

# UNIVERSIDAD DE CUENCA



## FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

### CARRERA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

“EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EGB Y SU RELACIÓN CON EL TRATO A LOS ESTUDIANTES”

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación General Básica.

**AUTORA:** MARÍA IBONE REYES PATIÑO

**DIRECTORA:** MGST. MARÍA EUGENIA  
MALDONADO AGUILAR



CUENCA - ECUADOR

2015



## RESUMEN

La presente investigación bibliográfica demuestra la relación entre el Síndrome Burnout en los profesores y el trato a los estudiantes de educación básica.

El malestar docente, al parecer, generado en las exigencias del sistema educativo como permanencia de mayor número de horas en la institución, cumplimiento de educación inclusiva, requerimientos de refuerzo escolar, atención a padres de familia, produce altos niveles de preocupación y puede convertirse en un problema de salud mental en los profesores. Las consecuencias más graves del padecimiento de este síndrome recaen en el trato con los estudiantes.

Teóricamente el estudio se ubica en la Psicopatología Escolar y en el Desarrollo Profesional docente.

Constituyen objetivos específicos de la investigación, analizar el Síndrome de Burnout en la profesión docente y especificar las condiciones que lo generan.

Para el cumplimiento de los objetivos, se trabajó metodológicamente con investigación bibliográfica.

Los resultados de la indagación demuestran que el Síndrome de Burnout es consecuencia de altos niveles de estrés que afectan en general a las profesiones asistenciales y de manera particular a la docencia. La documentación revisada refleja que como consecuencia de este síndrome, los docentes experimentan problemas en su estado físico y psicológico que afecta la calidad de la gestión del proceso de enseñanza-aprendizaje y las relaciones con los estudiantes.

*Palabras clave:* síndrome, Burnout, estrés.



## ABSTRACT

The purpose of this bibliography research is to identify relationships between the Burnout Syndrome in teachers and the treatment with their students of basic education.

Apparently the teacher staff discomfort is generated by advanced requirements in the educational system, such as the increase on working hours, fulfillment of inclusive education, school attendance back-up and the responsibility of provide help for parents. These requirements produce higher levels of worry and could easily turn into a mental problem in the teachers. The most seriously consequence of this Syndrome is the influence in the student's treatment.

Theoretically, this study gets focused on the School Psychopathology and the professional teacher development.

The principal goal of the research is analyzed the Burnout Syndrome in the professional teacher education and discovering the conditions that generated it.

The establishment of the aims was a result of a deep bibliographical investigation.

The results of this analysis shows that the Burnout Syndrome is a consequence of higher stress levels which affect particularly to the teacher staff. The review published first works about this syndrome demonstrate that teachers experiment physical and psychological problems which directly affects the education quality process and student-teacher relationships:

*Key words:* Syndrome, Burnout, stress.



## ÍNDICE

### Contenido

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
ÍNDICE .....	4
CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR.....	6
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL .....	6
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTOS .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO 1 .....	14
SÍNDROME DE BURNOUT .....	14
1.1 Definición del Síndrome de Burnout. ....	14
1.1.1 Revisión histórica del Síndrome de Burnout. ....	15
1.2 Características del Síndrome de Burnout. ....	18
1.3 Causas y profesiones afectadas del Síndrome de Burnout. ....	20
1.3.1 Causas.....	20
1.3.2 Profesiones afectadas. ....	22
1.4 Consecuencias del Síndrome de Burnout.....	25
CAPÍTULO 2 .....	29
EL SÍNDROME DE BURNOUT Y DOCENCIA.....	29



2.1 Causas del Burnout docente..... 29

2.2 Consecuencias del Burnout docente. .... 39

CAPÍTULO 3 ..... 46

BURNOUT DOCENTE Y LA RELACIÓN CON EL TRATO A LOS ESTUDIANTES..46

3.1 Burnout docente y la relación con los alumnos..... 46

3.2 Conducta del docente afectado por el Síndrome de Burnout..... 47

3.3 Comunicación. .... 50

3.4 Calidad de atención a los estudiantes. .... 54

CONCLUSIONES..... 57

RECOMENDACIONES ..... 61

BIBLIOGRAFÍA ..... 62



## CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

Yo, María Ibone Reyes Patiño, autora del trabajo de titulación “EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EGB Y SU RELACIÓN CON EL TRATO A LOS ESTUDIANTES”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Educación General Básica. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 07 de Octubre de 2015

