



EL SÍNDROME DE BURNOUT COMO RIESGO LABORAL DE LOS DOCENTES EN EL NIVEL MEDIO SUPERIOR

Denia Itzel Flores Ocampo¹

difo_also@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Denia Itzel Flores Ocampo (2017): "El síndrome de Burnout como riesgo laboral de los docentes en el nivel medio superior.", *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (noviembre 2017). En línea: <http://www.eumed.net/rev/caribe/2017/11/sindrome-burnout-docentes.html>

Resumen

Las exigencias que tiene un docente dentro del campo laboral han sido factor primordial para incrementar los niveles de estrés de manera alarmante, llegando a contraer el síndrome de Burnout.

El síndrome de Burnout se presenta en los docentes que sufren estrés crónico, producto de la carga de trabajo que poseen, la baja autoestima y la falta de vocación; el síndrome de Burnout se caracteriza por presentar un agotamiento físico y mental, lo cual desemboca en un desempeño de baja calidad al efectuar las distintas tareas o actividades que demanda su profesión.

Los nuevos modelos educativos, la evaluación docente, la reforma educativa, las modificaciones al artículo 3ro, etc. han transformado sin duda alguna la vida laboral y personal de los docentes, las tareas que hoy en día se les asignan suelen ser muy agobiantes y estresantes, por lo tanto, para cumplir con la consigna en tiempo y forma los docentes deben trabajar horas extras, situación que conlleva a desarrollar una inestabilidad emocional y a su vez un bajo rendimiento en su práctica docente, finalizando en un problema social, en donde se ve afectado no solo a quien padece el síndrome de Burnout sino también aquellos que estén dentro de su contexto.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, estrés crónico, salud, desempeño docente, carga laboral, educación actual.

Abstract

The demands that have a teacher in the field of work have been a prime factor to raise the levels of stress in an alarming way, coming to contract Burnout syndrome.

Burnout syndrome occurs in teachers that suffer from chronic stress, a product of the workload they possess, low self-esteem and lack of vocation; Burnout syndrome is characterized by physical and mental exhaustion, which leads to poor performance when performing tasks other than the activities that demand their profession.

¹ Maestrante de la maestría en Educación. UNID Tejuzilco

The new educational models, the educational evaluation, the educational reform, the modifications to article 3ro, etc. have undoubtedly transformed the work and personal life of teachers, the tasks that today are assigned are often very stressful, therefore, to comply with the work in time should work overtime , the situation develops an emotional instability and a low performance in his teaching practice, ending in a social problem, where he is affected not only those who suffer from Burnout syndrome but also the people within their context.

Key words: Burnout syndrome, chronic stress, health, teaching performance, workload, current education

Las reformas educativas, las transiciones que se viven en el país, tanto de carácter social, económico, científico y tecnológico, en conjunto con la concepción del docente y su evolución en cuanto al rol, desempeño y remuneración han condicionado a todo el personal que labora como docente a ser blanco fácil de problemas de salud laboral.

Dentro del campo laboral se presenta una diversidad de riesgos que atentan contra la salud física y psicosocial de los trabajadores; cabe destacar que en las últimas décadas los riesgos psicosociales han acrecentado su incidencia, teniendo como epicentro la excesiva carga laboral, aunado a esto el exagerado nivel de exigencia, lo cual desemboca en adicción laboral, y un estrés excesivo, para culminar con el síndrome de Burnout. El estrés laboral es la pieza clave para efectuar el desarrollo de Burnout.

El estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos, por otro. El estrés pone a prueba la capacidad del trabajador para hacer frente a la misma, sino también los casos en que se utilizan suficientemente sus conocimientos y capacidades, y esto supone un problema para el trabajador (Institute of Work Health & Organisations, s.f.).

En el ámbito educativo para cualquier docente que presente estrés, su rendimiento laboral disminuirá significativamente, lo que provocará una serie de problemas que se verán reflejados tanto en su desempeño y práctica docente como en el aprendizaje de los alumnos.

En la actualidad, que una persona presente niveles de estrés elevados se ha convertido en algo tan común, que hemos aprendido a lidiar de manera inconsciente con tal situación, de forma que nuestra salud está siendo afectada tan deliberadamente al grado de poseer el síndrome de Burnout, tal como lo describe el autor Romana Albaladejo;

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana hasta tal punto que puede considerarse como «el malestar de nuestra civilización», afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción laboral y colectiva. En el contexto de la salud laboral surge el desarrollo de un nuevo proceso: el síndrome de Burnout (Romana Albaladejo, 2004).

En los años 70's Fredeunberger un psicólogo clínico familiarizado con las respuestas al estrés de los miembros de una institución de cuidados alternativos de salud (MARENTE), describió el Burnout como un síndrome psicosocial; posteriormente autores como Maslach y Jackson delimitaron el Burnout como «una pérdida gradual de preocupación y de todo sentimiento

emocional hacia las personas con las que trabajan y que conlleva a un aislamiento o deshumanización».

