

EL DOCENTE Y EL SÍNDROME DE BURNOUT

Danaé Abimael Delgado Martínez

abhis020885@gmail.com

Universidad del Centro de México (UCEM)

Maestría en Educación

Resumen. En este documento se abordarán de forma general algunos detonantes que pueden tener como consecuencia el síndrome de burnout. Se mencionarán algunas características que presentan los docentes antes, después y durante el síndrome de burnout. Además se presentan modelos que explican los contextos laborales, personales y sociales, la forma en que el docente se ve afectado y como esto desencadena el síndrome de burnout. Así mismo se presentan y comparan algunas tablas donde se expone la opinión de diversos autores sobre el síndrome de burnout. Finalmente se mostraran conclusiones, a las cuales se llegaron después del análisis de la información.

Palabras clave: Docente, Burnout, Educación.

Introducción

Los docentes forman parte del entorno de cada institución educativa, y esta se encarga de brindar las condiciones físicas y materiales para que el docente y el alumno se desenvuelvan en un contexto cooperativo. Desde esta perspectiva, en la escuela se transmiten los aprendizajes y valores necesarios en la comunidad y que llevan a los alumnos a utilizar y mejorar sus capacidades (Crespillo, 2010).

El Burnout.

¿Cómo es afectada la salud integral de los docentes a causa de su labor educativa?, es una pregunta sin lugar a duda interesante ya que incluye tanto el área laboral, personal y social. En 1976, Maslach dio a conocer el termino Síndrome de Burnout de forma pública dentro del Congreso Anual de la Asociación de psicología APA, refiriéndose a una situación frecuente entre los trabajadores de servicios humanos.

En 1981 se describe este síndrome como estrés crónico que se manifiesta en los profesionales de servicios con una atención intensa y prolongada a personas que están en una situación de necesidad o de dependencia (Rodríguez y Saavedra, 2016).

De acuerdo con Sánchez y López (2010), el Burnout es producido por factores negativos del trabajo, y que tendrá consecuencias para el individuo, en forma de enfermedad, y para la institución donde labora, presentará una baja en la motivación, rendimiento y calidad (Pando y colaboradores, 2006). El termino burnout fue aceptado y acuñado al trabajo docente de forma rápida. La tabla 1 muestra las principales características y diferencias que existen entre el estrés y el síndrome de burnout, de acuerdo con El Sahili (2012).

Tabla 1. Diferencias entre estrés y burnout.

Aspecto	Estrés	Burnout
Implicación en asuntos críticos.	Excesiva.	Casi ausente.
Emotividad.	Hiperactiva.	Desgastada.
Predominio del daño al organismo.	Fisiológico.	Emocional.
Tipo de agotamiento.	Físico.	Físico, motivacional y emocional.
Depresión.	Se traduce en una forma de economizar la energía.	Se traduce en una pérdida de ideales, no por ahorro energético.

Así mismo, el síndrome de burnout surge de la diferencia que existe entre la realidad laboral del docente en relación con sus metas y objetivos profesionales. El docente se ve inmerso en la entrega de informes, programas, planeaciones, firma de asistencia, calificaciones, etc., lo que le dificulta realizar satisfactoriamente su labor educativa, véase tabla 2 (Pando, Aranda, Alderete, Flores y Pozos, 2006).

Algunos factores como el espacio físico, estructural y administrativo del trabajo, la distancia entre aulas, los espacios inadecuados, horarios, etc; dificultan la interacción, comunicación y colaboración entre docentes lo cual provoca altos niveles de estrés (Pérez Gómez, 1999).

Tabla 2. Dimensiones del burnout.

