



U N I V E R S I D A D  
D E L O S H E M I S F E R I O S  
S A B E R Y S A B E R H A C E R

**Facultad de Artes y Humanidades**

**Carrera de Psicopedagogía**

***Salud Mental en Docentes:***

***Un Análisis desde la Perspectiva del Burnout***

Ensayo Académico

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para la obtención del título de

***Licenciada en Psicopedagogía***

Autor

***Alegría Larrea Salem***

Profesor Guía

***Lucía Santovito***

**Febrero, 2015**

## ÍNDICE

Resumen	2
Introducción	3
Desarrollo	
1. Salud Mental	5
2. Síndrome de <i>Burnout</i>	6
2. 1. Sintomatología	7
2. 2. Causas	
2. 2. 1. Fundamento Socio – Demográfico	8
2. 2. 2. Fundamento de Personalidad	12
2. 2. 3. Fundamento del Empleo	13
2. 3. Consecuencias	15
Conclusiones	17
Bibliografía	18

## **RESUMEN**

La función docente es una de las profesiones que se enfrenta a una gran cantidad de situaciones estresantes, que con el paso del tiempo, se puede convertir en serios problemas a nivel de salud mental. Uno de los desequilibrios biopsicosocial a los que el maestro se enfrenta es el Síndrome de *Burnout*, el cual es uno de los trastornos más frecuentes que sufren los profesionales que desarrollan su labor a través de una relación interpersonal, como es el caso de los docentes. En el presente trabajo se detallan las principales causas y consecuencias del *Burnout* en maestros y cómo este ha formado parte de diferentes estudios a nivel psicológico y psiquiátrico a través de la OIT (Organización Internacional del Trabajo). Teniendo así como fin, encontrar tipos de prevención y planteando la posibilidad de que en todo centro educativo del Ecuador se abra un espacio de atención psicológica a los docentes, para que así los maestros logren mantener un nivel de salud mental adecuada y por supuesto que la calidad de educación de nuestro país mejore.

**PALABRAS CLAVES:** Salud Mental, Docentes y *Burnout*.

## INTRODUCCIÓN

El *Burnout* o el Síndrome del Quemado es un factor de riesgo psicosocial que se desarrolla por consecuencia directa del estrés crónico. Este término es introducido por primera vez en el mundo de la salud mental por Freudenberg en 1974 en Nueva York, Estados Unidos. Dicho psiquiatra establece ésta expresión tras haber observado en la clínica de toxicomanías que luego de cierto tiempo de trabajo, los voluntarios de la clínica sufrían una progresiva pérdida de energía, la cual tiempo más tarde comenzó a hacerse notorio en cuanto a manifestaciones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Díaz, F., et al. 2010).

En los años 80s, Cristina Maslach, psicóloga de la Universidad de Berkeley, California, retoma las investigaciones de Freudenberg y determina que el *Burnout* es un síndrome de estrés crónico que presentan sujetos que laboran en algún campo de servicio profesional y que por ende brindan una atención profunda y extendida a personas con ciertas necesidades o dependencias. Acontecimiento que coloca a los docentes en dicha posición, por el hecho de ser parte de un campo laboral que trabaja directamente con seres humanos en pleno desarrollo y crecimiento (Díaz, F. et al. 2010).

La labor docente es una profesión con alto impacto de servicio humanitario en el mundo, pero que a su vez genera una carga de estrés sumamente alta, debido a todas las responsabilidades que ésta conlleva. Es claro que un profesor se encarga de diversas tareas dentro de una institución educativa, la cual no siempre es posible llevar a cabo dentro del horario laboral establecido, sino que requiere de tiempo extra para cumplirlo. Hecho que interfiere negativamente con el tiempo familiar y de ocio. Este itinerario profesional extendido, más la alta carga de estrés generado por la gran cantidad de tareas y la falta de reconocimiento social, es lo que provoca *Burnout* en docentes, un grave desequilibrio mental (Unda, S. et al. 2008).

Es clave indicar que la UNESCO en el 2005 coordinó diversos estudios exploratorios en seis países de América Latina (Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay) sobre las condiciones de trabajo y salud mental docente. En ellos se encontró que profesores de educación básica presentan una alta prevalencia de estrés laboral. El Ecuador presentó el porcentaje más alto, ya que indicaba el 48%, a comparación de México que alcanzó únicamente el 27%, el cual lo colocaba en segundo lugar (IEESA. 2013).

En el Ecuador existen escasos estudios sobre el Síndrome de *Burnout*, pues éste tema empieza a causar interés hace pocos años atrás. Sin embargo, se lo ha visto únicamente desde la perspectiva empresarial y/o médica. El campo de la educación es completamente virgen, por lo cual el presente ensayo académico sobre el Síndrome de *Burnout* en docentes, puede ser la primera fuente de investigación dentro del contexto de la educación de nuestro país. Este nuevo campo científico al que se dará paso, abrirá varias puertas para conocer la realidad del trabajo docente, y así poder ayudar a esos profesionales de la educación que no estaban tomados en cuenta dentro de la rama de la salud mental.

El actual análisis sobre el Síndrome de *Burnout* en docentes tiene estrecha relación con la psicopedagogía, ya que dentro de todos los aspectos que ésta carrera abarca, se centra en la salud y en el desempeño de los maestros en cualquier nivel o estrato educativo. Pues el bienestar personal y laboral del profesor es la base principalmente para un buen desarrollo en la enseñanza – aprendizaje. Es claro que si el docente presenta problemas a nivel institucional, es decir en su ejercicio profesional, sus relaciones sociales y familiares se ven perturbadas, ya que hay que recordar que toda persona es un ser que se desarrolla en varios contextos sociales.

