

PROFESORES DE SECUNDARIA, CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO Y SIGNOS DEL BURNOUT: REVISIÓN INTEGRADORA**PROFESSORES DE ENSINO MÉDIO, CARACTERÍSTICAS DO SONO E SINAIS DE BURNOUT: REVISÃO INTEGRATIVA****HIGH SCHOOL TEACHERS, SLEEP CHARACTERISTICS AND BURNOUT SIGNS: INTEGRATIVE REVIEW**

Carolina Pasquini Praxedes Salvi¹, Bruno Fernando Moneta Moraes², Larissa Dela Libera Miranda³, Sandra Soares Mendes⁴, Ademir Salvi Júnior⁵, Milva Maria Figueiredo De Martino⁶

Como citar este artículo: Salvi CPP, Moraes BFM, Miranda LDL, Mendes SS, Júnior SA, De Martino MMF. Profesores de secundaria, características del sueño y signos del burnout: revisión integradora. Rev Enferm Atenção Saúde [Internet]. 2023 [acceso en: ____]; 12(1):e202368. DOI: <https://doi.org/10.18554/reas.v12i1.5731>

RESUMEN

Objetivo: identificar estudios que evaluaron alteraciones del sueño y Burnout en docentes de enseñanza media. **Método:** revisión integradora, búsqueda de artículos en portugués, inglés y español, publicados en las bases de datos de la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scopus, Web of Science y EBSCOHOST, utilizando los descriptores Sueño, Burnout Psicológico y Escolar Maestros, y sus sinónimos. La búsqueda y selección de evidencia científica fue realizada por tres revisores, simultáneamente. **Resultados:** se seleccionaron tres artículos que evaluaron el sueño y el Burnout para docentes, realizados en el continente europeo (66,7%) y Estados Unidos, publicados a partir de 2018, que utilizaron tres instrumentos diferentes para evaluar variables relacionadas con el sueño y el Burnout. **Conclusión:** El agotamiento, la fatiga, la carga de trabajo, el compromiso excesivo, pueden ser fuentes de alteraciones del sueño y la presencia de Burnout en la profesión docente, justificando la implementación de programas que promuevan la promoción de la salud de esta clase.

Descriptores: Sueño; Agotamiento Psicológico; Maestros; Horas de Trabajo; Salud Mental

¹ Fisioterapeuta, Maestría (estudiante de doctorado), Universidad Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. carolpraxedes@yahoo.com.br ID ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-2998-1522>

CV:<http://lattes.cnpq.br/8663040171427472>

² Enfermera, Maestría (estudiante de doctorado), Universidad Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. bruno-fernando@uol.com.br ID ORCID:<https://orcid.org/0000-0001-8590-5746>

CV:<http://lattes.cnpq.br/2013575806291337>

³ Enfermera, Estudiante de Maestría, Universidad Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. ladelalibera@hotmail.com ID ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-4448-8346>

CV:<http://lattes.cnpq.br/1821032946971092>

⁴ Enfermera, PhD, Universidad Estatal de Campinas/UNICAMP. Campinas, SP, Brasil. sandras.mendes@hotmail.com Identificación ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-4084-6858>

CV:<http://lattes.cnpq.br/7663002902154173>

⁵ Farmacéutico, Médico, Centro Regional Universitario de Espírito Santo do Pinhal/Unipinhal. Espírito Santo do Pinhal, SP, Brasil. salvi_fcfar@yahoo.com.br ID ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-7635-4011>

CV:<http://lattes.cnpq.br/1399361614850282>

⁶ Enfermera, PhD, Universidad Estatal de Campinas/UNICAMP. Campinas (SP), Brasil. milva@unicamp.br ID ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-3877-42184>. CV:<http://lattes.cnpq.br/7096939242634758>

RESUMO

Objetivo: identificar estudos que avaliaram alterações do sono e Burnout em professores de ensino médio. **Método:** revisão integrativa, com busca de artigos em português, inglês e espanhol, publicados nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scopus*, *Web of Science* e EBSCOHOST, utilizando os descritores *Sleep*, *Burnout Psychological* e *School Teachers*, e seus sinônimos. A busca e seleção de evidências científicas foi realizada por três revisores, de forma simultânea. **Resultados:** foram selecionados três artigos que avaliaram sono e Burnout para docentes, realizados no continente europeu (66,7%) e Estados Unidos, publicados a partir de 2018, que utilizaram três instrumentos distintos para avaliação de variáveis relacionadas ao sono e Burnout. **Conclusão:** Esgotamento, fadiga, carga de trabalho, comprometimento excessivo, podem ser fontes geradoras de alterações de sono e presença de Burnout na profissão docente, justificando a implementação de programas que promovam a promoção da saúde dessa classe. **Descritores:** Sono; Esgotamento Psicológico; Professores Escolares; Jornada de Trabalho; Saúde Mental

ABSTRACT

Objective: identifying studies that evaluated sleep disorders and burnout in high school teachers. **Method:** integrative review, with search for articles in Portuguese, English and Spanish, published in the National Library of Medicine (PubMed), the Virtual Health Library (VHL), Scopus, Web of Science and EBSCOHOST databases, using the descriptors Sleep, Burnout, Psychological and School Teachers, and their synonyms. The search and selection of scientific evidence was carried out by three reviewers, simultaneously. **Results:** three articles were selected that evaluated sleep and Burnout for teachers, carried out in the European continent (66.7%) and the United States, published from 2018 onwards, which used three different instruments to assess variables related to sleep and Burnout. **Conclusion:** Exhaustion, fatigue, workload, excessive commitment, can be sources of sleep alterations and the presence of Burnout in the teaching profession, justifying the implementation of programs that promote the health promotion of this class. **Descriptors:** Sleep; Burnout, Psychological; School Teachers; Work Hours; Mental Health

INTRODUCCIÓN

El proceso de formación y aprendizaje de un individuo ocurre desde su nacimiento, ya que está presente en la naturaleza humana para enseñar y aprender, a través de acciones, repeticiones y ejemplos. Los docentes son parte importante de este proceso, estructurando la formación pedagógica de quienes llegan a la escuela.