María Ibone Reyes Patiño

C.I: 0102867397



## CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca  
Cláusula de propiedad intelectual

---

Yo, María Ibone Reyes Patiño, autora del trabajo de titulación “EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EGB Y SU RELACIÓN CON EL TRATO A LOS ESTUDIANTES”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 07 de Octubre de 2015

María Ibone Reyes Patiño

C.I: 0102867397



**DEDICATORIA**

A mi esposo e hijos por su amor, apoyo y comprensión. Así también, a mi madre y hermana, a Papu y mami Tere que me han respaldado y apoyado incondicionalmente para poder llegar hasta aquí.



## AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a Dios por la salud y vida, por ser mi fortaleza en los momentos difíciles de mi larga carrera.

A la MGST. María Eugenia Maldonado tutora de la investigación, quien me guió en la dirección y corrección de este documento.

A todas las personas que me han guiado y apoyado en la elaboración del presente documento.



## INTRODUCCIÓN

Con este estudio se pretende demostrar teóricamente la relación entre el Síndrome de Burnout en los profesores y el trato con los estudiantes, considerando, que el estado emocional influye en el trato que dan los docentes a los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje. Conocer sobre el Síndrome Burnout, permite tener una mejor preparación para hacer frente esta problemática y generar cambios de actitud hacia el trato de los demás.

El análisis se lleva a cabo en base a estudios realizados por (El Sahili, 2011; Freudenberger, 1974; Gil Monte, 2003; Maslach; 1976). Toda actividad es apta para producir estrés, sobre todo aquellas profesiones que tienen un alto nivel de responsabilidad y compromiso con el cargo que desempeñan. De entre los problemas de estrés laboral surge, el Burnout, como una respuesta al estrés laboral crónico, que conlleva graves efectos para las personas que lo sufren (Gil Monte, 2003). Varios investigadores psicólogos (El Sahili Sánchez, 2011; Herbert Freudenberger, 1974; Maslach, 1976; Gil Monte, 2003;) identifican al Burnout como un síndrome, por la serie de signos y síntomas que presenta.

La sobrecarga laboral que desempeñan los profesionales, les lleva a experimentar un severo caso de agotamiento de energías (Freudenberger, 1974) que amenaza su bienestar y salud mental. Los estados emocionales de los trabajadores determinan la existencia de cansancio emocional (Cristina Maslach, 1977-1980) que posteriormente, Maslach le caracteriza como la falta de realización profesional y actualmente se lo define como estrés crónico.

Dentro de la actividad docente, la escuela no está libre de este problema, en donde, al tratar de generar cambios a un modelo educativo tradicional por uno más



moderno, se genera conflictos en el rol profesional, entra en crisis, y ese mundo idealizado en el que trabajó el docente se colapsa y empieza a sentir niveles de estrés (León, 2010). De aquí que, el análisis de este síndrome en el profesor y su problemática se ha convertido en un tema de gran acción para los investigadores, pero, son pocos los que se interesan al estudio de casos de Burnout en el área educativa.

Los múltiples cambios curriculares y sociales han propiciado la aparición del Síndrome de Burnout en el profesor y las consecuencias de esta situación no sólo afectan al docente, sino también a la institución donde labora y por ende el más afectado es el alumno (Hermosa Rodríguez, 2006). El docente ha sido considerado como el sujeto que enseña, que ejecuta programas educativos, y no como la persona que es, una persona que aparte de ser un maestro en la escuela, es un ser social con una vida propia y la sobredemanda educativa y social interfiere en su vida individual. Investigar los conflictos que enfrenta el profesor a diario dentro del aula es esencial para determinar la efectividad de sus interrelaciones con el alumnado y entorno escolar.

