, així com la quantitat d'aliment que ingereixen. Consta de 4 ítems (8,13,22,25).

Rangs de mesura de l'escala

- 0 = Mai.
- 1 = Poques vegades a l'any o menys.
- 2 = Aproximadament una vegada al mes.
- 3 = Algunes vegades al mes.
- 4 = Un cop per setmana.
- 5 = Unes poques vegades per setmana.
- 6 = Cada dia.

Aspecte avaluat	Preguntes a avaluar	Valor total obtingut Indicis/risc de baixa salut socioemocional
Dormir i descansar correctament	1,5 (inversa),11,16 (inversa).	Menys de 12

Tenir objectius i estar motivat	4,10,17,24.	Menys de 12
Domesticació de l'atenció i l'autoconsciència	6 (inversa),12,18,19.	Menys de 12
Estima cap als demés i cap a un mateix	2,7,9,14(inversa),15,20.	Menys de 26
Qualitat i freqüència de l'activitat física	3,21,23.	Menys de 9
Qualitat i quantitat de l'alimentació	8,13 (inversa), 22, 25 (inversa)	Menys de 12

Font: Corbella (2022)

Valors de referència

	Baix	Mitjà	Alt
Dormir i descansar correctament.	Menys de 12	Entre 12 i 18	19 o més
Tenir objectius i estar motivat	Menys de 12	Entre 12 i 18	19 o més
Domesticació de l'atenció i l'autoconsciència	Menys de 12	Entre 12 i 18	19 o més
Estima cap als demés i cap a un mateix	Menys de 26	Entre 27 i 31	32 o més
Qualitat i freqüència de l'activitat física	Menys de 9	Entre 9 i 14	15 o més
Qualitat i quantitat de l'alimentació	Menys de 12	Entre 12 i 18	19 o més

Font: Corbella (2022)

Preguntes del qüestionari

nº	Pregunta	Subescala
1	Dormo entre 7 i 9 hores.	1
2	Quedo regularment amb amistats.	5 i 6
3	Quan realitzo activitat física aquesta és adequada al meu estat físic.	7
4	Quan em plantejo objectius, em motivo a fer-los i en tinc ganes.	2
5	Consumeixo altes quantitats de cafeïna per compensar el mal descans.	1 (Inversa)

6	Durant el meu dia a dia em distrec amb facilitat.	3 i 4 (Inversa)
7	Considero que m'he envoltat de les persones correctes i estic satisfet amb les meves relacions interpersonals.	5 i 6
8	Segueixo una dieta equilibrada.	8
9	Tinc una bona relació amb mi mateix.	5 i 6
10	Tinc clars quins són els meus objectius a dia d'avui.	2
11	Sento que encara que dormi no descanso correctament.	1
12	Quan prenc decisions, ho faig d'una manera meditada després de fer-me conscient de que em comportarà cada una.	3 i 4
13	De vegades em dona per menjar quantitats exagerades de menjar o per deixar de menjar durant una quantitat considerable de temps.	8 (inversa)
14	No em guardo rancor per coses del passat o problemes no solucionats.	5 i 6
15	Considero que ser amic/familiar meu és positiu per a les persones del meu voltant.	5 i 6
16	Em desperto sentint-me cansat.	1
17	Em plantejo objectius que vull complir tant a curt com a llarg termini.	2
18	Acostumo a reflexionar sobre les coses que faig en el meu dia a dia.	3 i 4
19	Quan faig una cosa, m'hi concentro plenament i evito les distraccions.	3 i 4
20	Tinc vincles afectius amb les persones del meu entorn i puc comptar amb elles.	5 i 6
21	Realitzo activitat física regularment.	7
22	La quantitat d'aliments que ingereixo és adequada pel meu cos.	8
23	Posterior a fer esport em sento millor amb mi i el meu entorn.	7
24	Em sento realitzat quan aconseguixo un dels meus objectius.	2
25	Necessito amb urgència canviar les meves conductes alimentàries.	8 (inversa)

Font: Corbella (2022)

Journey Plot (Turner, 2015)



Entrevista Basada en la Pauta Pànic (Monero, 2018)

Centre, Nom, Edat, Gènere, IC:

- **1. Descripció del context en el que se situa l'incident crític, antecedents**

Resposta:

- **2. Descripció de l'incident crític.**

Resposta:

- **3. Quins agents van participar en aquest incident crític i quin paper va prendre cadascun?**

Agent 1: Quin paper va prendre

Agent 2: Quin paper va prendre

Agent 3: Quin paper va prendre

- **4. Com et vas sentir davant d'aquesta situació.**

Resposta:

- **5. Quina va ser la teva resposta a l'incident crític? com vas actuar posterior a ell? (estratègies davant l'IC).**

Resposta:

- **6. Què vas aprendre d'aquest incident crític?**

Resposta:

Font: Basada en la Pauta Pànic (Monero, 2018)