Los docentes constituyen una proporción significativa de la fuerza laboral a nivel mundial.¹ Según el Ministerio de

Educación, según el censo de 2017, 1,4 millones de docentes trabajan en educación primaria y 509.800 docentes trabajan en educación secundaria en Brasil.²

Trabajar con la educación es difícil porque se requiere que los docentes tengan contacto directo o indirecto con la violencia e indisciplina de los estudiantes. Además, estos profesionales suelen desempeñar sus funciones en entornos física y psicológicamente inapropiados³, y tienen que dedicar más tiempo al trabajo para

poder conciliar demandas en el aula y otras como la preparación de clases y exámenes que variarán, según el Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), con el nivel de enseñanza que imparte, el tamaño de la clase y la calificación profesional.⁴

El profesor tiene largas jornadas de trabajo directo con alumnos que tienen diferentes características y necesidades, investigando y preparando las clases en horas extras, comprometiendo el descanso e incluso el ocio. El ritmo de trabajo suele ser intenso, exigiendo atención y concentración, además de una inversión emocional. El trabajo es relevante en la vida de las personas y cuando se realiza con satisfacción, trae plenitud, placer y alegría.⁵

La actividad docente ha estado marcada por importantes desafíos, reflejo de las constantes transformaciones relacionadas con el mundo del trabajo. Las condiciones resultantes de este escenario, y las múltiples demandas que se le imponen al rol docente, han sido asociadas cada vez más a los problemas de salud física y mental que presentan estos trabajadores.⁶

La presión del tiempo, la desvalorización profesional, la dificultad para contactar con los compañeros y la falta de autonomía son algunos de los muchos factores que han contribuido a la aparición de enfermedades e insatisfacción, como síntomas de ansiedad, depresión y

agotamiento emocional.⁷⁻⁹ Estos pueden afectar a la duración del sueño, o la calidad del sueño. La calidad del sueño es uno de los factores importantes para mantener una buena salud física y mental.¹⁰

Los constantes cambios tecnológicos, económicos, políticos, culturales y sociales que se dan en nuestra sociedad tienen una relación directa con el mundo del trabajo en sus diversos segmentos, incluido el educativo. Estos cambios influyen en la vida de las personas, promoviendo una aceleración de tareas, cambios en el trabajo para tratar de seguir esta dinámica. Requiere simultáneamente energía y refrigerio y puede cambiar la rutina diaria, la calidad de vida, incluido el sueño.¹¹ La sociedad moderna exige un alto rendimiento en el trabajo, largos turnos de trabajo, tiempo de desplazamiento y diversas actividades de ocio, lo que ha cambiado significativamente los patrones de sueño humanos.¹²

El sueño tiene una función reparadora en el organismo y sus alteraciones pueden comprometer las actividades profesionales de los trabajadores. Los docentes se encuentran entre los profesionales sujetos a alteraciones del sueño debido a características del trabajo, como número de clases, diversidad de alumnos, horas de investigación y horas extraclases, entre otras. Cuidar esta diversidad hace de la práctica docente un constante aprendizaje para atender las demandas de las aulas. Además

de las alteraciones del sueño, dadas las adversidades que se enfrentan a diario para acompañar los cambios, los individuos aún pueden tener un aumento en los niveles de estrés, comprometiendo la salud y el bienestar de los trabajadores y tales manifestaciones aparecen en el contexto de trabajo.¹¹

La relación con los estudiantes en el aula, las exigencias excesivas, la falta de tiempo, la competencia, la continua actualización tecnológica y del área de estudio generan un cansancio institucional que ubica a la carrera como una de las más estresantes del mercado.¹³

Para los docentes, la responsabilidad del proceso de enseñanza y aprendizaje puede ser agotadora y, para desempeñar con eficacia su función, el profesional de la educación debe estar psicológicamente bien preparado. Esta profesión se presenta como una de las más gratificantes, en la que se puede ver el resultado del esfuerzo y la dedicación, sin embargo, es alarmante la cantidad de educadores que presentan agotamiento físico y mental, con la necesidad de alejarse de las aulas. para resolver problemas de este orden.¹⁴

El síndrome de burnout se refiere a esta cronicidad del estrés relacionado con el trabajo, manifestándose como una respuesta duradera a los estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo.^{15,16} Como lo sugieren varios autores^{17,18}, el

burnout parece tener graves consecuencias tanto para los trabajadores como para los trabajadores. y para las organizaciones a las que pertenecen.¹⁹

En el caso específico de los docentes, el burnout puede afectar negativamente la efectividad de la enseñanza^{20,21,22}, las interacciones de los docentes con los estudiantes²³, su motivación para trabajar²⁴, su capacidad para apoyar a los estudiantes^{25,26} y el ausentismo.²⁷ También puede afectar la salud y el bienestar -ser de docentes en el trabajo, aumentando la probabilidad de padecer diversas patologías como depresión²⁸ o insomnio²⁹, entre otras.

Dado lo anterior, este estudio se justifica por la presencia de trastornos del sueño y factores causantes de estrés derivados de las exigencias de la carrera docente.

El objetivo de esta revisión fue identificar estudios que evalúan los trastornos del sueño y el desgaste profesional en profesores de secundaria.

MÉTODO

Se trata de un estudio de revisión integradora orientado por el anagrama de investigación PICO30, así: Población de Interés o Problema de Salud (P), que corresponde a docentes de enseñanza media; Intervención o Interés (I), correspondiente a la valoración de los trastornos del sueño y Burnout; Comparación (C), docentes que

tuvieron o no problemas de sueño y burnout; Alcances o Resultados (O), docentes que duermen mal y presentan agotamiento psíquico, deteriorada calidad de vida.

Este estudio se realizó con base en una investigación original, a partir de un procedimiento de seis pasos: identificación del tema y selección de la hipótesis, establecimiento de la estrategia de investigación, definición y recolección de datos, análisis de los datos recolectados, interpretación y presentación de los resultados.^{31,32}

La búsqueda y selección de evidencia científica para la revisión fue realizada por tres revisores, simultáneamente, los días 10 y 17 de septiembre de 2020 en las bases de datos de la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scopus, Web de Ciencia y EBSCOHOST.