La motivación de realizar este planteamiento de reflexiones se centra fundamentalmente en las vivencias actuales de la autora en el campo laboral docente. Pues es claro que el trabajar dentro de una institución educativa y desempeñar la labor docente, le permitieron observar y analizar el desempeño de los maestros, las fortalezas y las debilidades del trabajo docente, el efecto positivo y negativo que causa el profesor en los alumnos y las tareas profesionales en el contexto familiar.

La presente investigación pretende conocer a profundidad las diversas variables del síndrome de *Burnout*, como la sintomatología, las causas y las consecuencias del mismo, con el objetivo de crear un espacio de apoyo psicológico al docente dentro de las instituciones educativas. Es claro que brindando bienestar integral al maestro, la enseñanza – aprendizaje tendrá una mejor fluidez, la calidad educativa ecuatoriana podrá tener un mayor índice de satisfacción y principalmente se estaría previniendo y tratando uno de los trastornos más frecuentes de la salud mental (Subaldo, L. 2012).

## **DESARROLLO**

### **1. Salud Mental**

El Organismo Mundial de la Salud (OMS) define el concepto de salud como el estado de bienestar físico, mental y social que permite que las personas se desempeñen bajo el estándar de la satisfacción en su vida. Un alto porcentaje de la población mundial suele comprender el término salud como ausencia de enfermedad. Sin embargo, estar sano no es antónimo de enfermedad, sino que es una cuestión más profunda y extensa (Nadur, S. 2010).

Cuando se habla de salud mental, es importante considerar que los seres humanos se desarrollan en un ambiente, se relacionan con personas y realizan diversas actividades. Es decir, son seres sociales que están en contacto con un medio determinado y por supuesto en una constante interacción interpersonal. Es claro que si algo ocurre en su ambiente, eso afectaría directamente a la persona, haciendo que las consecuencias sean físicas, emocional y/o psicológicas y que por ende la persona reaccione positiva o negativamente hacia el ambiente. Por estas razones, la salud y la enfermedad se relacionan en cuanto al equilibrio o desequilibrio que tenga la persona y su ambiente (Cornejo, R. 2008).

Si nos centramos en el ambiente laboral docente, cabe mencionar que los horarios de trabajo extendidos, la alta carga de responsabilidades y la competitividad entre colegas, amenaza el equilibrio integral de muchos trabajadores docentes, por el motivo de que el maestro no mantiene un tiempo de ocio adecuado, siempre se encuentra actualizándose para que su nivel de desarrollo profesional sea superior al de sus compañeros y principalmente porque trata con seres humanos que están en pleno crecimiento y dependencia del maestro. Según menciona Guerrero (2006), quien es citado por Gómez y Moreno, todo lo que puede comenzar como un malestar, puede transformarse en un estado de agotamiento, el cual es una fase estresante en su forma más negativa, ya que afecta directamente a la salud física y psíquica de la persona, con una clara pérdida de control sobre situaciones de la vida diaria y hasta evasión ante responsabilidades propias. Investigaciones realizadas en 1988 en la Universidad de Valencia, certifican que el 70% de las causas que producen malestar docente y conflictos en la conducta de los maestros, provienen del ámbito profesional (Gómez, V. & Moreno, L. 2010).

La expresión malestar docente comienza a ser investigada a partir de la década de los ochenta, y ha ido aumentando paulatinamente en los últimos años. El malestar docente retrata los efectos negativos del propio trabajo que afecta psicológica y socialmente a la personalidad del profesor y que hoy en día es mejor denominada como el Síndrome de *Burnout*. José Esteve Zarazaga (1994) postula en su libro *Malestar Docente* que el profesor quemado o con *Burnout*, es un fenómeno que puede afectar a cualquier persona que trabaje en escuelas, ya sean públicas o privadas, por lo que los signos incluyen falta de compromiso, deseo constante de vacaciones, bajo autoestima, incapacidad para tomar seriamente su trabajo y alto ausentismo laboral (Nadur, S. 2010).

En 1983, la OIT afirmó que los docentes presentaban problemas psiquiátricos que aumentaban con el tiempo en cantidad y en gravedad. En países europeos por ejemplo, se encuentra como diagnóstico psicológico de alta frecuencia, la depresión en primer lugar. Trastorno que presenta signos de ansiedad, frustración, desinterés, apatía, insomnio, estrés y finalmente signos de psicosis. Los maestros afectados por síntomas psiquiátricos ven perturbada su actividad profesional y también aspectos relacionados a su vida personal. Así mismo, la doctora Berman, en su libro publicado en 1995 y titulado como *Trabajo Precario y Salud Mental*, aborda los problemas de la psicopatología laboral y establece que el concepto fatiga y estrés son los principales a considerar cuando se determina el proceso salud – enfermedad en los docentes (Gómez, V. & Moreno, L. 2010).