Dimensión	Descripción Sánchez y López, 2010	Descripción Rodríguez y Saavedra, 2016	Carácter
Agotamiento emocional	Percepción de que los recursos personales se han agotado, de que ya no se puede dar más. Reportes de pérdida de motivación es el factor principal.	Cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psicológica o como una combinación de ambos, se encuentra en total desánimo y ya no presenta ilusión por el trabajo.	Intra-psicológico. Emocional.
Despersonalización	Sentimientos negativos hacia las personas con quienes se trabaja. Deseos de alejamiento del trabajo. Pérdida del compromiso. Conductas de distanciamiento interpersonal.	Desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, incremento de la irritabilidad y pérdida de motivación.	Interpersonal. Recursos de afrontamiento. Este factor trata de afrontar el agotamiento emocional, es una forma de autoprotección.
Bajo logro	Percepción de que no se consiguen resultados De incapacidad personal para resolverlos.	Surge cuando las demandas exceden las capacidades de respuesta, se presenta apático y evita relaciones.	Componente evaluativo, los demás componentes favorecen a este.

No obstante el burnout no aparece de forma sorpresiva, pasa por un proceso que no necesariamente conduce uno al otro, se pueden alternar entre sí e incluso

que se sobrepongan, no se tienen tiempos definidos de prevalencia como señala Contel y Badía (2003):

La primera fase para el desarrollo del síndrome de burnout es una angustia, con sensación de falta de tiempo, dificultad para alejarse del ámbito laboral, ideas de culpa al tener tiempo libre, cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza insomnio y falta de atención en el ámbito social y familiar; en la segunda fase todo lo anterior se agudiza, aunado a esto baja en la productividad por lo que genera frustración, bloqueo mental, apatía, pesimismo, hasta que se transforma en una adicción al trabajo y por ende conlleva a la despersonalización donde viene una baja de compromiso y deseos de abandono así como la pérdida por el interés del ámbito profesional, alejándose así de los alumnos y pares; es esta categorización la que marca la diferencia entre el estrés y el burnout (p. 113).

En la tabla 3 se muestran algunas variables que influyen en el desarrollo del burnout en el docente, algunas de las cuales son sociodemográfica, personalidad, y la institución educativa donde se laboral.

Tabla 3. Variables en el desarrollo del burnout (adaptación de varios autores).

Variables en el desarrollo del burnout			
Autor	Sociodemográfica	Personalidad	Institución educativa

<p>El Sahili (2012)</p>	<p>Se ve afectado por el <i>género</i> y <i>edad</i> que si bien, no se ha podido establecer la relación entre estas y el burnout, sin embargo se coincide en que el riesgo aumenta en los docentes con más de diez años de servicio.</p> <p>El <i>estado civil</i> se ha considerado como una defensa al burnout, a pesar de las inconsistencias en las investigaciones, se puede establecer que la familia y compañía es un soporte psicológico en el docente.</p>	<p>Se puede definir como la totalidad de los rasgos emocionales, cognitivos y conductuales que lo caracterizan y puede dar cierto grado de predictibilidad.</p>	<p>El docente que trabaja en zonas marginadas es más vulnerable al burnout, en comparación a quienes trabajan en áreas urbanas y rurales.</p>
<p>Sánchez y López (2010)</p>		<p>La forma de afrontar las situaciones es la que determine que el burnout se haga presente o no.</p>	<p>La interacción emocional con los alumnos, padres de familia y autoridades, el apoyo que se tenga de la institución donde se labora, el tipo de liderazgo, el rol que se tenga y la oportunidad de crecimiento y mejora profesional</p>
<p>Rodríguez y Saavedra (2016)</p>			<p>Falta de reconocimiento, información y apoyo por parte de la institución educativa, sueldos bajos con relación a las labores, atención a grupos numerosos, el bajo nivel académico que presentan los alumnos, la poca posibilidad de promoción, carecer de plazas bases, cambios constantes en los modelos educativos (Reforma Educativa).</p>

Modelos de Afectación al Docente

Los siguientes modelos explican desde los ámbitos laborales, personales y sociales la forma en que el docente se ve afectado y como puede desarrollar dicho síndrome.

El *modelo de descompensación valoración-tarea-demanda*, que se muestra en la figura 1, explica el desequilibrio entre la valoración del esfuerzo realizado, sus estrategias a lo largo del día. Se muestra como la exigencia laboral que puede o no

exceder las capacidades docentes afecta, los factores personales, organizacionales y sociales.