El Ecuador no escapa de este fenómeno, la jornada de trabajo docente con las nuevas reformas educativas y demandas sociales genera serias consecuencias, que amenaza la salud de los trabajadores. Esta situación y otras como la indisciplina en el aula, la poca preparación académica y las condiciones laborales ponen al descubierto algún tipo de riesgo psicosocial (Quinteros, 2014).

En el capítulo uno, se analiza algunas definiciones del término Burnout, ya que es esencial conocer la procedencia, el significado, un poco de historia acerca de este vocablo. Esta palabra de origen inglés, según el Diccionario Larousse Inglés-



Español, significa quemarse, apagarse, consumirse. Al psicólogo Herbert Freudenberger (1974) se le debe los primeros aportes científicos sobre el Burnout, quien con sus investigaciones intentó explicar el desarrollo de este síndrome y desde entonces, existen diversas concepciones sobre esta situación. De aquí, que es esencial conocer sus causas, sus consecuencias y las profesiones que están en riesgo de padecer Burnout.

En el capítulo dos se describe las condiciones que genera el Síndrome de Burnout en la profesión docente, las causas y las consecuencias que afectan el buen desenvolvimiento del profesor dentro del ámbito educativo. Los docentes son más propensos a padecer el Burnout, porque a más de brindar servicio a los demás, tiene que desempeñar un sinfín de actividades como “el cuidado y mantenimiento de la escuela, planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos, mantener constantes relaciones con autoridades compañeros y alumnos” (Barraza, Romero, González, & Ojeda, 2014, p.34).

En el capítulo tres se analizan algunas teorías sobre la conducta, la comunicación y la calidad de atención que brinda el docente con Burnout a los estudiantes, con el fin de relacionar las consecuencias con el trato a los estudiantes.

Finalmente, en el capítulo cuatro en base a la información obtenida se presentan las conclusiones con unas breves reflexiones sobre el tema investigado. Además, esta investigación no sólo queda en un análisis crítico, sino que, se plantea algunas recomendaciones, para que el profesional pueda afrontar con mayor facilidad las dificultades que se le presenten en el desarrollo de sus funciones.

Todo lo expuesto trata de dar respuesta a los siguientes interrogantes ¿Cuáles son las características del Síndrome de Burnout? ¿Qué condiciones genera el



Síndrome de Burnout? ¿Cuáles son las consecuencias en la relación o trato con los estudiantes?

Conocer este problema en el docente de Educación General Básica resulta interesante, ya que como futura docente, puedo prever posibles situaciones de estrés y tratar de buscar alternativas que contribuyan a superar esta clase de situaciones en lo personal y organizacional.



## CAPÍTULO 1

### SÍNDROME DE BURNOUT

El presente capítulo trata un tema que atañe al campo de la Psicopatología, el Síndrome de Burnout. Algunos estudios muestran que este síndrome es producto del estrés avanzado que padecen los profesionales. El contenido responde a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las características o manifestaciones del Síndrome de Burnout? ¿Qué condiciones laborales genera esta afección?

#### 1.1 Definición del Síndrome de Burnout.

El Diccionario de Psicología define la palabra síndrome como un “conjunto de signos y síntomas basada en su frecuente coocurrencia, que puede sugerir una patogenia, una evolución, unos antecedentes familiares o una selección terapéutica comunes” (Consuegra, 2010, p. 243).

Reverend P. (2000) considera que el síndrome es un mecanismo anormal que muestra el medio que desequilibra al sistema. En el campo médico este término designa al conjunto de signos y síntomas, que se unen por un mecanismo anormal, que permite evaluar la enfermedad del paciente. Para el autor citado, el síndrome debe calificarse por el daño o falla que se produce en el sistema y no por las designaciones de nombres que den los doctores a este término que entorpecen su identificación. Bajo este concepto, Reverend define este término como “un conjunto de signos y síntomas producidos por un mecanismo único, que conduce al diagnóstico de la enfermedad” (pp, 241-242).

Este término se utiliza para designar trastornos patológicos, que presenten estados sintomatológicos, que pueden calificarse como síndrome. Por ello, al



Burnout se le califica como un síndrome, por la serie de signos y síntomas que presenta.

