

# Estrategias para el manejo del Síndrome de Burnout

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

Febrero 13, 2023

## *Programa UPSalud*

*Abstract* – Los docentes enfrentan cada día el importante desafío de brindar una enseñanza de calidad a sus alumnos; no obstante, es necesario recordar que los maestros tienen una vida aparte de su vida institucional, ya sea en aspectos de índole personal o emocional, los cuales llevan a modificar su rendimiento. Todo lo que el docente pueda llegar a sentir puede cambiar su perspectiva al momento de realizar sus actividades diarias, sobre todo en su trabajo; y pese a ser un aspecto subjetivo, la sensación de sentirse agotado, y sin motivación para realizar sus tareas, conduce a presentar Síndrome de Burnout, lo cual, fue descrito en el Working Paper anterior. El punto clave de este nuevo Working Paper es demostrar cómo la aplicación de la inteligencia emocional influye en el cambio de la perspectiva personal y profesional, logrando su autoanálisis, empatía consigo mismo y con lo que lo rodea, canalice sus emociones y las cambie por aquellas positivas. Esto es fundamental, puesto que se ha demostrado efectos benéficos importantes dentro de la vida de los educadores.

*Palabras Clave* – Síndrome Burnout, estudiantes, inteligencia emocional, automotivación

## **Introducción**

La práctica docente tiene el objetivo de estimular a los estudiantes al aprendizaje, mediante la expresión de sentimientos positivos, creando ambientes de enseñanza adecuados para aprender (1); no obstante, esta situación no siempre se cumple debido a factores que no dependen precisamente del docente, como las exigencias que la institución (faltas de recurso, presiones laborales), los padres o los alumnos (falta de disciplina, comportamiento inadecuado, ausencia de motivación para aprender) pueden suscitar en el profesorado. Por tanto, el objetivo de los profesores es encontrar caminos para lograr hacer frente a problemas, situaciones estresantes y, sobre todo, emociones negativas que se produzcan en ellos (2) (3).

Se ha demostrado que la aplicación de la inteligencia emocional por parte de los docentes ha reducido los niveles de burnout, lo que les permite ser capaces de lidiar con situaciones estresantes, junto con el aumento de la calidad de la enseñanza, rendimiento y desempeño (4)(5); además, se ha evidenciado un aumento del apoyo social por parte de los miembros de la institución, que se considera como un importante factor protector para evitar el

síndrome de Burnout (6). Todos aquellos docentes que tienen una asimilación emocional adecuada poseen niveles bajos de cansancio emocional, y un aumento en la realización personal (7).

### Manejo del Síndrome de Burnout en base al uso de la Inteligencia Emocional: estrategias y prácticas

Para el manejo del Síndrome de Burnout, se propone cumplir algunas fases que fueron tomadas del artículo del 2016 de Torres y Cobo:

1. Desarrollo de la autoconciencia
  - a. Conciencia Emocional: identificar nuestras emociones y sus efectos
  - b. Autoevaluación: reconocer nuestras propias habilidades y límites
  - c. Confianza en sí mismo: recordar nuestra valía personal