Para la búsqueda en las bases de datos de la BVS se utilizaron los siguientes descriptores en Ciencias de la Salud (DeCs): Sleep, Sueño, Sono; “Burnout Psicológico”, “Agotamiento Psicológico”, “Agotamiento Psicológico”; "Maestros de Escuela", Maestros, "Maestros de Escuela". Para la búsqueda en las bases de datos PubMed, EBSCOHOST, Web of Science, Scopus, se utilizaron los términos MeSH: Sleep, "Burnout, Psychological", "School Teachers", así como sus sinónimos. Para la

búsqueda avanzada de cada término se eligió el operador booleano “OR”. Para los cruces se utilizó el operador booleano “AND”.

No se aplicaron filtros para identificar todos los artículos disponibles en las bases de datos y reducir el riesgo de sesgo de publicación. La lectura y selección de los artículos fue realizada por tres revisores de forma independiente, a través de la plataforma de selección en línea Rayyan QCR33, comenzando por los títulos, seguido por los resúmenes y los textos completos. En la selección de títulos, todos aquellos que presentaron el término “Professores / School Teachers”, “Profesores de Ensino Médio/ Middle School Teachers”, “Professores secundarios”, “Sono / Sleep”, “Estresse/ Stress”, “Burnout” fueron incluidos. La última etapa de selección se realizó mediante la lectura del texto completo de los artículos.

La extracción de datos de los estudios incluidos en la muestra se realizó con la construcción de una hoja de cálculo, utilizando el programa Microsoft Excel, previamente planificada, que contiene la siguiente información: autoría, año de publicación, período de recolección de datos, lugar de estudio, muestra (n), clasificación del sueño, instrumentos de evaluación de la calidad del sueño y burnout. Por tratarse de una revisión integradora con búsqueda en bases de datos, este proyecto no requirió

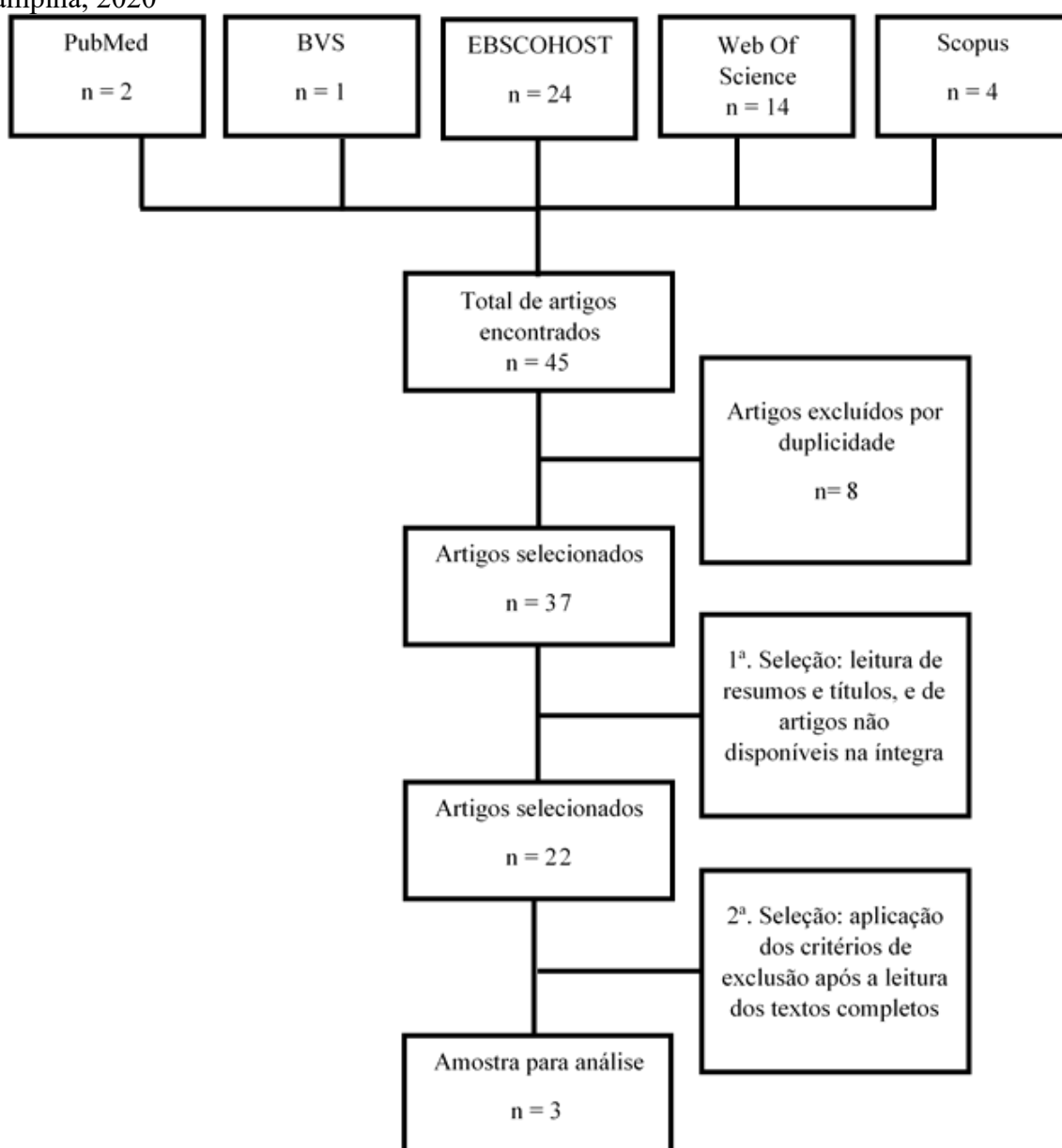
aprobación del Comité de Ética en Investigación.