La palabra Burnout de origen inglés, que significa estar quemado, es un término que se utiliza para denominar el desgaste laboral. Esta expresión inglesa que no ha sido fácil traducirla al idioma español, se ha mantenido y se mantiene como tal, significando situaciones de niveles altos de tensión. Sin embargo, las denominaciones dadas al término anglosajón Burnout, tienen diferentes traducciones en español, dando lugar a una serie de significados, que suscita confusión en quienes quieren conocer sobre este vocablo.

Según Gil Monte (2003) este término puede traducirse también como “aburrimiento, cansancio, desgaste, depresión, estrés, fatiga, etc.” (p. 184). Entonces, los interesados en este fenómeno se desconciertan, sin saber el significado exacto del término.

Parece ser que la palabra Burnout no expresa un estado de estrés simple, sino de niveles más elevados de esta condición, es decir de un estrés crónico. Esta tensión, es un proceso paulatino que agota al profesional y poco a poco toma tamaño y fuerza en el sujeto, que lleva a un caso extremo de sobre fatiga laboral.

De ahí que, esta condición sea catalogada por algunos psicólogos (El Sahili, 2011; Freudenberger, 1974; Gil Monte, 2003; Maslach, 1976) como un síndrome, es decir como un conjunto de síntomas y signos característicos de una enfermedad.

### **1.1.1 Revisión histórica del Síndrome de Burnout.**

Freudenberger fue uno de los primeros psicólogos que se interesó en estudiar y analizar: el porqué de los cambios de actitud en los trabajadores ¿A qué se debía el



maltrato a los pacientes en las clínicas y hospitales? La observación minuciosa que realizó Freudenberger al personal de la clínica donde él prestaba sus servicios, le llevó a categorizar el problema como Burnout. A este vocablo él lo define como un cúmulo de síntomas psicosociales que se manifiestan a lo largo de un arduo trabajo, que exige un gasto excesivo de energía (Bosqued, 2008).

Maslach en un Congreso Anual de la Asociación de Psicología APA, da a conocer públicamente el término Burnout, al que se refiere como una situación, donde el profesional poco a poco pierde el sentido de la responsabilidad y el compañerismo entre sus colegas. Más tarde Cristina Maslach y Susan Jackson describen al Burnout como un síndrome de estrés crónico, que se da en trabajadores que tienen como función un trato intenso y prolongado con otras personas (Quiceno & Venaccia, 2007).

Pines y Kafry desde una visión más general consideran a este síndrome como el resultado de agotamiento físico, emocional y actitudinal. Por otro lado, Spaniol y Caputo expresan que esta condición no es más que la incapacidad para hacer frente las exigencias laborales e individuales. Edelwich y Brodsky expresan que el Burnout se debe a la pérdida utópica en el trabajo, la pérdida de ánimo y la desmotivación laboral que resultan de las condiciones de trabajo (Carlin & Garcés de los Fayos Ruiz, 2010).

Freudenberger especifica que el Burnout se trata de una situación de fatiga o frustración que resulta de la entrega total a un trabajo donde su desempeño es poco retribuido.

En cambio Chernis identifica a esta condición como un momento de cambio entre el estrés y la tensión del trabajo y que este cambio se da en tres circunstancias: **a)**



**desequilibrio** entre demandas en el trabajo y recursos individuales (estrés), **b) respuesta emocional** a corto plazo, ante el anterior desequilibrio, caracterizada por ansiedad, tensión, fatiga y agotamiento, y **c) cambios** en actitudes y conductas (afrentamiento defensivo) (Carlín & Garcés de los Fayos Ruiz, 2010).

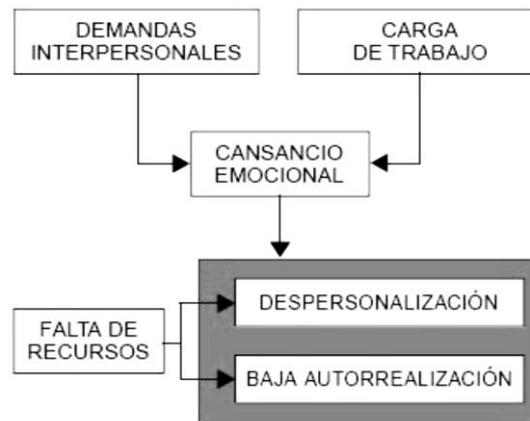
Maslach y Jackson categorizan este síndrome como: a) agotamiento emocional, b) despersonalización o cinismo y c) baja realización personal, que resultan del estrés crónico que experimenta el sujeto al sentir cansancio emocional y actitudes negativas hacia el entorno con el que labora (Carlín & Garcés de los Fayos Ruiz, 2010).