La necesidad de reconocimiento es abordada del mismo modo que las demandas o exigencias en la institución educativa y las características de personalidad modelo propuesto por Kyriacou y Sutcliffe (1978).

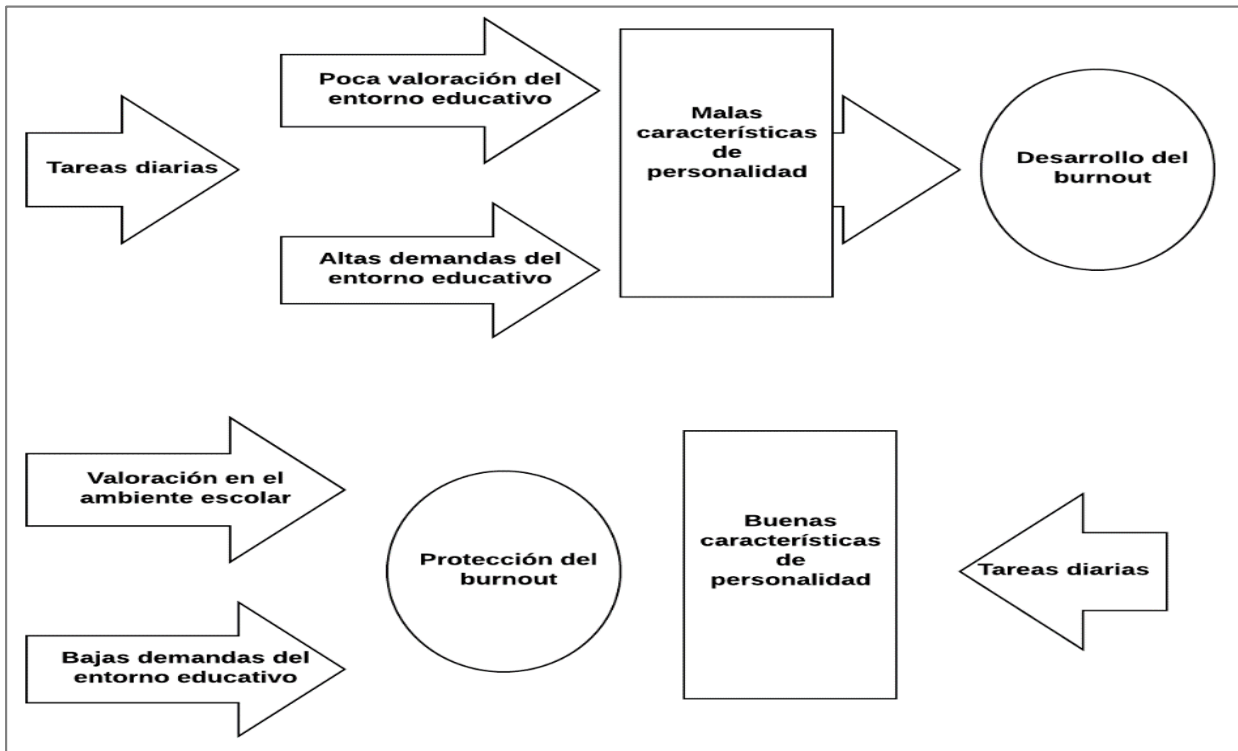


Figura 1. Modelo de descompensación valoración-tarea-demanda, Kyriacou y Sutcliffe (1978).

El *modelo presión-demografía* que propone Maslach y Jackson (1981), que se muestra en la figura 2, toma en cuenta las características que limitan al docente en la institución educativa así como el ámbito sociodemográfico.

Se puede destacar la vivencia del estrés provocado por factores externos e internos, la evaluación externa. Este modelo ha tomado gran auge por lo cual es el más aceptado actualmente debido a su vigencia social.

