

El síndrome del *burnout* en los profesores de segundas lenguas

Máster de enseñanza del español y catalán
como segunda lengua

Emma Bosch Ribes
Tutora: Elisabet Serrat Sellabona
Universitat de Girona

Índice

1.	Introducción	3
2.	Objetivos.....	7
2.1.	Objetivo general.....	7
2.2.	Objetivos específicos	7
3.	Contextualización teórica	8
3.1.	Antecedentes teóricos y conceptuales del síndrome de <i>burnout</i>	8
3.2.	Descripción e interpretación del síndrome de <i>burnout</i> en los profesores.....	14
3.3.	Consideraciones metodológicas	16
3.4.	Nuevos interrogantes	17
4.	Material y método.....	18
4.1.	Revisión sistemática científica de la literatura	18
4.2.	Estrategias y criterios para la búsqueda del estudio	19
4.3.	Las bases de datos y los buscadores.....	22
5.	Análisis del contenido de los documentos	23
5.1.	Contenidos principales de los artículos	24
5.2.	Síntesis de los resultados de los artículos	27
5.2.1.	Objetivos marcados por los artículos	27
5.2.2.	Ideas principales del síndrome de <i>burnout</i> aportadas por los autores ...	31
5.2.3.	Secciones y escala de puntos marcados en los documentos	35
5.3.	Exposición de los contenidos relacionados con el síndrome del <i>burnout</i> del profesor	39
5.3.1.	Causas de la aparición del síndrome del <i>burnout</i>	39
5.3.2.	Acciones para prevenir el síndrome del <i>burnout</i> en los profesores de segundas lenguas.....	44

5.3.3.	La relación del síndrome del <i>burnout</i> y los alumnos.....	48
5.3.4.	Consecuencias del síndrome del <i>burnout</i>	50
6.	Discusión y conclusiones	52
7.	Referencias	57
7.1.	Referencias usadas para la revisión sistemática.....	57
7.2.	Referencias consultadas para la investigación	58
8.	Anexos	60
	Tabla 1	60
	Tabla 2	63
	Tabla 3	67

Índice de cuadros

Cuadro 1	11
Cuadro 2	21
Cuadro 3	26
Cuadro 4	27
Cuadro 5	31
Cuadro 6	38
Cuadro 7	43
Cuadro 8	46
Cuadro 9	47

1. Introducción

Dentro del ámbito laboral es común escuchar que alguien ha cambiado de trabajo debido al estrés o como popularmente se dice porque después de estos años “se ha quemado”. Cuando una persona llega a este punto, necesitar cambiar de entorno, encontrar algo nuevo porque lo que llevaba haciendo hasta este momento ya no le motiva y le crea un malestar general que a largo plazo puede ser perjudicial. Este estado de ánimo ha ido cogiendo popularidad a lo largo de los años, llegando a tener estudios formales bautizado bajo el nombre de síndrome del trabajador quemado o síndrome de *burnout*. Debido a los problemas que causa y a la popularidad de este síndrome, será reconocido por la OMS como una enfermedad a partir del 1 de enero del 2022 (Redacción médica, 2019).

El *burnout* afecta todos los ámbitos laborales, uno de los primeros en ser investigado fue en el ámbito médico, concretamente en las enfermeras, ya que consiste en una profesión que requiere un alto nivel de implicación emocional, pero a la vez, tiene poco reconocimiento social (Gómez-Urquiza, 2017). En el caso de este estudio, la investigación se centrará en otro ámbito laboral, el colectivo de profesores, en concreto, aquellos dedicados a la enseñanza de segundas lenguas. El *burnout* en la educación ha estado siempre muy presente, al igual que en la profesión de los enfermeros, como en esta, se requiere una gran implicación laboral y personal, si a todas estas características se le suman una mala gestión de ellas, puede aparecer el síndrome de *burnout*.

Continuando con esta línea, el ámbito educativo abarca muchos niveles, especialidades y, además, tiene variaciones según el país. Observándolo desde una perspectiva general, en todos los niveles y modalidades hay una sensación común que comparten las personas dedicadas a esta profesión y es que como nos indica Caruso (2019) la mayoría de profesores acaban padeciendo este síndrome y como consecuencia, abandonan su oficio. Esta decisión que toman algunos profesionales es frecuente en este campo, tanto que algunos estudios (Caruso, 2019; García, 2010; Guidetti, Viotti, Gil-Monte, & Converso, 2018; Ros, Fuentes, Fernández, & Valencia, 2015) buscan la manera de contrarrestar esta situación aconsejando medidas para el

profesorado antes de que aparezca un malestar o indiferencia hacia la situación y que llegue a afectar a los alumnos.

Estas medidas han estado más o menos estudiadas en unos niveles educativos concretos, los más documentados son aquellos relacionados con la educación obligatoria, ya que es por la que todos tienen que pasar tarde o temprano. En concreto esta etapa tiene una continuidad en la vida adulta, ya que la mayoría de disciplinas que se imparten siguen apareciendo a lo largo de los años, como en el caso del aprendizaje de lenguas.

Para desarrollar un proceso de aprendizaje adecuado, la enseñanza de una segunda lengua requiere de una persona correctamente formada para transmitir, mediante un input estructurado, unos conocimientos relevantes para el aprendiz, pero ¿qué representa esto para el profesor de segundas lenguas? Y concretamente para aquellos que se dedican a la enseñanza del español como L2, ¿hay alguna diferencia con las otras lenguas? una de las intenciones de este trabajo es encontrar respuesta a estas preguntas.

Un factor a tener en cuenta para contestar estos interrogantes es el hecho de que el mundo moderno es un mundo globalizado donde el aprendizaje de una L2 es necesario, tanto para viajar, comunicarnos o aprender. Además, la globalización permite que recibamos este input a través de medios muy diversos como, por ejemplo: personas, instrumentos electrónicos, documentos físicos, etc. En la actualidad, aunque no todo el mundo le da la misma importancia, en los últimos años se ha visto que cada vez es más necesario saber usar una lengua en todas sus competencias (oral, escrita y auditiva), ya sea porque permite aumentar el conocimiento cultural de la persona o porque facilita el acceso a trabajos mejor remunerados y valorados socialmente.

Con estos ejemplos, es posible empezarse a hacer una idea sobre algunos de los motivos de la importancia del aprendizaje de las lenguas, para complementarlo, otro hecho que ayuda a ver su relevancia es la cantidad de personas orientadas a enseñar una L2 en el mundo y como consecuencia, la cantidad de cursos que se ofrecen. Concretamente en el uso y el aprendizaje de la lengua española, los datos del Instituto Cervantes (2018) hay 577 millones de personas hablantes de español en el mundo, una

cifra que representa el 7,6% de la población mundial y, además, 22 millones de personas que estudian esta lengua como L2, la mayoría con profesores debidamente formados mediante cursos, másteres y/o licenciaturas, reiterando así su importancia en el mundo actual.

Es perceptible la clara relevancia de la enseñanza del español como segunda lengua, pero al mismo tiempo, hay una gran cantidad de profesores que padecen desmotivación hacia su trabajo, estrés, una mala gestión de las emociones, es decir, el síndrome de *burnout*. Contrariamente, aún haber un gran número de ellos que sufren este estado, los estudios dedicados a investigar esta situación son mínimos, ya no solo en el ámbito educativo, sino concretamente en el terreno de las lenguas, más específicamente, aquellas orientadas al español como L2.

Uno de los posibles motivos por los cuales no hay tanta investigación dirigida al mundo de la educación puede ser debido a la poca relevancia que se da a las lenguas en la sociedad donde vivimos. Un ejemplo de este razonamiento sería la relevancia y presupuesto que se destina a las investigaciones tecnológicas comparado con las lingüísticas, las primeras tienen mucha más financiación y mayor repercusión que en las segundas.

Por otra parte, también aparecen diferencias dentro de las instituciones educativas, las cuales se subdividen según la asignatura que se enseñe, algunos ejemplos son el departamento de ciencias, de lenguas, de música, de arte... Cada uno de estos departamentos está respaldado por la administración, si este apoyo no es equitativo o aparecen favoritismos puede hacer que aparezca un malestar entre aquellas personas que forman parte del centro, como pasaría en el caso de escuelas rurales de U. S donde cada escuela pierde un profesor de segundas lenguas cada año (Acheson, Taylor, & Luna, 2016)

Por todas estas razones, el objetivo principal de este estudio es entender los motivos por los cuales un profesor de español como segunda lengua pueden llegar a padecer el síndrome de *burnout*, cómo les afecta en su vida laboral y personal, qué consecuencias tiene, las acciones que puede desarrollar para evitar o mejorar esta situación y

finalmente, las iniciativas que puede llevar a cabo para mejorar su relación con los alumnos y así reducir la sensación de *burnout*.

Para encontrar respuesta a todos estos puntos, se llevará a cabo una revisión sistemática de la literatura, un método científico (Gisbert & Bonfill, 2004), donde mediante unos parámetros de selección se escogerán los artículos más relevantes para resumir los puntos clave que puedan tener una implicación en el estudio. Posteriormente a la localización de estos, se realizará una comparación para finalmente obtener unas conclusiones de aquellos aspectos comunes y discordantes de los diferentes autores que hablan del *burnout* en el aprendizaje del español como segundas lenguas y encontrar maneras de prevenir y evitar el síndrome de *burnout* en profesores de español como L2.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Efectuar una revisión sistemática de la literatura relacionada con el síndrome de *burnout* en los profesores de español como segunda lengua.

2.2. Objetivos específicos

1. Detectar y analizar los aspectos más relevantes del síndrome de *burnout* de los profesores de segundas lenguas.
2. Señalar las consecuencias que tiene síndrome de *burnout* en los profesores de segundas lenguas.
3. Identificar las acciones para disminuir el *burnout* en los profesores de segundas lenguas.

3. Contextualización teórica

3.1. Antecedentes teóricos y conceptuales del síndrome de *burnout*

El síndrome de *burnout* empezó a ser investigado con la transformación del mundo laboral en los años 70, cuando ocurrieron grandes cambios y se exigía un alto rendimiento en el entorno laboral con la expectativa de poder llegar a mejores puestos de trabajo e ir aumentando cada vez el beneficio económico. Estos hechos, condujeron a la sociedad a aumentar los factores de riesgo psicológico que podían llegar a afectar a la calidad de vida y al bienestar personal (Maslach, 1982, 1993; Maslach & Jackson, 1981, 1984) teniendo consecuencias como el estrés crónico, depresión o el síndrome de *burnout*.

La aportación más antigua que aparece en las bibliografías consultadas sobre el concepto de *burnout* fue hecha por Freudenberger (1974) que lo define como “una deficiencia en el desarrollo adecuado del trabajo debido a unos factores de estrés”. Esta breve explicación se puede tomar como un reflejo del estado de la sociedad en ese momento, donde el estrés estaba a la orden del día y cada uno tenía que intentar convivir con él. En este mundo laboral, se podía encontrar, por un lado, aquellos que lo conseguían superar y, por otro lado, los que se veían más afectados acababan padeciendo lo que se empezaba a conocer como *burnout* o lo que popularmente se decía “estar quemado”.

El concepto fue evolucionando y en 1981 Maslach y Jackson publicaron una de las definiciones más referenciadas mundialmente sobre el síndrome de *burnout*, conocido inicialmente por ser un síntoma de agotamiento emocional. Esta explicación se ha ido transformando a lo largo de la historia con la ayuda de muchos autores que han participado para completarla y enriquecerla hasta el día de hoy. En este apartado, se expondrá progresivamente la evolución que ha tenido la definición de este concepto y cómo se ha enfocado en el mundo de la educación.

A continuación, hay un fragmento de la explicación de *burnout* de Maslach & Jackson (1981), Maslach (1993), Maslach & Jackson (1984):

El síndrome de *burnout* se desglosa en agotamiento de los propios recursos emocionales y la presencia de sentimientos de estar muy agotado emocional y psicológicamente–; despersonalización –la respuesta negativa, insensible y excesivamente fría, objetivizada frente al otro que usualmente es el beneficiario– y reducción en la realización personal –que se refiere al declive en los sentimientos de la competencia y de los buenos resultados en el propio trabajo, es decir, una evaluación negativa de los logros personales en el trabajo y con las personas, lo que genera que las personas se sientan descontentas consigo mismas e insatisfechas con sus logros en el trabajo–; todo lo anterior ocurriría en individuos que trabajan con otras personas (Engler, Molina, Torre, Rivera, & Marcos, 2007).

En esta cita se presenta el síndrome de *burnout* desglosado en tres dimensiones clave para entenderlo e identificarlo, estas son: agotamiento emocional, despersonalización y los logros en el ámbito profesional. El primero, agotamiento emocional, se refiere a cuando la persona está sometida a factores de estrés dentro del ámbito laboral, y no tiene suficiente energía para afrontar estas situaciones, esta dimensión está estrechamente relacionada con el estrés laboral (Khani & Mirzaee, 2015). Los factores de estrés pueden ser causados por múltiples factores dependiendo de las variables contextuales, pero, un claro ejemplo sería cuando un profesor se encuentra en una clase y tiene un alumno que está teniendo un mal comportamiento, como por ejemplo gritar sin sentido o pasearse por la clase, la respuesta más común en el profesor sería actuar para que parara o cambiara ese comportamiento. En cambio, aquellos profesionales que sufren un desgaste emocional les costará más reaccionar ante estas situaciones, ya que sufren altos niveles de estrés y puede dificultar una respuesta rápida en estos momentos.

La segunda, despersonalización, consiste en la actitud que muestra el profesor hacia los estudiantes, la cual se caracterizará por ser fría y distante, llegándolos a considerar como unos objetos en vez de seres humanos con sentimientos. El afectado mostrará una actitud cínica y de desapego cuando se encuentre bajo mucha presión, en el caso de que esta situación se vaya repitiendo a lo largo del tiempo, el sujeto irá distanciándose cada vez más del trabajo, juntamente con su implicación emocional

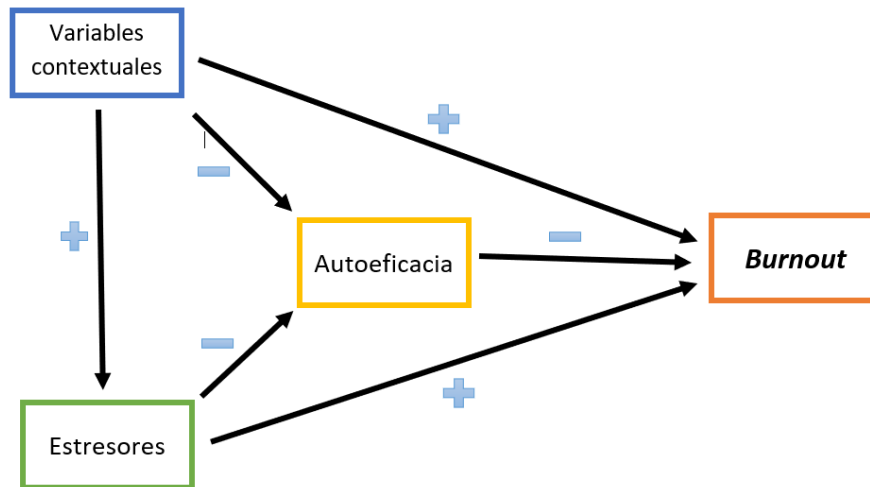
(Guidetti et al., 2018; Khani & Mirzaee, 2015). Una muestra de este tipo de situaciones sería cuando un maestro, el cual no tiene un buen soporte por parte de la administración y el claustro, cada vez se ve menos implicado en la relación socioafectiva con sus alumnos, hasta el punto de que, por ejemplo, no haga un mínimo esfuerzo para recordar las caras o los nombres.

Por último, el *burnout* está compuesto por los logros en el ámbito profesional. Este tercer factor está estrechamente relacionado con los factores de logro y eficacia en el trabajo, en el caso que estos no se cumplan o son inexistentes, conducen a una sensación de ineficacia, incompetencia y una notable disminución de la productividad. Este factor lleva a la persona a una disminución de la autoeficacia, es decir, la capacidad de valerse por uno mismo y de crear sus propios recursos, esto conjuntamente con una disminución de la autoestima hace que aumente el *burnout* (Khani & Mirzaee, 2015). Uno de los contextos donde se visualizaría una situación de falta de logros en el ámbito profesional sería cuando a un docente no se le reconoce todo el tiempo que le está dedicando a la organización de las clases y la creación del material, esta situación puede crear una gran frustración en la persona, si esto se repite durante un largo periodo de tiempo, puede conducir a padecer este síndrome.

Seguidamente, aparece el cuadro 1 propuesto Ros, Fuentes, Fernández y Valencia (2015) donde se expone la explicación la relación entre las dimensiones del síndrome del *burnout*.