*Tabla 1. Estrategias para el desarrollo de autoconciencia.*

Primera fase. Desarrollo de la autoconciencia	
Estrategias	Prácticas
Examen de nuestras valoraciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar afirmaciones "pienso que" para concientizarnos de que estamos emitiendo nuestra manera de pensar y no una verdad absoluta.</li> <li>• Reflexionar sobre las reuniones en un momento de tranquilidad.</li> <li>• Escuchar las opiniones de los demás.</li> <li>• Recordar que las reacciones son una respuesta a las valoraciones no a las situaciones.</li> <li>• Ser consciente de que nuestras valoraciones son <i>nuestras</i> valoraciones.</li> <li>• Aceptar que nuestras valoraciones no son inamovibles</li> </ul>
Discernimiento de la información proveniente de los sentidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respira profundamente.</li> <li>• Prestar atención a los sonidos y concentrarse en lo que siente nuestro cuerpo</li> </ul>
Conexión con nuestras reacciones emocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Captar los cambios fisiológicos que se van generando en nuestro cuerpo producto de una reacción emocional determinada.</li> <li>• Auto-observar nuestro comportamiento para determinar el sentimiento que está detrás.</li> <li>• Sintonizar con el repertorio de respuestas emocionales espontáneas a las interpretaciones que hacemos sobre lo real</li> </ul>
Concientizar nuestros deseos inmediatos y a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener confianza en nuestro comportamiento, el cual nos pone en "la pista" de nuestras intenciones.</li> <li>• Confiar en nuestros sentimientos: si nos sentimos contentos y satisfechos en determinadas situaciones, es probable que hayan razones para elegir esas situaciones.</li> <li>• Ser honesto con nosotros mismos: reconocer intenciones ocultas</li> </ul>
Concientizar nuestras acciones y sus efectos en los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observemos nuestras acciones, discurso, lenguaje corporal, comportamiento no verbal.</li> <li>• Observemos el impacto de nuestras acciones.</li> <li>• Reconozcamos que la gente puede responder de distintas maneras ante nuestras acciones</li> </ul>

**Fuente:** Torres P, Cobo J. Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout. I Jornadas de Investigación e Innovación Educativa. "Hacia una Educación de Calidad para el Desarrollo Integral del Ser Humano". 2016

2. Gestión de las emociones
  - a. Autodominio: Controlar adecuadamente las emociones e impulsos que son perjudiciales
  - b. Confiabilidad: Actuar éticamente y demostrar integridad y honradez
  - c. Escrupulosidad: Cumplir obligaciones de manera responsable
  - d. Adaptabilidad: manejo de desafíos y cambios de manera flexible
  - e. Innovación: entender las emociones de diferentes maneras

*Tabla 2. Estrategias para la gestión de las emociones.*

<b>Segunda fase. Gestión de las emociones</b>	
<b>Estrategias</b>	<b>Prácticas</b>
Armonización de lo que se piensa sobre las situaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar hacer generalizaciones</li> <li>• Evitar hacer calificaciones negativas, criticar o juzgar a los demás</li> <li>• Evitar “leer el pensamiento” de los demás</li> <li>• Prescindir de reglas sobre la manera en que deben actuar los demás</li> <li>• No exagerar el significado de los acontecimientos</li> </ul>
Desarrollo de diálogos interiores constructivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar afirmaciones positivas que permitan lograr serenarnos, y de esa manera hacer un manejo de la situación emocionalmente inteligente</li> </ul>
Identificación y manejo de los cambios fisiológicos (ansiedad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar profundo y contar hasta diez.</li> <li>• Visualización de imágenes agradables mediante las cuales se focaliza la energía a la vez que se usa la respiración consciente.</li> <li>• Entrenar la “respuesta de relajación condicionada”, que consiste en asociar la relajación con imágenes y pensamientos específicos, luego, cuando nos enfrentamos a una situación estresante, convocamos esas imágenes y pensamientos para relajarnos. Al cabo de un tiempo, al evocar esas imágenes y pensamientos, automáticamente nos sentiremos relajados.</li> </ul>
Resolución de problemas de manera emocionalmente inteligente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y definir la situación problemática.</li> <li>• Cambiar nuestra percepción de la situación. Considerando que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El problema no es quién está implicado en esto; el verdadero problema es la manera en que yo respondo a esta situación.</li> <li>• El problema no es que me moleste lo que ha hecho, sino cómo me siento</li> <li>• El problema no es en qué términos se plantea, sino cómo lo abordo</li> <li>• El problema no es por qué sucede, sino por qué respondo de la manera en que lo hago.</li> </ul> </li> <li>• Definir las mejores estrategias. Siempre tomando en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo afectaría esta estrategia a lo que necesito, a lo que quiero y a lo que siento?</li> <li>• ¿Cómo afectaría a la gente con la que trabajo?</li> <li>• ¿Cómo afectaría a las personas importantes en mi vida?</li> <li>• ¿Cuáles serían las consecuencias a corto y a largo plazo?</li> </ul> </li> <li>• Evaluar los resultados</li> </ul>