Si hacemos una pequeña revisión hacia la historia del movimiento obrero hasta mediados del siglo XX, se observa en bastantes países de América Latina, que el trabajo y la salud laboral docente no habían sido un tema de importancia para el contexto educativo, sanitario o social. Quizás por la falta de investigación o por la falta de conciencia de los maestros sobre el origen laboral de sus padecimientos físicos y psíquicos. Sin embargo, es importante considerar que el malestar docente viene desde hace varios años atrás, pero que en la actualidad, éste sufrimiento ha ido aumentando. Uno de los mayores síndromes que ha desarrollado la población docente, es el *Burnout*. Tema que lo trataremos a continuación (Nadur, S. 2010).

## 2. Síndrome de *Burnout*

El *Burnout* es un síndrome que consiste en una demanda negativa psicológica, social y física hacia sujetos que laboran en empleos de servicio humanitario y que experimentan un alto grado de estrés crónico. Éste síndrome tiene tres parámetros establecidos por Maslach y Jackson, quienes abordaron el tema más intrínsecamente, después del fundador del término, Freundemberg. Estas dimensiones son: agotamiento emocional, despersonalización y pérdida de realización personal. Expresiones desencadenadas por el desequilibrio de la persona en cuanto al esfuerzo que emplea en su trabajo y a los resultados obtenidos en el mismo, los cuales no satisfacen las expectativas del profesional (Díaz, F., et al. 2012).

Se comprende al agotamiento emocional como la fatiga y el cansancio que se manifiesta psicológicamente, ya que el sujeto experimenta la sensación de no darse o entregarse a los demás. En cuanto a la despersonalización, se afirma que el sujeto desarrolla actitudes negativas, deshumanizadas e insensibles hacia los sujetos a los que brinda ayuda. Tomando en cuenta que el servicio que da el profesional está dirigido a seres humanos que presentan una necesidad o una dependencia, en el cual en este caso vendrían a ser los alumnos, según lo cuenta el experto Fernandez (2008). Hecho que con el tiempo y con el estrés causa un incremento de irritabilidad y una fuerte pérdida de motivación hacia su labor. Como última instancia tenemos la dimensión de la baja realización personal. Entendida esta como la baja autoestima profesional y personal, la cual evalúa al propio trabajo como negativo y por ende evita el contacto con otras personas, se observa una disminución en el rendimiento laboral y así mismo la falta de tolerancia hacia situaciones de presión (Rionda, A. & Mares, M. 2012).

### 2. 1. Sintomatología

Los síntomas presentes en el Síndrome de *Burnout* están clasificadas en cuatro ramas. En primera instancia encontramos los síntomas psicósomáticos, los cuales hacen referencia a los síntomas físicos, como son las cefaleas, insomnio, malestar muscular y problemas gastrointestinales. Por consiguiente tenemos a los síntomas conductuales que se manifiestan en absentismo laboral, bajo rendimiento en el trabajo y dificultades en las relaciones interpersonales tanto con los compañeros de trabajo como con los propios

alumnos, según lo afirma Travers y Cooper (1997). Posteriormente postulamos los síntomas emocionales, los cuales se definen como irritabilidad, impaciencia, ansiedad, disminución en la concentración y principalmente un fuerte distanciamiento afectivo con el resto de maestros y con sus estudiantes. Finalmente, la última rama de sintomatología del *Burnout* es la de los síntomas defensivos, la cual es comprendida como la falta de introspección y auto razonamiento a cerca de las propias conductas o sentimientos hacia los demás sujetos. Es decir, como lo declara Manasero (1995), la persona no acepta su situación laboral y tiende a culpabilizar a los alumnos o a los compañeros de las dificultades que experimenta como tal la persona, o en otra instancia tiende a desplazar su malestar laboral hacia otros contextos como el familiar. Del cual se observa una destrucción familia paulatina que genera índices más altos de *Burnout* en la persona que lo padece, ya que existe tanto una inestabilidad laboral como familiar de igual manera (Arís, N. 2009).

## **2. 2. Causas**

### **2. 2. 1. *Fundamento Socio - Demográfico***

#### Sexo

Las causas socio - demográficas son las primeras en ser evaluadas cuando hablamos del Síndrome de *Burnout*. Dentro de estas causas encontramos la variable del sexo del sujeto, el cual es un gran indicador cuando hablamos de dicho síndrome ya que varios estudios realizados por Maslach y Jackson en 1982, afirman que el género femenino tiende a experimentar mayor cantidad e intensidad de cansancio emocional y a su vez menor realización personal, mientras que los hombres vivencian mayores sentimientos negativos hacia la persona que brinda el servicio, la cual en este caso se ve reflejado en los alumnos. Sin embargo, Abraham, otra investigadora al respecto, logra confirmar que la variable del género tiene estrecha relación con la doble presencia que cumple la mujer, mas no únicamente con su situación laboral. Pues es claro que las responsabilidades que mantiene el género femenino tanto en el hogar como en el trabajo, son los que producen el estrés crónico, mejor denominado como *Burnout* (Ávila, J. et al. 2010).