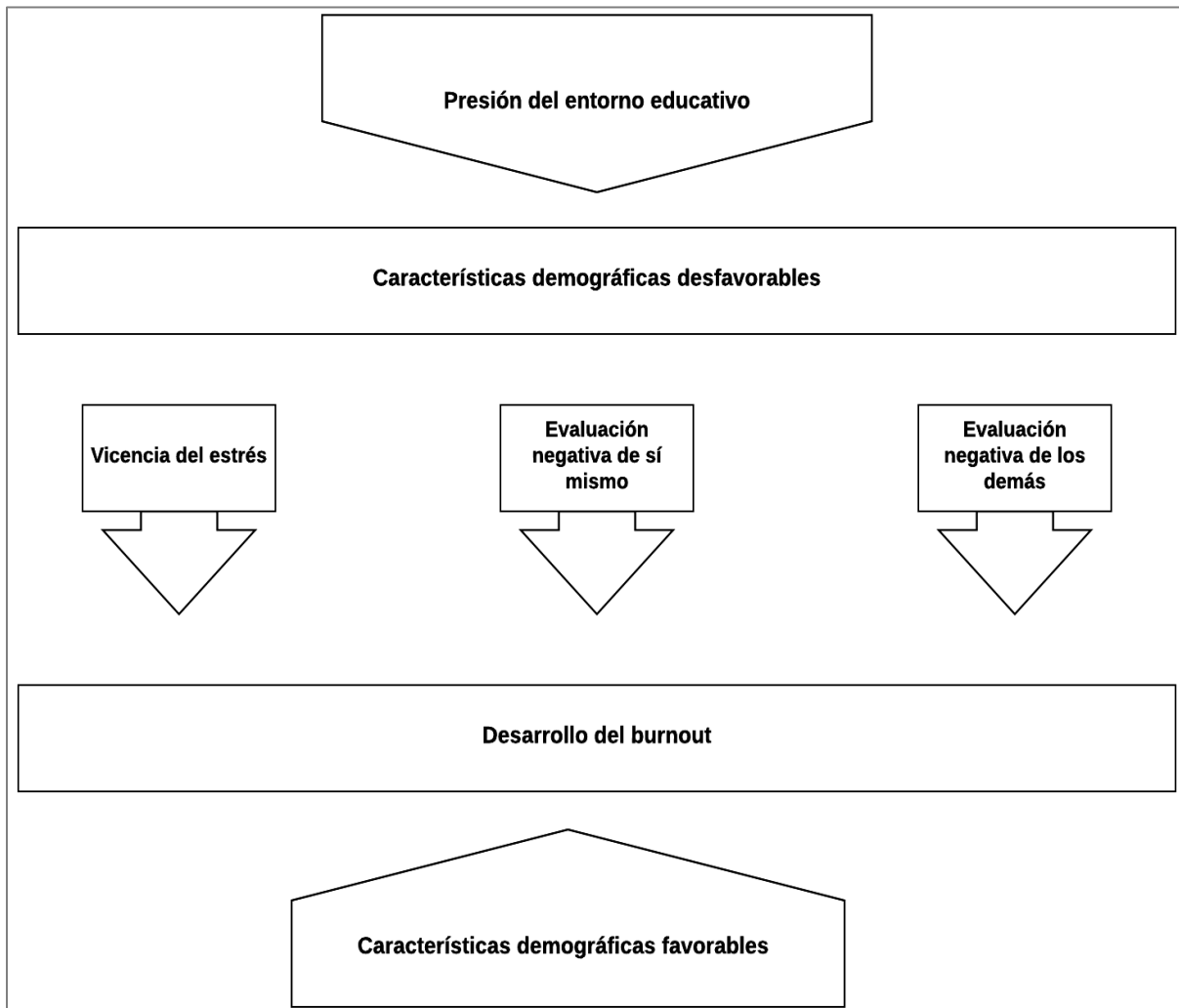


Figura 2. Modelo presión-demografía, Maslach y Jackson (1981).

El *modelo demografía-personalidad-desilusión*, que se muestra en la figura 3, propuesto por El Sahili (2012), toma en cuenta los factores sociodemográfico que son la presión laboral, el alto involucramiento en la tarea y el alto compromiso de atención.

