



## INCIDENCIA DE LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS SOBRE EL BURNOUT EXPERIMENTADO POR LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

### INCIDENCE OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION ON BURNOUT EXPERIENCED BY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Javier Coterón<sup>1</sup>, Aitor Acha<sup>2,3</sup>, Evelia Franco<sup>4</sup>

Universidad Politécnica de Madrid<sup>1</sup>, Universidad Autónoma de Madrid<sup>2</sup>, Centro Universitario Cardenal Cisneros (Universidad de Alcalá)<sup>3</sup>, Universidad Pontificia de Comillas<sup>4</sup>

Evelia Franco. efalvarez@comillas.edu

#### RESUMEN

En el aula de educación física (EF) el profesor es el principal responsable de las características del contexto en el que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje, y se ha comprobado que la salud mental de los profesores es un factor influyente en actitudes y comportamientos que afectan al proceso de enseñanza-aprendizaje. El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB; autonomía, competencia y relación con los demás) tiene sobre el burnout que experimentan los profesores de EF. En el estudio participaron 160 profesores (85 hombres y 75 mujeres) de EF con edades comprendidas entre 23 y 60 años ( $M = 40.91$ ,  $DT = 9.40$ ). Para ello, se realizaron diferentes análisis de regresión lineal por pasos incluyendo como variables dependientes el burnout y las dimensiones que lo componen (agotamiento, despersonalización y eficacia profesional), y como variables independientes la satisfacción de cada una de las NPB. Los resultados revelaron que la autonomía y la competencia percibida resultó significativa en la explicación del

burnout como constructo unidimensional. El rol predictor de la satisfacción de competencia se mantuvo al analizar las tres dimensiones que componen el burnout, mientras que la autonomía y la relación con los demás resultaron significativamente influyentes sobre alguna de las dimensiones. Estos hallazgos sugieren la incidencia de la competencia percibida por el profesorado sobre su estado mental y el papel diferenciado de la autonomía y la relación con los demás en la predicción de las distintas dimensiones del burnout.

#### PALABRAS CLAVES:

Agotamiento; despersonalización; eficacia personal; teoría de la autodeterminación; motivación.

#### ABSTRACT

In the physical education (PE) setting the teacher is the main responsible for the characteristics of the context in which the learning process happens. There is existing evidence supporting that teachers' mental health is an influencing factor on attitudes and behaviors affecting learning process. The objective of this work was to analyze the influence of basic psychologi-



cal needs (BPN) satisfaction (autonomy, competence and relatedness) on burnout experienced by PE teachers. One hundred and sixty PE teachers (85 men and 75 women) aging from 23 to 60 years ( $M = 40.91$ ,  $SD = 9.40$ ) participated in the study. Stepwise regression analyses were performed. Burnout and its dimensions (exhaustion, depersonalization and personal accomplishment) were established as dependent variables while the satisfaction of each BPN were considered as independent variables. Results revealed that both autonomy and competence satisfaction could predict burnout as a unidimensional variable. When looking at the three burnout dimensions, competence satisfaction emerged as a predictor for all of them. Autonomy could also predict exhaustion and relatedness could predict personal accomplishment. These findings suggest the relevant incidence of teachers' competence satisfaction on their mental health; as well as the different role played by autonomy and relatedness satisfaction in the explanation of the different burnout dimensions.

#### **KEYWORDS:**

Exhaustion; depersonalization; personal accomplishment; self-determination theory; motivation.

#### **INTRODUCCIÓN**

El profesor es el principal responsable de las características del contexto en el que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física (EF), y se ha comprobado que la salud mental del docente es determinante para el

desarrollo de las actitudes y comportamientos que influyen en este proceso, lo que puede justificar la existencia de investigaciones orientadas al estudio de los factores que determinan las actuaciones de los profesores durante su participación en el aula (Aelterman, Vansteenkiste, Van Keer, & Haerens, 2016; Haerens et al., 2013).

En este sentido se puede decir que una de las teorías que pretenden explicar patrones emocionales y comportamentales es la teoría de la autodeterminación, en la que se describen los elementos que pueden promover la motivación autodeterminada y ciertos comportamientos adaptativos. Dichos elementos son las necesidades psicológicas básicas (NPB; Deci & Ryan, 2000). Estas NPB son universales y, si las aplicamos al ámbito docente, se podrían entender como la percepción de que el profesor tiene libertad para elegir cómo llevar a cabo su trabajo (autonomía), la sensación de ser capaz de llevar a cabo las tareas que se le encomiendan (competencia) y la existencia de relaciones gratificantes y enriquecedoras con sus compañeros (relaciones sociales).