Cuadro 1

Relaciones entre las dimensiones del síndrome del burnout



Nota: extraído del documento de Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A., & Brackett, M. A. (2017). Preliminary findings from RULER Approach in Spanish teachers' emotional intelligence and work engagement. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 641–664. <https://doi.org/10.14204/ejrep.43.17068>

Esta definición inicial sobre el síndrome de *burnout* se ha ido completando, modificando y referenciando posteriormente, como han sido las aportaciones hechas por Vanderberghe y Huberman (1999) donde se afirma que el *burnout* de los maestros se debe a la incapacidad de hacer frente a las tensiones del trabajo y la vida personal o también dicho popularmente, llevarse el trabajo a casa. Este hecho no se produce de la noche a la mañana, sino que se trata de un cúmulo de factores que, a la vez, se combina con la falta de capacidad para hacer frente a situaciones de estrés o fuera de lo común (Greenglass, 1998; Freudenberger, 1974).

Otro autor frecuentemente citado es Gil-Monte quién en 2007 tradujo por primer vez al español el término de *burnout* como el Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) (Engler et al., 2007). Este autor tiene varios libros publicados, los cuales se dedican a analizar este concepto y proponer acciones para prevenir el *burnout* en diferentes sectores como el educativo, comercial, orden público, administrativo, etc. Una de las definiciones propuestas por este autor sería: el síndrome de *burnout* se tiene que considerar como una respuesta psicológica al estrés crónico del trabajo,

mayoritariamente causado por problemas interpersonales relacionados con el lugar de trabajo, que aparece principalmente en los profesionales que trabajan en sectores que están en contacto con el cliente (Engler et al., 2007; Guidetti et al., 2018), es decir, que aquellos que están en contacto con terceras personas tienen más probabilidades de padecerlo.

Este modelo se basa en cuatro dimensiones, tres de las cuales consisten en las propuestas por Maslach. A continuación se exponen estos cuatro puntos: en primer lugar, agotamiento emocional a causa de un deterioro emocional y afectivo en el entorno de trabajo; en segundo lugar, despersonalización que se basa en perder la ilusión que se tenía hacia el trabajo; seguidamente están las actitudes de indiferencia o indolencia, es decir, la persona afectada ya no mostrará interés hacia los objetivos de su trabajo; y finalmente, el sentimiento de culpabilidad, una nueva aportación por parte de este autor que puede aparecer como una consecuencia de las actitudes negativas desarrolladas y expresadas en el trabajo (Guidetti et al., 2018).

La inclusión de esta cuarta dimensión es un factor novedoso en la literatura del *burnout*, ya que, aunque anteriormente el sentimiento de culpa sí que se había considerado un factor clave dentro del desarrollo y la identificación de este síndrome, nunca antes ningún autor lo había incluido en las dimensiones o puntos clave. La culpabilidad es un sentimiento que puede ayudar a identificar el grado de *burnout* que está padeciendo una persona, Gil-Montes (2007,2008) especifica que se pueden identificar dos perfiles concretos. El perfil 1, se basa en conductas y actitudes que pueden conducir al estrés laboral, pero no incapacitan a la persona para continuar participando en su trabajo. El desarrollo del trabajo hecho por el profesional podría estar desarrollada con más ilusión y dedicación, con esto se quiere decir que el profesional está desmotivado. Este perfil se caracteriza por tener altos niveles de indolencia y baja ilusión, pero contrariamente, los trabajadores no presentan un sentimiento de culpa. Los perfiles 2, son aquellos más graves, los cuales acostumbran a ser clínicos. Además de tener todos los síntomas anteriores aumentados, este sí que tiene el sentimiento de culpa por no involucrarse debidamente en el trabajo y consecuentemente, aparece un aumento del *burnout* (Engler et al., 2007).

Todas las aportaciones que han ido haciendo estos autores, han conducido a reconocer el síndrome de *burnout* como algo más que una situación común dentro del ámbito laboral, ya no se trata de un simple dolor de cabeza, estrés o desmotivación, los estudios han demostrado que es algo más que eso. Por este motivo, en 2018 la OMS (Organización Mundial de la Salud) procedió a reconocer el *burnout* o “el síndrome de estar quemado” o de desgaste profesional como enfermedad, este hecho entrará en vigor a partir del 1 de enero del 2022.

Finalmente, aparece la definición del síndrome del *burnout* que aparece en el CIE-11 en la página de la OMS:

Es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones: 1) sentimientos de falta de energía o agotamiento; 2) aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo; y 3) eficacia profesional reducida. El síndrome de desgaste ocupacional se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida. (ICD, 2020)¹

¹ Disponible: <https://icd.who.int/es/>

3.2. Descripción e interpretación del síndrome de *burnout* en los profesores

Las primeras investigaciones estadísticas relacionadas con el concepto del *burnout* fueron dirigidas al ámbito de la medicina, ya que es un sector donde los niveles son muy altos. En 2019 se calculó que el 37% de los médicos sufren *burnout* (Redacción médica, 2019), una cifra causada por el estrés, la cantidad de horas que tienen que trabajar, la relación con la administración ,etc. Todos estos factores contribuyen a que el porcentaje cada vez sea más elevado.

Los estudios dirigidos a este ámbito fueron el punto de partida para expandirlo hacia otras especializaciones y trabajos, como por ejemplo sería el caso de servicios relacionados con el cuidado y/o la formación de las personas o también como sería el caso de este estudio, que se centra concretamente en los profesores de segundas lenguas. Hablando de este ámbito educativo, el concepto de *burnout* se considera como el grado máximo o el último estado de desarrollo que puede llegar el malestar del docente, algunos de los síntomas del grado más alto son el estrés o la insatisfacción laboral. Estos dos conceptos surgen de unas experiencias subjetivas que se provocan como respuesta al estrés laboral sufrido durante un largo periodo de tiempo y que conlleva consecuencias nocivas tanto para los trabajadores como para la institución (Guerrero & Vicente, 2001).

A continuación, encontramos una aportación hecha por Orosia (2018) donde habla de las afectaciones que puede causar el *burnout*, es decir, un estado de estrés laboral crónico en los docentes que puede tener graves afectaciones (Morán y Manga, 2005). Estas se pueden clasificar en cuatro apartados (Aris, 2009): el primero, los síntomas psicósomáticos que son aquellos que causan cefaleas, insomnios, etc; en segundo lugar, los síntomas conductuales que son aquellos que se muestran a través del absentismo laboral o por ejemplo, a través de problemas relacionales; en tercer lugar, se presentan los síntomas emocionales que se basan en sentir y mostrar emociones negativas como podrían ser la irritabilidad, la impaciencia, el recelo o la ansiedad; por último, están aquellos síntomas defensivos, que son aquellos relacionados con otra persona, algunos de los ejemplos podrían ser culpabilizar a los alumnos como

causantes de las dificultades o mostrar una actitud cínica hacia los compañeros (Campos Bandrés, 2018). Todas estas afectaciones del *burnout* tienen implicaciones negativas que afectan a los profesores que lo padecen, estas consecuencias se comentarán más adelante dentro del trabajo presentado.

Estos cuatro apartados donde se especifican las afectaciones que tiene el síndrome de *burnout* tienen un punto en común, todas ellas están relacionadas con el trabajo emocional (Näring, Briët & Brouwers (2006), esto quiere decir que la actitud del trabajador puede llegar a ser un factor clave para identificar el estado en que está.

Se examinará ahora brevemente aquellas consecuencias que llevan afectando a los profesores desde tiempos indocumentados. Extrayendo algunas de las estadísticas encontradas, podemos observar que estas son principalmente el absentismo del profesorado o el abandono de la profesión, es decir, el abandono de la enseñanza para dedicarse a otro ámbito (Caruso, 2019). Caruso (2019) nos da algunos datos sobre la situación de los profesores de segundas lenguas: en USA de acuerdo con el Departamento de Educación en 2016, el 27% de los profesores fueron ausentes más de 10 días por motivos que no estaban relacionados con la actividad de la escuela (US DoE, 2016); y respecto al abandono de la profesión, del 2011 al 2012 se documentó que en Estados Unidos fue de un 8% (Goldring, 2014). En la actualidad estos datos pueden ser difíciles de comparar ya que en la mayoría de los países no se dispone de ellos. En el caso de España las estadísticas proporcionadas por el Ministerio de Educación se centran sobre todo en el número de alumnos que acceden a la educación y los profesionales destinados a ella, pero no en el número que abandona o se abstiene durante largos periodos de tiempo. Siguiendo en esta línea, si en un futuro se considerara la investigación de estos datos, podría ser un factor decisivo para empezar a recoger la realidad de los contextos dentro del ámbito educativo.

3.3. Consideraciones metodológicas

Los estudios relacionados con el síndrome de *burnout* de la rama de educación son muy diversos, ya que, según el factor escogido por el autor, el estudio se decantará más por unos métodos u otros. Esto se ha visto reflejado, por ejemplo, en los artículos consultados donde algunas de las variaciones estaban en los instrumentos escogidos para la medida del *burnout*, los parámetros analizados o a qué público va dirigido el estudio, porque según el objetivo al cual se quiere llegar, todo puede cambiar radicalmente.

Otro factor que también produce grandes variaciones en los estudios es cómo se contempla el estudio del *burnout*. Como se ha mencionado anteriormente, la mayoría de los autores están de acuerdo en que el síndrome de *burnout* tiene tres dimensiones concretas: autoeficacia, despersonalización y logros en el ámbito profesional, y que la mayoría se focalizan en analizar las tres o se centran más en una (Betoret, 2009; Caruso, 2019; Castillo-Gualda, García, Pena, Galán, & Brackett, 2017; Khani & Mirzaee, 2015), este punto sería el más común pero no siempre es así, como pasa en los estudios realizados por Gil-Monte (2007). En algunos casos más específicos, en vez de visualizar el concepto de estudio desglosado en tres partes, se contempla como un elemento unidimensional, eso no quiere decir que no se tenga en consideración estos tres factores de Maslach & Jackson (1981), sino que a causa de la magnitud de los estudios, es decir, razones prácticas o en otros casos razones teóricas, es más conveniente hacerlo de esta manera (Betoret, 2009).

Por último, se tiene que señalar otro condicionante que puede ser más obvio, pero a la vez decisivo para conducir el camino de la investigación y el cual también ha afectado a este mismo trabajo, es la población que se analiza. Hay muchos factores que pueden ser decisivos para los resultados del estudio, es por este motivo que se tiene que procurar un máximo control de las variables, si se continua por la rama de la educación, se pueden considerar variables como la edad, el contexto, la materia que se imparte, la cultura, la especialización de los profesores (García, 2010). Se contempla que todos estos puntos influirán en las conclusiones y resultados que se obtengan, de ahí su importancia.

3.4. Nuevos interrogantes

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, dentro de la literatura sobre el síndrome del *burnout* hay numerosos documentos dirigidos al estudio de éste dentro del campo de la educación, pero en cambio el número se ve radicalmente reducido cuando se trata de observar y analizar este trastorno en los profesores de segundas lenguas, y aún más en el campo del español. Irónicamente, aunque no se hayan dedicado una gran cantidad de estudios, los números muestran que los afectados dentro del ámbito de segundas lenguas no son pocos.

La falta de estudios puede ser causada por diferentes motivos, si bien porque el *burnout* en los trabajadores de español como segunda lengua no es tan diferente al de las otras lenguas, bien porque es más efectivo hacer los estudios en centros de escolarización obligatoria, o simplemente porque actualmente no hay un público interesado en este aspecto en concreto y se han centrado más en otros factores, como sería la desmotivación, el estrés o la falta de autoeficacia, y ahí recae la importancia de este trabajo. Recordando todo lo mencionado anteriormente, se puede relacionar que todos estos conceptos forman parte del *burnout*, y consecuentemente aparece esta pregunta ¿toda esta documentación podría estar interrelacionada en un futuro? La respuesta actualmente es incierta, puede que se obtenga dentro de un tiempo, pero de momento este estudio se centrará en una revisión sistemática de los artículos seleccionados sobre el síndrome del *burnout* en los profesores de segundas lenguas y si es posible, en el español.

4. Material y método

Como se ha expuesto con anterioridad, este trabajo se basa en una revisión sistemática de los documentos relacionados con el *burnout* de los profesores de español como segunda lengua. En este apartado se expondrá una descripción de en qué se basa este método y el proceso que se ha seguido para la extracción de datos, el análisis y la selección de los documentos (Betoret, 2009; Caruso, 2019; Castillo-Gualda et al., 2017; Khani & Mirzaee, 2015).

4.1. Revisión sistemática científica de la literatura

Una revisión sistemática de la literatura es un método de investigación científica (Gisbert & Bonfill, 2004) que se basa en recopilar y analizar de manera crítica los estudios o trabajos de investigación que hayan sido publicados relacionados con el campo que se quiera explorar a través de un proceso plenamente sistemático. El objetivo final es aportar un resumen exhaustivo de la literatura disponible con la base de la pregunta de la investigación (García Peñalvo, 2017).

Esta forma de revisión de información rigurosa proporciona la ventaja que permite repetirse, ya que cualquiera tiene la posibilidad de replicar y verificar aquellos datos que se están exponiendo en el estudio consultando los documentos detallados en la bibliografía (Sáenz, 2001).

4.2. Estrategias y criterios para la búsqueda del estudio

Este proceso de selección, recopilación y análisis de los documentos consta de las siguientes fases más específicas: identificación de los estudios relevantes mediante unos criterios de búsqueda, clasificación de los documentos en definitivos y pendiente de revisión, lectura de los artículos seleccionados y extracción de información.

Para empezar, se seleccionaron las bases de datos ERIC² y CRAI UB³ para encontrar los estudios más adecuados para el trabajo. Estas dos páginas fueron escogidas porque son bibliotecas online que contienen una gran cantidad de documentos, posteriormente se proporcionará una descripción más detallada de cada una de las bases de datos.

La búsqueda fue realizada por la autora de este trabajo e incluyó todas las publicaciones hasta el día 7 de abril del 2020. Se usaron palabras clave y símbolos que permitieron una primera selección de los artículos dentro de estas bases de datos. Las ecuaciones de búsqueda que se utilizaron fueron las siguientes: “language teachers” OR “Spanish as a second language” + teachers *burnout*, “*burnout* and well-being” “second language teachers” - English + Spanish, title: Spanish “language teacher OR +*burnout*”, *burnout* – English + Spanish “second language teachers”, (“language teachers of Spanish as a second language” AND) “well-being and *burnout*” – English + teachers, Spanish (second language) + “teacher *burnout*”, “profesores de segundas lenguas”, *burnout* “lenguas” + Español, y finalmente, + *burnout* español + profesores.

Una vez se introdujeron los conceptos en los buscadores de las páginas, se procedió a la lectura de los títulos para seleccionar aquellos que contenían las palabras clave. De esta forma, en la siguiente fase se escogieron todos esos resultados que contenían palabras como: *burnout*, teacher, second language, Spanish o second language teacher y se excluyeron todos aquellos que no las contenían.

Después, se procedió a una lectura detenida del abstract donde se filtraron aquellos resultados que estaban relacionados con el *burnout* de los profesores en las

² Disponible: <https://eric.ed.gov/>

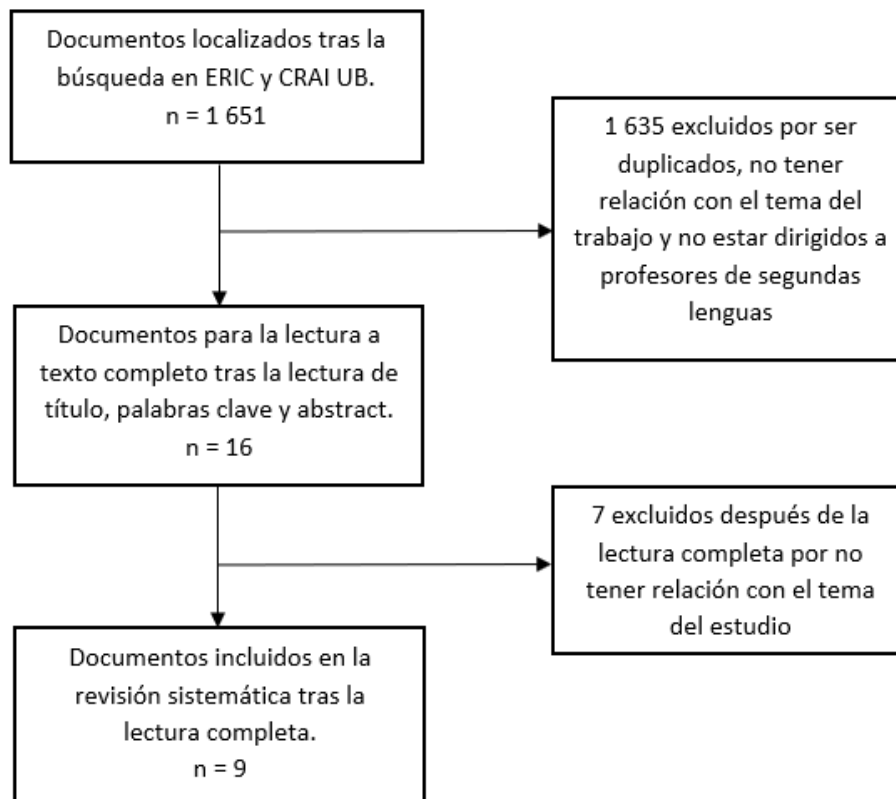
³ Disponible: <https://crai.ub.edu/>

enseñanzas de segundas lenguas, indistintamente del nivel educativo. Estos documentos se clasificaron en dos columnas según su relación con el tema del estudio, los que estaban más relacionados se colocaron en la columna de “definitivos” y los que estaban en duda se colocaron en la parte de “pendiente de revisión”.