Para esta revisión, se incluyeron estudios realizados con profesores de secundaria, publicados en inglés, portugués o español, que trajeron evidencias de mala calidad o trastornos del sueño y Burnout, demostrados por instrumentos. Se excluyeron las series y los informes de casos, los estudios de revisión y los resúmenes de congresos y los estudios que no estaban disponibles en su totalidad. Además, se excluyeron artículos duplicados, con

inconsistencia en los resultados y análisis estadísticos.

Se analizaron un total de 45 artículos. Se utilizó como estrategia de selección la lectura de los títulos y, de acuerdo con estos, el análisis de los resúmenes de la muestra total, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Así, del total de 45 artículos encontrados, 3 artículos conformaron la muestra final. La Figura 1 ilustra la estrategia de búsqueda y refinamiento.

Figura 1 -Flujograma de búsqueda de artículos en bases de datos y bibliotecas virtuales. Campiña, 2020



Cada artículo seleccionado en la muestra final fue clasificado según el nivel de evidencia con base en el diseño de la investigación, de acuerdo con la siguiente clasificación: nivel 1, resultados de metanálisis de múltiples estudios clínicos controlados aleatorizados; nivel 2, evidencia resultante de estudios individuales con diseño experimental; nivel 3, resultados de

estudios cuasiexperimentales; nivel 4, evidencia de estudios descriptivos, incluso transversales, o con abordaje cualitativo; nivel 5, relatos de casos o experiencias; y, nivel 6, evidencia basada en opiniones de expertos.³⁴

RESULTADOS

Los artículos seleccionados en la muestra fueron publicados en inglés. Del total, 2 estudios (66,7%) se originaron en el continente europeo, Francia y España, y un estudio en el continente americano, en Estados Unidos.

Se observó que las revistas que trajeron publicaciones fueron del campo de

la psicología (66,7%) y del campo de la medicina (33,3%).

En la Tabla 1, se puede ver que los estudios son recientes, publicados a partir de 2018. En cuanto al diseño del estudio, prevalecieron los estudios transversales (66,7%), seguido de un estudio longitudinal (33,3%). En cuanto al nivel de evidencia, prevalecieron los estudios con nivel 4.

Tabla 1: Distribución de los estudios (n=3) según año de publicación, diseño y nivel de evidencia del estudio.34 Campinas-SP, 2020

Variable	norte	%
Año	201835	1 33,33%
	201936	1 33,33%
	202037	1 33,33%
Describir	Transversal36.35	dos 66,70%
	Longitudinal37	1 33,30%
nivel de evidencia	Nivel 337	1 33,30%
	Nivel 436.35	dos 66,70%

La Tabla 2 muestra el número de estudios según variables relacionadas con el sueño, así como los principales instrumentos utilizados para esta evaluación. En estos estudios se evaluaron la calidad subjetiva del sueño y los trastornos y problemas del sueño. Para esta evaluación del sueño se encontraron en los estudios los siguientes instrumentos: un único ítem de la versión en

español del Pittsburgh Sleep Quality Index, Patient-Reported Outcome Measurement Information System (PROMIS-29) y cuatro ítems desarrollados por Jenkins, Stanton, Niemcryk y Rosa (1988). Para la evaluación del Síndrome de Burnout se utilizaron el Burnout Clinical Subtype Questionnaire, el Maslach Burnout Inventory-ES y el Maslach Burnout Inventory-GS.

Tabla 2: Número de estudios según variables relacionadas con el sueño e instrumentos utilizados para evaluar el sueño y el burnout. Campinas-SP, 2020

Principales variables relacionadas con el sueño	Calidad subjetiva del sueño ³⁶	33,30%
	Trastornos/problema/trastornos del sueño ^{35,37}	66,70%
Instrumentos utilizados para evaluar el sueño.	<i>Índice de calidad del sueño de Pittsburgh</i> (PSQI) ³⁶	33,33%
	PROMIS-2937	33,33%
	Jenkins et al. 35	33,33%
Instrumentos utilizados para evaluar el Burnout	Cuestionario de Subtipo Clínico de Burnout ³⁶	33,33%
	Inventario de agotamiento de Maslach-ES37	33,33%
	Inventario de agotamiento de Maslach -GS35	33,33%

El Cuadro 1 proporciona una descripción de la población estudiada, así como el objetivo, principales resultados y un resumen de las conclusiones de los estudios seleccionados para esta revisión.

tabla 1: Descripción de la población estudiada, objetivo, principales resultados y resumen de las conclusiones de cada estudio elegido para esta revisión. Campinas-SP, 2020.

Título	Primer autor/muestra (año)	meta	Resultados principales	Conclusión
<i>Hacia una comprensión más refinada de la interacción entre el agotamiento y el compromiso entre los docentes de secundaria: una perspectiva centrada en la persona Perspectiva³⁶</i>	Ángel Abós n = 584 (2019)	Estudiar, en una muestra de profesores de secundaria, cómo los tres subtipos de agotamiento de Farber (es decir, frenético, indiscutible y agotamiento) y el compromiso podrían agruparse adoptando una perspectiva centrada en la persona.	Se identificaron cinco perfiles, que muestran una coexistencia de agotamiento frenético y compromiso en tres de estos perfiles. Además, experimentar niveles moderados de compromiso parecía ser más adaptativo que experimentar altos niveles de compromiso combinados con niveles moderados de agotamiento	Coexistencia de agotamiento y compromiso, destacando cómo los diferentes perfiles pueden diferir y afectar el desempeño de los docentes en el trabajo.