En el 2008, José Zavala nos explica que durante el paso de los años y la evolución que ha vivenciado la sociedad actual, la mujer se ha ido mostrando cada vez más en el mercado laboral. Actualmente la mujer moderna ha ido tomando importancia y mayores responsabilidades dentro del campo profesional, lo cual ha generado que el género femenino se enfrente a una carga de estrés sumamente fuerte, ya que la mujer tiene que cumplir encargos tanto en la empresa en la que labora como en su hogar y con su familia. Es evidente que la doble jornada con la que cumple la mujer, más la falta de tiempo de ocio y por supuesto la baja remuneración económica en el campo de la educación, hacen que la mujer sufra de estrés crónico, el cual alcanza niveles de *Burnout*. Estudios realizados en Estados Unidos por el psicólogo Torres en el año 2001, nos presenta la siguiente cita extraída:

*“Carme Vall-Llobet señala que la doble jornada (doméstica y laboral), la multiplicidad de roles, el papel de cuidadora de niños y niñas y de personas ancianas y enfermas, la imposibilidad de gozar de un tiempo propio y la desvalorización social y económica del trabajo reproductivo, han contribuido a que el trabajo doméstico constituya un elemento potenciador del estrés mental con mayores niveles de depresión y de adicciones”* (Torres cit. Por Zavala 2008, pag. 77).<sup>1</sup>

Así pues, se ha observado que el múltiple rol que cumple la mujer dentro de una sociedad y principalmente dentro del mundo educativo, conlleva varios impactos negativos psicológicos en la misma (Zavala, J. 2008).

Esta multiplicidad de roles viene generado por tres situaciones fundamentales. Dos de ellas se observan en que las maestras cumplen con un empleo en el que sólo la mitad de las responsabilidades laborales viene descritas en el contrato del trabajador, sin embargo, la otra mitad de encargos vienen dados de manera implícita. Es claro que todo docente debe cumplir con ciertas tareas, como por ejemplo: planificar las sesiones de clase, impartir los conocimientos, preparar el material didáctico necesario, estudiar constantemente los temas a tratar debido a las actualizaciones y los mayores descubrimientos, realizar evaluaciones tanto parciales como quimestrales, desarrollar actividades diferenciadas para los alumnos

<sup>1</sup> Zavala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos*. Educación. Vol, 17.

con bajo rendimiento académico o que pertenecen a programas de apoyo y finalmente mantener contacto con los padres de familia a cerca del progreso académico del niño. Pero por otro lado, toda maestra al ejercer su profesión se convierte en una segunda madre para cada uno de sus alumnos, ya que ésta mantiene vínculos afectivos tanto con sus estudiantes como con sus padres. La docente, al ser un ejemplo o guía para sus aprendices, debe disciplinarlos correctamente, educarlos en valores, cuidarlos frente a peligros y ayudarles psicológica y emocionalmente en cuanto a problemas que enfrentan en casa o con sus compañeros u otras maestras (Subaldo, L. 2012).

En última instancia y como tercera situación fundamental, es necesario mencionar el rol que la mujer cumple en el hogar. Desde hace varios años atrás, la mujer ha sido la cabeza del hogar en cuanto a la crianza, al cuidado y a la alimentación de los hijos, según lo confirma Torn (2007). Pues no se puede afirmar que dichas obligaciones se han sustituido o han disminuido por el rol laboral que la mujer moderna ahora cumple. Sin embargo, a dichas responsabilidades si se le puede aumentar el ingrediente económico, el cual es bajo para los docentes y que no permite sustentar a una familia entera. Como se conoce, las familias hoy en día están cada vez más destruidas. Cada vez que prendemos la televisión, escuchamos la radio, conversamos con una amiga o un amigo, nos enteramos de más matrimonios destruidos y de familias separadas o disfuncionales. Familias que en gran porcentaje los hijos se quedan a cargo de la madre. Situación que hace que la mujer exceda su jornada laboral diaria o busque un segundo empleo para poder cubrir con los gastos necesarios de casa. Doble ciclo de trabajo del cual Krantz (2001) habla en sus escritos. Y por supuesto esto sin tomar en cuenta con las tareas básicas de toda maestra, que a falta de tiempo, no logra cumplir dentro del horario laboral, y que por ende lleva a casa a terminarlo. Este motivo genera que la madre en la vivienda concluya sus tareas laborales, además de cuidar a los niños, alimentarlos, ayudarlos con los deberes de la escuela, dedicarles tiempo para jugar, bañarlos y por supuesto realizar los quehaceres del hogar. Multiplicidad de tareas que no permiten que la mujer descanse, que tenga un tiempo libre para su autocuidado y que por ende padezca desequilibrios mentales (Carrasquer, P. 2009).

### Edad

Continuando con las causas socio – demográficas, tenemos como segunda variable la edad del sujeto. Cabe mencionar que existen diversas disputas y contradicciones con respecto a esto. Sin embargo, se ha observado que la prevalencia al Síndrome de *Burnout* y la edad,

se asocian claramente con el tiempo de experiencia en la profesión, la maduración cronológica propia del ser humano y por supuesto con el número de años de servicio en el mismo plantel educativo. Por este motivo, estudios relacionados certifican que los docentes más jóvenes experimentan niveles mayores de estrés y por consecuencia alto cansancio emocional, fatiga y despersonalización tanto con los compañeros de trabajo como también con los alumnos (Ávila, J. et al. 2010).

Sin embargo, desde otra perspectiva, Zavala en el 2008 cita estudios sobre la diferenciación de edad en el *Burnout* realizados por Farber. Quien después de haber realizado investigaciones al respecto, encuentra que el promedio de dicho síndrome es bajo entre los 20 y los 25 años, alto entre los 25 y los 40 años y casi nulo a partir de los años 40 aproximadamente. Sin embargo, no se encontraron los elementos propios de estos rangos de edades, para determinar qué es lo que permite que el índice de *Burnout* aumente o disminuya.