Para seleccionar y decidir, definitivamente, cuáles de estos documentos se incorporaban en la siguiente fase de selección. Finalmente, se determinó que se escogían todos aquellos situados en la columna de “definitivos” y los que presentaban más aspectos relacionados con el *burnout* de la columna “pendientes de revisión”, además, se excluyeron todos los libros ya que no eran estudios relacionados con el tema de la investigación.

Como parte de la búsqueda, se procedió a la lectura completa de los 16 artículos seleccionados para extraer información sobre las características diversas del estudio como: una síntesis breve, la ciudad donde se realizó el estudio, palabras clave, objetivos, definición del concepto del *burnout*, los parámetros en que se evalúan los artículos y número de puntos que utiliza la escala; causa que hacen que aparezca el *burnout*, las acciones para prevenirlo, la relación del *burnout* con los alumnos; y por último, las consecuencias que tiene. En esta lectura, también se excluyeron aquellos artículos que no tienen relación con la enseñanza de segundas lenguas obteniendo finalmente un total de nueve artículos, con los resultados que se recopilaron, se procedió al análisis y comparación de los resultados para poder extraer conclusiones. A continuación, se puede observar un cuadro donde se muestran los pasos y evolución para la obtención rigurosa de la información.

Cuadro 2
Esquema general del estudio



Nota: Elaboración propia

4.3. Las bases de datos y los buscadores

ERIC

ERIC (Educational Resource Information Center) es una base de datos en línea que se creó en 1966, especializada en el ámbito de la educación, ofrece más de 1,4 millones de registros bibliográficos de artículos de revistas, libros, comunicaciones de conferencias y otros materiales relacionados con este sector, algunos de ellos de consulta libre (UOC, 2013). Esta base de datos fue seleccionada porque contiene documentos relevantes para la revisión sistemática que se dirige este estudio.

CRAI UB

El CRAI UB (Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación de la Universidad de Barcelona) integra los servicios de biblioteca, apoyo a la docencia y a la investigación, está formada por las bibliotecas CRAI, las unidades técnicas, por CeDocBiV y el CEDI. Además, permite el acceso a bibliografía recomendada de asignaturas de los grados de la Universidad de Barcelona, a instrumentos de búsqueda como *autoridades UB* y *Thesaurus UB*, repositorios digitales de la universidad y patrimonios bibliográficos de la Universidad de Barcelona. Este buscador fue seleccionado porque permite el acceso a bibliografía y documentos con un alto grado de fiabilidad y con el acceso de estudiante, te permite descargar los artículos de revistas científicas gratuitamente.

5. Análisis del contenido de los documentos

A continuación, se pondrán sobre la mesa los datos extraídos de la lectura de los artículos. Como se ha explicado anteriormente, la información relevante de cada uno de los artículos se ha ido clasificando en tres tablas distintas según la información que contenían (tablas 1,2,3), estas se pueden encontrar en los anexos del presente documento. En este apartado, se desarrollará una reflexión de cada sección de las tablas según la recogida de información obtenida de los documentos seleccionados, para más adelante, compararlos entre ellos y poder extraer unas conclusiones sólidas. Además, cada artículo utilizado para la revisión sistemática se le ha asignado un número, el cual se usará para referenciar y señalar ese artículo cada vez que se aparezca en el texto; la correspondencia del documento y el número se puede encontrar en el apartado de referencias.

Antes de empezar con el análisis de los apartados, es necesario profundizar un poco más en su contenido para así entender su división. La tabla 1 es la que contiene la información más esencial de los artículos, es decir, aquella que permite entender a simple vista el contenido del documento y su relación con la revisión sistemática. Los puntos que se asignan a esta son los siguientes: citación en formato APA, palabras clave que son destacables para la intención del estudio, la ciudad o región donde se evalúa la muestra del estudio y una síntesis breve del artículo.

La tabla 2 va dirigida a elementos más concretos del síndrome de *burnout* en los profesores de español como segunda lengua, en ella se contemplan aspectos como: los objetivos principales de los artículos, la definición del concepto de *burnout* que han seleccionado los autores para desarrollar sus artículos y los factores principales con lo que lo han relacionado, y finalmente, los parámetros que ha utilizado cada artículo para evaluar los resultados obtenidos y en el caso de que utilizaran una puntuación para evaluar la escala, cual ha sido el seleccionado.

La tabla 3 está orientada en más detalle al síndrome de *burnout* extrayendo así aquella información que puede ser útil para el profesor que quiere prevenirlo o está afectado por este. En ella se contemplan los aspectos siguientes: las causas que hacen que aparezca el *burnout*, las acciones para prevenir el síndrome de *burnout* en los

profesores de segundas lenguas, aspectos relacionados con el *burnout* de los profesores y los alumnos y, por último, las consecuencias que puede tener este. Al tratar temas más específicos relacionados con la revisión sistemática del estudio, hace que, especialmente, en esta última tabla haya apartados que no se mencionen en algunos artículos, pero en cambio completan de manera extensa los otros apartados.

5.1. Contenidos principales de los artículos

De esta tabla se expondrán dos aspectos relevantes, la ciudad o región de la muestra evaluada y la síntesis breve, para posteriormente hacer una comparación completa de todas ellas.

Respecto al primer punto a comentar de la tabla número uno, la mayoría de los estudios realizados en los artículos, se han desarrollado en escuelas de España^{1,2, 6, 8, 9} donde se enseña una segunda lengua, como por ejemplo Valencia, Aragón, Almería o Madrid. De los otros artículos, dos estaban dirigidos a escuelas de Italia ^{4,3} y los dos restantes, se desarrollaron en Estados Unidos e Irán. Por lo tanto, los estudios del síndrome de *burnout* en el español como segunda lengua se han llevado a cabo mayoritariamente en España.

A continuación, se analizará el apartado: síntesis breve de los artículos, para así, encontrar puntos en común y diferencias, para hacerlo, se han sintetizado los conceptos en el cuadro 3. Como se puede observar, los puntos comunes de todos los artículos analizados son que todos ellos examinan, analizan o investigan aspectos relacionados con el síndrome de *burnout* de los profesores de segundas lenguas^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}, cumpliendo así con parte de la intención de esta revisión sistemática y con el primer objetivo marcado en los objetivos específicos mencionados anteriormente.

A partir de este punto, aparece más variedad en el contenido de los artículos. Estos los podríamos clasificar según dos aspectos, los que tratan de estudios cualitativos^{3,7,8} o cuantitativos^{1,2,4,5,6,9}. En los primeros, se encargan de analizar los sucesos a partir de entrevistas a los profesores de segundas lenguas o experiencias recogidas en diarios, con las cuales pueden extraer conclusiones. Los segundos, tratan de evaluar aspectos clave del *burnout* mediante test o encuestas^{1,2,4,5,6} que les dirigen hacia datos más

objetivos. Estos programas que utilizan para evaluar son por ejemplo el método RULER¹, el test de MSCEIT¹, el programa TCLA², etc, en todos los casos de los estudios clasificados como cuantitativos, se han seleccionado programas diferentes.

Siguiendo con lo que se puede encontrar con una primera lectura del abstract o resúmenes de los artículos, se identifican que en cinco documentos se mencionan la motivación³ y la autoeficacia^{5,6,7,9}, dos de los componentes más relacionados con la aparición del síndrome de *burnout*, eso no significa que en los otros componentes que forman el *burnout* mencionado por Maslach & Jackson (1984) en la revisión de las aportaciones destacados no tengan relevancia, pero puede ser un indicativo de los aspectos más relacionados con los profesores de L2. Otro aspecto que sigue esta misma línea y que los diferentes autores ponen especial hincapié, es en el trabajo y educación emocional^{1,3,7,9}, dándoles suficiente relevancia como para mencionarlo en el primer apartado que leerá un lector.

Avanzando hacia la parte final del análisis de esta tabla, también se ha analizado qué segunda lengua era la que utilizaban los profesores de los estudios. El resultado ha sido que el 67% de los estudios iban dirigidas a profesores de español como L2^{1,2,4,6,7,9} y el 34% restante están dirigidos a la enseñanza de otra L2 como el inglés o el aragonés^{3,5,8}. Como se ha mencionado en apartados anteriores, la intención de esta revisión sistemática era incluir artículos que trataran exclusivamente profesores que usan español como segunda lengua, debido a la falta de documentos, se ha extendido a segundas lenguas, priorizando el español.

Cuadro 3
 Síntesis de los artículos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Síndrome de <i>burnout</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Examinar / Analizar un aspecto	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Profesores de L2	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Motivación			x						
Autoeficacia					x	x	x		x
Evaluar un programa	x	x		x	x	x			
Menciona aspectos relacionados con el trabajo emocional	x		x					x	x
Estudio cualitativo			x				x	x	
Estudio cuantitativo	x	x		x	x	x			x
Español L2	x	x		x		x	x		x
Otra L2			x		x			x	

Nota: Elaboración propia

5.2. Síntesis de los resultados de los artículos

A continuación, se analizará la segunda tabla, donde se recogen los contenidos como: los objetivos; los resultados de los artículos; los conceptos del síndrome de *burnout* aportado por los autores; y las secciones que ha utilizado cada artículo para evaluar los resultados obtenidos, en el caso de que utilizaran una puntuación para evaluar la escala, cual ha sido el seleccionado.

5.2.1. Objetivos marcados por los artículos

En este apartado se recogen aquellos aspectos destacados en los artículos seleccionados, aunque estos no son explicaciones detalladas de todo el contenido, están dirigidos a mostrar en más profundidad los puntos que van a estar estrechamente vinculados al motivo de este trabajo, el síndrome del *burnout* en profesores de español como segunda lengua. Los puntos que se comentaran y compararan son los recogidos en el cuadro 4 que se puede observar a continuación.

Cuadro 4
Objetivos marcados por los artículos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Comprobar la efectividad de un método / modelo / instrumento	x			x	x	x		x	
Impacto de las variables	x			x	x			x	
Observar las respuestas de un grupo control y un grupo experimental	x								
Tratan aspectos de los profesores de L2	x	x	x	x	x	x	x		x
Define perfiles de profesor (ex. tradicionales o innovadores)		x		x				x	
Aspectos relacionados con el trabajo emocional	x						x		x
Tratan aspectos de la satisfacción laboral			x			x		x	
Identificación de los problemas de los profesores				x	x	x			
La motivación de los profesores y alumnos			x						
Encontrar cómo afecta el <i>burnout</i> en los profesores	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Centrándose en el <i>burnout</i> general y el <i>burnout</i> relacionado con alumnos con necesidades especiales o diversas		x							
En relación con la autoeficacia					x	x			
El grado de <i>burnout</i> según el factor de culpa				x					
Acciones para no padecer el síndrome de <i>burnout</i>			x						
Aspectos relacionados con el aula o alumnos		x	x						

Nota: Elaboración propia

Como se ha nombrado anteriormente en la tabla uno, todos los artículos examinan o analizan algún aspecto relacionado con el *burnout*, de todos modos, a partir de este punto se empezará a analizar ese aspecto con más profundidad. Por una parte, cinco de los documentos seleccionados van dirigidos, principalmente, a comprobar la efectividad de un método, modelo o instrumento para obtener datos sobre el síndrome del *burnout*^{1,4,5,6,8} en los profesores. Este dato difiere de la primera tabla, ya que con una primera lectura del resumen todos pretendían hacer un análisis, aunque posteriormente esto no ha resultado la intención principal del artículo y se han orientado a buscar otras cuestiones.

Siguiendo por esta línea y observando los antecedentes recogidos con más profundidad, cuatro de ellos se han centrado en el impacto que han tenido sus variables^{4,5,6,8}, es decir, en los resultados obtenidos. Mientras que, en uno de ellos, se buscaba hacer una reflexión de las conclusiones obtenidas en la comparación del grupo control y el grupo experimental¹ previamente seleccionados.

Estas diferencias permiten enriquecer la comparación de los resultados, ya que al tratarse de investigaciones con fines muy diversos, permite la extracción y comparación de las conclusiones según puntos de vista diferentes, estas comparaciones más detalladas las podremos observar en otros apartados de la tabla 2 y 3, donde se especifican los objetivos y aspectos más específicos del síndrome del *burnout*.

Continuando con la tabla de los objetivos, aparece otros dos subtemas con aspectos en común y diferencias interesantes. El primero, los temas relacionados con los profesores de segundas lenguas y el segundo, afectaciones del síndrome de *burnout* en los profesores. En el primer caso, y como ya se ha presentado anteriormente, todos los documentos tratan aspectos relacionados con profesores de L2^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}, ya que es el tema del estudio.

Por lo que se refiere a aquellas partes más específicas y concretas, los objetivos presentan que hay un interés en la comparación de los perfiles de los profesionales^{4,8} teniendo en cuenta las siguientes variables: su nivel de formación; los años de experiencia; o su metodología en el aula según sea tradicional o innovadora. Esto se

debe a que los estudios consideran en sus objetivos iniciales que estos factores pueden ser claves en la relación de los maestros con el *burnout*.

También como se ha dicho en la contextualización teórica, el síndrome de *burnout* está muy ligado con el ámbito de las emociones y la profesión de maestro requiere una gran cantidad de gestión de las emociones, hacia los alumnos, los compañeros y él mismo (Guidetti, Gil.Montes, &Converso, 2018; Khani & Mirzaee, 2015), ya que si no se emplea correctamente puede potenciar la aparición de este síndrome. Estas son algunas de las razones por las cuales otro de los focos de los documentos son aspectos relacionados con el trabajo emocional que realizan los profesores^{1,7,9} hacia ellos mismos y sus alumnos.

La buena o mala gestión del trabajo emocional afecta directamente a la satisfacción laboral de estos profesionales^{2,6,8}, juntamente con otros problemas que diversos estudios se dedican a identificar para poder proponer soluciones^{4,5,6}. La selección de todos ellos permitirá evitar las crudas consecuencias del síndrome de *burnout*, como el abandono de la profesión o las largas excedencias y motivar³ a los profesores y alumnos para procurar un mejor desarrollo de su trabajo.

En el segundo caso, el objetivo se centra en encontrar las afectaciones del síndrome del *burnout* en los profesores^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}, también una de las intenciones principales de esta revisión sistemática que, según el artículo seleccionado, los autores lo enfocarán centrándose en un aspecto más general del *burnout* o en uno de los componentes que lo forman. Un hecho curioso es que hay cinco artículos que se centran en uno de estos componentes, ya que los consideran más relevantes que los demás en el ámbito de las segundas lenguas, pero contrariamente, en la mayoría de los estudios se centran en componentes completamente diferentes.

Para empezar, el concepto del síndrome de *burnout* en el mundo de la educación aún está en una investigación en activo, eso conlleva que se presenten diferentes perspectivas de como enfocarlo y estudiarlo, las cuales van evolucionando con el tiempo. Una de las propuestas que se puede observar en el cuadro 4 es centrándose en el *burnout* general y con el *burnout* de los profesores que trabajan con alumnos con necesidades especiales o diversas², una propuesta que contempla una variable

condicionada por el entorno y que es muy difícil que los otros estudios puedan reproducir, ya que la mayoría de ellos no contemplan esta perspectiva.

Seguidamente, hay tres artículos que profundizan en dos de los componentes que forman este síndrome, la autoeficacia^{5,6} y la culpabilidad³. Una de las razones por las cuales el primero tenga más estudios es que la autoeficacia se declaró como parte del síndrome de *burnout* desde hace más tiempo (Maslach & Jackson, 1981) y, por lo tanto, ha permitido que los investigadores dediquen tiempo a profundizar en su investigación. En cambio, el sentimiento de culpa es un término que incluyó Gil-Monte (2008) en y, por este motivo, es bastante reciente en comparación con el anterior.

