

Enfoque general del Síndrome Burnout en docentes universitarios

Santiago Andrés Vintimilla-Pesántez; Juan Cárdenas Tapia;
Fernando Pesántez Avilés; Angel Torres-Toukoumidis

Febrero 8, 2023

Programa UPSalud

Abstract – El Síndrome de Burnout es una condición en la que se produce un desgaste profesional, y es un factor de riesgo laboral, ya que afecta a la persona que lo presenta, sobre todo en el campo mental y en su calidad de vida; se entiende de esta patología como una manera en la que el individuo no puede afrontar el estrés, o se puede entender como una respuesta inadecuada al estrés crónico, entre ellas, sobrecarga de trabajo o falta de estímulos en el campo laboral. Esta condición se puede mejorar cuando el individuo logra encontrar un equilibrio en su vida, acompañado de una mejoría en el ambiente laboral. A partir de allí, esta investigación pretende explicar su sintomatología, las causas principales y los factores de riesgo.

Palabras Clave – *Síndrome Burnout, docentes universitarios, educación superior, estrés*

Introducción

El síndrome de Burnout es un trastorno psicológico relacionado con el entorno laboral que puede causar discapacidad debido a su impacto negativo en la calidad de vida.

Fue mencionado por primera vez en 1969 cuando se constató el extraño comportamiento de algunos policías de la época que mostraban cuadros específicos de síntomas; pero recién en 1986 el psicólogo estadounidense C. Maslach y S. Jackson lo definen como “un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios” (1).

¿Por qué los docentes son propensos a presentar Síndrome de Burnout?

Se ha evidenciado que este síndrome se presenta entre los profesores universitarios, debido a que cumplen varias tareas simultáneamente, como interactuar con los estudiantes o planificar actividades e informes. Aún hoy se ve que los docentes deben cumplir con orientar a los alumnos y ser como otros padres para ellos; por lo que ser maestro es un factor de riesgo muy importante para desarrollar este síndrome. Ahora bien, vinculado al ámbito laboral, puede definirse como la presencia de estrés resultante de un desequilibrio en las respuestas del individuo a diversos factores laborales y ocupacionales externos que intervienen en su vida (2).

¿Cuáles son las manifestaciones más frecuentes en este síndrome?

1. Agotamiento emocional: se manifiesta con una pérdida de energía, agotamiento físico y mental. La extenuación emocional resulta de tener que realizar funciones laborales cotidianas y permanentes con personas que deben atender como objetos de trabajo.
2. Despersonalización: Se manifiesta por actitudes negativas, aumento de la irritabilidad y pérdida de motivación.
3. Falta de realización personal: Disminución de la autoestima personal, expectativas de frustración y manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales de estrés (3)(4).

¿Qué otra sintomatología suele presentar aquellos que lo padecen?

Junto con la presencia de este síndrome, se evidencia hipoacusia, afecciones a la voz y deterioro emocional en casos en que se presente sobrecarga, ya sea psíquica o emocional, seguido de relaciones interpersonales inadecuadas, percepción de falta de apoyo para problemas personales y profesionales (5); somáticamente, se puede generar alteraciones gastrointestinales, problemas de sueño, pérdida de peso, lo que puede desencadenar que enfermedades, como la diabetes, hipertensión arterial y el aumento de los lípidos a nivel sanguíneo; es más, se ha llegado a la conclusión que el estrés a nivel laboral es uno de los principales causantes de obesidad causado por la segregación inadecuada de la sustancia llamada cortisol (6)(7). Una estrategia que se ha utilizado desde hace ya varios años es la aplicación de la inteligencia emocional, que permite modificar la percepción del entorno, comprender y regular las emociones; consiguiendo mejorar la calidad de vida y afrontar de mejor manera los desafíos que se van presentando (8)(9). Finalmente, algunos docentes que presentan Síndrome de Burnout recurren a acciones tales como el desahogo, la negación, la desconexión mental, conductual, al consumo de drogas y a la aceptación (10). Las causas principales:

- Clima Laboral desfavorable: Si su trabajo se desarrolla en un ambiente tenso, apático y poco solidario, con el tiempo habrá un desgaste emocional y por ende padecerá del síndrome (11).
- Falta de control: la incapacidad de influir en las decisiones que afectan a su trabajo, como la programación, horarios, las funciones a realizar, las tareas o la carga de trabajo que puede provocar agotamiento.
- Desajuste de empleo: en otras palabras, si su trabajo no coincide con sus intereses y habilidades, se volverá cada vez más estresante con el tiempo.
- Actividad extrema: cuando el trabajo es siempre monótono o caótico, necesita energía constante para mantenerse concentrado, lo que conduce a niveles más altos de fatiga y agotamiento.
- Falta de apoyo social: si se siente aislado en el trabajo y en su vida personal, puede experimentar más estrés.

