

## 61 - EMOÇÕES EM PROFESSORES E SÍNDROME DE BURNOUT

CARLOS ADOLFO DAZA  
YEISON ANTONIO MOLANO MARTINEZ  
EDWIN ALZATE BARON  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENDA  
BOGOTÁ COLOMBIA  
edwin.alzate@cenda.edu.co

doi:10.16887/89.a1.61

#### Introducción

Este documento pretende poner en evidencia el manejo de las emociones y cómo algunas emociones-sentimientos pueden generar síndrome de burnout en los docentes. En primera instancia se conceptualiza con respecto al síndrome para acercar al lector a la caracterización y las implicaciones que puede tener este tipo de agotamiento emocional. El síndrome de burnout no es exclusivo en docentes, por lo que es un asunto de todos los campos profesionales comprender las necesidades de gestionar las emociones, en situaciones laborales e incluso en ámbitos familiares, y de socialización.

Esta revisión sistemática presenta como objetivo esencial evidenciar cómo el manejo de las emociones conlleva al síndrome de burnout, o a la desilusión con respecto al mundo del trabajo, factores negativos que desmejoran la calidad de vida y del servicio que se presta en este caso específico en las instituciones educativas. Si bien es cierto que hay un sin número de investigaciones en el campo del Burnout, consideramos es importante abrir espacios que permitan el reconocimiento y aceptación de los factores que contribuyen a generar situaciones de depresión, estrés, ansiedad que pueden crear alteraciones en los docentes y conducir a estados de abandono de sí mismo. También, como desplegar estrategias desde la educación física, específicamente desde la dimensión corporal, sea posible brindar elementos a la población de maestros con el fin de que, ellos mismos asuman la responsabilidad de sí mismos con respecto a la gestión de las emociones por las cuales atraviesan en su cotidianidad.

#### Antecedentes conceptuales del Síndrome de Burnout

Según Freudenberger(1974), el Burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que se presenta en algunas actividades ocupacionales y profesionales en las que fundamentalmente se brinda atención o asistencia a personas, como ocurre en medicina, psicología, trabajo social, enfermería y educación. Por otro lado el Burnout es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas, sobre todo en docentes. Es un tipo de respuesta prolongada a estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo; se caracteriza por la pérdida progresiva de energía, el agotamiento, la fatiga, el desarrollo de actitudes negativas, así como también la tendencia a evaluarse de forma negativa, así como lo afirma Ortiz (2016) en dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media “este síndrome debe ser entendido como un fenómeno multidimensional con diversas manifestaciones, entre las que se destacan el agotamiento emocional, la despersonalización o cinismo y la pérdida de logro o realización personal”.

Maslach y Jackson (1981), el Burnout es un síntoma progresivo de manifestaciones en el comportamiento que gracias a la exposición de factores laborales como la rutina y el estrés diario generan agotamiento emocional, desprecio por el trabajo y bajo sentido de pertenencia con la profesión. Burke (1987) explica el Burnout como un proceso de adaptación del estrés laboral, que se caracteriza por desgaste, sentimientos de culpa por falta de éxito profesional, frialdad o distanciamiento emocional y aislamiento. Cabe resaltar que el burnout es considerado un síndrome que afecta a los profesionales que trabajan con personas o profesiones que van de la mano con el trabajo sociocultural de un contexto en específico. Shirom (1989), define el Burnout como “una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo” y tiene que ver con una pérdida de las fuentes de energía del sujeto o profesional que lo padece”. Esta definición va de la mano con la percepción de (De Las Cuevas, 1996) quien propone el burnout como una conducta basada en la coexistencia de un conjunto de respuestas motoras, verbales-cognitivas y fisiológicas ante una situación laboral con exigencias altas y prolongadas en el tiempo. Las repercusiones de esta coexistencia sobre la salud del trabajador y sus funciones supone el desarrollo del Síndrome de Burnout.

En síntesis, el síndrome es el resultado de un proceso en el que el sujeto se ve expuesto a una situación de estrés crónico laboral, es decir que en el ámbito personal el sujeto, en su esfuerzo por adaptarse y responder eficazmente a las responsabilidades y las presiones laborales, puede caer en excesos o esfuerzos que lo conduzcan hacia sensaciones de agotamiento y cansancio. En consecuencia, en el ámbito del lugar de trabajo, la sensación será de bajo rendimiento, conduciendo al deterioro en la calidad del servicio, absentismo laboral, alto número de rotaciones e incluso, abandono del puesto de trabajo.

El síndrome de burnout afecta al sujeto en su multidimensionalidad, en su relación con su proceso de desarrollo progresivo y continuo. Atendiendo lo que expresa Cherniss (1982) quien define el síndrome como “un proceso de adaptación psicológica entre el sujeto estresado y un trabajo estresante, en el cual el principal precursor es la pérdida de compromiso”.