Todos estos conceptos conducen a la conceptualización de un problema que sucede en la actualidad y como todo problema, los artículos proponen soluciones para afrontarlo. Paradójicamente, solo uno de los artículos³ fija como objetivo principal hacer aportaciones para evitar el síndrome del *burnout*, los otros documentos más enfocados a encontrar otros puntos de vista. Además, también se analizan aspectos relacionados con el aula y los alumnos^{2,3}, dos factores que pueden ser grandes condicionantes y que se analizarán en más profundidad en la tabla 3.

5.2.2. Ideas principales del síndrome de *burnout* aportadas por los autores

Dentro de cada artículo analizado se expone una definición del concepto del síndrome de *burnout*, esta definición varía según el año de publicación del estudio o el objetivo que se quiera alcanzar, motivo que provoca que se ponga más énfasis en un aspecto u otro. Todas estas aportaciones permiten enriquecer este concepto dándole diferentes puntos de vista, pero a la vez es necesario ponerlos en común para observar qué tipo de conclusiones se han extraído y cuáles son los autores más recurridos para la explicación de este síndrome.

A continuación, se explicará el funcionamiento del cuadro 5 sobre los conceptos del síndrome del *burnout* para posteriormente exponer los resultados obtenidos. Principalmente, se puede observar que en las columnas: autores y conceptos aparece aquella información que está respaldada por diferentes autores según los documentos seleccionados.

Cuadro 5

Ideas principales del síndrome del burnout aportadas por los autores

Autores	Concepto	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Maslach, Jackson y Leiter (1996)	3 componentes que forman el <i>burnout</i> : agotamiento emocional, despersonalización y logros personales	x		x		x				x
Vandenberghe y Huberman (1999) /Betoret (2006) / Brown y Roloff (2011)/ Freudenberger (1974)/ Guerrero y Vicente (2001) /Gil-Montes (2005)	Factores de estrés	x	x	x	x	x			x	x
Tatar y Horenczyk (2003)	Aparición del <i>burnout</i> relacionado con alumnos con necesidades especiales		x							
Gil-Montes (2005)	4 componentes que forman el <i>burnout</i> : entusiasmo hacia el trabajo, desgaste emocional, actitudes de indiferencia, sentimiento de culpabilidad				x					
	confianza y cooperación con los compañeros				x		x		x	
	soporte directivo				x		x		x	
	gestionar la clase		x		x		x		x	
	Trabajo emocional	x	x	x	x	x		x	x	x
Näring, Briët y Brouwer (2006)	4 componentes que forman el <i>burnout</i> : agotamiento emocional, cinismo, desapego y poca autoeficacia							x		
	<i>burnout</i> como elemento unidimensional									x

Nota: Elaboración propia

Observando la primera línea del cuadro 5 se ve una primera aportación de los componentes del *burnout*, esta está compuesta por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización, logros personales. Esta primera aportación es la que está respaldada por la mayoría de los documentos^{1,3,5,9}, uno de los motivos podría ser que es la más antigua y, por lo tanto, ha dado más tiempo a ser investigada e incorporada en trabajos de este ámbito. Además, los tres apartados en los que se divide: agotamiento emocional, despersonalización y logros personales son suficientemente flexibles para aplicarse a cualquier ámbito laboral, en este caso el de la educación.

Siguiendo por esta línea, está la aportación hecha por Gil-Monte (2007), él añade un nuevo componente al síndrome del *burnout*, la culpabilidad, este factor es mucho más reciente que el anterior, por este motivo no ha sido tan investigado. Igualmente, en campos concretos se ha hecho popular muy rápidamente y hoy en día se ha añadido en muchas investigaciones relacionadas con el ámbito de la sanidad.

Paralelamente con el campo de la educación y la enseñanza de segundas lenguas, se sentimiento de culpa no es un término tan recurrente como en el caso de la definición de Maslach y Jackson (1996). Igualmente, una de las investigaciones de los estudios ha sido destinada principalmente al estudio de la culpa⁴, en la que se extrajeron conclusiones muy relevantes las cuales se comentarán en los próximos apartados.

Por último, está la aportación de Acheson, Taylor y Luna (2016)⁷ en la que divide el *burnout* en agotamiento emocional, cinismo, desapego y poca autoeficacia. Estos conceptos están claramente adaptados a las necesidades del artículo, por este motivo, son los seleccionados y se le otorgan estos nombres. Prosiguiendo con el análisis, cabe mencionar que los cuatro puntos anteriores están intrínsecamente relacionados con las definiciones de los otros autores como por ejemplo el cinismo y la autoeficacia. El motivo por el que son diferentes es porque solo han sido desglosado y seleccionado aquellos más relevantes para el estudio.

La aparición de estas tres maneras de presentar el síndrome del *burnout* en el ámbito educativo de las segundas lenguas no es casual, los componentes de Gil-Monte (2007)⁴ y Näring, Briët y Brouwer (2006)⁷ tienen sus bases teóricas en la teoría presentada por

Maslach y Jackson (1981)^{1,3,5,9}, y lo más interesante es ver cuáles son aquellos conceptos que han seguido hasta el día de hoy, como sería el agotamiento emocional, y cuáles se han añadido, como en el caso del sentimiento de culpa.

Las primeras conclusiones que se pueden extraer con esta lectura es que se deduce que los tres primeros componentes que se nombraron como parte del *burnout* (agotamiento emocional, despersonalización y logros personales) continúan presentes en los estudios del mundo laboral y en concreto, el de las lenguas. Además, estos conceptos se pueden desglosar en otros componentes más específicos como el trabajo emocional^{1,2,3,4,5,7,8,9} o los factores de estrés^{1,2,3,4,5,8,9}, como se puede ver en el cuadro 5, son claramente relevantes en el estudio del síndrome del *burnout*.

Esta variedad en la elección de los conceptos que componen el *burnout* también se puede observar en la manera en cómo se estudia, ya que solo con esta recopilación de los datos se presentan dos variantes: un enfoque centrado en un elemento en concreto^{1,2,3,4,5,6,7,8} o el enfoque unidimensional⁹. El primero, el enfoque de un solo elemento, como se puede observar es el más recurrido, pero, por este motivo es conveniente preguntarse por qué de este hecho. Una de las posibles respuestas está relacionada con los componentes y subcomponentes que forman este síndrome, ya que representan una gran variedad y permite su estudio en profundidad. Siguiendo este razonamiento, este puede ser el motivo por el cual solo un estudio haya realizado un enfoque unidimensional, es decir, que contempla el síndrome del *burnout* como un solo elemento, pero para realizar este tipo de investigación y cubrir adecuadamente todos los puntos se requiere de una gran inversión económica y de tiempo.

Finalmente, quedan por exponer aquellos factores que en las definiciones del concepto clave de la revisión sistemática van claramente ligados con el campo educativo, en ello aparecen diferentes puntos, algunos de ellos interrelacionados, que se irán comentando a continuación. Por una parte, hay uno de los artículos que está enfocado en aspecto muy concreto como es el *burnout* de los maestros de segundas lenguas que están implicados con alumnos que tienen necesidades educativas especiales². Por otro lado, se presentan conceptos clave que potencian el síndrome,

estas variantes son: la cooperación entre profesores y compañeros^{2,4,6,8}; el soporte directivo^{4,6,8}; y la gestión del aula^{2,4,6,8}

Aquí se puede visualizar claramente dos posiciones, la primera^{1,3,5,7,9} son aquellos artículos que basándose en un perfil o una situación en concreto hacen un estudio de como afecta el síndrome del *burnout* a los profesores. En el segundo caso^{2,4,6,8}, se basa en observar como afectan los condicionantes concretos del campo educativo y aquellos más específicos, como el comportamiento de sujetos que rodean al profesor o sus capacidades para gestionar las adversidades. Dentro de esta revisión sistemática se encuentran los dos procedimientos, enriqueciendo así las conclusiones obtenidas, ya que permiten contemplar puntos de vista muy diferentes, pero con punto en común, el síndrome del *burnout*.

5.2.3. Secciones y escala de puntos marcados en los documentos

Este apartado se creó porque se observó que en la mayoría de los documentos seleccionados se habían realizado estudios cuantitativos los cuales recogen datos que permiten compararse. Durante la lectura de los artículos se encontró la coincidencia de que muchos de ellos trataban temas similares y usaban una escala de puntuación, por este motivo, se consideró un hecho relevante para la comparación y la extracción de conclusiones.

En primer lugar, como se puede observar en el cuadro 6 se han recopilado las cantidades de las secciones (los apartados que tenían en consideración en las encuestas repartidas) y la escalera de puntos (las cantidades que se le otorgaba a las secciones). Centrándonos en uno de los componentes, la escalera de puntos se observa que el rango de números va del 4 al 7. Apareciendo mayoritariamente las cantidades $4^{3,9,5^{2,4}}$ y $7^{1,6}$ dos veces cada una de ellas, indica, por lo tanto, que las más usadas a la hora de crear encuestas numéricas.

La intención de los autores con las escalas es otorgar un valor numérico a las secciones marcadas. Por ello las clasificaciones iban del número 1, el cual tiene valor mínimo o menor y suele indicar “muy poco frecuente” o “nunca”, hasta el número más alto indicado ($4^{3,9,5^{2,4}}$, 6^5 o $7^{1,6}$) que, por lo tanto, tendrá más valor o indicará que la acción es más frecuente.

En segundo lugar, hay las secciones o apartados que numeran las escalas y como se puede observar en el cuadro 6 permite dividirlo en dos apartados: la cantidad de secciones y el tipo de secciones. En la cantidad de secciones, se observa como en este caso todos los documentos han establecido unos aspectos concretos sobre los que reflexionar, los cuales están comprendidos entre 3 a 6. Observando los datos más detalladamente, la mayoría de documento seleccionan $3^{3,5,6}$ apartados, el número también más pequeño; después aparecen el $4^{1,4}$ y el $5^{2,9}$, las dos cantidades medias; y finalmente algunos estudios tienen 6^9 secciones, la cantidad menor recurrida. Con estas cantidades ya se aprecia que mayoritariamente las investigaciones se decantan por proponer tres secciones y en el caso de que quieran un número mayor, seleccionan entre 4 y 5.

Por lo que se refiere el tipo de secciones escogidas, se pueden observar detalladamente en la tabla 2 o en el cuadro 6. A continuación, se establecerán relaciones y diferencias entre ellos considerando los datos recogidos, se perciben dos grandes separaciones conectadas, pero a la vez separadas, estas dos son: las secciones relacionadas con componentes del síndrome del *burnout* y las relacionadas con los profesores y el centro.

Antes de empezar a repasarlas cabe poner hincapié en su relación, ya que todas ellas se basan en analizar un concepto común, el *burnout*, por el cual han estado incluidas dentro de esta revisión sistemática. Consecuentemente, es inevitablemente que la separación entre ellas pueda ser muy fina, pero al mismo tiempo, enriquecer la reflexión del material.

Centrándonos en los componentes del *burnout*, como se especifica que decían Maslach & Jackson (1984) en la contextualización teórica, el síndrome tiene tres componentes principales: agotamiento emocional^{1,4,5,6,9}, estrechamente relacionado con el estrés; la despersonalización^{1,2,3,4,5,6,8}, que se basa en la actitud hacia los estudiantes o compañeros; y finalmente, los logros en el ámbito profesional^{1,3,4,5,6,8,9}. Estos puntos fueron completados por Gil- Monte (2007) añadiendo el sentimiento de culpa⁴.

Observando esta recopilación de datos, se distingue claramente que los componentes más usados son la despersonalización y los logros personales, los cuales aparecen siete veces en las secciones; en el caso del segundo, se estudia sobre todo el componente de la indolencia. Seguidamente aparece el elemento del agotamiento emocional, este se presenta cinco veces, con el estudio mayoritariamente del estrés. Finalmente, y en último lugar, está el sentimiento de culpa el cual solo aparece una vez en las secciones, el motivo de este hecho se le podría otorgar al tiempo, ya que la inclusión de este factor es muy reciente.

Por otra parte, están aquellas que se basan en estudiar el síndrome del *burnout* con los profesores, este se puede presentar de diferentes maneras según la intención del artículo, generalmente se pueden diferenciar aspectos relacionados con: el profesor y

su trabajo^{1,2,3,5,8,9}; la relación del profesor y los alumnos^{2,3,8,9}; o la coordinación entre el profesor, los compañeros y la administración^{1,2,5,8,9}.

Los números indican que el componente que predomina es el estudio del profesor y su trabajo, ya que se le dedican seis artículos los cuales abarcan temas desde su rendimiento, el rol, los perfiles de profesores según su grado de experiencia y su capacidad de autoeficacia^{1,2,3,5,8,9}. En segundo lugar, con cuatro menciones, hay coordinación entre el profesor, compañeros y la administración^{1,5,6,8}; esta valora aspectos como la comprensión en el trabajo, las experiencias básicas entre los profesionales, las variables según el contexto y los recursos que ofrece la escuela. Por último, la relación de los profesores y alumnos que se menciona en otros cuatro^{2,3,8,9} documentos distintos, este se basa en la observación por ejemplo de los resultados de los estudiantes en el programa TCLA, con los cursos, las críticas hechas por los alumnos hacia el profesor y la percepción del rendimiento del alumno.

La conclusión de los componentes de las secciones es que la principal inquietud de los investigadores es encontrar respuestas con relación a la despersonalización y logros personales, juntamente con el estudio del síndrome del *burnout* entre el profesor y su trabajo. Estos se podrán ver más detallados en los próximos apartados, ya que se analizará todo aquello relacionado con el *burnout* del profesor y, además, se observará si aquellos factores que han resultado relevantes durante el inicio del estudio también lo han sido en las conclusiones extraídas.

Cuadro 6
Secciones y escala de puntos de los artículos

Artículo	1	2	3	4	5	6	8	9
Número de secciones	4	5	3	4	3	3	6	5
Escala de puntos	7	5	4	5	6	7	-	4
Secciones	Percepción emocional	Relacionadas con la escala de la educación inclusiva	Profesor	Entusiasmo hacia el trabajo	VARIABLES contextualizadas	Agotamiento emocional	Satisfacción general	Los recursos copiables de la escuela.
	Regulación y comprensión	La percepción de los profesores en los resultados de los estudiantes en el programa TCLA	Curso	Agotamiento psicológico	Autoeficacia	Despersonalización	La vida del centro	Percepción del profesor de su autoeficacia en la enseñanza.
	Rendimiento	Escala en el burnout general y el relacionado con alumnos con necesidades educativas especiales	Críticas importantes	Indolencia	Factores de estrés	Realización personal	Cuestiones académicas-curriculares	Percepción del profesor en la gestión del aula.
	Comprensión en el trabajo	El rol de SFL		Culpa	Burnout de los profesores		Aspectos profesionales	Escala multinivel de los estresores.
		Experiencia profesional					Planificación	Escala de burnout.
							Puesta en práctica de las actividades del aula	
							Percepción del rendimiento del alumnado	

Nota: Elaboración propia

5.3. Exposición de los contenidos relacionados con el síndrome del *burnout* del profesor

Esta última tabla está destinada a aquellos aspectos más orientados a los objetivos del trabajo, las cuales son: las causas que hacen que aparezca el síndrome del *burnout*, acciones para prevenir el *burnout* en los profesores de segundas lenguas, el síndrome del *burnout* y los alumnos, y finalmente, las consecuencias que puede tener.

Mirando las conclusiones obtenidas en la tabla 3, se puede observar que no todos los estudios se focalizan en los mismos aspectos. Dependiendo de su intención y objetivo se han obtenido más conclusiones en una parte u otra, es decir, que dependiendo del apartado que se esté comentando se mencionarán más a menudo ciertos documentos.

5.3.1. Causas de la aparición del síndrome del *burnout*.

Seguidamente, se recopilan todos los aspectos mencionados en los artículos sobre las causas que hacen que aparezca este síndrome. Para poder hacer una comparación adecuada y detallada se ha realizado un cuadro 7 donde se han juntado todos los aspectos presentados como causantes.

Siguiendo las pautas mencionadas en el artículo de Betoret (2009) las causas serán divididas según traten aspectos: administrativos, es decir, aquellos relacionados con la administración, compañeros o factores relacionados con la escuela; del aula, que se refiere a todo aquello que interfiera con los alumnos, familiares, preparación de las clases o material; y finalmente las personales, que son aquellas implícitamente relacionadas con el profesor.