Cuando estas NPB no son cubiertas nos acercamos peligrosamente a experimentar diversos estados poco adaptativos, existiendo estudios que nos indican, por ejemplo, una relación directa entre la frustración de las NPB y el burnout (Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Pulido, López-Chamorro, & Cuevas, 2014).

Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) definen el burnout como un



síndrome psicológico tridimensional de agotamiento emocional (pérdida del impulso principal que le hizo iniciarse en la actividad), despersonalización (pensamientos y actitudes cínicas y deshumanizadores hacia las personas con las que trabaja), y reducida realización personal (tendencia a evaluarse negativamente en su trabajo). Algunos autores señalan que un excesivo estrés relacionado con el trabajo durante un largo período acaba provocando una disminución de la habilidad de desempeño de la actividad profesional y supone un factor de riesgo para la salud mental y psicológica, considerándose el burnout el producto final de esta experiencia (Fisher, 2011; Maslach & Leiter, 2005).

Existen estudios que han examinado las consecuencias negativas del burnout en contextos educativos. Se ha demostrado, por ejemplo, que los estudiantes son capaces de reconocer si sus profesores presentan síntomas de burnout y que el agotamiento experimentado por los docentes afecta a la calidad de la enseñanza (Evers, Tomic, & Brouwers, 2004). En esta línea, Klusmann y cols. (2008) encontraron que los alumnos de profesores con altos niveles de burnout valoraban peor la gestión de la clase y la ayuda recibida por sus profesores que aquellos alumnos cuyos docentes mostraban bajos niveles de burnout.

Si bien existe evidencia de las implicaciones que puede tener el burnout experimentado por profesores en las características del contexto de enseñanza-aprendizaje, son pocos los estudios que han

abordado qué antecedentes pueden explicar la experimentación de este estado por parte de los docentes.

En este trabajo, se analiza la influencia que la satisfacción de las NPB (autonomía, competencia y relación con los demás) tiene sobre el burnout que experimentan los profesores de EF.

## MÉTODO

### Muestra

La muestra se compuso de 160 profesores de EF (85 hombres y 75 mujeres) de edades comprendidas entre 23 y 60 años ( $M = 40.91$ ,  $DT = 9.40$ ) que impartían clase a estudiantes de entre 11 y 18 años. Los profesores trabajaban en distintos colegios públicos y concertados de las provincias de Buenos Aires (Argentina), Armenia (Colombia) y Madrid (España).

### Instrumentos

**Necesidades psicológicas básicas.** Se utilizó la versión traducida al castellano de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Básicas en el Trabajo o Basic Need Satisfaction at Work Scale (BNSAW; Deci et al., 2001). Este instrumento se compone de 21 ítems que miden la percepción de autonomía (seis ítems), la percepción de competencia (seis ítems) y la percepción de relaciones sociales (ocho ítems), y se contestan en una escala Likert de 1 a 5.

**Burnout.** Se utilizó la versión traducida al castellano (Gil-Monte, 2002) del Cuestionario de Burnout de Maslach o *Maslach Burnout Inventory-General Survey* (MBI-GS; Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996). La herramienta consta de 16 ítems que miden tres



Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas entre las variables de estudio

	<i>M (DT)</i>	1	2	3	4	5	6	7
1. Satisfacción autonomía	4.00 (.55)	---	.49**	.53**	-.42**	-.31**	-.31**	.34**
2. Satisfacción competencia	3.98 (.59)	---	---	.47**	-.53**	-.29**	-.44**	.48**
3. Satisfacción relación	3.67 (.54)	---	---	---	-.36**	-.19*	-.28**	.38**
4. Burnout	2.47 (.86)	---	---	---	---	.76**	.85**	-.67**
5. Agotamiento	2.98 (1.37)	---	---	---	---	---	.49**	-.14
6. Despersonalización	2.37 (1.15)	---	---	---	---	---	---	-.45**
7. Eficacia profesional	5.88 (.95)	---	---	---	---	---	---	---

dimensiones: el agotamiento (cinco ítems), la despersonalización (cinco ítems) y la reducción del compromiso (seis ítems). Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 1 a 7.