Maslach y Jackson integran la categorización tridimensional del Burnout como dimensiones del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir el nivel de afección del síndrome. En un inicio, este cuestionario fue utilizado para medir el Burnout a trabajadores de servicios sociales, pero, más tarde, Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson, actualizan esta versión del MBI (Maslach Burnout Inventory) a una más genérica, que sea aplicable no solo en sujetos que tienen como trabajo la atención a otras personas, sino que, este cuestionario pueda aplicarse en profesionales de cualquier tipo (Gil Monte & Peiró, 1999).

Schaufeli y Enzmann consideran al Burnout, como una fase de evolución de actitudes negativas en relación al trabajo, que se crean en la mente del sujeto. Que se caracteriza por desmotivación, incompetencia, angustia, agotamiento y alteración en el trabajo (Gil Monte & Peiró, 1999).

En la siguiente figura se describe un modelo que ilustra el proceso de generación del Síndrome de estar Quemado por el Trabajo (SQT) (Vega, 2005).

"Modelo de proceso de SQT". Leiter, 1993



Tomado de: Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación.

## 1.2 Características del Síndrome de Burnout.

Tratar las características de este síndrome, es especificar los rasgos que lo califican como tal. Así, se conoce que las personas con un alto idealismo, auto exigencia laboral, adicción al rol que desempeña en lo profesional, son las más propensas a sufrir el desgaste profesional, porque con el paso de tiempo, sus expectativas no se cumplen y sienten que se les minusvalora, lo que, afecta su personalidad y profesionalismo (Miravalles, s.f.).

El Burnout comprende una sucesión de características que lo definen como tal (Estrés Laboral, 2013):

- Experiencia subjetiva
- Niveles de estrés crónico.
- Progresivo agotamiento físico y mental.
- Sentimientos negativos.
- Frustración profesional.
- Cambio de comportamiento hacia los demás.



- Abuso de fármacos.
- Presencia de enfermedades psicosomáticas.
- Desgaste profesional.
- Trastornos psicosociales.

Álvarez y Fernández (1991) agrupan los signos de esta afección en cuatro grupos:

- **Signos conductuales:** este signo se refleja con el absentismo, conducta violenta y comportamientos inadecuados.
- **Signos emocionales:** el desgaste emocional es uno de los factores que más estrés causa al profesional.
- **Signos defensivos:** esta clase de signos se da cuando el sujeto no acepta que está con Burnout, es decir, suprime sus sentimientos. De hecho niega sus emociones y asume mecanismos de defensa ante los demás.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-R) caracteriza al Síndrome de Burnout como un trastorno adaptativo que se manifiesta en quienes sufren de trastornos emocionales y comportamentales como réplica a problemas psicosociales (Mansilla, 2012). Por lo tanto, las características de este trastorno psicosocial determina conocer sus posibles causas y consecuencias.



### 1.3 Causas y profesiones afectadas del Síndrome de Burnout.

#### 1.3.1 Causas.

El desarrollo del Síndrome de Burnout que se le conoce también como SQT (Síndrome de Quemarse por el Trabajo) se debe a un sinnúmero de causas, que con el paso del tiempo evolucionan y se transforman en problemas. Lo que hace que su análisis sea difícil.

Este síndrome que es un proceso multicausal, no se manifiesta de manera repentina, sino que su desarrollo surge poco a poco y esto se debe a la sobre demanda laboral, al exceso emocional al que está expuesto el trabajador. Las causas que dan lugar al SQT, conducen al sujeto a estar expuesto a “una situación laboral intolerable” (Álvarez & Fernández, 1991, p. 259).