- Desequilibrio entre el trabajo, la familia y la vida social: si su trabajo consume mucho de su tiempo y energía, y no reserva un espacio para pasarlo con la familia y los amigos, puede agotarse rápidamente (1).

Factores de riesgo para presentar Síndrome de Burnout

- Aquellos docentes que trabajan tiempo completo, y que se encuentran laborando entre 1 a 5 años en su lugar de trabajo (12).
- Escasa experiencia laboral, junto con una capacidad reducida de resiliencia (13).
- Dictar clases de manera virtual (14).
- Tener una edad menor de 45 años (15).
- Sexo Femenino (16).
- Ser docente de la carrera de medicina. Incluso, estos docentes suelen presentar síntomas como: trastornos de conducta, falta de apetito, cansancio, malestar, alteraciones gastrointestinales, problemas en el sistema, problemas del sueño, problemas con las relaciones interpersonales y finalmente sensación de angustia y depresión (17).

Conclusiones

Como se ha desarrollado en este working paper, los docentes son un grupo poblacional que tienen un alto riesgo de presentar Síndrome de Burnout, ya que en los últimos años, las actividades de los docentes han ido aumentando, hasta el punto que ellos cumplen roles que pertenecen a los padres de familia; esto genera ciertas limitaciones en su trabajo y cierta incapacidad de adaptación a los diferentes niveles de estrés que presentan; no obstante, se evidenció además que depende de la edad de los docentes, el tiempo de antigüedad y la perspectiva que cada uno de ellos tenía para su desarrollo profesional, lo que al final, determina el grado de sufrir Burnout. Finalmente, el agotamiento emocional ha sido el factor que más se encuentra afectado en los pacientes, seguido de la despersonalización.

Referencias

1. García-Allen J. Burnout (Síndrome del Quemado): cómo detectarlo y tomar medidas. Psicología y Mente. [Internet]. 26 de mayo de 2015 [citado 11 de enero de 2023]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado>
2. Botero Álvarez C, Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. Cuadernos de administración. 2012; 28 (48). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5006545>
3. Ferrel R, Pedraza C, Rubio B, El síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en docentes universitarios. Revista internacional de Ciencias de la Salud. 2017; 7 (1).
4. Cárdenas Rodríguez M, Méndez Hinojosa L. M, González Ramírez M. T. Desempeño, estrés, burnout y variables personales de los docentes universitarios. Educere. 2014; 18(60): 289-302. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35631743009>
5. Caballero Domínguez C, González Gutiérrez O, Mercado Anguila D, Llanos Barrios C, Bermejo Barrero Y, Vergel Medrano C. prevalencia del síndrome del burnout y su correlación con factores psicosociales en docentes de una institución universitaria privada de la ciudad de barranquilla.

- Psicogente. 2009;12(21):142-157. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552353011>
6. Gurumendi España IE, Patricia Panunzio A, Calle Gómez MA, Borja Santillán MA. Síndrome burnout en docentes universitarios. *Recimundo*. 2021; 5(3):205-19.
 7. Cárdenas Rodríguez M, Méndez Hinojosa L. M, González Ramírez M. T. Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. 2014;14(1):1-22.
 8. Gurumendi España IE, Patricia Panunzio A, Calle Gómez MA, Borja Santillán MA. Síndrome burnout en docentes universitarios. *Recimundo*. 2021; 5(3):205-19.
 9. Ilaja B, Reyes C. Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe*. 2016;33(1):31-46.
 10. Guerrero Barona E. Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *An. psicol.* 2003; 19(1):145-58. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27931>
 11. Yslado Méndez RM, Ramirez Asis EH, García-Figueroa ME, Arquero Montaña JL. Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *REIFOP*. 2021; 24(3).
 12. González Ruiz G, Carrasquilla Baza D, Latorre de la Rosa G, Torres Rodríguez V, Villamil Vivic K. Burnout syndrome in university professors. *Rev Cubana Enfermería*. 2015; 31 (4).
 13. Mesurado B, Laudadio, J. Experiencia profesional, capital psicológico y engagement. Su relación con el burnout en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*. 2019 7(3), 12-40. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327>
 14. López De La Cruz ECI, Zacarias Ventura H. Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*. 2020; 11(2): e209.
 15. de Chávez Ramírez D, Pando Moreno M, Aranda Beltrán C, Almeida Perales C. Burnout y Work Engagement en Docentes Universitarios de Zacatecas. *Cienc Trab*. 2014; 16(50): 116-120.
 16. Quaa C. Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile. *Psicoperspectivas*. 2006; 5(1):65-75.
 17. Acosta-Fernández M, Parra-Osorio L, Burbano Molina C, Aguilera-Velasco M. D, Pozos-Radillo B. E. Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Salud Uninorte*. 2019;35(3):328-342.