#### Análisis de datos

Se llevaron a cabo regresiones lineales por pasos considerando la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas como variables independientes y el burnout y sus tres dimensiones como variables dependientes. Los análisis se realizaron con SPSS 24.0.

### RESULTADOS

#### Estadísticos descriptivos y correlaciones entre variables de estudio

En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos y las correlaciones bivariadas entre las variables de estudio. En cuanto a los valores medios, se perciben unas puntuaciones medio-altas. Cabe señalar que el factor en el que menores valores presentaron los participantes fue el de viabilidad de desarrollar estrategias que favorezcan la autonomía. De acuerdo

con las reglas de normalidad propuestas por Curran, West y Finch (1996), todas las variables Regresiones lineales

En la Tabla 2 se presentan los resultados de los distintos análisis de regresión llevados a cabo. Se incluyen con negrita las variables dependientes. Debido a las limitaciones de espacio, se presentan exclusivamente los parámetros relacionados con el último paso de cada uno de los análisis. Los hallazgos revelaron que la autonomía y la competencia percibida resultaron significativas en la explicación del burnout como constructo unidimensional. Estas mismas variables emergieron como predictoras en el caso de la dimensión de agotamiento. La satisfacción de competencia resultó ser el único predictor de la despersonalización. En todos estos casos, la relación entre las variables independientes y dependientes resultó inversa. Por último, tanto la satisfacción de competencia como la satisfacción de relación con los demás resultaron predecir, en sentido positivo, la eficacia profesional percibida.

Coterón, J., Acha, A. y Franco E. (2019). Incidencia de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre el burnout experimentado por los profesores de educación física.

*Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426 (Esp.), 281-288



Tabla 2. Resultados de los últimos pasos de las regresiones lineales

	$\beta$	R <sup>2</sup> corregida		p
<b>Burnout</b>				
<i>Paso 2</i>		.30		
Satisfacción competencia	-.611		-5.52	.001
Satisfacción autonomía	-.336		-2.80	.006
<b>Agotamiento</b>				
<i>Paso 2</i>		.11		
Satisfacción autonomía	-.533		-2.49	.014
Satisfacción competencia	-.431		-2.18	.031
<b>Despersonalización</b>				
<i>Paso 1</i>		.19		
Satisfacción competencia	-.847		-6.12	.001
<b>Eficacia profesional</b>				
<i>Paso 2</i>		.25		
Satisfacción competencia	.624		5.01	.001
Satisfacción relación	.343		2.49	.014

## DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB; autonomía, competencia y relación con los demás) tiene sobre el burnout que experimentan los profesores de EF.

Los estadísticos descriptivos revelaron que, en general, las puntuaciones fueron elevadas en la satisfacción de las NPB, especialmente en la satisfacción de autonomía y de competencia, y bajas en burnout. Esto sugiere que nos encontramos ante una muestra de

profesores ordinarios que no presentan problemas importantes en lo concerniente al estrés sufrido en su trabajo.

Los resultados de los análisis de regresión mostraron cómo, en la predicción del burnout como variable unidimensional, tanto la satisfacción de competencia como la de autonomía emergieron como factores influyentes. En el caso de la predicción de las distintas dimensiones del burnout, la satisfacción de competencia resultó significativa en todas, mientras que la satis-



facción de autonomía predijo negativamente el agotamiento y la satisfacción de relación se asoció de forma positiva con la eficacia profesional.

Sánchez-Oliva y colaboradores (2014) valoraron la importancia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas en la predicción del burnout en profesores de EF. En este estudio, al igual que en el presente trabajo, el rol de la competencia resultó fundamental. Se encontró que aquellos profesores que tenían una mayor frustración de su satisfacción de competencia eran los que más desmotivados estaban hacia el trabajo y mayor burnout experimentaron. Si tenemos en cuenta las distintas dimensiones del burnout, los resultados también son coincidentes con los del presente estudio, emergiendo la autonomía como predictora del agotamiento emocional y las relaciones sociales como predictora de la eficacia profesional. El hecho de que los profesores se sientan competentes parece ser de vital importancia, no sólo para favorecer su propio bienestar personal, sino también para el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten experiencias óptimas por parte del alumnado (Cheon, Reeve, Lee, & Lee, 2018).