Alvarez y Fernández consideran como fuentes de Burnout:

- Aburrimiento y estrés.
- Crisis en el desarrollo profesional.
- Pobres condiciones económicas
- Sobrecarga de trabajo.
- Falta de estimulación.
- Pobre orientación profesional y aislamiento.

Gómez (2009), cataloga que el Síndrome de Burnout se genera por:

- La interrelación que el sujeto mantiene con otras personas, lo que exige “grandes demandas emocionales” (p. 151), expectativas de éxito y fracaso, lo que implica estar pendientes de ayudar y hacer las cosas bien por los demás,



ausencia de control cuando no obtienen los resultados deseados, pierden el dominio de las emociones, confusión en las tareas que realizan.

- Otra causa radica en el sobreesfuerzo que realiza el profesional por desempeñarse con eficiencia y por brindar el mejor servicio a los demás, la carga intensa que tiene en sus manos contribuye en su aparición. Por esta razón, las obligaciones laborales y el pensar de que todo lo puede realizar genera en el interior del sujeto conflictos emocionales que agotan sus fuerzas y desarrolla comportamientos inadecuados y confusos que deterioran su imagen.

Según el estudio sobre el Estrés Laboral (2012) se demuestra que los considerables niveles de estrés se puede dar en “puestos relacionados con atención al público, clientes o usuarios” (p. 4), que afecta la conducta y comportamiento del individuo. Este hecho puede alterar la conducta del cliente o persona que se atiende, dando lugar a conflictos negativos que afectan la imagen y el trabajo de la persona que brinda el servicio.

Asimismo, se reconoce el elevado nivel de responsabilidad, pues “algunos puestos de trabajo exigen un gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada” (Estrés Laboral, 2012, p. 4) esta situación origina un alto grado de estrés laboral en el individuo, ya que trata de no cometer errores y cumplir todo a la perfección.

Se señala en el estudio que la desmotivación es otro factor que causa estrés crónico en el trabajador ya que, no encuentra motivación en su trabajo, la monotonía genera frustración y desencadena estados de Burnout ya sea a largo o corto plazo.



Castillo (2000) considera como causas de este malestar las “bajas expectativas de esfuerzo, altas expectativas de castigo, bajas expectativas para controlar los modos de conseguir refuerzos positivos en el desarrollo profesional o incluso se ha asumido el paradigma de la indefensión aprendida como explicación del fenómeno de Burnout” (párr. 5). Además, indica que el profesional experimenta estrés, cuando sus expectativas colisionan al enfrentarse a un sistema laboral con pocos valores humanos y un trato despersonalizado hacia los demás.

En el Portal de la Salud Omneda.es (2012) se encuentra que el origen de este síndrome, se debe a la sobrecarga laboral del entorno como: mal clima del trabajo, estrés excesivo, conflictos implícitos, miedo a perder el empleo. Así pues, este artículo manifiesta que la combinación de factores psicológicos y cargas laborales desencadena este trastorno.

En general, el desgaste profesional, se da, por el desarrollo procesual del Burnout, que transforma el entusiasmo laboral inicial en un final frustrante e indiferente.

### **1.3.2 Profesiones afectadas.**

El Burnout puede afectar a cualquier profesional, sólo que algunos están más aptos a experimentarlo. En este caso las profesiones más propensas, son las que tratan con personas como personal de la salud y docentes (Bosqued, 2008).

Los profesionales más perjudicados son los de la salud y los docentes, que realizan actividades de servicio y de su trabajo dependen otras personas. En este sentido estas labores son las más proclives a sufrir de este estrés, produciendo



efectos y hábitos dañinos que repercuten en su labor diaria. Es más, estas profesiones son las más estudiadas dentro del ámbito de trastornos de estrés.