Observando detalladamente el cuadro 7 se puede ver la exclusión del artículo número uno, este se ha elidido ya que se basaba en un estudio del método RULER, el cual no ha obtenido datos concluyentes en relación con las causas del síndrome del *burnout*. En el lado opuesto se encuentran los artículos 5,7 y 8, los cuales son los que han aportado más información a la revisión sistemática.

5.3.1.1. Componentes administrativos

A continuación, se procederá a analizar el cuadro 7 más detalladamente siguiendo los apartados señalados anteriormente. Por una parte, está el apartado de los

componentes administrativos, en él se aprecia la percepción que se tiene del profesor de L2 en los diferentes países donde se han realizado los estudios y el trato que tienen con la administración y la institución. El estatus social de los profesores de segundas lenguas ha ido variando en las últimas décadas, el mundo es cada vez más globalizado y esto hace que las lenguas más habladas en el mundo sean cada vez más frecuentes en las aulas de segundas lenguas. Contrariamente, se señala que dentro del ámbito educativo y social las lenguas no están suficientemente valoradas o no se tienen en suficiente consideración las opiniones de aquellos profesionales que se dedican a ellas, es decir, tienen un estatus bajo y no tienen el apoyo de la sociedad^{5,8}.

A este hecho se le añade que en las últimas décadas, en el ámbito más gubernamental, se ha vuelto muy frecuente el cambio de perspectiva dentro del campo educativo^{8,9}, modificando las etapas y el currículum⁸ que se tiene que enseñar, conllevando contradicciones dentro de las mismas leyes⁸. Todos estos cambios normalmente sirven para hacer recortes, como ya se ha nombrado el trabajo de profesor de segundas lenguas no tiene un alto estatus dentro de la sociedad^{6,8}, y una de sus consecuencias, es la disminución de las compensaciones hacia el trabajo del profesional⁵.

Otro aspecto dentro del apartado de la administración, aunque más focalizado en los centros es la falta de soporte por parte de la comunidad educativa (los otros profesores) y la administración^{4,6,7,8} (el equipo directivo y el personal que no es profesor), lo cual conlleva otros problemas relacionados por ejemplo con las contrataciones⁸, la cantidad de horas trabajadas⁴ o la falta de profesores⁷.

5.3.1.2. Componentes del aula

El componente administrativo es una de las tres secciones de las causantes del síndrome, a continuación, se proseguirá a presentar aquellos que afectan al apartado del aula. Dentro del se exponen dos problemáticas relacionadas con el material y con los alumnos. El problema con los materiales es que, como se ha expuesto muchas veces los profesores de L2 no disponen de grandes cantidades de horas⁵ para preparar todo lo que necesitan para sus clases o incluso no disponen de los materiales^{2,5,8}, por lo tanto, no pueden realizar su profesión correctamente.

Este hecho se podría solucionar si aquellos dedicados al mundo de la enseñanza de lenguas tuvieran la capacidad de copiar materiales de otros expertos⁹, aunque adaptándolos a su contexto y ámbito educativo. Sin embargo, pese a que se cumplieran todos los aspectos mencionados anteriormente, no es un seguro que todo salga como se ha planificado⁶, ya que depende del contexto y de los alumnos a los cual se enseña.

En lo que respecta al segundo apartado del aula, son frecuentes los conflictos con las familias^{4,6,9} o el mal comportamiento de los alumnos^{2,4,5,6}, un argumento frecuentemente utilizado dentro del ámbito educativo. Aunque mirando a otro polo completamente opuesto al anterior, dos estudios señalan que otro fator sería la dificultad que tienen los estudiantes para asistir a clase a causa de la falta de transporte⁸ o los cambios de relación con el profesor⁸, es decir, la formalidad con la que se presenta un profesor y, por lo tanto, la distancia que pone con el alumno.

5.3.1.3. Causantes personales

Finalmente, estan los causantes personales, aquellos relacionados con el profesor. Este apartado trata en gran medida el factor emocional que representa trabajar como profesor de segundas lenguas, como indican la mayoría de los documentos es necesario tener una gran capacidad de gestión emocional⁶, la cual no se suele enseñar dentro de las instituciones formales. La falta de formación causa que el maestro tenga pocas estrategias para la gestión emocional⁷, las cuales a veces tiene que ser expresadas artificialmente, es decir, realmente no se estan sintiendo⁶. Como consecuencia de la falta de formación puede potenciar la aparición del síndrome de *burnout*.

Prosiguiendo por la línea de los causantes personales, los documentos señalan unos puntos los cuales estan relacionados, pero a la vez, podrían ser completamente opuestos según el contexto. Por un lado, se muestra que el profesor echa en falta más autonomía⁴ y un aumento de desafíos a la hora de desarrollar su trabajo². En cambio, por otro lado, se muestra que la fragmentación del trabajo del profesor⁸; las grandes cargas de trabajo, las cuales no siempre estan relacionadas con las lenguas^{4,5}; y un aumento de las exigencias^{4,8} son inconvenientes a la hora de desarrollar su trabajo.

Con esto observamos que el trabajador busca tener una cantidad de trabajo adecuada, pero a la vez suficiente como para motivarlo y ganar autonomía, además de dejar tiempo necesario para pasar tiempo de calidad en casa⁵. La mala gestión de todos los aspectos nombrados anteriormente por parte de la administración, comunidad educativa y el mismo profesor potenciaría los factores de estrés y organizativos^{4,5} como también el sentimiento de una falta de autoeficacia^{6,7}.

5.3.1.4. Conclusión de los factores causantes del síndrome del *burnout*

Para concluir este apartado, se puede hacer una observación general de todos elementos mencionados anteriormente y que se pueden observar en el cuadro 7. La observación que se puede extraer es que la mayoría de las situaciones que causan *burnout* son en el momento de reflexión o afrontar situaciones más duras dentro de la carrera profesional.

Algunos de estos agentes son normales durante la vida laboral y otras más excepcionales, pero el punto clave es la forma en que el profesional lo afronta según la visión que tenga de él mismo, ya que es diferente si este se considera como un simple profesor de soporte sin importancia o como un agente relevante dentro de la formación de segundas lenguas. Es decir, todo depende de la perspectiva adquirida, además, de las experiencias previas y formación formal e informal del agente formador, en base a estos aspectos afrontará las vivencias de una forma u otra, pudiendo así ser causantes de la aparición del *burnout*.

Cuadro 7

Causas de la aparición del síndrome del burnout

Administrativos	2	3	4	5	6	7	8	9	Aula	2	3	4	5	6	7	8	9	Personal	2	3	4	5	6	7	8	9
Frecuentes cambios de perspectiva en el ámbito educativo							x	x	Problemas con las familias			x		x			x	Pocas estrategias para la gestión emocional							x	
Condiciones contractuales del profesor								x	Problemas del alumnado para conseguir transporte y asistir a clase							x		Falta de eficacia-autoeficacia						x	x	
Cantidad de horas de trabajo al día - Presión del tiempo				x					Cambios en la relación profesor-alumno							x		Gran carga motivacional							x	
Cambios frecuentes en el curricular								x	Mal comportamiento del alumno / Problemas disciplinarios	x		x	x	x				Mostrar emociones ficticias							x	
Falta de soporte por parte de la comunidad e institución			x		x	x	x		Contradicciones en cómo realizar la docencia							x		Pasar más tiempo de calidad en casa							x	
Falta de compensaciones por el trabajo					x				Falta de fuentes de información alternativas a la escuela							x		Falta de desafíos	x							
Falta de profesores durante el Baby Boom							x		Falta de materiales didácticos	x			x			x		La visión que se tiene de uno mismo: un profesor como soporte o de lenguas	x							
Bajo estatus / Apoyo de la sociedad					x		x		Copiar material didáctico								x	Menos autonomía			x					
									El tiempo de planificación, y que después la clase no salga bien					x				Factores de estrés y organizativos			x	x				
																		Fragmentación del trabajo del profesor								x
																		Grandes cargas de trabajo y a veces no relacionadas con la educación			x	x				
																		Aumento de las exigencias / presión al profesor			x					x

Nota: Elaboración propia

5.3.2. Acciones para prevenir el síndrome del *burnout* en los profesores de segundas lenguas

En la mayoría de los artículos se presentan diferentes teorías sobre como agrupar aquellas acciones que se pueden llevar a cabo para prevenir el *burnout*. Algunos de los autores proponían juntarlo según las características de la autoeficacia, si estas eran organizacionales o para gestionar el aula (Friedman, 2003)⁶; en otro caso se clasificaba según fueran puntos sociológicos o psicológicos (Dworkin, 2001)³. Aun así, lo que tenían en común todos ellos es que estaban de acuerdo que la autoeficacia del profesor es un factor clave para la disminución del síndrome del *burnout*.

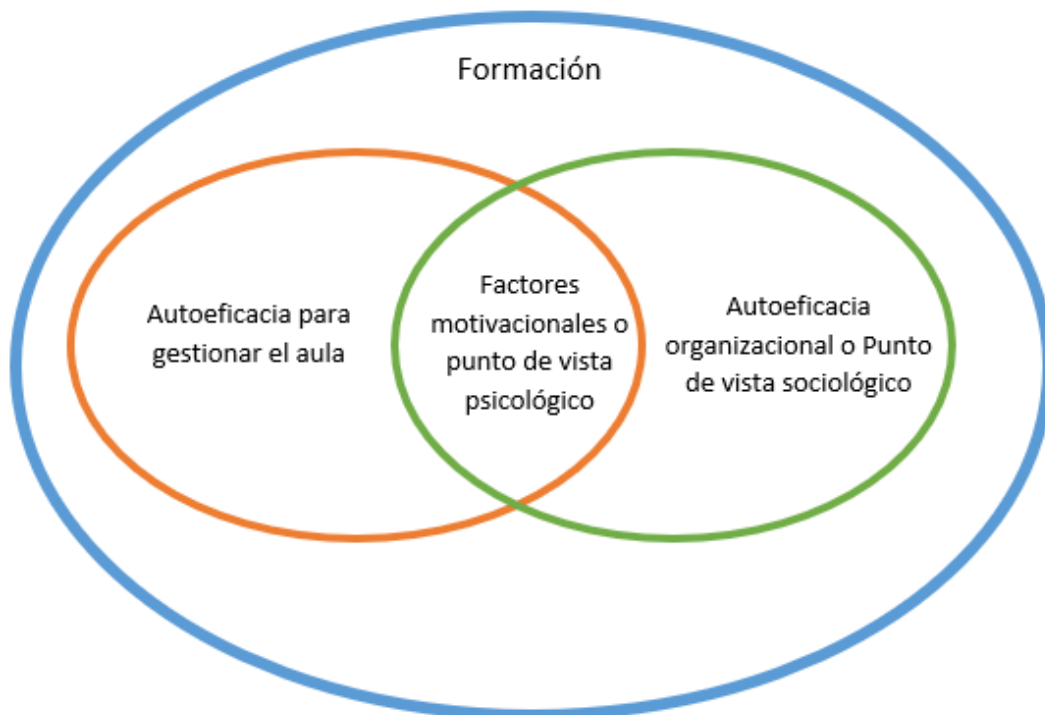
Para agrupar los puntos mencionados en todos los documentos se presenta el cuadro 9, el cual están los componentes en cuatro columnas distintas: autoeficacia para gestionar el aula, autoeficacia organizacional o punto de vista sociológicos, punto de vista psicológico y factores motivacionales. En los próximos párrafos se explicarán detalladamente en que consiste esta división y los puntos que la componen, así como sus similitudes y diferencias.

Empezando con las aportaciones para evitar el síndrome del *burnout* encontramos que en la primera columna aparece la autoeficacia para gestionar el aula^{5,6}, es decir, la capacidad del profesor para mantener el orden en aula a través de una comunicación fluida con los estudiantes, compañeros y familiares^{5,6}, además de escuchar los consejos que todos estos le proporcionan. Es necesario recalcar que este apartado se dirige al aula y, por lo tanto, también implica la organización y la enseñanza eficaz⁵, las cuales llegan a ser de gran relevancia a la hora de administrar el tiempo y los recursos. Para poder tener una buena gestión del aula, se recomiendan las estrategias de sostenibilidad^{3,9}, las cuales se basan en utilizar aquellos materiales ya existentes adaptándolos al contexto, como serían por ejemplo películas, el uso de expresiones, el humor característico de cada uno: rompecabezas, la música y el baile³. Para concluir este apartado, cabe mencionar que todos estos puntos se centran en cómo un profesor puede mantenerse alejado por ejemplo del estrés y la despersonalización, dos componentes clave del *burnout* a través de acciones relacionadas con las clases.

Seguidamente, en la segunda columna está el punto de vista sociológico junto con la autoeficacia organizacional, estas dos perspectivas se han unido en una misma columna, porque, aunque son aspectos diferentes los dos implican una relación con los directivos y compañeros de la escuela y la capacidad de influir en la organización y/o las decisiones del centro^{6,2,5,8}. El hecho de encontrar estos factores en valores negativos, es decir, la falta de apoyo por parte de la institución, la administración y la sociedad en general, puede ser uno de los causantes del síndrome, como ya se ha nombrado anteriormente.

Todos los hechos nombrados hasta ahora pueden ser fácilmente aumentados o disminuidos dependiendo de un factor clave: la motivación o también clasificado en el cuadro 9 como puntos de vista psicológicos, ya que es el ámbito directamente más relacionado. Para potenciar positivamente la autoeficacia de gestión en el aula^{5,6} y organizacional^{2,3,5,6,8} es imprescindible tener experiencias y actitudes positivas² las cuales provocaran más automotivación³ y consecuentemente, una disminución del estrés³. Asimismo, un buen apoyo por parte de la escuela también conduce a una disminución de los factores de estrés³, conduciendo así a la motivación de los profesores, los cuales lo transmitirán más tarde hacia las aulas, concretamente sus alumnos⁷.

Cuadro 8
Factores que afectan a la aparición del burnout



Nota: Elaboración propia

Finalmente, hay un último componente que potenciará que el profesor continúe formándose y que esté motivado, este se puede observar en el cuadro 8 y es la formación del profesor. Este apartado se considera que abarca todos los anteriores porque es el que permite al profesional aprender nuevas metodologías innovadoras, las cuales potenciarán que este esté más motivado a la hora de impartir las clases. Una de las formaciones que se proponen en los documentos para evitar el síndrome del *burnout* en los profesores son las siguientes: programas de formación innovadora², formaciones en educación inclusiva y grupo heterogéneos²; y formación en expresión y fomentación de los sentimientos en el aula⁷.

Cuadro 9

Acciones para prevenir el síndrome del burnout en los profesores de segundas lenguas

Autoeficacia para gestionar el aula	Art	Punto de vista sociológico /Autoeficacia organizacional	Art	Puntos de vista psicológicos /Factores motivación	Art	Formación	Art
Mantener la disciplina	6	Cambiar organización	3	Actitud positiva potencia la motivación	2	Expresión de los sentimientos /formarse en las emociones de los alumnos y profesores	6,7
Mantener una comunicación fluida con los estudiantes y compañeros de trabajo	6	Sentirse socialmente aceptado	6	Experiencias positivas para el profesor y en el futuro en las clases	2	Educación inclusiva y grupos heterogéneos	2
Instructor efectivo, incorporando consejos de compañeros y padres	6	Influir en los directivos	6	Automotivación	3	Participar en programas de formación innovadora	2
Compromiso del estudiante	5,6	Colaboración entre profesores y compañeros	2,5	Apoyo de la escuela = menos estrés + motivación	3		
		Sensibilizar el claustro de la importancia de las lenguas	8	Motivar a los alumnos	7		
		Estrategias de enseñanza	5,6	Enseñar cómo vivir con el estrés	3		
		Organización, enseñanza eficaz	5				
		Estrategias de sostenibilidad	3,9				
Usar el: humor, películas, expresiones, rompecabezas, el baile, la música	3						

Nota: Elaboración propia

5.3.3. La relación del síndrome del *burnout* y los alumnos

En este apartado se señalan aquellos aspectos que están más enfocados a las maneras de cómo motivar al alumno en el aprendizaje de segundas lenguas para que este no cause *burnout* en los profesores. Esta sección de la tabla 3 no es la más recurrente en los artículos, ya que no ha sido extensamente investigada y, por lo tanto, solo hay cuatro documentos que aporten información^{2,3,5,7}.

Como se ha visto en el apartado anterior, la motivación^{3,5,7} es un componente imprescindible tanto para el profesor como para los alumnos. La enseñanza de lengua española puede correr el peligro de caer en los prejuicios que demuestran tener algunas personas, este recelo consiste en pensar que el aprendizaje de una segunda lengua que no sea el inglés no tiene ninguna utilidad, ya que no será la más hablada en el mundo⁷. Para evitar que los estudiantes caigan en estos pensamientos, el profesor se ve obligado a enseñarles una visión más global y buscar maneras para motivarlos, de tal manera, se impliquen más en el aula.