El síndrome de Burnout corresponde a un síndrome psicoemocional que se presenta en individuos cuyo trabajo implica atención y cuidado a otros. Aspectos claves del síndrome son una intensa sensación de cansancio emocional, despersonalización y tendencia a evaluarse negativamente en su trabajo (D, 2004).

Este síndrome suele darse con mayor frecuencia en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención a terceros, como docentes, personal sanitario o personas que trabajan en atención al cliente y puede llegar a ser motivo de baja laboral, ya que llega un momento en que el empleado se encuentra físicamente y mentalmente incapacitado para desarrollar su trabajo (estreslaboral.info, 2017).

Infaliblemente podemos decir que el síndrome de Burnout puede afectar de manera particular a los docentes, por el hecho de que su labor profesional está focalizada en el contacto directo con personas, es decir alumnos que tiene a su cuidado, aunado a ello cabe denotar que el docente tiene múltiples objetivos que cumplir en su campo laboral, lo cual en algún momento generará una carga excesiva de trabajo por lo que tenderá a presentar problemas de cansancio tanto de carácter físico como emocional que afectará negativamente en su desarrollo profesional.

Esta carga excesiva de trabajo si se presenta de forma continua generará un cúmulo de sensaciones que afectarán la salud del docente, tal como nos lo dice Medina; “El ejercicio continuado de la docencia bajo ciertas condiciones puede generar un cúmulo de sensaciones que producen un importante desgaste personal conduciendo a la persona a una situación de estrés crónico. El cansancio emocional derivado de este estrés crónico puede culminar en el llamado síndrome Burnout” (Medina, 2016).

Algunos autores han relacionado también el burnout del profesorado con factores de la personalidad o variables individuales como la autoestima o la orientación vocacional (Junta de Andalucía, s.f.).

Ciertamente el síndrome de Burnout es producto de una serie de características y sucesos a los cuales el docente se ve sometido durante su vida laboral; es muy común encontrar personas ejerciendo como docentes sin contar con esa actitud vocacional, esta situación se ha anidado en la educación de Nivel Medio Superior, debido a que la mayor parte del personal que labora como docente en este nivel educativo, no se instituyó académicamente para poseer un perfil relacionado con el área de la educación, por lo tanto, la etapa de desarrollo profesional de estos docentes se ve sometida a un estrés condicionado debido a que su trabajo lo desempeñan no por gusto sino más bien por obligación o necesidad.

En el Nivel Medio Superior los docentes se enfrentan a situaciones como la poca posibilidad de participar en las estructuras y características que demanda la planeación y determinación en los aspectos educativos, así como las limitadas posibilidades de desarrollo profesional sin tener oportunidad de crecimiento lo que podría ser una de sus aspiraciones, es una situación que afecta directamente la autoestima y las relaciones laborales, las cuales son factores relacionados intrínsecamente en la generación de Burnout. La docencia funge como el desempeño laboral con mayor repercusión para el desarrollo y estímulo de una sociedad, debido a que el objetivo primordial de esta profesión está centrado en formar y preparar a los seres humanos, de manera que su destreza favorecerá el crecimiento económico, social, científico y tecnológico del país.

No obstante, existe una demanda hacia el docente sobre la calidad educativa, el bajo rendimiento escolar y el aprovechamiento, que por un lado puede ser respondido en función de las condiciones sociales del alumno, el capital cultural

de la familia y la motivación educativa del estudiante, sin embargo, solo se atribuye al docente los resultados en cuanto a las acciones realizadas para el logro de los aprendizajes (Amador Velázquez R, 2014).

De acuerdo a la contextualización del docente y las exigencias bajo las cuales es evaluado, se dice que la docencia es una profesión catalogada con niveles de estrés elevados, lo que da pauta a repercutir directa o indirectamente sobre la calidad de la educación.

Los docentes están expuestos a factores psicosociales a causa de la ambigüedad de roles, sobrecarga de trabajo, excesivas horas de trabajo, clima organizacional, relaciones interpersonales, horarios de trabajo, entre otras. Los cuales al no poder afrontarlas de manera adecuada provoca estrés laboral el cual si se mantiene por periodos prolongados son considerados estrés laboral crónico que da como resultado el Síndrome de Burnout (Chávez, 2012).

Los docentes que se desempeñan en la Educación Media Superior suelen ser los más vulnerables para desarrollar el síndrome de Burnout, debido a que su función está sujeta a una sobrecarga de trabajo, es decir tareas relacionadas con reformas y acuerdos educativos, con los cuales no está familiarizado, de manera que se hace acreedor a poseer estrés laboral crónico.

Es importante destacar que el Equipo de Investigación WoNT Prevención Psicosocial, menciona que existe una serie de factores como las variables personales y sociales que condicionan a un docente para presentar estrés crónico y finalizar en el síndrome de burnout, por otra parte, hace mención que la variable organizacional ayuda a desvincular este problema. “Las variables personales y sociales pueden afectar a la aparición del burnout, en cambio las variables organizacionales, básicamente aquellas vinculadas al desempeño del puesto de trabajo lo desencadenan” (Equipo de Investigación WoNT Prevención Psicosocial, s.f.).