			frenético.	
<i>Impacto del Entrenamiento de Mindfulness en el Bienestar de Educadores</i> ³⁷	Devina J. Dave n = 236 (2020)	Medir el impacto a corto y largo plazo de un programa de entrenamiento MBSR de 8 semanas sobre el agotamiento autoinformado, la depresión, la ansiedad, la autocompasión y la atención plena.	El análisis de regresión lineal múltiple de datos de cohortes a corto plazo arrojó mejoras estadísticamente significativas en la atención plena, la autocompasión y la realización personal y disminuciones en el aislamiento, la ansiedad, la fatiga y el agotamiento emocional. En la cohorte a largo plazo, la regresión de medidas repetidas mostró que la autocompasión y la atención plena continuaron mejorando significativamente, mientras que la fatiga negativa y los trastornos del sueño mostraron disminuciones estadísticamente significativas.	Defienden la necesidad de implementar programas que ayuden a los educadores a manejar mejor los factores estresantes de sus vidas y ocupaciones.
<i>Efectos de la carga de trabajo en el funcionamiento de los docentes: un modelo de mediación que incluye problemas para dormir y sobrecompromiso</i> ³⁵	Tiphaine Huyghebaert n = 884 (2018)	Investigar el papel mediador de los problemas de sueño en la relación entre la carga de trabajo y los resultados (agotamiento emocional, presentismo, satisfacción laboral y desempeño), y examinar el compromiso excesivo como moderador en la relación entre la carga de trabajo y los problemas de sueño.	Los efectos indirectos positivos de la carga de trabajo sobre el agotamiento emocional y el presentismo, y los efectos indirectos negativos de la carga de trabajo sobre la satisfacción y el rendimiento laboral, a través de los problemas de sueño, fueron significativos solo entre los docentes con exceso de compromiso. La carga de trabajo y el exceso de compromiso también se relacionaron directamente con los cuatro resultados, precisamente, ambos se relacionaron positivamente con el agotamiento emocional y el	Ofrece algunas pautas para aumentar la satisfacción y el desempeño laboral de los docentes y reducir sus problemas de sueño, agotamiento emocional y presentismo.

			presentismo y negativamente con la satisfacción y el desempeño laboral.	
--	--	--	---	--

DISCUSIÓN

En esta búsqueda se encontraron artículos que evaluaran el sueño, el estrés y la tensión en el trabajo, pero dado el objetivo de este estudio se seleccionaron artículos que evaluaran el sueño y el Burnout en algún momento, haciendo un total de tres estudios, demostrando la escasez de investigación en este escenario.

Se notó la ausencia de estudios de América Latina, observándose un estudio de América del Norte³⁷ y dos de Europa.^{35,36} Estos datos exponen una producción científica poco explorada con abordaje del sueño y el Burnout en esta población en otras regiones, incluido Brasil. Asimismo, no se observaron estudios con mayor nivel de evidencia que pudieran contribuir a la comprensión de esta cuestión, lo que retrata una fragilidad de los estudios enfocados en este aspecto de la salud de los trabajadores en el área de la educación.

Se obtuvieron pocos resultados en esta revisión que presentó aportes de diferentes instrumentos para la evaluación del sueño y el Burnout en docentes de secundaria.

Se encontró el uso de tres instrumentos diferentes para evaluar variables relacionadas con el sueño en

docentes, donde estos instrumentos no corresponden a un estándar de oro de evaluación para este tema. Uno de los estudios utilizó un solo ítem de la versión en español del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh³⁶, otro estudio aplicó el Sistema de Información de Medición de Resultados Reportados por el Paciente (PROMIS-29)³⁷, que mide la funcionalidad de la salud física y mental y presenta entre sus uno que evalúa los trastornos del sueño, el tercer estudio utilizó los cuatro ítems desarrollados por Jenkins, Stanton, Niemcryk y Rose (1988)³⁵ para medir los problemas del sueño durante las últimas 4 semanas. Según Bertolazi³⁸, el PSQI es un cuestionario de fácil comprensión y aplicación, lo que garantiza la fiabilidad de las respuestas obtenidas. El PSQI-BR y el PSQI original presentaron, a través de la evaluación Alpha de Cronbach, una consistencia interna de 0,73 y 0,75, respectivamente, cuando se aplicaron a un grupo de individuos bilingües.³⁸

Lo mismo ocurrió con los instrumentos utilizados para evaluar el Burnout, donde un estudio utilizó la versión en español del Burnout Clinical Subtype Questionnaire³⁶ y los otros dos estudios utilizaron el Maslach Burnout Inventory, a

menudo denominado gold standard burnout, en uno, el específico versión para educadores³⁷, donde la diferencia consiste en reemplazar la palabra “destinatario” por “estudiante” en todos los ítems donde aparece este término, y la otra la versión Estudio General³⁵, destacando que solo se utilizaron 5 ítems del cuestionario. Según la revisión sistemática de Dalcin y Carlotto, el instrumento más utilizado para evaluar el Síndrome de Burnout fue el Maslach Burnout Inventory (MBI), desarrollado por Maslach y Jackson (1981), confirmando la literatura que ha referido que, independientemente de las características ocupacionales de la muestra o de su procedencia, el MBI es el instrumento más utilizado para evaluar el burnout.³⁹

todavía Según Maslach y Jackson, la consistencia interna de las tres dimensiones del inventario es satisfactoria, ya que presenta un alfa de Cronbach que va de 0,71 a 0,90 y los coeficientes test y retest van de 0,60 a 0,80 en periodos de hasta un mes.⁴⁰

En el estudio que buscó comprender el burnout y la implicación entre docentes de secundaria³⁶, se observaron resultados en los que los tres subtipos de Burnout se relacionaron positivamente con la ansiedad, la depresión y la intención de dejar de fumar, y negativamente con la calidad del sueño. Por el contrario, la implicación se relacionó negativamente con la ansiedad, la depresión y la intención de dejar de fumar y

positivamente con la calidad del sueño. Un estudio con profesores universitarios, indica que la calidad subjetiva del sueño está estrechamente relacionada con el agotamiento laboral y la mala calidad del sueño puede conducir al agotamiento profesional.⁴¹

El estudio, que evaluó el impacto del entrenamiento de atención plena en el bienestar de los educadores, encontró diferencias en la ansiedad, la depresión, la fatiga, los trastornos del sueño y la satisfacción social. Se encontró una disminución estadísticamente significativa en la fatiga y los trastornos del sueño seis meses después de la intervención, en comparación con la línea de base del estudio.³⁷