**Fuente:** Torres P, Cobo J. Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout. I Jornadas de Investigación e Innovación Educativa. “Hacia una Educación de Calidad para el Desarrollo Integral del Ser Humano”. 2016

### 3. Desarrollo de la automotivación

- a. Afán de triunfo: mejorar continuamente
- b. Compromiso
- c. Iniciativa: aprovechar oportunidades
- d. Optimismo: persistir a pesar de los obstáculos y contratiempos (8)(9).

Tabla 3. Estrategias para el desarrollo de la automotivación.

Tercera fase. Desarrollo de la automotivación	
Estrategias	Prácticas
Cultivo de la fuerza interior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pensar en forma positiva.</i> La fuente más importante para motivarse son los pensamientos.</li> <li>• <i>Aprovechar los estímulos fisiológicos para generar energía.</i></li> <li>• <i>Acciones y conductas productivas.</i> Nos ayuden a ser más efectivos.</li> </ul>
Establecimiento de relaciones mutuamente motivadoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Obtener incentivos motivadores en amigos, familiares y colegas con afinidad</i></li> <li>• <i>Ofrecer incentivos y despertar la motivación en amigos, familiares y colegas afines</i></li> </ul>
Inspirarse en héroes o figuras exitosas ("mentores" emocionales)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A este mentor le preguntaríamos ¿Qué harías tú en esta situación? ¿Cómo te sentirías tú en esta situación? ¿Cómo resolvería X esta situación? Pensar en nuestro mentor emocional refuerza nuestra confianza, entusiasmo, tenacidad, resistencia y optimismo.</li> </ul>
Construcción de un entorno laboral estimulante y motivador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espacio sano de trabajo, aire limpio, sonidos positivos, minimizar el ruido y buena iluminación</li> <li>• Rodearse de objetos motivadores, tales como una frase o foto pueden elevar el grado de motivación</li> <li>• <i>Organizar el ambiente laboral, mantener los insumos de trabajo limpios y ordenados, esmerarse en economizar evitando el desperdicio, actuar serenamente y hacer las cosas con orden y persistencia.</i></li> </ul>

**Fuente:** Torres P, Cobo J. Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout. I Jornadas de Investigación e Innovación Educativa. "Hacia una Educación de Calidad para el Desarrollo Integral del Ser Humano". 2016

A más de las mencionadas se pueden aplicar las siguientes estrategias:

- **Aplicación de técnicas de relajación**
  - Practicar técnicas de relajación puede ser muy útil para superar este síndrome porque ayuda a controlar la ansiedad y el estrés; entre las técnicas, está el yoga, la práctica del Mindfulness o la respiración consciente (10).
- **Eliminación de creencias limitantes**
  - En este punto, se debe autoanalizar y reconocer pensamientos, sentimientos, emociones y creencias limitantes (11); al comprender lo que le impide progresar y mejorar, se aprende a reemplazarlas por otras creencias más positivas (12).
- **Establecer un estilo de vida saludable**
  - Adoptar un estilo de vida saludable, tanto física como mental, es la clave para superar problemas y aumentar la autoestima (12).
- **Organización y gestión adecuada del tiempo**
  - Practicar actividades relajantes, pasear, leer, o practicar algún deporte (12).
  - Prestar especial atención al uso limitado de las redes sociales con el propósito de proveer una mejor salud mental (13).
- **Comunicación asertiva**
  - Desarrollar una forma de expresión directa, clara y confiable que permita construir relaciones estables y resolver conflictos de forma efectiva (14).