Para ello, un profesional de la educación debe tener claro que el principal responsable de la motivación de cada uno es él mismo^{7,3}, por lo tanto, el profesor puede ayudar a motivar a los estudiantes, pero estos tienen que participar activamente. Igualmente, el encargado de enseñar una segunda lengua tiene el poder a través de sus decisiones y prácticas² de aumentar la implicación en el aula a través de explicaciones claras⁵, prácticas inclusivas o actividades cooperativas², llegando así a una motivación menos instrumental que hará que los estudiantes participen más activamente en el aula⁷.

Otro de los causantes de la falta de motivación en los dos componentes que participan en la clase, profesor y alumno, es la falta de soporte administrativo⁷. Este factor que hasta ahora solo se había relacionado con aquellos que ejercen como maestros, también puede afectar enormemente a aquellos que tienen que aprender, por este motivo, en el caso de que la institución no cumpla el factor motivacional, el profesor debe asegurar una buena relación hacia aquellos que enseñan⁷.

Por último, una buena manera de conocer el estado motivacional de la clase en general y de los alumnos es una disminución del número de alumnos⁵, incluir los estudiantes nuevos en las clases regulares³ y ofrecer un método en que ellos mismos

puedan expresar sus opiniones³. Para este último, en uno de los documentos se propone repartir unas encuestas donde el alumno valorará la relación con el profesor, las actividades y la motivación que tiene hacia estos dos componentes, una propuesta que tuvo mucho éxito entre los estudiantes.

5.3.4. Consecuencias del síndrome del *burnout*

El último cuadro de la tabla número 3 se presentan las consecuencias de todos los factores que se han ido nombrando en los anteriores apartados. Es la respuesta a la pregunta que posiblemente puede haber surgido a lo largo de esta lectura ¿cuáles son las consecuencias extremas del síndrome del *burnout*? ¿qué es lo que les sucede a aquellos profesionales en el ámbito de la enseñanza de las segundas lenguas con altos niveles de *burnout*? En este apartado se le pretende dar respuesta a estas preguntas a través de las aportaciones de los artículos analizados.

Entrando dentro del campo de las consecuencias, Lens y Neves (1999) propone dividir las consecuencias en cuatro componentes: el deterioro de las prácticas docentes; una baja implicación emocional; un desinterés hacia el trabajo; y un abandono de la profesión. Esta división es suficiente completa, por este motivo, se ha escogido para exponer de manera organizada los resultados obtenidos en este apartado.

En primer lugar, el deterioro de las prácticas docentes⁹, este apartado hace referencia a que el síndrome estudiado puede ser un factor clave que atañe a la calidad del aprendizaje, tanto en su metodología como en el contenido⁴. Esto es muy grave, ya que además implica que, aunque el profesor está utilizando una metodología monótona y aburrida que no motiva para nada a los estudiantes, también puede estar afectando al contenido de la lección, dándolo erróneamente y afectando en el proceso de aprendizaje⁴. Por otra parte, no solo se pueden ver afectadas las clases, también puede tener otras consecuencias extremas como, por ejemplo, llegar a causar parálisis en el profesional en medio de una explicación o de un conflicto que necesite intervención inmediata⁷.

Lo dicho hasta aquí, supone que, si juntamos una metodología errónea para la clase, la enseñanza de un contenido no adecuado para el grupo y le añadimos una parálisis del profesor en momentos clave donde la intervención es necesaria, puede llevar a tener consecuencias irreparables, repercutiendo en la salud individual y produciendo síntomas psíquicos y psicológicos⁴.

En segundo lugar, está la baja implicación emocional, la cual se basa en la falta de gestión de las emociones, sobre todo, las negativas. El *burnout* hace que haya menos

inteligencia emocional y empatía cuando el profesor se relaciona con sus alumnos, conduciendo las relaciones hacia una menor tolerancia y un aumento del agotamiento emocional⁴. Conllevando que el profesor desarrolle un conjunto de actitudes negativas hacia los estudiantes o los compañeros de trabajo, es decir, la despersonalización de las relaciones, unos de los componentes claves del síndrome del *burnout*⁹. Contrariamente, también se presenta esta despersonalización como un factor positivo, ya que como se ha señalado anteriormente, una implicación emocional demasiado alta o mostrar emociones que realmente no se están sintiendo, conducen a un aumento del malestar del maestro⁶.

Seguidamente, aparece el componente de desinterés hacia el trabajo⁸, este punto es fácilmente deducible si se juntan las explicaciones anteriores del desgaste de la enseñanza y la poca involucración emocional. El resultado de todo ello lleva a que el profesor tenga cada vez menos tolerancia con el comportamiento de los alumnos, disminuyendo su interacción, hasta que llega a ser mínima, el mismo procedimiento seguiría con los compañeros de trabajo y la administración.

Por último, está el deseo de abandono del profesional⁸, este último apartado es la consecuencia más extrema y clara de todas las anteriores, ya que es se puede detectar con facilidad dentro del entorno laboral. Este se puede dividir en dos consecuencias, la primera es el absentismo de los profesores, refiriéndose a cuando un profesor se absentia durante largos periodos de tiempo y repetitivamente^{3,9}. El segundo se produce con un desgaste del profesorado a través de los factores mencionados en los apartados anteriores produciendo el abandono de la profesión o cambio de trabajo^{3,5,7}.

Las conclusiones de este último apartado están respaldadas por la mayoría de los documentos y aunque el número de abandono o absentismo es muy alto, hay muy pocos datos recogidos. Una de las razones puede ser porque normalmente las instituciones responsables de recoger estos números se centran más en las personas nuevas que entran en los centros, las personas jubiladas o las notas obtenidas por los alumnos. Un ejemplo, aproximado, encontrado en los artículos sobre el abandono de los profesores de segundas lenguas en cada escuela es el siguiente, “en Georgia se

pierde un profesor de segundas lenguas cada año” (Acheson et al., 2016). Con esta cita y calculando la cantidad de escuelas que hay en Georgia, de todos los niveles de educación, el número de profesores sería muy elevado.

6. Discusión y conclusiones

Concluyendo con todo lo que se ha nombrado hasta ahora, se pueden observar muchos puntos en común y diferencias entre los artículos, pero todos ellos enriquecen una misma visión, la cual se basa en analizar el síndrome del *burnout* en los profesores de segundas lenguas.

Empezando por aquellos hechos comunes que se han encontrado dentro de los artículos y la revisión de los objetivos, se pueden destacar una sobre todo una serie de palabras clave para esta revisión sistemática: despersonalización, logros personales, autogestión y motivación. Todas ellas aparecen en momentos clave para explicar la evolución de este síndrome, desde la definición básica del concepto hasta las consecuencias más extremas, por este motivo es imprescindible entender bien su significado.

Para comprender dónde se incluyen estas palabras clave, es necesario realizar un breve repaso de todo lo que se ha mencionado anteriormente. Los artículos están de acuerdo en que las consecuencias del *burnout* y, por lo tanto, respondiendo al tercer objetivo, consisten en el deterioro de las prácticas docentes, la baja implicación emocional, el desinterés hacia el trabajo y el abandono de la profesión a través del absentismo o el cambio de la profesión. A estas consecuencias se llega a causa de múltiples factores los cuales pueden ser controlados o no por el profesional, dependiendo con qué estén relacionados.

En lo que se refiere a la afectación de estas consecuencias se debe considerar el momento actual en que se encuentra la posición del profesor como L2, como por ejemplo, la posición social que le otorgan la mayoría de los países la cual no se caracteriza por ser especialmente alta. La relación que tiene este oficio con la administración e institución es uno de los factores clave que decidirán si aumentará o disminuirá la sensación de *burnout*, algunas de las acciones específicas que conllevan

este punto serían la cantidad de modificaciones que se realizan en el currículum a lo largo de los años con las que los profesores tienen que adaptarse.

Otra afectación del *burnout*, con la que se pretende buscar respuesta al objetivo uno, es la relación del profesor y el alumno. Este punto va especialmente condicionado por el contexto que se encuentre ya que no solo representa el alumno, sino también los familiares y la situación económica-social. Es decir, este factor se basa en el tipo de relación que mantiene el profesor con sus alumnos y todo aquellos que les representa. Un maestro afectado por el síndrome ve un deterioro en la relación con el aula que tendrá que gestionar, pudiéndose caracterizarse de formas distintas según la problemática concreta, igualmente, una de las más comunes señalada en los documentos es la despersonalización o la falta de implicación emocional con aquellos que tiene que enseñar.

En tercer lugar, la relación que tiene el profesor con su trabajo y es aquí donde entra en juego la experiencia laboral de la persona y la autoeficacia. La experiencia laboral es importante porque implica cómo ha vivido el profesor su relación en el trabajo, la metodología escogida, la capacidad de separar la vida laboral y la vida personal, y el nivel de formación. Todo ello, también conlleva considerar el aspecto de la autogestión, esto se refiere a saber gestionar no solo las emociones, un campo imprescindible dentro de este trabajo, sino también aquellas situaciones que no habían estado planificadas con anterioridad, como por ejemplo la modificación del currículum y, por lo tanto, la necesidad de crear otras actividades o la capacidad de controlar las situaciones en el aula.

Llegados a este punto, se puede observar que los siguientes componentes imprescindibles para la identificación de los aspectos más relevantes del *burnout*, como se marcó previamente en el primer objetivo: profesor, alumno, trabajo y administración están interrelacionados y se influyen unos a otros, eso significa que en cuanto empieza a aparecer algún síntoma del profesor quemado en uno de ellos, afecta colateralmente a los demás. Para evitar esta situación se dan unos puntos concretos que se basan en la respuesta del último objetivo específico, las acciones para disminuir el síndrome, los cuales consisten en un simple y complejo factor, la

constante formación. Es simple, porque se basa en la función más básica de la profesión del maestro, que es ayudar a sus alumnos a adaptarse a la sociedad, pero a la vez es compleja porque este debe estar suficientemente formado y capacitado en su campo para llegar a realizar esta tarea.

Una vez señalado el punto general para la mejora del estado del profesor de segundas lenguas, se pueden nombrar aquellos más específicos. El primero de todos es la gestión emocional, esto se debe a que el trabajo del maestro en el ámbito de lenguas es un trabajo que requiere una gran implicación de las emociones, un hecho que muchos autores recalcan que no se le da suficiente relevancia a la hora de exponer las características que implican esta profesión, tanto a nivel universitario como en las entrevistas de trabajo.

En segundo lugar, la motivación del profesor, esta palabra aparece en todos los documentos leídos durante la revisión sistemática, por lo tanto, es claramente uno de los puntos clave. La motivación se entiende como un estado que permite a la persona mantener el interés en algo determinado, el cual se encuentra dentro del campo de la educación, en concreto el profesor, se tiene que aplicar a todas aquellas personas con las que se relacionan. El problema de este punto es que está sujeto a muchas variantes personales y contextuales, aun así, resumiendo lo que se ha nombrado en la comparación de los cuadros, se podría concluir con que cada uno es responsable de su propia motivación y aprendizaje. Además, es necesario empezar a buscar una motivación menos instrumental, ya que se ha demostrado que una disminución de esta hace que la persona llegue a tener mayor implicación durante más tiempo y se implique más en el trabajo que tiene que realizar.

Seguidamente, un componente que también se debe ejercitar y de vital importancia, es la nombrada estrategia de sostenibilidad (Allwright, 1981), la cual consiste en conseguir adaptar esos recursos ya existentes al contexto y materia que necesite el profesor. El mensaje que se quiere difundir a través de esta revisión sistemática es la necesidad de ahorrar tiempo, como ya se ha señalado el profesor de segundas lenguas tiende a tener trabajo extra que no tiene por qué ir involucrado con su asignatura, eso hace que deba que dedicarle tiempo extra o incluso trabajar desde casa. Por este

motivo, la capacidad para adaptar los recursos es imprescindible, una acción que paradójicamente no se ve potenciada dentro del ámbito educativo, ya que normalmente los profesores tienden a crear desde cero sus propios recursos o simplemente copiarlos sin adaptarlos al contexto que se les presenta.

El último aspecto escogido para prevenir el síndrome del *burnout* y que a la vez implica todos los anteriores, siendo también el más subjetivo, es el sentido del humor. El sentido del humor es uno de los factores clave para mejorar la gestión emocional y la motivación del profesor y aquellos que le rodean. Al mismo tiempo, como se ha especificado al principio y respondiendo con el objetivo 3, depende mucho de la personalidad de cada uno. Consiguiendo así que aquellos profesionales que pueden dominarlo adquieren una gran facilidad para afrontar las dificultades que se les van presentando.

Para concluir, también se tienen que exponer dos últimos aspectos: los puntos discordantes y los puntos absentes, es decir, los que no han aparecido a lo largo de la realización de esta revisión sistemática y es necesario darles respuesta. Comenzando por una de las intenciones principales de la revisión, marcado como objetivo principal, que se basaba en obtener información del síndrome del *burnout* en los profesores de L2 de español. Finalmente, este hecho ha sido una de las limitaciones del trabajo, debido a la falta de documentación en esta lengua en concreto, consecuentemente se tomó la decisión de utilizar el máximo de documentos orientados al español como segunda lengua e incluir otras lenguas como el inglés o el aragonés.

El motivo de esta limitación puede ser a causa, por un lado, que el español no es la primera lengua que se aprende en las escuelas del mundo y, como consecuencia, es un hecho que puede producir que no haya tanta gente que se proponga aprenderlo. Por otro lado, el *burnout* es un factor que, aunque perdura a lo largo de toda la historia del mundo laboral, se ha empezado a estudiar de manera académica hace poco, especialmente en el ámbito de la educación. El motivo de esta recién relevancia puede ser debido a dos componentes: el aumento de casos o la propuesta de que este síndrome pase a ser una enfermedad diagnosticable.

Relacionándolo con el estudio del *burnout*, se debe tener en cuenta que este estudio se ha realizado a partir de los artículos más actuales dejando, para futuras investigaciones, la revisión de aquellos más antiguos. Aun siendo nuevos, todos ellos coincidían que la primera definición del síndrome son Maslach y Jackson (1996). La mayoría de los investigadores utilizan esta definición como punto de partida para después empezar a desarrollar la suya propia y, posteriormente, enfocarlo desde diferentes perspectivas. Todas estas redefiniciones se basan, principalmente, en incluir o excluir los componentes que forman el *burnout*, como sería el caso de Gil-Monte (2007) con el sentimiento de culpa.

La diversidad en las perspectivas con las que se han enfocado las investigaciones se pueden ver reflejadas en los documentos seleccionados, ya que todos ellos se basan en métodos diferentes, algunos cuantitativos y otros cualitativos, de ahí su importancia. Al ser un concepto considerado reciente, sería interesante en líneas futuras, reproducir algunos de los estudios realizados, aunque haciendo pequeñas modificaciones en aquellos aspectos que se han considerado irrelevantes para los resultados.

Finalmente, se debe remarcar un aspecto clave en las causas, consecuencias y prevención del síndrome del *burnout*, y este es la forma en la que lo vive cada individuo, la subjetividad. Como se mencionó, hay acciones que permiten analizar las causas del *burnout*, pero la afectación del síndrome en cada individuo dependerá de las vivencias y formación previa del profesor. Por este motivo es de extrema relevancia investigarlo con más profundidad, de esta manera, se podrían obtener más pautas sobre cómo conducirlo y evitarlo dentro del campo de la enseñanza de segundas lenguas en líneas futuras.