El tercer estudio, que analizó los efectos de la carga de trabajo en el funcionamiento de los profesores, puso de relieve que la carga de trabajo, la sobrecarga de trabajo y su interacción tenían efectos positivos en los problemas de sueño. También mostró que la línea de regresión para los problemas de sueño durante la carga de trabajo era significativamente positiva cuando la sobrecarga era alta, pero no significativa cuando la sobrecarga era baja. Además, la carga de trabajo, la sobrecarga y los problemas de sueño tenían una relación positiva con el agotamiento emocional. La carga de trabajo, el exceso de compromiso y los problemas de sueño tenían relaciones

positivas con el presentismo. Además, la carga de trabajo, el exceso de compromiso y los problemas de sueño se relacionaron negativamente con la satisfacción laboral. Por último, la carga de trabajo, el exceso de compromiso y los problemas de sueño tuvieron efectos negativos sobre el rendimiento.³⁵

Se destacó que el agotamiento, la fatiga, la carga de trabajo, el compromiso excesivo, pueden ser fuentes de problemas de sueño.^{35,37} Un estudio con docentes australianos demostraron resultados que sugieren que el sueño de alta calidad es el recurso más importante para ayudar a los maestros a recuperarse de las exigencias del trabajo, lo que resulta en una reducción de la fatiga y una mayor participación.⁴²

En el estudio longitudinal que realizó la implementación de un Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness³⁷, se reveló la necesidad de implementar programas que nutran las configuraciones del aula desde la perspectiva del educador y del estudiante, además de dotar a los educadores de habilidades que potencien la calidad de su experiencia personal y en el aula. Los resultados de este estudio demuestran el impacto positivo del entrenamiento de atención plena en la reducción de la depresión, la fatiga, el aislamiento, la ansiedad, la autocrítica y el aumento de la

autocompasión y la satisfacción social entre los educadores.

La investigación realizada por Huyghebaert et al.³⁵ ofreció algunas pautas para aumentar la satisfacción y el desempeño laboral de los docentes y reducir sus problemas de sueño, agotamiento emocional y presentismo, indicando la importancia de considerar las condiciones en las que la carga de trabajo de los docentes podría ser reducida o más adecuada. distribuidos, especialmente para los docentes sobrecomprometidos, con el fin de ofrecerles la posibilidad de un desapego psicológico del trabajo y aumentar sus oportunidades de recuperación. tiempo debido a pensamientos constantes sobre el trabajo, también informaron que los problemas en el trabajo los irritan en el hogar y buena parte de ellos tienen problemas para dormir debido a las preocupaciones constantes sobre el trabajo.⁴³

Abós et al.³⁶ utilizaron un enfoque centrado en la persona, examinando qué configuraciones de los tres subtipos de Farber Burnout (es decir, frenético, subestimado y desgastado), con participación laboral, surgieron entre los docentes y qué perfiles resultantes produjeron el patrón más común. comportamiento adaptativo de los docentes (funcionamiento psicológico, físico y laboral), alcanzando resultados que apoyan la coexistencia de Burnout y engagement,

destacando cómo diferentes perfiles pueden afectar de manera diferente el buen funcionamiento de los docentes en el trabajo.

Los estudios tenían algunas limitaciones, como usar un instrumento para concepto de Burnout menos explorado hasta el momento, mientras que los estudios más recientes se basan en la definición de Maslach, la más utilizada y la valoración de la calidad del sueño medida con un único ítem del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, recomendándose cautela en la interpretación de los resultados.³⁶

En el estudio que implementó un programa, no hubo un grupo de control y hubo respuestas parciales de algunos participantes, lo que limitó los resultados obtenidos.³⁷ La recolección de datos transversales, el uso de medidas de autoinforme y muestras de un solo lugar también limitaron el estudio, y resultó en la indicación de futuras investigaciones con el uso de actigrafía para monitorear el sueño y otras muestras de docentes de diferentes culturas.³⁵

En el estudio español³⁶, hubo una muestra con la misma proporción de docentes hombres y mujeres, sin embargo cuando miramos los números reales podemos observar que la mayoría eran mujeres, al igual que en el estudio estadounidense³⁷ y francés.³⁵ Este es un interesante cuestión que podría ser explorada en futuros estudios que aborden el

género femenino en la profesión docente, de cara al doble trayecto, profesional y personal.

Dos estudios^{35,36} presentaron la recolección de datos a través de un cuestionario virtual disponible por correo electrónico o a través de publicaciones en grupos comunitarios de enseñanza, en las redes sociales, lo que demuestra una tendencia en los tiempos en que estas herramientas en línea están disponibles para lograr un mejor alcance de la población objetivo de la investigación. El entorno académico se ha adaptado a la nueva realidad mediante la aplicación de websurveys, que a pesar de tener limitaciones, se caracterizan por su practicidad, bajo costo, rapidez en el resultado y eliminan la necesidad de un intermediario.^{44,45}

Así, los problemas de sueño y los signos de Burnout son temas relevantes, presentes en el día a día de los profesores de secundaria, que pueden ser explorados más a fondo para ayudar al sujeto en el afrontamiento del estrés, la depresión y la ansiedad, buscando promover la salud y aumentar la calidad de vida.

CONCLUSIÓN

Se constató que el agotamiento, la fatiga, la carga de trabajo, el compromiso excesivo, pueden ser fuentes de problemas de sueño y la presencia de signos de Burnout en la profesión docente.

Se enfatiza la importancia de la identificación temprana de los problemas de sueño y la presencia de Burnout en el ambiente académico por parte de los directivos y educadores, para que estos problemas de salud puedan ser reconocidos o minimizados, y el trabajo como docente pueda ser más productivo y menos agotador, brindando un ambiente de enseñanza favorable para profesores y estudiantes.

Señala la necesidad de implementar programas que nutran las configuraciones de aula desde la perspectiva del educador y del alumno, además de dotar a los educadores de competencias que mejoren la calidad de su experiencia personal y en el aula, propiciando la promoción de la salud.