Como se puede observar, el agotamiento emocional es el aspecto clave en este síndrome. La despersonalización experimentada por el trabajador se refiere a una forma de afrontamiento que protege al trabajador de la desilusión y agotamiento. Ésta implica actitudes y sentimientos cínicos, negativos, que se manifiestan por irritabilidad y respuestas impersonales hacia las personas que prestan sus servicios. Visto de otra manera, es fundamental en este síndrome la dificultad para la realización personal en el trabajo, poniendo en retrospectiva las respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo. Es el deterioro del autoconcepto acompañado de sensaciones de inadecuación, de insuficiencia y de desconfianza en sus habilidades.

#### Burnout y profesión docente

En Colombia, por ejemplo, se ha señalado que cerca del 60% de las personas que han sido intervenidas en centros psiquiátricos, por presentar grandes niveles de estrés, son maestros; en la mayoría de estos casos, se ha confirmado la presencia de burnout por el mal manejo de las emociones en el sector laboral de los docentes (Ibáñez et al., 2012).

Se advierte que las enfermedades que guardan algún tipo de relación con el trabajo, surgen como una respuesta del mismo individuo a las constantes demandas del mundo cambiante y globalizado, en donde la capacidad del sujeto se mide en función de su utilidad, “los docentes están expuestos a múltiples condiciones capaces de generar estrés psicológico e incluso de

afectar su salud mental, por ello las alteraciones psicoemocionales

y la presencia de burnout no son condiciones raras entre el profesorado; la propia naturaleza de su trabajo que demanda un alto nivel de asistencia e interacción con otros constituye una fuente de estrés, al igual que los problemas que surgen en la relación con los estudiantes (Antonioni et al., 2006).

La constitución política de 1991 ART 79 menciona "Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectar. Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia... y fomentar la educación para el logro de estos fines." por ende es importante analizar la carga laboral de los maestros en Colombia, puesto que es demasiado frente a los riesgos psicológicos a los cuales están expuestos, muestra de esto es la cantidad de estudiantes que maneja cada docente en la ciudad de Bogotá, según la asignación del Ministerio de Educación Nacional las aulas de clase tienen un máximo de número de estudiantes para la educación básica y media de 40 personas, siendo este un número muy elevado.

En otra investigación realizada en Bogotá a 251 docentes pertenecientes a varios colegios públicos y privados, se reportó una prevalencia de burnout cercana al 15.6% (Gómez-Ortiz y Moreno, 2009). También en la ciudad de Santa Marta se realizó un análisis de 76 participantes docentes, aplicando la escala de desgaste ocupacional en un estudio de tipo cuantitativo arrojando como resultado que un 81,57% no tiene tiempo para realizar estudios superiores a su licenciatura, limitando su formación y la capacidad de desarrollo personal e individual, generando tensiones internas en el sujeto, teniendo en cuenta que la realización de actividades docentes no solo se limitan al contexto laboral, sino que también se extienden al familiar, esto también impide un tiempo de esparcimiento y disfrute. Similarmente en el año 2016 se realizó en cuatro instituciones educativas oficiales de Barranquilla un estudio empírico de diseño comparativo, donde participaron 235 docentes arrojando como resultado la existencia del síndrome de burnout en un 22,1%, manifestándose en mayor medida la baja realización seguido por el agotamiento personal y finalizado por la despersonalización. Resultado no preocupante en cuanto a su porcentaje, pero sí muy llamativo en cuanto a que la mayoría de los docentes encuestados presentan alguno de los factores de riesgo de este síndrome, los hallazgos mencionados denotan la importancia de estudiar el desgaste profesional y sus posibles consecuencias en la salud de los docentes colombianos.

Los profesores forman una categoría profesional especialmente expuesta a la rutina de trabajo de gran desgaste psicológico debido a factores como carga horaria excesiva, bajos salarios, condiciones degradantes de trabajo y mala organización del sistema educativo, de las escuelas y de sus políticas en la salud pública como lo afirma Fernández M. citado por Restrepo N. et al. (2006).

Por otro lado la investigación realizada en el barrio Usaqué., García C., Muñoz A. (2013) Salud y trabajo de docentes de Instituciones Educativas Distritales de la localidad uno (1) de Bogotá, donde se quería determinar el nivel de burnout y las habilidades de inteligencia emocional en la docencia, mostraron que estas limitan un desempeño óptimo de los docentes, y se evidencia la necesidad de implementar estrategias para el manejo de las emociones, como alternativa a aquellas dificultades que se presentan alrededor de centros educativos permitiendo un control emocional, logrando mejorar la calidad de vida de los docentes y también garantizar una mejora en la calidad educativa, puesto que, investigaciones demuestran que los procesos de enseñanza aprendizaje se ven afectados, por ejemplo en Sincelejo en el año 2016 se abordó el síndrome de burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial, donde muestra como realmente aquellos docentes con agotamiento emocional en sus estudiantes, es más difícil obtener buenos resultados, esta investigación se realizó con un simulacro de las pruebas saber y demuestra la connotación que tiene el mal manejo emocional.