Lo anterior conlleva al desgaste físico y psicológico y la desilusión sobre el entorno en que se labora llevando estas dos aun circulo donde se llega a la pérdida gradual de vocación, energía, entusiasmo y por ende al desarrollo del burnout.

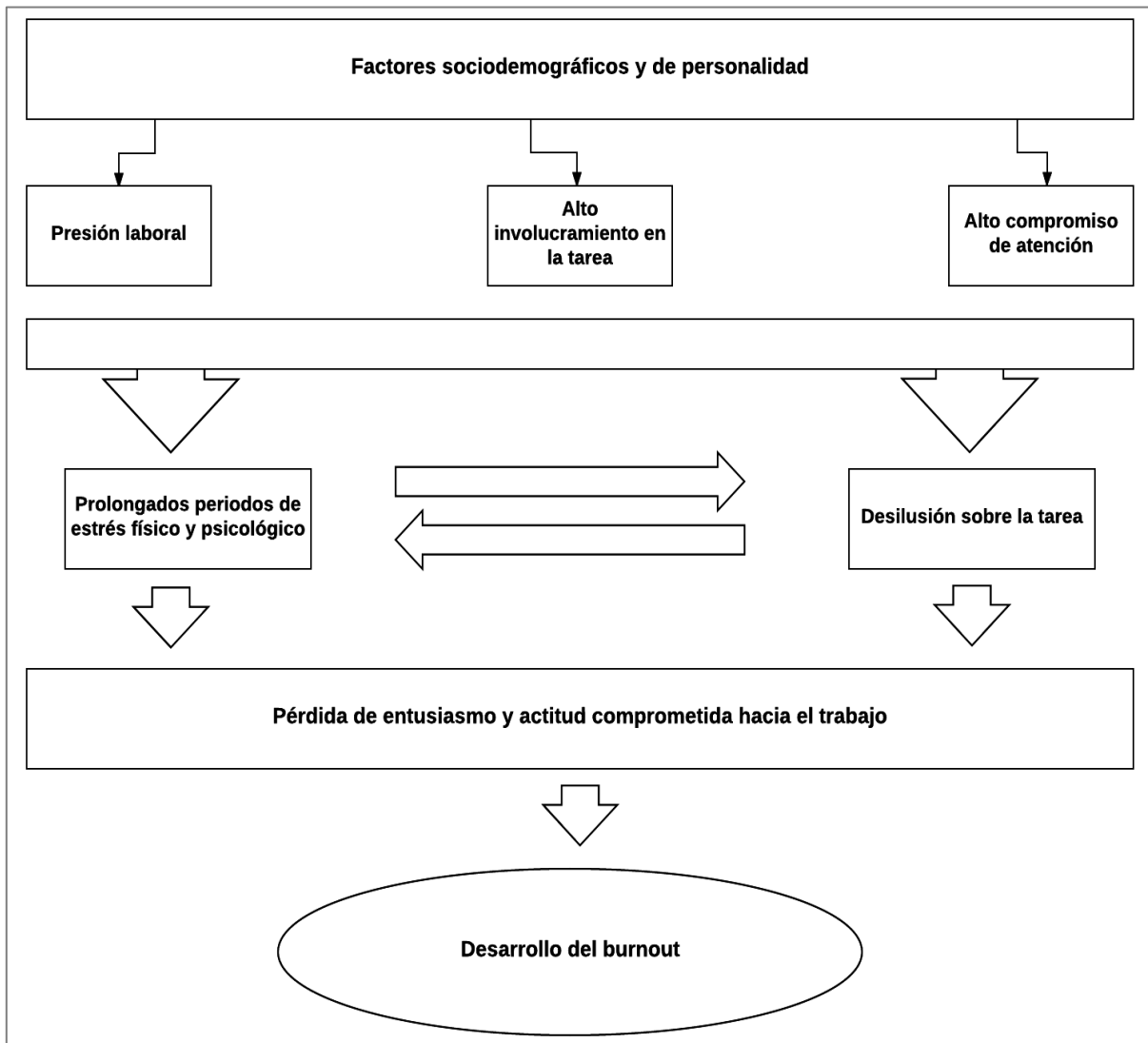


Figura 3. Modelo demografía-personalidad-desilusión, El Sahili (2012).