El Sahili (2011) contempla las siguientes profesiones como aptas a padecer el Síndrome de Burnout:

- **Trabajadores de la salud.** Dentro de esta profesión están los médicos, enfermeras, los psicólogos, los dentistas. Las personas que se desempeñan dentro de esta categoría, son los que encabezan la lista de profesiones quemadas, debido al alto nivel de Burnout que presentan.
- **Educadores.** Los que se dedican a la ardua labor de enseñar, también sufren un alto nivel de estrés, esto se debe a las múltiples demandas que perciben tanto dentro como fuera de su labor diaria.
- **Sacerdotes.** Los valores, normas, principios que manejan esta comunidad, compartir con personas que sufren, vivir realidades de inequidad, la presión en la que se desenvuelven desarrollan un alto nivel de estrés.
- **Bomberos.** En este grupo prevalece el deterioro mental, altos niveles de depauperación emocional, despersonalización, falta de realización personal.
- **Atención al cliente.** El ambiente laboral en el que se desenvuelve este profesional, es un detonante de agresiones, que genera disgustos y altercados con los clientes y viceversa, estar expuesto a las múltiples demandas, encienden la llama que termina quemándose profesionalmente.
- **Vendedores.** La incertidumbre de vender o no, el esfuerzo que realiza por esconder sus emociones y mostrar una cara agradable, terminan agotándole y sin ánimo de trabajar.



- **Abogados.** Por la necesidad de conseguir clientes, por su difícil trato y sus altas expectativas, asimismo cuando pierden un caso, son causas que generan sentimientos negativos.
- **Jueces.** Este grupo se extenúa por la delicada situación de decidir entre las dos partes, la presión de las partes para que tome una decisión, inducen a estos profesionales a quemarse dentro de la labor que ejercen.
- **Informáticos.** Este grupo está propenso al Burnout, por las emociones negativas que desarrolla, el cansancio emocional y el agotamiento físico son característicos de esta profesión.
- **Periodistas.** Los altos niveles de estrés que padecen estos trabajadores, las pocas expectativas que tienen sobre su carrera, se agotan rápidamente ya que su profesión les exige eficiencia y ser ajenos a sus sentimientos.
- **Controladores aéreos.** La gran responsabilidad que tienen en sus manos, altera sus emociones y por ende se estresan al pretender evitar percances en su avión.
- **Madres de familia.** Las múltiples funciones que desempeña la madre dentro del hogar, como esposa, madre, profesional y las faenas del hogar, alteran sus emociones. Además, el esfuerzo y las tareas que realiza no son reconocidas ni social, ni dentro de la familia. Por lo que, la gran responsabilidad que lleva en su espalda se convierte en una carga diaria que le desgasta sin medida y que con el pasar del tiempo detona su desgaste.

Por consiguiente, se puede apreciar que el trabajador en su afán por adaptarse al trabajo que tiene o por tratar de responder con eficacia a la sobre demanda y presión laboral, se sobre exige y con el tiempo comienza a sentir los estragos del estrés, baja el rendimiento y la calidad del servicio.



La falta de flexibilidad para distribuir los roles, desequilibra la carga laboral que tiene que hacer frente a las posibilidades iniciales de trabajo. Estas profesiones están expuestas a tratar con un gran número de personas, lo que, altera su humor y poca paciencia, llevando al profesional a renegarse y mostrar apatía hacia los demás. El hecho de tratar a otras personas se expone a una fuerte carga emocional que le resulta difícil de superar.

### 1.4 Consecuencias del Síndrome de Burnout.

El desgaste laboral afecta la salud del profesional, ya sea, por las condiciones de trabajo al que está expuesto o por el cambio de temperamento que se le hace difícil controlar. De manera que, el alto nivel estrés que se manifiesta en el individuo se presenta en forma de enfermedad y con poca vitalidad (Marrau, 2004)

Así mismo, las consecuencias de esta clase de estrés se presentan a nivel:

- Psicosocial: el profesional crea su propia imagen social, y quién lo padece “genera deterioro en las relaciones interpersonales depresión, cinismo, ansiedad, irritabilidad y dificultad de concentración. [...]El cansancio del que se habla sucede a nivel emocional, nivel de relación con otras personas y a nivel del propio sentimiento de autorrealización” (Bosqued, 2008, p. 2). Los problemas conductuales se transforman en problemas de alto riesgo que afectan la salud y comportamientos de quienes lo padecen.
- Físico: “insomnio, deterioro cardiovascular, úlceras, pérdida de peso, dolores musculares, migrañas, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, alergias, asma, fatiga crónica, problemas con los ciclos menstruales o incluso daños a nivel cerebral” (Forbes, 2011, p. 2).