Aunque las contradicciones son innumerables a cerca de la vinculación entre el síndrome y la edad del maestro, existe un parámetro claro en cuanto a que en edades superiores, dicho riesgo psicosocial, ya no es una amenaza en lo absoluto. Hecho que seguramente se debe a factores protectores de edades avanzadas (Zavala, J. 2008).

#### Estado Civil y Relaciones Familiares

En cuanto al estado civil y las relaciones familiares del sujeto, es importante explicar que Cooke y Rousseau (1984) citados por Ávila et al, hallaron que los maestros solteros vivencian mayor *Burnout* que las personas casadas, ya que sienten un alto grado de cansancio emocional y despersonalización. Así mismo, si hablamos sobre las relaciones familiares, cabe indicar que los niveles de estrés y de *Burnout* bajan notoriamente cuando el individuo percibe apoyo incondicional de su familia, desahogo y consejo, ya que dichos estímulos actúan como factores protectores antes el fenómeno del síndrome. Pues a pesar de antes haber planteado que las mujeres que son madres de familia, presentan mayores niveles de *Burnout*, estas personas se sienten acompañadas tanto en su vida profesional como personal, lo que permite garantizar que cualquiera de estos sujetos que convive en un ambiente sano familiar y hogareño, sienta esa sensación de bienestar en ambos contextos en el que se desarrolla la persona (Ávila, J. et al. 2010).

Por otro lado, diversas investigaciones también certifican los datos antes explicados. Pues estudios llevados a cabo por Fernández en el 2002, afirman que los sujetos que viven una vida matrimonial y familiar, presentan menores padecimientos del Síndrome de *Burnout*, ya que se cree que han alcanzado un nivel óptimo de maduración en la vida y un mayor desenvolvimiento en resolver problemas referentes a niños. Mientras que los sujetos solteros pueden presentar dificultades en el ámbito de la socialización y escasas para enfrentar conflictos tanto de sí mismo dentro de la institución, como también para resolver crisis de sus estudiantes (Zavala, J. 2008).

Al mencionar el apartado de las relaciones familiares, cabe argumentar que a pesar de que exista apoyo familiar al sujeto en cuanto a la apertura con su trabajo educativo, no quiere decir que llevar tareas laborales al hogar sea lo más aconsejable. Pues, debemos recapitular que el ser maestro conlleva varias tareas propias del trabajo, que no siempre son posibles cumplirlas dentro de la jornada establecida y que en varios casos es necesario trabajar en casa. Acontecimiento que en gran cantidad tiende a interrumpir la dinámica familiar ya formada. Y justamente en este cruce de responsabilidades, es cuando comienza tanto la persona como la familia a desgastarse, ya que el docente ingresa a la fuente de estrés, la cual aumenta paulatinamente con el tiempo (Zavala, J. 2008).

### Nivel Educativo

El nivel educativo en el cual trabaja el maestro, es otra de las variables de las causas socio – demográficas del Síndrome de *Burnout*. Esta hace referencia a que los profesores que trabajan con alumnos de secundaria, tienden a presentar cuadros de estrés crónico, a comparación de los docentes que imparten conocimiento a niños de menor edad. Según Moriana y Herruzo (2004), citados por Zavala, esto no se debe al contenido de la materia o que exista mayor o menor responsabilidad en su trabajo, sino que el foco estresor se centra en la etapa de la adolescencia. Los alumnos al momento de entrar a la secundaria y vivir todas esas experiencias, nuevos cambios y diversas perspectivas de vida, como es el cuestionarse para qué sirve estudiar y por qué los profesores son tan estrictos, genera un comportamiento difícil de manejar para el profesor. Situación que provoca una despersonalización y una baja realización personal en el sujeto. Es claro que el dirigir a jóvenes que están en pleno crecimiento no es una cuestión fácil, y menos hoy en día que la demanda social es mucho más exigente. Lo que por supuesto incita a que el sistema

disciplinario educativo presente varios problemas de forma, más que de fondo (Zavala, J. 2008).

### **2. 2. 2. *Fundamento de Personalidad***

Como segunda causa principal del Síndrome de *Burnout*, aparece la variable de la personalidad. Entendiendo a este término como el conjunto de características que determinan a una persona, como por ejemplo: los pensamientos, los sentimientos y las conductas. En el 2005 Moreano, B. et al., establecen que los dos factores esenciales de la personalidad que se encuentran en estrecha relación con el *Burnout*, son la personalidad resistente y el optimismo. Definiendo a personalidad resistente como un conjunto de características de personalidad que actúan conjuntamente como una barra protectora ante las situaciones estresantes. Pues los sujetos que presentan este elemento tienden a desarrollar estrategias de afrontamiento frente a problemas o situaciones que generan estrés. Estas personas observan a los eventos estresantes como oportunidades de crecimiento o herramientas para mejorar las propias competencias. Así mismo, la personalidad resistente hace que la persona se encuentre en constante búsqueda de apoyo social y que experimente una vida saludable en todos los contextos. Es así como este patrón al ser una barrera de protección no permite que el Síndrome de *Burnout* ataque al sujeto (D' Anello, S. et al. 2009).

Por otro lado, el optimismo es otro factor importante que actúa como protector de la persona para que ésta no padezca del síndrome. Es necesario comprender al optimismo como el instinto de creer que la persona obtiene resultados satisfactorios en todos o la mayoría de los aspectos de su vida. Se dice que el optimismo permite que el sujeto sienta la necesaria valoración propia como para enfrentar cualquier tipo de problema que se le presente, que viva en ambientes sociales adecuados y por supuesto que perciba un bienestar tanto psicológico como físico de igual manera. Actitudes positivas que hacen que la salud mental de toda persona se encuentre lineal y equilibrada (D' Anello, S. et al. 2009).