### Conclusiones

El estrés y la angustia que padecen las personas con síndrome del burnout no radican solo de la voluntad de evitar el malestar y los inconvenientes de no llegar a los objetivos

laborales, sino que estos síntomas se relacionan al modo cómo percibe toda su vida. Todo esto conlleva a que surjan síntomas de tipo depresivo que encadenan a la persona en su problema, dado que le dificultan tomar medidas para solucionar lo que le ocurre. Por eso es importante contar con ayuda profesional. El síndrome de burnout ha sido estudiado a lo largo de varias décadas por parte de profesionales de la psicología y la medicina y gracias a ello se han establecido una serie de estrategias de intervención en psicoterapia para tratarlo con éxito.

## Referencias

1. Abarca Gálvez C, Ramírez Gutiérrez L, Caycho Rodríguez T. Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Apunt. univ.* 12 de febrero de 2020 [citado 21 de enero de 2023];10(2):30-45. Disponible en: <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntos/article/view/438>
2. Extremera N, Fernández-Berrocal P. La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *RIEOEI* [Internet]. 10 de septiembre de 2004 [citado 26 de enero de 2023];33(3):1-10. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/4005>
3. Grande-Prohens, M. Inteligencia emocional y "Burnout" en profesores de secundaria. *REUNIR. Repositorio Digital. Universidad Internacional de La Rioja.* 2013. [citado 28 de enero de 2023]. Disponible en: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/1790>
4. Extremera Pacheco N; Durán A; Rey Peña L. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de información educativa.* 2007 [citado 21 de enero de 2023]; 342: 239-256. Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/68970/00820083000028.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Granados L, Aparicio-Flores M, Fernández-Sogorb A, García-Fernández J. Inteligencia emocional su relación con el burnout en profesorado no universitario. *Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante.* 2020. [citado 25 de enero de 2023]; 41(30): 12. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/108648>
6. Vitoria Andrés, M. Inteligencia emocional y burnout en docentes: una propuesta de intervención. *Universitat Jaume I. Departament de Psicologia Evolutiva, Educativa, Social i Metodologia.* 2021. [citado 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/196525>
7. Unamuno Romero, L. Análisis de la relación entre el Síndrome Burnout y la Inteligencia Emocional en el colectivo docente. *Universidad de Almería. Facultad de Ciencias de la Educación.* 2020. [citado 28 de enero de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10835/10067>
8. Torres P, Cobo J. Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout. *I Jornadas de Investigación e Innovación Educativa. "Hacia una Educación de Calidad para el Desarrollo Integral del Ser Humano".* 2016; 2: 281-295. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6296667>
9. Valeriano Peralta, M. Inteligencia emocional y Burnout en docentes de instituciones educativas privadas en contexto de Covid-19, Lima - Callao, Facultad de Ciencias de la Salud – Universidad San Ignacio de Loyola. 2022. [citado 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/items/93896f88-03db-408a-a6ce-ef57b0ae7849>
10. Puertas Molero P, González Valero G, Melguizo Ibáñez E, Valverde Janer M, Ortega Caballero M, Ubago Jiménez JL. Evolución de la producción científica del síndrome de burnout, inteligencia emocional y práctica de actividad físico-saludable en docentes. *Revista INFAD de*

Psicología. 2022, 2(1):359-68. Disponible en:

<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2364>

11. Suárez Martel M. J, Martín Santana J. D. Influencia del perfil sociodemográfico del profesor universitario sobre la inteligencia emocional y el burnout. Educación XX1. 2019;22(2):93-117. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70666696004>
12. Ibáñez Recatalá, F. “¿Cómo se trata en terapia el síndrome de burnout?”. Psicología y Mente. [Internet]. 15 de junio 2022. [citado 02 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/clinica/como-se-trata-terapia-sindrome-burnout>
13. Rodríguez L, Toukoumidis Á, Rodríguez, M. Gestión comunicacional de crisis: entre la agenda corporativa y mediática. Estudio de caso Volkswagen España. Revista Internacional de Relaciones Públicas. 2017, 7(13): 83-100.
14. Torres-Toukoumidis Á, Santis, D. Cuando los instagrammers son los adultos. Editorial Abya-Yala; 2020.