Esto se refiere a que, si un docente organiza todas sus actividades, cumple con su labor de forma responsable, entrega sus trabajos en tiempo y forma, planea sus actividades, etc. la carga de trabajo será mínima por lo que no será candidato para presentar niveles de estrés o cansancio excesivo y podrá desempeñarse de manera efectiva cumpliendo con sus propósitos.

En un estudio realizado por Reyna Amador Velázquez, Claudia Rodríguez García, Janet Serrano Díaz, Julio Adrián Olvera Rodríguez y Susana Martínez Ávila en docentes que laboran en Nivel Medio superior en una zona norte del Estado de México empleando el instrumento Inventario “Burnout” de Maslach (MBI), obtuvieron como resultados relevantes un nivel de estrés alto de los docentes al realizar un sobre esfuerzo en un tiempo prolongado, manifestando signos de ansiedad, fatiga, irritabilidad, así como una reducción de las metas laborales, disminución de la responsabilidad personal y descenso en el altruismo profesional. Así mismo, se produce un cambio de actitudes tales como distanciamiento emocional, deseo de huida, cinismo y rigidez (Amador Velázquez R, 2014).

Respecto a la información proporcionada por el estudio anterior es interesante destacar que existen muchos factores que promueven o desencadenan el síndrome de Burnout, estos factores pueden ser de tipo personal entre los principales se encuentra la edad, sexo, años de desempeño laboral y por supuesto el perfil académico que el docente posee, por otro lado, contamos con factores correlacionados tanto con la zona demográfica donde se desempeña la labor profesional como la estabilidad del contexto social y la predisposición y responsabilidad de alumnos y padres de familia.

Conclusión

En la actualidad el papel del docente suele ser más complicado debido a la transformación que ha tenido el sistema educativo, esto ha traído consigo un nivel de exigencia mayor a como era en

épocas antañas, la carga de trabajo, la evaluación de desempeño, las nuevas competencias a desarrollar, entre muchos otros factores son causa de que el docente de Nivel Medio Superior presente niveles de estrés elevados, para posteriormente desarrollar el conocido síndrome de Burnout.

Como consecuencia de este estrés, se pone en peligro tanto la salud de la persona como la integridad y funcionamiento de la entidad o institución en la que labora, como se menciona a continuación; “el estrés laboral pone en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores, así como el buen funcionamiento de las entidades en las que trabajan” (Institute of Work. Health & Organisations, s.f.).

El síndrome de Burnout no es un problema que afecta de manera personal a los docentes de Nivel Medio Superior, sino más bien es un problema social debido a que sus consecuencias residen sobre el proceso de enseñanza aprendizaje, dicho proceso engloba a diferentes protagonistas. Por lo tanto, si el docente no está o no posee un equilibrio psicosocial y físico, no solo repercutirá en su persona, sino también enfundará su contexto laboral en problemas principalmente enfocados al proceso de enseñanza aprendizaje, que finalmente se verá reflejado en el desarrollo de su país.

Para manejar el burnout es necesario desarrollar la capacidad de transformarse y de transformar. El requisito esencial para el afrontamiento está en promover y desarrollar las propias capacidades, destacando la autoestima y el control como los dos criterios de transformación (Junta de Andalucía, s.f.).

Bibliografía

- Amador Velázquez R, R. G. (2014). Estrés y burnout en docentes de educación media superior. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 4(2), 119-141. Recuperado el 25 de Julio de 2017, de http://cienciasdelasaluduv.com/site/images/stories/4_2/01.pdf
- Chávez, H. E. (Diciembre de 2012). *SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN DE NIVEL MEDIO SUPERIOR*. Recuperado el 25 de Julio de 2017, de <https://repository.uaeh.edu.mx>:
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/14940/sindrome%20de%20burnout.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- D, N. O. (2004). Prevalencia de Burnout en trabajadores del hospital Roberto del Río. *Revista chilena de pediatría*, 75(5), 449-454. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062004000500006
- Equipo de Investigación WoNT Prevención Psicosocial. (s.f.). *NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo "Burnout" (III): Instrumento de medición*. Recuperado el 25 de Julio de 2017, de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_732.pdf
- estreslaboral.info. (2017). *SÍNDROME DE BURNOUT*. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de <http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html>
- Institute of Work. Health & Organisations. (s.f.). *La organización del trabajo y estrés*. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Junta de Andalucía. (s.f.). *SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO EN EL TRABAJO (BURNOUT) EN EL PROFESORADO*. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de <http://www.prl->

sectoreducativo.es/documentos/documentacion/bibliografia/SQT%20en%20el%20profesor
ado.pdf

MARENTE, J. A. (s.f.). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de <http://rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf>

Medina, B. R.-A. (19 de Junio de 2016). *SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRÉS EN LA DOCENCIA*. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de <https://kliquers.org/profesores/sindrome-de-burnout-y-estres-en-la-docencia/>

Romana Albaladejo, R. V. (2004). SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA. *Revista Española de Salud Pública*, 78(4), 505-516. Recuperado el 18 de Julio de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272004000400008