### **2. 2. 3. *Fundamento del Empleo***

Finalmente, como última causa del Síndrome de *Burnout* tenemos las variables identificadas en la institución educativa y en la organización de la misma. Como primer

punto a reflexionar es la cuestión del entorno físico y del equipo de trabajo. Todo docente requiere necesariamente trabajar en un espacio óptimo, el cual debe ser amplio, cómodo, con buena temperatura y por supuesto con todo el material preciso y en buen estado. Derechos establecidos por Jarvis (2002) y que no todo colegio cumple, principalmente las instituciones educativas fiscales. Estos establecimientos a pesar de ser gratuitos, no son apoyados económicamente en la totalidad que estos requieren por parte del estado. Situación que provoca estrés en los maestros. Es claro que al no contar con bibliotecas bien establecidas, no tener suficiente sistema tecnológico, aulas preparadas y laboratorios en buen estado, hace que todo profesor no pueda desarrollar sus clases de la mejor manera posible. Pues el proceso de enseñanza – aprendizaje multidinámico se ve truncado por la falta de material tanto concreto como abstracto. Hecho que no suele pasar en las instituciones educativa privadas. Sin embargo, al igual que las fiscales, no todas cumplen con los requisitos necesarios para que la calidad de educación sea satisfactoria (IEESA, 2013).

Desde otro punto, el bajo salario que los docentes reciben es una de las causas del estrés que puede desembocar junto a otros factores en *Burnout*. El ser maestro no solo conlleva bastantes horas de trabajo apresurado y una fuerte responsabilidad humanista por el hecho de que se guía a personas y que en las manos del profesor se encuentra mucho del futuro de todo estudiante, sino que también es importante conocer y aceptar que todo maestro pone gran cantidad de esfuerzo y sacrificio en su profesión como tal, suceso que no tiene una remuneración económica adecuada a nivel nacional en el Ecuador. La ausencia de incentivo laboral salarial promueve a que el docente se sienta desmotivación, desgano por dictar la materia y pocas ganas de superación profesional. Así mismo, esto estimula a que el maestro no continúe sus estudios de especialización, de actualización o que no busque una constante innovación. Por este motivo, nuestro país no cuenta con una educación completamente moderna y de calidad. Generando así problemas a nivel cultural, social y económico. Pues hemos observado que la mayoría de colegios ni siquiera ofrece capacitaciones o talleres profesionales a sus propios docentes. Lo cual hace que varios profesores no disfruten de su trabajo, se sientan la mayor parte del tiempo cansados, fatigados y que exista bastante ausencia laboral (Rivero, L. & Cruz, M. 2010).

Lo mencionado anteriormente nos lleva a señalar el aspecto social en cuanto a la perspectiva de la educación a nivel mundial. Como todos conocemos, la carrera de

educación no es completamente aceptable a nivel social en cualquier tipo de estrato económico. El hecho de estudiar y de prepararse para ser maestro, no es un asunto de gran apoyo o halago por parte de la familia y de los seres más cercanos para esa persona que tomó la iniciativa. Según Calvete y Vila (2000), es justamente por este motivo, que siempre se observó a la educación como un trabajo para las personas que no tuvieron éxito en sus carreras y que decidieron ser maestros para tener ingresos con los cuales vivir o simplemente porque era un empleo que ayuda de una u otra manera a redondear el sueldo de esas personas. Con el paso del tiempo, esta percepción se ha ido transformando y mejorando de cierta manera, sin embargo, la falta de apoyo y de reconocimiento social hace que los estudiantes que se preparan para ser docentes, presenten síntomas de estrés desde el instante que ingresan a la carrera (IEESA, 2013).

Como otro punto a parte dentro de la perspectiva social sobre la educación en el mundo y principalmente en nuestro país, es el hecho de la errónea percepción que tiene la sociedad a cerca de idealizar al profesor y de creer que él puede solucionar todos los inconvenientes o dificultades que presentan los niños hoy en día. Se tiende a pensar que el profesor al tener gran amplitud de conocimientos teóricos, de las etapas de desarrollo de los niños y de manejo conductual y emocional de los estudiantes, va a lograr inmediatamente que el niño supere diversos problemas académicos, actitudinales y psicológicos que pueden ser desembocados por crisis tanto en el colegio como en la casa, como lo testifica Napione (2008). Equivocado pensamiento que fundamentalmente se genera en los padres de familia, al sentirse desesperados y con falta de confianza en ellos mismos para poder solucionar inconvenientes bajo sus propias condiciones. Situación que cada vez se hace más evidente por el hecho de que en la actualidad los padres de familia ya no tienen suficiente cantidad y calidad de tiempo para entregar a sus hijos. Además que con el paso del tiempo cada vez se observan más familias destruidas que hacen que hoy en día los niños se críen solos o bajo el mando de abuelos o empleadas domésticas. Acontecimiento que provoca que el niño presente mayores dificultades disciplinarias y académicas y que por ende el alumno tenga como única fuente de referencia, ejemplo o guía a sus maestros. Evento que requiere que el profesor mantenga mayor atención en esos niños y el cual es sumamente complicado llevarlo a cabo por la infinitud de tareas que debe cumplir el profesional (IEESA, 2013).