Estudios anteriores desarrollados en el contexto de EF bajo el marco de la teoría de la autodeterminación son coincidentes en que tanto la autonomía como la competencia emergen con más frecuencia como predictoras de diversos constructos. En esta línea, un trabajo previo desarrollado en alumnos de educación física encontró que la

satisfacción de autonomía y de competencia resultan influyentes en la adopción de hábitos saludables, no siendo significativa la asociación entre la satisfacción de la relación con los demás y dichos hábitos (Ferriz, González-Cutre, Sicilia, & Hagger, 2016). Otros estudios han puesto de manifiesto la asociación de la satisfacción de competencia y autonomía con la predisposición hacia diversos contenidos de EF (Sevil, Abós, Generelo, Aibar, & García-González, 2016), o la influencia de la satisfacción de competencia sobre las calificaciones del alumnado (Sevil, Aibar, Abós, & García-González, 2017). Si bien estos estudios fueron desarrollados en una población diferente (alumnado en lugar de profesorado), los hallazgos sugieren una mayor importancia tanto de la competencia como de la autonomía en la predicción de otras variables desde la teoría de la autodeterminación.

Los hallazgos del presente trabajo junto a lo apuntado en la literatura anterior subrayan la importancia de crear ambientes de trabajo en los que los profesores puedan desarrollar su potencial. En este sentido, la disponibilidad de instalaciones y materiales adecuados podría resultar clave para que los profesores desarrollen clases de calidad que les permita percibirse capaces de desarrollar su labor profesional. Por otro lado, parece importante que los docentes pudieran decidir diversos aspectos tales como la organización de la asignatura, la evaluación a desarrollar o la metodología a utilizar. Un currículum de EF abierto en el que el



profesorado pudiera elegir los contenidos a trabajar podría favorecer el bienestar de estos profesionales y, por ende, la calidad de su enseñanza.

## REFERENCIAS

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., & Haerens, L. (2016). Changing teachers' beliefs regarding autonomy support and structure: The role of experienced psychological need satisfaction in teacher training. *Psychology of Sport & Exercise*.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, Y., & Lee, J. (2018). Why autonomy-supportive interventions work: Explaining the professional development of teachers' motivating style. *Teaching & Teacher Education*, *69*, 43-51. doi: 10.1371/journal.pone.0189986
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*(16-29).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *PSPB*, *27*(8), 930-942.
- Evers, W. J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, *5*, 131-148. doi: 10.1177/0143034304043670
- Ferriz, R., González-Cutre, D., Sicilia, A., & Hagger, M. (2016). Predicting healthy and unhealthy behaviors through physical education: A self-determination theory-based longitudinal approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *26*, 579-592. doi: 10.1111/sms.12470
- Fisher, M. H. (2011). Factors influencing stress, burnout, and retention of secondary teachers. *Current Issues in Education*, *14*(1).
- Gil-Monte, P. R. (2002). The factorial validity of the Maslach Burnout inventory-general survey (MBI-GS) Spanish version. *Salud Pública de México*, *44*, 33-40.
- Haerens, L., Aelterman, N., Van den Berghe, L., De Meyer, J., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2013). Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *35*, 3-17.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, *100*, 702-715. doi: 10.1037/0022-0663.100.3.702
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). Stress and burnout: the critical
- Coterón, J., Acha, A. y Franco E. (2019). Incidencia de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre el burnout experimentado por los profesores de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, *426* (Esp.), 281-288



- research. In C. L. Cooper (Ed.), *Handbook of stress medicine and health* (pp. 155-168). Lancaster, UK: CRC Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 53, 397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., López-Chamorro, J. M., & Cuevas, R. (2014). Motivation y burnout en profesores de educación física: incidencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 75-82.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). The MBI-general survey. In C. Maslach, S. E. Jackson & M. P. Leiter (Eds.), *Maslach Burnout Inventory. Manual* (3rd ed. ed., pp. 19-26). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sevil, J., Abós, A., Generele, E., Aibar, A., & García-González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 3-8.
- Sevil, J., Aibar, A., Abós, A., & García-González, L. (2017). El clima motivacional del docente de Educación Física: ¿Puede afectar a las calificaciones del alumnado? *Retos*, 31, 94-97.