

ASSOCIATION BETWEEN DREAM QUALITY AND BURNOUT SYNDROME IN BASIC EDUCATION TEACHERS FROM MEXICO CITY

ASOCIACIÓN ENTRE CALIDAD DE SUEÑO Y SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (BURNOUT) EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Carlos Esquivel-Lozada¹, Sara Unda-Rojas¹, Marisol Chío-García¹

¹ Carrera de Psicología, FES Zaragoza, UNAM

Correo electrónico de contacto: carlosesquivellozada@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es identificar la asociación entre Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) y mala calidad de sueño en docentes de educación básica de escuelas públicas de la CDMX

La asociación entre SQT y mala calidad de sueño como insomnio ha sido señalada en diversos estudios, (Metlaine, et. al. 2017; Pepin, 2018). En México la prevalencia de Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) los resultados de algunos estudios con docentes de nivel básico reportan afectaciones que van del 4.5% al 10% (Pando, Aranda, Alderete, Flores y Pozos, 2006; Unda, Sandoval y Gil-Monte, 2008; Unda y Sandoval, 2012).

El Modelo de Gil-Monte señala que el SQT es una respuesta crónica a estresores interpersonales en el trabajo que suceden de manera prolongada, y que se caracteriza por tener dos perfiles, el alto (caracterizado por bajos niveles de ilusión en el trabajo y altos niveles de desgaste, indolencia y el crítico incluye síntomas de culpa, (Guidetti, Viotti, Gil-Monte, Converso, 2017). La mala calidad de sueño está asociada a SQT debido a que es durante el sueño que las emisiones de cortisol son pausadas y es el momento en el que el cuerpo puede llegar a

un nivel de autorregulación del estrés (Chunxiao, et. al., 2017)

Dormir menos de 7 horas diarias y somnolencia patológica son factores asociados al riesgo de padecer SQT, presentando una mayor asociación con las dimensiones de baja ilusión y desgaste emocional.

MÉTODO

Se trata de un diseño observacional, transversal de campo con 376 profesores de educación básica de escuelas públicas de la CDMX, 291 (77.4%) mujeres y 85 (22.6%) hombres, con una M=40.5 de edad (21 a los 77) y DE= 10.03, 50.4% tiene pareja, 54% son normalistas, 26% tienen licenciatura, 105 posgrado y el resto formación técnica, 57% son profesores de primaria y el resto de secundaria. 79% tiene contrato permanente.

Se utilizó el Cuestionario para Evaluar el Síndrome de Quemarse por el Trabajo en su versión validada en población mexicana de Gil Monte, Unda y Sandoval (2009) y la Escala Mexicana de Calidad de Sueño de Jiménez Correa (2016)

Procedimiento se aplicó de manera grupal y se firmó consentimiento informado, participaron solo los que decidieron de manera voluntaria.

Resumen para trabajo oral 5to Foro RPST Se aplicó la prueba de Odd Ratio para evaluar riesgo para la prevalencia

RESULTADOS

Los resultados muestran que los docentes que tienen SQT en su perfil 1 tienen 5.762 veces mayor riesgo de padecer mala calidad de sueño, en comparación con aquellos que no tienen SQT en su perfil 1 con un IC de 3.946 a 11.586 y una $p=.0001$.

Y para el caso de los docentes que tienen SQT en su perfil 2 tienen 4.502 veces mayor riesgo de padecer mala calidad de sueño, en comparación con aquellos que no tienen SQT en su perfil 2 con un IC de 3.476 a 8.710 y una $p=.0001$.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados los docentes de educación básica presentan una asociación significativa entre SQT y mala calidad de sueño, con un mayor riesgo en docentes con perfil 1. Esto confirma los resultados obtenidos de Metlaine et.al. (2017) quienes señalan que la mala calidad de sueño es un marcador clínico del SQT y debe priorizarse en los programas de prevención de la salud

REFERENCIAS

Li, C., Ivarsson, A., Stenling, A., & Wu, Y. (2017). The dynamic interplay between burnout and sleep among elite blind soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.008>

Guidetti, G., Viotti, S., Gil-Monte, P.R., and Converso, D. (2017). Feeling guilty or not guilty. Identifying burnout profiles among Italian teachers. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-016-9556-6

Metlaine, A., Sauvet, F., Gomez-Merino, D., Elbaz, M., Delafosse, J. Y., Leger, D., & Chennaoui, M. (2017). Association between insomnia symptoms, job strain and burnout syndrome: A cross-sectional survey of 1300 financial workers. *BMJ Open*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012816>

Obra protegida con una licencia Creative Commons