### 2. 3. Consecuencias

Cabe indicar que así como existe una gran cantidad de causas, también hay un sin fin de consecuencias que dicho trastorno genera. Las principales en ser evidenciadas por la persona que lo padece y por ser el motivo de búsqueda de ayuda profesional por parte de un experto en salud, son las consecuencias psicosomáticas. Korkeila et al. (2003) testifica que no existe factor absoluto que el propio cuerpo no lo pueda manifestar o mostrar, las personas que tienen *Burnout* empiezan a sufrir de problemas cardiovasculares, fuertes depresiones, baja o alta presión sanguínea, fatiga crónica, dolores musculares en todas las áreas y alta ansiedad. Padecimiento que los preocupa de gran manera y por el cual perciben que tienen un desequilibrio y una mala calidad de vida. Sin embargo, son muy pocos los sujetos que descubren que su situación laboral es la que provoca su bajo estado de salud. Pues los demás maestros se encuentran tan acostumbrados a ese estilo de vida tan rápido y tan erróneo, que piensan que eso es normal en su empleo y atribuyen sus dolencias a otros factores como la edad, la falta de ejercicio o la mala alimentación. Componentes que por supuesto también se encuentran en mal estado (Moreno, B. & Báez, C. 2010).

Otra de las consecuencias directas del Síndrome de *Burnout*, y desde lo personal, la más atroz posible es que el trastorno provoca que el docente esté constantemente irritado, tenga un trato deshumanizado con los alumnos, no tenga la suficiente motivación como para planificar las sesiones de clases, no sienta la necesidad de crear material didáctico, de ser innovador y que simplemente no le interese que sus estudiantes aprendan y se superen. Lo que por ende causa un efecto continuo en el bajo rendimiento académico de los alumnos, según lo certifican estudios de Rodríguez y Oramas (2007). Es claro que si el profesor no presenta un bienestar integral y no se siente satisfecho con su trabajo, no logrará motivar a sus estudiantes en cuanto a los temas a desarrollar, a asistir al colegio y que en el aula se maneje un ambiente alentador. Pues el maestro no tiene la mínima predisposición para desenvolverse bien en su trabajo y menos aún para ayudar a sus educandos (IEESA, 2013).

El hecho de que el docente experimente *Burnout* y de ese tipo de trato a sus estudiantes, hace que estos presenten un bajo rendimiento académico, ya que existe una falta de motivación, una mala relación profesor – alumno y por ende un escaso interés en cuanto a los temas educativos. El momento que el maestro observa que el común denominador de su clase manifiesta un bajo rendimiento académico, hace que el sujeto refuerce en mayor nivel su estrés crónico interior. Pues el docente se da cuenta que su esfuerzo no está dando

resultados palpables en sus alumnos y que nada de lo que haga tendrá valor. Y es que es importante reconocer que el maestro es un medio y el aprendizaje de los niños un fin. Por ende, el equilibrio mental del profesor brindará los distintos caminos para que los estudiantes aprendan y que la enseñanza logre sus objetivos. Comprendiendo así a la enseñanza como la actividad que facilita el aprendizaje. Actividad que está completamente en las manos del docente y que únicamente él decidirá si lo lleva a cabo o no (IEESA, 2013).

Las repercusiones negativas de que un sujeto presente *Burnout* se observa claramente también en el núcleo familiar. Esto se debe a que el síndrome provocado puramente por el trabajo, muestre problemas matrimoniales, en cuanto a un cansancio permanente en la persona, un mal humor constante, una falta de interés en la relación y una negación para realizar las tareas propias del hogar. Situación que por supuesto genera una disfunción familiar. La cual si no es tratada a tiempo, puede formar una ruptura matrimonial (Moreno, B. & Báez, C. 2010).

Finalmente, como última consecuencia del Síndrome de *Burnout*, es la desvalorización del trabajo educativo, y por ende el refuerzo de la mala perspectiva social que tiene el mundo sobre la rama de la educación. Es claro que si no acepta y se aborda clínicamente este trastorno dentro de las instituciones educativas, la educación que se entrega a los alumnos será de baja calidad, y por ende seguirá existiendo esa falta de apoyo a los profesores y a las personas que están preparándose para ser docentes (IEESA, 2013).

## CONCLUSIONES

La labor docente es una de las profesiones más puras de servicio y entrega a las distintas sociedades. La educación es la rama más importante para todo ser humano, ya que es la formación que hará que toda persona establezca su carácter, determine la manera de pensar, sentir y actuar, y que fije el futuro de todo niño y/o adolescente. Poder que sostienen los padres de familia en sus manos y que posteriormente sustentarán los maestros, al ser guías de vida para sus alumnos (Galván, M. et al. 2010).

Los profesores, al tener tanta autoridad, son responsables de la clase de seres humanos que formarán para el presente y para el futuro de todo país. Por este motivo, los maestros deben tener todas las herramientas cognitivas, emocionales, psicológicas y físicas, para llevar a

cabo de la manera correcta su trabajo. Es importante siempre recordar que primero hay que velar por la salud mental del docente, ya que esa es una de las garantías que tiene todo centro educativo para brindar una educación de calidad a sus estudiantes y que aporte al crecimiento del Ecuador (Cornejo, R. 2008).