Es importante reconocer una a una las causas que pueden generar afectación emocional y probables síntomas del burnout, por ende es interesante lo que expone Cladellas, Castelló y Romero (2018). La estabilidad laboral tiene repercusiones y afectación en la salud, calidad de vida laboral y el manejo emocional. Artículo satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual.

Por otro lado, también se encuentran estudios centrados en la preocupación por validar los diferentes instrumentos desarrollados por Maslach y por Gil Monte. Para adaptarlos como recursos de recolección de datos con el fin de lograr identificar el síndrome de burnout, En cuanto al MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory- Human Service Survey), Manso (2006) afirma que, basado en los sujetos estudiados y la traducción al español de los ítems del MBI-HSS se reúnen los suficientes requisitos de confiabilidad y validez factorial como para ser utilizado en la evaluación del síndrome de burnout en profesionales asistentes sociales en este caso para aplicarlo en docentes de Bogotá Colombia.

Es necesario continuar trabajando en esta área para fortalecer las estrategias para la intervención y el mejoramiento de las condiciones de trabajo y salud de los docentes, vistas como una oportunidad de mejora continua en el proceso de trabajo, y como un valor agregado para generar bienestar en la población docente. García C., Muñoz A. (2013).

Es importante que el síndrome burnout sea reconocido como una problemática que afecta socialmente la población en general, y en Bogotá es cada día más frecuente encontrar problemas educativos que están ligados a esta condición como lo demuestran algunas de las investigaciones anteriormente mencionadas, por ende se considera necesario ampliar la investigación con abordajes cualitativos y/o mixtos para poder dar respuesta a las preguntas que surgen en relación con esta problemática a nivel nacional. Ya que dicho escenario no es catalogado en Colombia como un problema de salud pública.

#### Referencias bibliográficas

- Arteaga Pallares, Carlos. Una salud mental al alcance de todos. Entrevista con el profesor Norman Sartorius, Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. XXX, núm. 1, 2001, pp. 9-20
- Fernández M. (2017). Relación entre desgaste ocupacional y manifestaciones psicósomáticas en una muestra de docentes colombianos de la ciudad de Santa Marta.
- Flores, Fernando Agustín Dificultades laborales de profesores en escuelas secundarias Educación y Educadores, vol. 18, núm. 3, septiembre-diciembre, 2015, pp. 411-431 Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia
- García C., Muñoz A. (2013) Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá.
- Ilaja, Betsy; Reyes, Carlos (2016) Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa Psicología desde el Caribe, vol. 33, núm. 1, enero-abril, 2016, pp. 31-46 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia
- Mantilla-Urbe BP, Oviedo-Cáceres MP, Hernandez-Quirama A, Hakspiel-Plata MC. Intervención educativa con docentes: fortalecimiento de habilidades psicosociales para la vida y hábitos saludables con escolares en Bogotá. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2015; 33(3): 406-413. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a10
- Marengo-Escuderos, A., Ávila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias

según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 91-100.

Marenco-Escuderos, Ailed Daniela; Ávila-Toscano, José Hernando Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica, *Pensamiento Psicológico*, vol. 14, núm. 2, 2016, pp. 7-18 Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia

Martín Acosta-Fernández, Liliana Parra-Osorio, Javier Ignacio Restrepo-García<sup>3</sup>, Blanca Elizabeth Pozos-Radillo, María de los Ángeles Aguilera-Velasco, Teresa Margarita Torres-López, Polo Vargas, Jean David; Santiago Briñez, Vianny; Navarro Segura, María Camila; Alí Nieto, Alejandra Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones Psicogente, vol. 19, núm. 35, enero-junio, 2016, pp. 148-160 Universidad Simón Bolívar Barranquilla, Colombia

Martínez J. Berthel Y. y Vergara M. (2016) Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia).

Merino Tejedor, Enrique; Lucas Mangas, Susana La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria *Universitas Psychologica*, vol. 15, núm. 1, enero-marzo, 2016, pp. 15-28 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia

O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica. Elementary school teachers and their quality of life Érico Felden Pereira, Clarissa Stefani Teixeira, Rubian D. Andrade e Adair da Silva-Lopes

Peñaranda F, Giraldo L, Barrera LH. La enseñanza de la educación para la salud: ¿una confrontación a la teoría y la práctica de la salud pública como disciplina? *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2015; 33(3): 353-360. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a04 "la investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010 Research on burnout from 2000 to 2010 in Latin America

Pinzón Manrique, H. (2014). La Literatura como Incorporación: El Cuerpo como Proceso. *La Palabra*, (24), 91-97.