7. Referencias

7.1. Referencias usadas para la revisión sistemática

1. Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A., & Brackett, M. A. (2017). Preliminary findings from RULER Approach in Spanish teachers' emotional intelligence and work engagement. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 15*(3), 641–664. <https://doi.org/10.14204/ejrep.43.17068>
2. Tejada, A. J. R., Del Pino, R. M. C., Tatar, M., & Sayáns, P. J. (2012). Spanish as a foreign language teachers' profiles: Inclusive beliefs, teachers' perceptions of student outcomes in the TCLA program, burnout, and experience. *European Journal of Psychology of Education, 27*(3), 285–298. <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0070-9>
3. Caruso, G. (2019). Facing EL teachers' burnout through motivation. *Journal of Pedagogical Research, 3*(1), 1–14. <https://doi.org/10.33902/jpr.2019.0>
4. Guidetti, G., Viotti, S., Gil-Monte, P. R., & Converso, D. (2018). Feeling Guilty or Not Guilty. Identifying Burnout Profiles among Italian Teachers. *Current Psychology, 37*(4), 769–780. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9556-6>
5. Khani, R., & Mirzaee, A. (2015). How do self-efficacy, contextual variables and stressors affect teacher burnout in an EFL context? *Educational Psychology, 35*(1), 93–109. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.981510>
6. Ros, R. G., Fuentes, M. C., Fernández, B., & Valencia, U. De. (2015). *Análisis de la relación entre la autoeficacia interpersonal del profesorado y sus niveles de burnout. 13*(37), 483–502.
7. Acheson, K., Taylor, J., & Luna, K. (2016). The *Burnout* Spiral: The Emotion Labor of Five Rural U.S. Foreign Language Teachers. *Modern Language Journal, 100*(2), 522–537. <https://doi.org/10.1111/modl.12333>
8. Campos Bandrés, I. O. (2018). Lengua Minoritaria Y Docencia, ¿Insatisfacción Laboral O Síndrome De *Burnout*? Reflexiones De Los Maestros De Aragón Sobre Casi Dos Décadas De Su Enseñanza En La Educación Infantil Y Primaria. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación Del Profesorado, 22*(2). <https://doi.org/10.30827/profesorado.v22i2.7722>

9. Betoret, F. D. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and *burnout* among Spanish primary and secondary school teachers: A structural equation approach. *Educational Psychology*, 29(1), 45–68. <https://doi.org/10.1080/01443410802459234>

7.2. Referencias consultadas para la investigación

- Allwright, R. L. (1981). What do we want teaching materials for? *ELT journal*, 36(1), 5-1
- Álvarez Valencia, J. A. (2007). Secuencias didácticas de los docentes de inglés del Departamento de Lenguas de la Universidad de la Salle: avances y reflexiones en torno a un proceso investigativo. *Actualidades Pedagógicas*, (50), 117-137.
- Engler, S., Molina, A. I., Torre, R. de la, Rivera, P. B., & Marcos, S. (2007). La investigación sobre el síndrome de *burnout* en latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Religious Studies: A Global View*, 9780203939, 269–300. <https://doi.org/10.4324/9780203939314>
- Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. [doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x)
- García, N. M. (2010). La (des)motivación del profesor de español en japon. *Instituto Cervantes*.
- García-Peñalvo, F. J., & Seoane-Pardo, A. M. (2015). Una revisión actualizada del concepto de *eLearning*. *Décimo Aniversario. Education in the Knowledge Society*, 16(1), 119-144. [doi:http://dx.doi.org/10.14201/eks2015161119144](http://dx.doi.org/10.14201/eks2015161119144)
- Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S. & Gonçalves, S. (2010). Validation of the Brazilian version of the “Spanish *Burnout Inventory*” in teachers. *Revista de Saúde Pública*, 44, 140–147. [doi:10.1111/j.1365-2788.2012.01591.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01591.x).
- Greenglass, E. R., Burke, R. J., & Konarski, R. (1998). Components of *burnout*, resources, and gender-related differences. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1088–1106.
- Gómez-Urquiza, J. L., Monsalve-Reyes, C. S., San Luis-Costas, C., Fernández-Castillo, R., Aguayo-Estremera, R., & Cañadas-de la Fuente, G. A. (2017). Factores de riesgo y niveles de *burnout* en enfermeras de atención primaria: una revisión sistemática.

Atencion Primaria, 49(2), 77–85. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.05.004>

Instituto Cervantes. (2019). El español, una lengua que hablan 580 millones de personas, 483 millones de ellos nativos. Retrieved from Instituto Cervantes website:
https://www.cervantes.es/sobre_instituto_cervantes/prensa/2019/noticias/presentacion_anuario_madrid.htm

ICD. (2020). CIE- 11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad. CIE-11. Retrieved from <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>

Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. P. (1996). Maslach *Burnout Inventory* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press (Versión en castellano). Madrid: TEA Ediciones).

Medicosypacientes.com. (2019). La OMS reconoce como enfermedad el *burnout* o “síndrome de estar quemado.” *Médicosypaciente.Com*. Retrieved from <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>

Redacción médica. (2019). El “*burnout*” en médicos y la adicción a los videojuegos ya son enfermedades.

Sáenz, A. (2001). Leer e interpretar una revisión sistemática. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León*, 41(177), 215-221.

UOC. (2013). ERIC (Educational Resource Information Center).

Vandenberghe, R., & Huberman, A. M. (1999). Understanding and preventing teacher *burnout*: A sourcebook of international research and practice. New York: Cambridge University Press.

8. Anexos

Tabla 1

Nº	Cita completa APA (autores, año, etc)	Palabras clave	Ciudad o región de muestra evaluada	Síntesis breve
1	Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A., & Brackett, M. A. (2017). Preliminary findings from RULER Approach in Spanish teachers' emotional intelligence and work engagement. <i>Electronic Journal of Research in Educational Psychology</i> , 15(3), 641–664. https://doi.org/10.14204/ejrep.43.17068	Tacher bunout Spanish teacher	Dos escuelas de Madrid	El objetivo de este artículo es evaluar los efectos de un programa educativo socio-emocional, basado en el método RULER, para mejorar la inteligencia emocional y los aspectos relacionados con el trabajo. Evaluadas con el test de inteligencia emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT), así como el compromiso y el <i>burnout</i> .
2	Tejada, A. J. R., Del Pino, R. M. C., Tatar, M., & Sayáns, P. J. (2012). Spanish as a foreign language teachers' profiles: Inclusive beliefs, teachers' perceptions of student outcomes in the TCLA program, <i>burnout</i> , and experience. <i>European Journal of Psychology of Education</i> , 27(3), 285–298. https://doi.org/10.1007/s10212-011-0070-9	Spanish as a foreign language Teacher burnot	132 escuelas de Almeria (45 primarias y 87 secundarias)	El objetivo principal de esta investigación es explorar y caracterizar a los profesores de español como segunda lengua evaluando simultáneamente cinco variables: pensamiento inclusivo, percepción del profesor de los estudiantes dentro del programa TCLA, <i>burnout</i> general, <i>burnout</i> del profesor respecto a la atención a la diversidad y años de experiencia.
3	Caruso, G. (2019). Facing EL teachers' <i>burnout</i> through motivation. <i>Journal of Pedagogical Research</i> , 3(1), 1–14. https://doi.org/10.33902/jpr.2019.0	Teacher <i>burnout</i> ELT	Escuela de Italia	Este artículo es un estudio cualitativo de dos años enfocado a saber cómo hacer frente al <i>burnout</i> . Este se ha llevado a cabo mediante una rueda de motivación del profesor y de los estudiantes, activado a través de la aplicación de un postmétodo con un marco de trabajo pedagógico emocional para mejorar la calidad de las clases de ingles
4	Guidetti, G., Viotti, S., Gil-Monte, P. R., & Converso, D. (2018). Feeling Guilty or Not Guilty. Identifying <i>Burnout</i> Profiles among Italian Teachers. <i>Current Psychology</i> , 37(4), 769–780. https://doi.org/10.1007/s12144-016-9556-6	Italian version of Spanish <i>burnout</i> inventory Cluster analysis <i>Burnout</i> profiles	Profesores de Italia	El propósito de este estudio es doble. En primer lugar, se pretendía examinar las propiedades psicométricas de SBI-Italia en el ámbito de la educación; y en segundo lugar, el análisis de los perfiles de <i>burnout</i> basados en la dimensión propuesta por el modelo de Gil-Monet (2006, 2012): entusiasmo hacia el

Tabla 1

Nº	Cita completa APA (autores, año, etc)	Palabras clave	Ciudad o región de muestra evaluada	Síntesis breve
				trabajo, agotamiento psicológico, la indolencia y la culpa.
5	Khani, R., & Mirzaee, A. (2015). How do self-efficacy, contextual variables and stressors affect teacher <i>burnout</i> in an EFL context? <i>Educational Psychology</i> , 35(1), 93–109. https://doi.org/10.1080/01443410.2014.981510	Teachers <i>burnout</i> <i>Burnout</i> Vocational education	Profesores de EFL en Irán	En este estudio, se ha intentado examinar la relación entre el síndrome del <i>burnout</i> , la autoeficacia, las variables contextuales y los factores de estrés en profesores en Irán de EFL. Se ha hecho a través de unos cuestionarios administrados a 216 profesores de inglés como segunda lengua. Los resultados muestran que las variables contextuales pueden causar el síndrome de <i>burnout</i> en el profesor. También se argumenta si la autoeficacia puede funcionar como un mediador o un moderador que pueda reducir los efectos negativos de las variables contextuales y los estresores en el <i>burnout</i> de los profesores.
6	Ros, R. G., Fuentes, M. C., Fernández, B., & Valencia, U. De. (2015). <i>Análisis de la relación entre la autoeficacia interpersonal del profesorado y sus niveles de burnout</i> . 13(37), 483–502.	Teacher <i>burnout</i> Teacher characteristics Foreign countries <i>Burnout</i>	Profesores de Valencia	Este trabajo en el análisis de la relación entre la autoeficacia y el <i>burnout</i> en los profesores de la comunidad de Valencia mediante una adaptación del Tacher interpersonal Self-Efficacy Scale- TESIS- y la versión española del Maslach <i>Burnout</i> inventory for teachers.
7	Acheson, K., Taylor, J., & Luna, K. (2016). The <i>Burnout</i> Spiral: The Emotion Labor of Five Rural U.S. Foreign Language Teachers. <i>Modern Language Journal</i> , 100(2), 522–537. https://doi.org/10.1111/modl.12333	Emotional <i>burnout</i> Teacher <i>burnout</i> Language teachers Second language instruction	5 profesoras de una escuela de U.S	El trabajo emocional es uno de los aspectos que están siendo investigados en el campo de la educación, su relación con los profesores y los alumnos. En este estudio se analizan las entrevistas realizadas a 5 profesoras de FL (<i>foreign languages</i>) donde se han encontrado las siguientes ideas clave: se percibe una falta de soporte del claustro hacia las profesoras de FL, una desmotivación de las profesoras de FL, el uso del trabajo emocional para motivar a los alumnos, un <i>burnout</i> emocional, y una falta de eficacia por parte de las profesoras. La implicación de este artículo es ver como potencia el trabajo emocional de las profesoras de FL en sus aulas.

Tabla 1

Nº	Cita completa APA (autores, año, etc)	Palabras clave	Ciudad o región de muestra evaluada	Síntesis breve
8	Campos Bandrés, I. O. (2018). Lengua Minoritaria Y Docencia, ¿Insatisfacción Laboral O Síndrome De <i>Burnout</i> ? Reflexiones De Los Maestros De Aragonés Sobre Casi Dos Décadas De Su Enseñanza En La Educación Infantil Y Primaria. <i>Profesorado, Revista de Currículum y Formación Del Profesorado</i> , 22(2). https://doi.org/10.30827/profesorado.v22i2.7722	Enseñanza de idiomas Estrés laboral Satisfacción profesional <i>Burnout</i>	15 profesores de aragonés como segunda lengua.	Este artículo se trata de un método comparativo constante, donde mediante la entrevista guiada a 15 profesores de aragonés y una revisión teórica se realiza un análisis de los datos relacionados con el síndrome del <i>burnout</i> o la insatisfacción laboral.
9	Betoret, F. D. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and <i>burnout</i> among Spanish primary and secondary school teachers: A structural equation approach. <i>Educational Psychology</i> , 29(1), 45–68. https://doi.org/10.1080/01443410802459234	Teacher <i>burnout</i>	724 profesores de primaria y secundaria de España	Este artículo examina la relación entre los recursos de las escuelas, la autoeficacia, los factores de estrés y el <i>burnout</i> de los profesores. Se decidió realizar este estudio a causa de los constantes cambios que sufrió el ámbito educativo en España, encontrado que el agotamiento emocional tiene un papel imprescindible en el <i>burnout</i> de los profesores.

Tabla 2

Nº	Objetivos del artículo	Concepto de <i>burnout</i>	Secciones y escala de puntos
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprobar la efectividad del método RULER, un programa basado en la inteligencia emocional, en el contexto de evaluación del programa SEL ▪ Observar las diferentes respuestas de un grupo control y uno experimental de maestros. 	<p>En este artículo se define el <i>burnout</i> a través de tres de sus componentes dictados por Maslach Bournout Inventory (MBI-ES; Maslach, Jackson, and Leiter, 1996):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Agotamiento emocional, que está relacionado con el estrés laboral. ▪ Despersonalización, que evalúa la distancia cognitiva o la actitud cínica durante las horas de trabajo. ▪ Logros personales, que está relacionado con las emociones de eficacia y logro en el trabajo. 	<p>Los participantes respondieron a 4 secciones con una escala de 7 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepción emocional ▪ Regulación y comprensión ▪ Rendimiento ▪ Comprensión en el trabajo.
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demostrar que la enseñanza del español como L2 es mejor en clases inclusivas. ▪ Encontrar las características de los profesores de español como L2 tradicionales e innovadores. <p>Encontrar como afecta el <i>burnout</i> general y el relacionado con alumnos con necesidades educativas especiales en los profesores de SFL.</p>	<p>El <i>burnout</i> de los maestros se debe a la incapacidad de hacer frente adecuadamente a las tensiones del trabajo y la vida personal (Vandenberghe y Huberman, 1999). Se produce con el tiempo, cuando la acumulación de los factores de estrés se combina con la falta de capacidad para hacer frente a la situación (Greenglass y otros, 1998).</p> <p>Además, el artículo nos muestra que Tatar y Horenczyk (2003) plantea que cuando se trabaja con estudiantes inmigrantes, un profesor puede sufrir una forma específica de <i>burnout</i>: <i>burnout</i> relacionado con el relacionado con alumnos con necesidades educativas especiales. Surge como resultado de los esfuerzos que se exigen a los profesores cuando trabajan con grupos de estudiantes culturalmente diversos.</p>	<p>Los participantes respondían a 5 secciones con una escala de 5 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacionadas con la escala de la educación inclusiva ▪ La percepción de los profesores en los resultados de los estudiantes en el programa TCLA ▪ Escala en el <i>burnout</i> general y el relacionado con alumnos con necesidades educativas especiales ▪ El rol de SFL ▪ Experiencia profesional
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encontrar la manera de no padecer <i>burnout</i> ▪ Motivar al profesor y los alumnos 	<p>En este artículo el autor utiliza la definición de Maslach (1982) que lo define como un síndrome de “agotamiento emocional, despersonalización y reducción de los logros personales”. En las décadas posteriores, se ha relacionado el <i>burnout</i> con el estrés, e.g. Betoret (2006) y Brown y Roloff (2011).</p>	<p>En este artículo se analizan los resultados de 5 aulas de un colegio, con una escala de 4 puntos y los agrupa en 3 secciones: el profesor, el curso y críticas importantes.</p>

Tabla 2

Nº	Objetivos del artículo	Concepto de <i>burnout</i>	Secciones y escala de puntos
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demostrar que el síndrome de <i>burnout</i> propuesto por este modelo hace que el sentimiento de culpabilidad aparezca después de un deterioro cognitivo, afectivo y actitudinal. ▪ Probar las propiedades psicométricas de un profesor de Italia para comprobar la validez del instrumento SBI-It. ▪ Investigar la presencia de diferentes tipologías de <i>burnout</i> en una muestra de profesores de Italia, agrupándolos según las cuatro dimensiones del SBI. ▪ Definir perfiles profesionales de <i>burnout</i> basándose en el factor de culpa. 	<p>Gil- Monte (2005) dice que considera este síndrome como una respuesta psicológica al estrés crónico del trabajo, mayoritariamente debido a problemas interpersonales relacionados con el trabajo. Este modelo consiste en cuatro dimensiones: entusiasmo hacia el trabajo o el deseo de conseguir metas, agotamiento emocional, actitudes de indiferencia o indolencia y el sentimiento de culpabilidad, que pueden aparecer como una consecuencia de las actitudes negativas desarrolladas y expresadas en el trabajo.</p>	<p>Se analizan 20 elementos organizados en 4 secciones, con una escala de 5 puntos, estos son: entusiasmo hacia el trabajo, agotamiento psicológico, indolencia, y culpa.</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Especificar la relación entre autoeficacia y <i>burnout</i>. ▪ Identificar el impacto de las variables contextuales, los factores de estrés, la autoeficacia y el <i>burnout</i> en los profesores. ▪ Identificar los problemas de los profesores de EFL en Irán. 	<p>Freudenberger (1974) define <i>burnout</i> como una deficiencia en el desarrollo adecuado del trabajo debido a unos factores de estrés.</p> <p>De acuerdo con Maslach y Jackson (1981), Maslach, Jackson, y Leiter (1996) y Maslach, Schaufeli, y Leiter (2001) el síndrome de <i>burnout</i> tiene tres dimensiones: el agotamiento emocional, la despersonalización, que consistiría en no mostrar sentimientos hacia los alumnos; y los logros en el ámbito profesional.</p>	<p>Se utilizaron 4 cuestionarios: variables contextualizadas, autoeficacia, factores de estrés y el <i>burnout</i> de los profesores. En esta última, se utilizó una escala de 6 puntos.</p>