Entre los vacíos en el tema investigado, se destaca la ausencia de estudios realizados en Brasil, lo que sugiere que las características del proceso de trabajo docente pueden diferir en las escuelas brasileñas.

Se concluye que son necesarios estudios con diseños metodológicos mejor elaborados para la evaluación de la calidad del sueño y la presencia de Burnout en docentes de secundaria que enfrentan una intensa rutina laboral en su cotidiano.

La revisión presenta como limitaciones el número de publicaciones que buscan presentar evidencias científicas sobre problemas de sueño y signos de Burnout en profesores de secundaria, y este estudio

puede abrir el diálogo de esta discusión, despertando el interés de los investigadores.

Apoyo / Gracias: Esta investigación fue desarrollada con el apoyo financiero de la Coordinación para el Perfeccionamiento del Personal de Educación Superior (CAPES).

REFERENCIAS

- 1 Musa NA, Moy FM, Wong LP. Prevalence and factors associated with poor sleep quality among secondary school teachers in a developing country. *Ind health*. [Internet]. 2018 [citado em 16 out 2020]; 208(56):407-18. doi:10.2486/indhealth.2018-0052
- 2 Ministério da Educação (Brasil). Censo escolar 2017: notas estatísticas [Internet]. Brasília, DF: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira; 2018 [citado em 25 jul 2019]. Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_basica/censo_escolar/notas_estatisticas/2018/nota_s_estatisticas_Censo_Escolar_2017.pdf
- 3 Bisserra MP. Voz e trabalho: estudo dos condicionantes das mudanças a partir do discurso de docentes. *Saúde Soc*. [Internet]. 2014 [citado em 16 ago 2019]; 23(3):966-78. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/88580/91467>
- 4 Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). Education at a glance 2017: OECD indicators [Internet]. Paris: OECD; 2017 [citado em 16 ago 2019]. Disponível em: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/eag-2017-en.pdf?expires=1565970333&id=id&accname=guest&checksum=EBD419C27A7D241F842CF9017AB5621F>
- 5 Teixeira LN, Rodrigues AL, Silva FM, Silveira RCP. As possíveis alterações no estilo de vida e saúde de professores. *Rev Enferm Cent-Oeste Min*. [Internet]. 2015 [citado em 16 ago 2019]; 5(2):1669-1683.

- doi:<http://dx.doi.org/10.19175/recom.v0i0.876>
- 6 Cruz RM, Lemos JC, Welter MM, Guisso L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia* [Internet]. 2010 [citado em 16 ago 2019]; 147-60. Disponível em: <https://docplayer.com.br/5693997-Saude-docente-condicoes-e-carga-de-trabalho-roberto-moraes-cruz-1-jadir-camargo-lemos-marisete-m-welter-luciane-guissio.html>
- 7 Fontana RT, Pinheiro DA. Condições de saúde autoreferidas de professores de uma universidade regional. *Rev Gaúch Enferm*. [Internet]. 2010 [citado em 16 ago 2019]; 31(2):270-6. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/Q7mybMNzFNYSvVLd8qWfRw/?lang=pt>
- 8 Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educ Pesqui*. [Internet]. 2005 [citado em 16 ago 2019]; 31(2):189-99. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>
- 9 Reis EJFB, Araújo TM, Carvalho FM, Barbalho L, Silva MO. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc*. [Internet]. 2006 [citado em 16 ago 2019]; 27(94):229-53. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v27n94/a12v27n94.pdf>
- 10 Thoits PA. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *J Health Soc Behav*. [Internet]. 2011 [citado em 16 ago 2019]; 52(2):145-61. doi: 10.1177/0022146510395592
- 11 Ligabue R. Prevalência de alterações de sono e estresse em docentes do ensino superior de uma instituição de ensino privada de Porto Alegre/RS [dissertação]. Canoas: Centro Universitário La Salle; 2017. 81p. Disponível em: <http://dspace.unilasalle.edu.br/handle/11690/710>
- 12 Briançon-marjollet, A et al. The impact of sleep disorders on glucose metabolism: endocrine and molecular mechanisms. *Diabetol Metab Syndr*. [Internet]. 2015 [citado em 16 ago 2019]; 7(1):25. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381534/>
- 13 Frota GB, Teodósio ASS. Profissão docente, profissão decente?: estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação pedagógica. In: XXXVI Encontro EnANPAD; 22-26 set 2012; Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: ANPAD; 2012 [citado em 03 jan 2023]. p. 2-16. Disponível em: http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2012_GPR2020.pdf
- 14 Pomiecinski JAS, Pomiecinski CM. Gestão escolar: uma reflexão sobre a saúde emocional do professor - entre o stress e a síndrome de Burnout. *Colóquio Internacional de Educação* [Internet]. 2014 [citado em 16 ago 2019]; 2(1):217-30. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/colouiointernacional/article/view/5188/3160>
- 15 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Ann Rev Psychol*. [Internet]. 2001 [citado em 6 set 2022]; 52:397-422. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11148311/>
- 16 Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives. *Appl Prev Psychol*. [Internet]. 1998 [citado em 6 set 2022]; 7(1):63-74. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096218499880022X>
- 17 Mojica-Crespo R, Morales-Crespo MM. Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión. *Med Fam SEMERGEN* [Internet]. 2020 [citado em 6 set 2022]; 46(Suppl 1):65-77. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138359320301714?via%3Dihub>
- 18 Cifuentes-Faura J. Crisis del coronavirus: impacto y medidas económicas en Europa y en el mundo. *Occup Med*. [Internet]. 2020 [citado em 6 set 2022]; 9(18). Disponível em: <https://journals.openedition.org/espacoeconomia/12874>