Quintero-Corzo, Josefina; Munévar-Molina, Raúl A.; Munévar-Quintero, Fabio I. Ambientes escolares saludables *Revista de Salud Pública*, vol. 17, núm. 2, abril, 2015, pp. 229-241 Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia

Solera Hernández, Eva; Gutiérrez Gómez-Calcerada, Sonia; Palacios-Ceña, Domingo Evaluación psicológica del síndrome de burnout en profesores de educación primaria en la Comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertado. *Universitas Psychologica*, vol. 16, núm. 3, 2017

Ramón Cladellas-Pros, Antoni Castelló-Tarrida y Eva Parrado-Romero (2018) Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual

#### Summary

This article presents an overview of the research on burnout, emotion management and public health policies in teachers in Colombia. A systematic review of 30 scientific articles made and published between 2013 and 2018 was carried out. The databases and search engines used were Scielo, Redalyc and Dialnet. As for the results, aspects such as the conceptualization of the constructs and meanings of the burnout syndrome, the characteristics of the people who present it are contemplated. Among the main conclusions we point out that studies that take into account the burnout syndrome, its prevention policies and education in the management of emotions for teachers should be strengthened. This demonstrates the need to deepen the systemic complexity of the condition; In addition, the need to build a model that allows the transformation in the way of addressing the issue of emotion management in the processes of teacher training and teachers in practice is observed.

Keywords: Burnout syndrome, emotion management in teacher

#### Résumé

Cet article présente une vue d'ensemble des recherches sur l'épuisement professionnel, la gestion des émotions et les politiques de santé publique chez les enseignants en Colombie. Une revue systématique de 30 articles scientifiques rédigés et publiés entre 2013 et 2018. Les bases de données et les moteurs de recherche utilisés étaient Scielo, Redalyc et Dialnet. En ce qui concerne les résultats, des aspects tels que la conceptualisation des constructions et des significations du syndrome de burnout, les caractéristiques des personnes qui le présentent sont envisagés. Parmi les principales conclusions, nous soulignons que les études qui prennent en compte le syndrome de l'épuisement professionnel, ses politiques de prévention et son éducation en matière de gestion des émotions des enseignants devraient être renforcées, ce qui démontre la nécessité d'approfondir la complexité systémique de l'éducation. la condition; En outre, la nécessité de construire un modèle permettant de transformer la manière de traiter la question de la gestion des émotions dans les processus de formation des enseignants et dans la pratique des enseignants est observée.

Mots-clés: syndrome d'épuisement professionnel, gestion des émotions chez les enseignants

#### Resumen

El presente artículo presenta un panorama sobre las investigaciones en burnout, manejo de emociones y políticas de salud pública en docentes que hay en Colombia. Se llevó a cabo una revisión sistemática de 30 artículos científicos realizados y publicados entre el 2013 y el 2018. Las bases de datos y buscadores utilizados fueron Scielo, Redalyc y Dialnet. En cuanto a los resultados, se contemplan aspectos como la conceptualización de los constructos y significados del síndrome de burnout, las características de las personas que lo presentan. Entre las principales conclusiones señalamos que se deben fortalecer los estudios que tengan en cuenta al síndrome de burnout, sus políticas de prevención y a la educación en el manejo de emociones para los docentes, De este modo se evidencia la necesidad de profundizar en la complejidad sistémica de la condición; además, se observa la necesidad de construir un modelo que permita la transformación en la forma de abordar el tema del manejo de emociones en los procesos de formación docente y en los docentes en ejercicio.

Palabras clave: síndrome de Burnout, manejo de emociones en docentes

#### Resumo

Este artigo apresenta uma visão geral da pesquisa sobre burnout, gestão de emoções e políticas de saúde pública em professores na Colômbia. Foi realizada uma revisão sistemática de 30 artigos científicos realizados e publicados entre 2013 e 2018. Os bancos de dados e os mecanismos de busca utilizados foram Scielo, Redalyc e Dialnet. Quanto aos resultados, aspectos como a conceitualização dos construtos e significados da síndrome de burnout, as características das pessoas que apresentam são contemplados. Entre as principais conclusões, destacam-se os estudos que devem ser fortalecidos, levando em consideração a síndrome de burnout, suas políticas de prevenção e educação na gestão de emoções para os professores. Desta forma, a necessidade de aprofundar a complexidade sistêmica da condição é evidente; Além disso, observa-se a necessidade de construir um modelo que permita a transformação na forma de abordar a questão da gestão emocional nos processos de formação de professores e professores na prática.

Palavras-chave: síndrome de burnout, gestão de emoções em professores