En la tabla 4, se muestra como diversos autores concuerdan en las consecuencias que causa el síndrome de burnout a los profesores, cómo afecta en

el desempeño profesional tal como lo señala el modelo de demografía-personalidad-desilusión, que se observa en la figura 3.

Por otra parte, se puede decir que el síndrome de burnout no tiene una sintomatología establecida, ya que depende de diferentes variables como lo son la personalidad, la condición sociodemográficas, la institución educativa donde se labore, entre otras. Debido a lo anterior, los factores que detonan los síntomas varían tanto en su origen, como en la prevalencia.

Tabla 4. Consecuencias de burnout en la docencia de acuerdo a la adaptación de varios autores.

	Consecuencias del burnout en la docencia		
Autor	Física	Psicológica	Laborales (institución educativa donde se labora)
El Sahili, 2012	Cefaleas, migrañas, dolores de espalda, molestias intestinales, fatiga crónica, hipertensión, asma, urticarias, taquicardias.	Frustración, irritabilidad, ansiedad, baja autoestima, desmotivación, sensación de desamparo, sentimientos de inferioridad, desconcentración, comportamientos paranoides.	Infracción de normas, disminución del rendimiento, pérdida de calidad y calidez, absentismo, abandono, accidentes.
Rodríguez y Saavedra (2016)	Alteraciones cardiorrespiratorias, jaquecas, fatiga crónica, trastornos del sueño, úlceras y trastornos gástricos, tensión muscular, mareos y vértigo.	Irritabilidad, incapacidad de concentración.	Ausentismo laboral, bajo rendimiento, frecuentes conflictos, accidentes.

Conclusiones

Es de suma importancia que los docentes estén informados y como se ve afectada su salud con el síndrome burnout que se sean sensible a los síntomas en las diferentes áreas, así como cuidar las relaciones interpersonales, sociales y su entorno.

El planteamiento de metas razonables en el área laboral, esto aunado al fortalecimiento del pensamiento crítico y objetivo del docente para cuidar las variables que pueden surgir debido a sus contextos.

Se debe recordar que el ejercicio físico, la alimentación y el descanso son factores que se deben cuidar para no ver mermada la calidad integral del docente. Del mismo modo la institución educativa debe cuidar la salud de su personal, creando espacios de esparcimiento, generando oportunidades de crecimiento profesional, dando el reconocimiento económico, social y moral al trabajo realizado por el profesor.

La institución educativa debe contar con espacios de ambiente sano donde el docente se sienta cuidado, seguro y valorado; esto con el fin de evitar la sintomatología y por ende la aparición del síndrome de burnout.

Referencias

- Contel S., J., y Badía, J. (2003). *Atención domiciliaria: Organización y práctica*. Barcelona: Editorial Masson.
- Crespillo Álvarez, E. (2010). *La escuela como institución educativa*. *Pedagogía Magna*. Argentina: Editorial La Pampa.
- El Sahili González, L. (2012). *Docencia: Riesgos y desafíos* (pp. 1-224). México: Editorial Trillas.
- Kyriacou, C., y Sutcliffe, J. (1978). *Modelos de estrés en profesores*.
- Maslach, C., y Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory* (2nd ed.).
- Pando, M., Aranda, B., C., Alderete, R., M., E, E., Flores, S., y Pozos, R, E. (2006). Factores psicosociales y burnout en docentes del centro universitario de ciencias de la salud. México: *Medigraphic Artemisa en línea*, 8, 173-177.
- Pérez Gómez, Ángel I. (1999). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid, España: Morata.
- Rodríguez, C., y Saavedra. L., (2016). *Educando para educar* (pp. 15-22). México: Benemérita y centenaria escuela normal del estado división de posgrados.
- Sánchez, A., M., y López, G, C. (2010). *Estrés y Salud: Aportaciones desde la psicología social*. México: Editorial Porrúa.