Como se conoce, las distintas responsabilidades que el maestro debe cumplir profesional y socialmente puede enfermar al docente en varios aspectos, comenzando con síntomas leves hasta llegar a profundos trastornos como es el Síndrome de *Burnout*. Problemas a nivel de salud mental que deben siempre estar considerados dentro de toda unidad educativa, según lo indica Parra (2005). Situación que hasta el día de hoy no ha sido considerada a nivel nacional por el Ministerio de Educación del Ecuador, pero que esperamos que con el desarrollo del presente ensayo académico, se vea la necesidad de brindar un apoyo psicológico a los profesores dentro del lugar de trabajo, sin importar el estrato económico o nivel educativo que se imparta. Pues es importante fomentar el bienestar de los profesionales, ya que es uno de los instrumentos esenciales para entregar una buena educación, centrada en una enseñanza – aprendizaje significativa y para la vida (Unda, S. et al. 2008).

El espacio que se propone como método de prevención o intervención dentro de la institución educativa, debe estar al mando del departamento psicopedagógico o psicológico, pero únicamente enfocado al docente. Este tiene que ser un sitio en el cual el profesor pueda ir a dialogar con un experto en salud mental y que dicho profesional le ayude a descargar tensiones y a encaminar correctamente pensamientos y emociones, ya sea que hayan sido provocados por una situación laboral, como por un escenario familiar que puede obviamente interferir en su trabajo. Lo esencial en esto es que el maestro sienta un apoyo o respaldo por parte de la empresa para lograr salir adelante y no caer en el síndrome de *Burnout* (Subaldo, L. 2012).

La intervención que se plantea funciona bajo estrategias individuales que ponen en práctica técnicas fisiológicas, conductuales y cognitivas. La primera está orientada a reducir la actividad física y el malestar emocional en base a una relajación física y el control de la respiración, para así disminuir la fuente de estrés. Las técnicas conductuales hacen referencia a que la persona domine ciertas habilidades y competencias sociales que sirvan para afrontar problemas laborales en base a entrenamientos en asertividad, autocontrol y

resolución de problemas. Finalmente, la técnica cognitiva intenta que el docente mejore su percepción, interpretación y autoevaluación con respecto a su situación laboral, mediante la detección y el control de pensamientos irracionales y eliminación de actitudes disfuncionales (Raigosa, D. & Marín B. 2010).

Como última instancia, se sugiere que toda unidad educativa del país, ponga en pie un plan de prevención a cerca de la insatisfacción laboral para sus trabajadores. Para desarrollar éste programa, es importante que la directiva o los administrativos de los colegios, marquen objetivos realistas, regulen los salarios, especifiquen las metas a seguir de los docentes, mejoren la infraestructura de la institución y brinden buenas capacitaciones a los profesionales. Estudios realizados en algunos colegios de América Latina, aseguran un cambio positivo significativo en base a la reflexión sobre las variables mencionadas, lo que permite testificar que en el Ecuador también se puede prevenir en cierto porcentaje el síndrome de *Burnout* y por ende mantener una salud mental en todos los maestros (Subaldo, L. 2012).

## BIBLIOGRAFÍA

Arís, N. (2009). *El síndrome de burnout en docentes*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 7 (2), 829 – 848.

Ávila, J. (et alt.) (2010). *Características demográficas y laborales asociadas al Síndrome de Burnout en profesionales de la salud*. Universidad del Sinú Elías Bechara Zainúm. Colombia.

Carrasquer, P. (2009). *La doble presencia: El trabajo femenino en las sociedades contemporáneas*. España: Universidad Autónoma de Barcelona.

Cornejo, R. (2008). *Entre el sufrimiento individual y los sentidos colectivos: Salud laboral docente y condiciones de trabajo*. Santiago: Universidad de Chile.

D' Anello, S. (et alt.) (2009). *Incidencia del sentido de humor y la personalidad sobre el síndrome de desgaste profesional (Burnout) en docentes*. Educere, Investigación Arbitrada. Venezuela.

Díaz, F. (et alt.) (2010). *Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.

Galván, M. (et alt.) (2010). *Factores psicosociales y síndrome burnout en docentes de nivel preescolar de una zona escolar de Guadalajara*. Revista de Educación y Desarrollo. México.

Gómez, V. & Moreno, L. (2010). *Factores psicosociales del trabajo (demanda- control y desbalance esfuerzo-recompensa), salud mental y tensión arterial: un estudio con maestros escolares en Bogotá, Colombia*. Universitas Psychologica. Vol, 9. Colombia.

IEESA. (2013). *El estrés laboral en los docentes de educación básica: factores desencadenantes y consecuencias*. Dirección de Investigación.

Nadur, S. (2010). *La Ideología y la Salud del Trabajador Docente*. Ministerio de trabajo. Buenos Aires, Ar.

Raigosa, D. & Marín, B. (2010). *Formación en creencias de eficacia. Una propuesta para reducir el burnout y optimizar los niveles de engagement en empleados*. International Journal of Psychological Research. Colombia.

Rionda, A. & Mares, M. (2012). *Burnout en profesores de primaria y su desempeño laboral*. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual. Vol, 2. México.

Subaldo, L. (2012). *Las repercusiones del desempeño docente en la satisfacción y el desgaste del profesorado*. España: Universidad de Valencia.

Unda, S. (et alt.) (2008). *Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en maestros mexicanos*. Dossier. México.

Zavala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos*. Educación. Vol, 17.