6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollar la autoeficacia interpersonal en el transcurso del contexto educativo. ▪ Encontrar los factores que permitan mantener relaciones satisfactorias y de ayuda en el trabajo. ▪ Analizar la adaptación de TISES a la población española 	<p>Para el análisis del <i>burnout</i> se tienen que contemplar tres de sus dimensiones: la primera, la confianza en la capacidad del profesor para gestionar las conductas de los alumnos y mantener el orden de la clase; confianza y cooperación entre los compañeros de trabajo; y la plena confianza del soporte del personal directivo del centro.</p>	<p>Se analizaron 3 dimensiones en una escala de 7 puntos: agotamiento emocional, despersonalización, realización personal.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definir el concepto y las implicaciones del trabajo emocional. ▪ Entender como perciben el trabajo emocional los FL profesores. 	<p>Näring, Briët y Brouwers (2006) han documentado que el <i>burnout</i> está relacionado con el trabajo emocional.</p> <p>El <i>burnout</i> incluye agotamiento emocional, cinismo, desapego y poca autoeficacia.</p>	
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Determinar el grado de satisfacción laboral mediante las variables explícitas por la literatura. ▪ Explorar el grado de satisfacción laboral de aquellos que han sido o son profesores de aragonés. 	<p>En lo que respecta al ámbito educativo, podríamos considerar el <i>burnout</i> como el grado máximo o la fase final del desarrollo de algunos estados como son los de <i>malestar docente</i>, <i>estrés</i> o <i>insatisfacción docente</i>. Todos ellos se refieren a una experiencia subjetiva que surge como respuesta al estrés laboral y que conlleva implicaciones nocivas tanto para el trabajador como para la institución (Guerrero y Vicente, 2001).</p>	<p>Se hicieron entrevistas de 50 preguntas a 15 profesores donde se ha valorado: la satisfacción general, la vida del centro, cuestiones académicas-curriculares, aspectos profesionales, planificación y puesta en práctica de las actividades del aula y percepción del rendimiento del alumnado.</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigar los recursos copiados (internos y externos), el estrés emocional y las relaciones de <i>burnout</i> en los profesores españoles de primaria y secundaria usando el modelo 	<p>El <i>burnout</i> es un síndrome que se compone de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y la reducción de los logros personales. Aun así, algunas veces es más conveniente por razones teóricas y prácticas, tratar el <i>burnout</i> como un elemento unidimensional.</p> <p>En el caso del <i>burnout</i> lo que encontramos es un estado de <i>estrés laboral</i> crónico (Morán y Manga, 2005), en el que las citadas implicaciones son extremas y afectan al docente desde cuatro grandes perspectivas que engloban (Arís, 2009) <i>síntomas</i></p>	<p>En este estudio se repartieron test a 724 profesores españoles de primaria y secundaria, estos se midieron utilizando una escala de 4 puntos del tipo Likert.</p> <p>Los aspectos medidos se dividieron en 5 secciones que fueron los</p>

	SEM.	<p><i>psicosomáticos</i> (cefaleas, insomnio, dolores musculares, etc.), 2) <i>síntomas conductuales</i> (absentismo laboral, problemas relacionales, etc.), 3) <i>síntomas emocionales</i> (irritabilidad, impaciencia, recelo, ansiedad, etc.) y 4) <i>síntomas defensivos</i> (culpabilización de los alumnos como causantes de las propias dificultades, actitudes cínicas ante la comunidad educativa, etc.). Entre sus principales consecuencias destaca el deterioro de las prácticas docentes, tanto en lo relacionado con los contenidos impartidos como con modo de transmitirlos en el aula (Esteve, 1987) y está asociado, asimismo, a una baja implicación profesional, desinterés hacia el trabajo y deseo de abandonar la profesión (Lens y Neves, 1999).</p>	<p>siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los recursos copiables de la escuela. - Percepción del profesor de su autoeficacia en la enseñanza. - Percepción del profesor en la gestión del aula. - Escala multinivel de los estresores. - Escala de <i>burnout</i>.
--	------	--	---

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
1	*en este artículo los resultados en relación al <i>burnout</i> no eran concluyentes, por lo tanto, no dan indicaciones de cómo ha afectado a las clases.			
2	<p>No tener suficientes recursos para educar correctamente.</p> <p>Si los profesores no reciben unos resultados positivos, su percepción hacia estudiantes de TCLA tiene más posibilidades de descender.</p> <p>Cuanto más trabajo y desafíos se enfrente el profesor, más posibilidades hay de que aparezca el <i>burnout</i>.</p> <p>La visión que tiene el profesor de su papel en la enseñanza de SFL: si se ve como un profesor de español o un profesor de soporte.</p>	<p>Las clases con una educación inclusiva y grupos heterogéneos tienen más efectividad en el aula.</p> <p>Actitud positiva del profesor potencia la motivación es este mismo y del alumnado.</p> <p>Si los profesores tienen experiencias positivas, habrá más posibilidades que en el futuro haya más buenas experiencias las clases.</p> <p>La colaboración entre profesores y la co-enseñanza son estrategias demostradas para ayudar a los alumnos a conseguir el éxito académico.</p> <p>Participar en programas de formación de profesores para hacer clases más innovadoras.</p>	<p>Las decisiones y prácticas de los profesores que enseñan segundas lenguas son vitales para la integración de sus alumnos en la clase regular.</p> <p>Las prácticas inclusivas en las aulas, como aplicar el aprendizaje cooperativo.</p> <p>El tiempo que los estudiantes inmigrantes tienen para estar fuera de su clase regular es limitado.</p> <p>Aprender con el grupo regular es más fácil, entretenido y eficaz. Hopkins et al. (1996).</p>	
3	Des del enfoque psicológico se dice que el <i>burnout</i> es causado por el estrés y des del sociológico por factores organizativos (Dworkin, 2001)	El <i>burnout</i> puede ser prevenido mediante la eliminación de la causa. Esto se puede hacer bajo dos puntos de vista: el psicológico, que se basaría en enseñar como vivir con el estrés o el sociológico, que consiste en cambiar la organización	<p>Motivar a los alumnos.</p> <p>Hacer una encuesta numérica a final de curso para saber qué opinan los alumnos. También se puede incluir un apartado de opiniones.</p>	<p>Absentismo de los profesores, refiriéndose a cuando los profesores se absentan durante largos periodos de tiempo y de forma repetitiva en el trabajo.</p> <p>El desgaste del profesorado,</p>

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
		<p>(Dworkin, 2001).</p> <p>Nagel y Brown (2003) se puede reducir el <i>burnout</i> de los profesores es a través de meditación, respiración del diafragma y contacto social.</p> <p>Los profesores que reciben apoyo de las escuelas están más motivados y están menos afectados por el estrés laboral (Betoret, 2006).</p> <p>Automotivación hacia uno mismo.</p> <p>Aplicar la estrategia de sostenibilidad de Allwright, que consiste en no ponerse más trabajo del que es necesario para prevenir el <i>burnout</i>.</p> <p>Usar el humor, las películas, las expresiones, los rompe cabezas, el baile y la música en el aula.</p>	<p>Hacer partícipes a los estudiantes de las decisiones del aula.</p> <p>Es muy importante comunicar a los alumnos que van a ser partícipes de este proyecto.</p> <p>Evitar que el alumno quede en ridículo delante de los demás, en este artículo se utiliza la técnica “trabajando con Donald Duck”.</p>	<p>conduciendo a los profesionales al abandono o cambio de trabajo.</p>
4	<p>Los profesores tienen que soportar un aumento de presión en el trabajo, pero con menos autonomía, con muchas demandas, y se les da obligaciones que no están relacionadas con la enseñanza.</p> <p>El aumento de trabajo, los conflictos con los compañeros, el mal comportamiento de los estudiantes y la falta de soporte por parte de los supervisores y los padres, son unos de los</p>			<p>Puede tener repercusiones en la salud individual y producir síntomas psíquicos y psicológicos.</p> <p>Puede afectar en la calidad del proceso de aprendizaje.</p> <p>El <i>burnout</i> hace que haya menos empatía e inteligencia emocional en la</p>

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
	principales factores que hacen que aparezca <i>burnout</i> .			interacción diaria con los estudiantes. Los profesores tienen menos tolerancia con el comportamiento de la clase y hay menos interacción entre el alumno y el profesor.
5	<p>Los profesores dicen que uno de los motivos del abandono es porque necesitan pasar más tiempo de calidad con sus familias en casa.</p> <p>En un estudio llevado por Wriqi (2008) se dicta que el <i>burnout</i> es producido por la administración y las condiciones de trabajo.</p> <p>En los colegios públicos los profesores de Irán tienen que trabajar 24 horas a la semana, esta situación es diferente de la escuela privada donde los profesores hacen menos horas. La cantidad de horas es uno de los factores que producen <i>burnout</i> en los profesores iraníes.</p> <p>Otros factores que destaca el autor son la presión del tiempo, problemas disciplinarios, grandes cargas de trabajo y falta de relaciones de trabajo adecuadas con los otros profesores y los estudiantes.</p> <p>También se produce cuando la rutina que tiene el profesor se ve impedida por estresores contextuales como las relaciones con los</p>	<p>El agotamiento emocional y la despersonalización son las principales causantes del <i>burnout</i>, las cuales se pueden prevenir con la autoeficacia (eficacia en el compromiso del estudiante, estrategias de enseñanza en el aula).</p> <p>La organización puede ser un factor clave.</p> <p>Valorar las relaciones con tus compañeros de trabajo y otras autoridades ayuda a lidiar con el mal comportamiento de los alumnos.</p> <p>Los mismos profesores pueden mejorar su autoeficacia y emplearla como un instrumento para moderar y reducir los efectos negativos de las variables contextuales y el <i>burnout</i>.</p> <p>Usar estrategias de enseñanza eficaces.</p>	<p>Disminuir el número de alumnos por aula.</p> <p>Motivar a los estudiantes y dar unas buenas explicaciones.</p>	Dejar el trabajo.

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
	compañeros de trabajo o la falta de material.			
6	<p>La falta de apoyo social de los compañeros y del centro, además de la percepción de obstáculos.</p> <p>La disminución de la autoeficacia.</p>	<p>La autoeficacia para gestionar el aula (mantener la disciplina, mantener una comunicación fluida con los estudiantes o compañeros de trabajo o ser un instructor efectivo incorporando los comentarios comunicativos de compañeros o padres) como la autoeficacia organizacional (sentirse socialmente aceptado y de influir en los directivos).</p> <p>Friedman (2003) concluye que las principales acciones para prevenir el <i>burnout</i> de los profesorado son la autoeficacia para promover el que los estudiantes expresen sus sentimientos y opiniones en el aula de cara a responder a sus necesidades cognitivas y emocionales, además, de su percepción de sentirse socialmente aceptado y poder influir sobre las opiniones y decisiones de los equipos directivos.</p>		
7	<p>Una de las causas del desgaste emocional puede ser debido a la falta de profesores durante épocas de Baby Boom.</p> <p>Los profesores con pocas estrategias para la gestión emocional.</p>	<p>Las personas con una alta inteligencia emocional suelen usar correctamente estrategias relacionadas con el trabajo emocional (Yin, 2013).</p> <p>Formarse en el campo emocional.</p>	<p>Los alumnos sienten que el trabajo que les requiere aprender una nueva lengua no vale la pena. Además, muestran muchos prejuicios hacia las otras lenguas, conciben el inglés como la lengua global.</p>	<p>Georgia pierde un profesor de segundas lenguas cada año.</p> <p>Hay profesionales que escogen esta profesión por la implicación emocional que tiene, esto puede conducir a efectos positivos o negativos, uno de</p>

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
	<p>La percepción de una falta de soporte por parte de la comunidad e institución hacia los profesores de segundas lenguas, una gran carga motivacional de estos profesores, y una falta de eficacia.</p> <p>Resistencia de los padres para que los hijos aprendan una segunda lengua.</p> <p>Los profesores de segundas lenguas sienten que su departamento es el peón de la escuela, ya que no es suficientemente grande para proponer cambios y tener una voz.</p> <p>La falta de compensaciones por el trabajo hecho hacia los profesores y alumnos.</p> <p>El mal comportamiento de los alumnos, el cual puede darse verbalmente o de una forma más sutil como por ejemplo, soplando o bostezando.</p> <p>La expresión de emociones que realmente no se están sintiendo a largo plazo, puede tener consecuencias negativas.</p> <p>Invertir mucho tiempo en planificar las lecciones y que esta después no salga bien, produce que el profesional se cuestione.</p>	<p>Cuando el profesor esta alegre y motivado influencia a los alumnos para que se impliquen.</p> <p>El profesor tiene que ayudar a lidiar con los sentimientos de tristeza, decepción y la culpabilidad del fracaso en el aula para crear una comunidad de aprendizaje.</p> <p>El profesor pone una película a sus estudiantes y así, durante este tiempo, gestionar sus emociones.</p>	<p>La falta de motivación de los alumnos puede ser dada por la falta de soporte de la institución y de los padres.</p> <p>La motivación instrumental no es suficiente, tiene que haber una compensación más cercana.</p> <p>Los profesores deben establecer relaciones profesionales con sus alumnos, esto ayudará a los profesores a usar la motivación, la confianza de los alumnos y establecer una metodología clara.</p> <p>Los trabajos deben ser adecuados al nivel de la clase.</p> <p>El profesor tiene que concienciar a los alumnos de que ellos son responsables de su propia motivación.</p>	<p>estos efectos negativos es el agotamiento emocional, este forma parte del campo del <i>burnout</i>.</p> <p>Algunas consecuencias de son el agotamiento emocional, el cinismo, desapego y poca autoeficacia.</p> <p>Puede conducir a la parálisis del profesor, es decir, que este se encuentre en un momento de duda o tensión y no sepa reaccionar.</p>
8	<p>Huget al. (2008) decía que las causa eran: las precarias condiciones contractuales del profesor, la falta de materiales didácticos, las dificultades del alumnado para encontrar transporte y asistir a</p>	<p>La sensibilización de la importancia del estudio de la lengua en el claustro y las familias.</p>		<p>Las principales consecuencias son: el deterioro de las prácticas docentes, tanto en el contenido como en la metodología; una baja implicación</p>

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
	<p>clase, y el bajo estatus de los profesores de aragonés.</p> <p>Esteve (1987) destaca: el aumento de exigencias al profesor, la inhibición educativa de otros agentes de socialización, el desarrollo de fuentes de información alternativas a la escuela, la ruptura del consenso social sobre la educación, el aumento de contradicciones en el ejercicio de la docencia, el cambio de expectativas respecto al sistema educativo, la modificación del apoyo de la sociedad al sistema educativo, sobre todo de las familias; el descenso de la valoración social del profesor, los cambios en los contenidos curriculares, la escasez de recursos materiales y las condiciones de trabajo deficientes, los cambios en las relaciones profesor-alumno y la fragmentación del trabajo del profesor.</p>			<p>emocional; desinterés hacia el trabajo; y deseo de abandonar la profesión (Lens y Neves, 1999)</p>
9	<p>Kyriacou y Sutucliffe (1978) dividen los antecedentes que puede llegar a causar estrés en dos bloques:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los físicos, como por ejemplo un gran número de estudiantes en la clase. - Los psicológicos, como serían las relaciones con los compañeros de trabajo. <p>El fracaso de los esfuerzos del docente y falta de la capacidad para copiar recursos para disminuir el estrés.</p>	<p>Copiar y utilizar recursos ya existentes.</p> <p>Mejorar la autoeficacia de los profesores.</p> <p>Recursos educativos aportados por la escuela como: material didáctico, personal cualificado para los estudiantes como psicólogos o pedagogos, logopedas y profesores especializados.</p>		<p>Tendrá consecuencias en la satisfacción laboral, la participación laboral, la motivación de los profesores y su esfuerzo.</p> <p>Altos niveles de <i>burnout</i> producen: depresión, absentismo y angustia.</p> <p>Desarrollar actitudes negativas hacia sus estudiantes (despersonalización) y aumenta el sentimiento de la eficacia en el trabajo.</p>

Tabla 3

Nº	Causas que hacen que aparezca <i>burnout</i>	Acciones para prevenir el <i>burnout</i> en los profesores	El <i>burnout</i> y los alumnos	Consecuencias del <i>burnout</i>
	<p>Los factores de estrés que producen <i>burnout</i> se pueden clasificar en: administrativos, aula y personal.</p> <p>Los frecuentes cambios en el ámbito educativo.</p> <p>Problemas con las familias.</p>			