- 19 Gil-Monte P. Manual de psicossociologia aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales. Madrid: Pirámide; 2014.
- 20 Kaur B, Singh A. Burnout among school teachers in relation to their psychological well-being. *Indian J Health Wellbeing* [Internet]. 2014 [citado em 6 set 2022]; 5(3):375-78. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/6958a840d9ae0beac23795ec52e324a6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>
- 21 Schonfeld IS, Verkuilen J, Bianchi R. Inquiry into the correlation between burnout and depression. *J Occup Health Psychol*. [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 24(6):603–616. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30945922/>
- 22 Yerdelen S, Sungur S, Klassen RM. Türkiye’deki Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Mesleki İyilik Durumlarının Bazı Demografik ve Kontekst Değişkenleri ile İlişkisi: Çok Değişkenli Analiz. *Educ Sci*. [Internet]. 2016 [citado em 6 set 2022]; 41:147-61. Disponível em: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/4257>
- 23 Travers C. Current knowledge on the nature, prevalence, sources and potential impact of teacher stress. In: McIntyre T, McIntyre, S, Francis D, Editores. *Aligning perspectives on health, safety and well-being*. Cham, Switzerland: Springer; 2017 [citado em 6 set 2022]; p. 23-54. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53053-6_2
- 24 McLean L, Taylor M, Jimenez M. Career choice motivations in teacher training as predictors of burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teach Teach Educ*. [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 85:204-14. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X18312058?via%3Dihub>
- 25 Jennings PA, Greenberg MT. The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Rev Educ Res*. [Internet]. 2009 [citado em 6 set 2022]; 79(1):491-525. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0034654308325693>
- 26 Zapf D, Vogt C, Seifert C, Mertini H, Isic A. Emotion work as a source of stress: the concept and development of an instrument. *Eur J Work Organ Psychol*. [Internet]. 1999 [citado em 6 set 2022]; 8(3):371-400. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0135943299398230>
- 27 Makhdoom IF, Atta M, Malik NI. Counterproductive work behaviors as an outcome of job burnout among high school teachers. *Bull Educ Res*. [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 41(2):79-92. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338139544_Counterproductive_Work_Behaviors_as_an_Outcome_of_Job_Burnout_among_High_School_Teachers
- 28 Martínez-Monteağudo MC, Inglés CJ, Granados L, Aparisi D, García-Fernández JM. Trait emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression, and stress in secondary education teachers. *Pers Individ Dif*. [Internet]. 2019 [citado em 6 set 2022]; 142:53-61. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919300480?via%3Dihub>
- 29 Gómez RAF, Valle CMZ. Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la COVID-19. *ACADEM*. [Internet]. 2021 [citado em 6 set 2022]; 8(2):129-39. Disponível em: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/533>
- 30 Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev Latinoam Enferm*. [Internet]. 2007 [citado em 13 set 2020]; 15(3). doi:<https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>
- 31 Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. [Internet]. 2008 [citado em 04 set 2020]; 17(4):758-64. doi:

- <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
32 17 Whitemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. [Internet]. 2005 [citado em 04 set 2020]; 52(5):546-53. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- 33 18 Mourad O, Hossam H, Zbys F, Ahmed E. Rayyan - a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev*. [Internet]. 2016 [citado em 04 set 2020]; 5:210. doi: 10.1186/s13643-016-0384-4
- 34 Souza MT, Silva MD, Carvalho, R. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein* [Internet]. 2010 [citado em 6 set 2022]; 8(1):102-6. doi:<https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- 35 Huyghebaert T, Gillet N, Beltou N, Tellier F, Fouquereau E. Effects of workload on teachers' functioning: a moderated mediation model including sleeping problems and overcommitment. *Stress health* [Internet]. 2018 [citado em 11 set 2020]; 34:601-11. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.2820>
- 36 Abós Á, Sevil-Serrano J, Haerens L, Aelterman N, García-González L. Towards a more refined understanding of the interplay between burnout and engagement among secondary school teachers : a person-centered perspective. *Learn Individ Differ*. [Internet]. 2019 [citado em 11 set 2020]; 72:69-79. doi:<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.008>
- 37 Dave DJ, McClure LA, Rojas SR, De Lavalette O, Lee DJ. Impact of mindfulness training on the well-being of educators. *J Altern Complement Med*. [Internet]. 2020 [citado em 10 set 2020]; 26(7):645-51. doi:10.1089/acm.2019.0451
- 38 Bertolazi NA, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo ICS, Barba MEF, et al. Validation of the brazilian portuguese version of the Pittsburg Sleep Quality Index. *Sleep Med*. [Internet]. 2011 [citado em 13 set 2020]; 12(1):70-5. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
- 39 Dalcin, L, Carlotto MS. Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicol Rev*. [Internet]. 2017 [citado em 13 set 2020]; 23(2):745-71. doi:<http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n2p745-770>
- 40 Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced Burnout. *J Occup Behav*. [Internet]. 1981 [citado em 13 set 2020]; 2:99-113. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>
- 41 Wu J, Dong Y, Zhao X, He S, Zhang X. Burnout in university faculty: an interaction between subjective sleep quality and the OXTRrs2268498 polymorphism. *J Affect Disord*. [Internet]. 2020 [citado em 13 set 2020]; 276:927-35. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.094>
- 42 Garrick A, Mak AS, Cathcart S, Winwood PC, Bakker AB, Lushington K. Non-work time activities predicting teachers' work-related fatigue and engagement: an effort-recovery approach. *Aust Psychol*. [Internet]. 2018 [citado em 13 set 2020]; 53(3):243-52. doi: <https://doi.org/10.1111/ap.12290>
- 43 Schad E, Johnsson P. Well-being and working conditions of teachers in Sweden. *Psychol Russ*. [Internet]. 2019 [citado em 13 set 2020]; 12(4):23-46. doi:10.11621/pir.2019.0402
- 44 Joncew CC, Cendon BV, Ameno N. Websurveys como método de pesquisa. *Inf Inf*. [Internet]. 2014 [citado em 13 set 2020]; 19(3):192-218. doi:10.5433/1981-8920.2014v19n3p192
- 45 Boni, RB. Websurveys in the time of COVID-19. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020 [citado em 13 set 2020]; 36(7). doi:10.1590/0102-311X00155820

RECIBIDO: 08/03/21
 APROBADO: 05/12/22
 PUBLICADO: 03/2023