- Emocional: “agotamiento, nerviosismo, inquietud, dificultad de concentración, tristeza, falta de compromiso laboral, baja autoestima, despersonalización, escasa realización personal” (Gómez & Batiste, 2008, p. 29). Estos sentimientos conducen a estados depresivos que le agotan emocionalmente.

Desde la concepción de Martínez (2010) gran parte de los síntomas del Burnout son de naturaleza emocional. Este criterio es confirmado en que conflictos de tipo emocional como las investigaciones realizadas por Maslach, muestran pérdida de autoestima, agresividad, sentimientos de fracaso, etc. Los síntomas cognitivos han sido los menos analizados, aunque, juegan un rol importante al inicio del incremento de este síndrome, de hecho, una manifestación clara de frustración cognitiva es la incoherencia entre la perspectiva laboral y la perspectiva real.

Con relación al área conductual, esta autora expresa, que las consecuencias de este síndrome en este aspecto, pueden incrementar los trastornos psicossomáticos y el cansancio crónico. En otro orden, sostiene que en el ámbito social las interacciones personales se deterioran.

Mansilla (2014) considera que el profesional con esta afección presenta serios problemas a nivel:

- Organizacional; el profesional con esta clase de trastorno no acata las normas establecidas, se atrasa con frecuencia, se toma descansos largos, comienza a ausentarse del trabajo. Dentro del contexto laboral, el sujeto tiene la moral baja y la expresión de una desilusión que puede llegar a significar altos costos para la organización, si esta, no se preocupa por las necesidades del trabajador.



- La mala comunicación y las pésimas relaciones entre el personal de la entidad, debilita la productividad y un ineficiente desempeño laboral. Estas consecuencias desmotivan al trabajador, pierden el interés laboral que le llevan al absentismo de sus funciones. Si el organismo no actúa a tiempo habrá una disminución de la calidad del trabajo y poco entusiasmo para desenvolverse dentro del campo ocupacional.

Freudenberger declara “que el esfuerzo excesivo por alcanzar una determinada expectativa no realista, impuesta por el trabajador o por los valores sociales, provoca un agotamiento de los recursos físicos y mentales, y por lo tanto el Burnout” (Grau, 2007, p. 21). El empeño del trabajador por excederse en su labor diaria le desgasta emocionalmente y llega a sentir aburrimiento por lo que hace; como consecuencia se da un desgaste excesivo de energía.

El Sahili (2011) expresa que la “insatisfacción en el trabajo, mucha auto exigencia, debilidad ante el estrés, sensibilidad emocional, adicción al trabajo” (p. 24) da como resultado un grave problema de salud laboral que arrastra a un deterioro personal y profesional.

Fernández (2010) encuentra que la frustración y poco entusiasmo en la actividad que realiza, conduce al sujeto a vivir culpándose por su actitud hacia los demás, deteriorando la calidad de servicio que brinda. Es así, como los síntomas se manifiestan en enfermedades que conducen al sujeto a presentar bajas en el trabajo, como accidentes, el estado depresivo en el que cae el trabajador destila desánimo en todo lo que realiza. El poco bienestar psicológico que desborda la persona que se quema laboralmente, crea situaciones desagradables, que le



empujan a aislarse, como una lucha interior de afrontamiento en contra de los síntomas que siente.

El estrés excesivo y la insatisfacción que vive el profesional de no poder realizarse en el trabajo que desempeña, siente que ya no puede más, que la situación se le va de las manos, que ya no tiene fuerzas de seguir adelante y como consecuencia se quema en el trabajo.

Los sentimientos poco afectivos, que atacan al trabajador quemado, da como resultado un ser amargado, poco profesional para intentar realizar cualquier tarea, van acompañados del mal genio y la agresividad, característicos de un ser poco afable.

Las manifestaciones mencionadas, son el producto de una catástrofe emocional en el sujeto, que ligada a los múltiples factores estresores del medio en el que se desempeña, desencadena una serie de malestares que se camuflan bajo un episodio tétrico, que malgastan energía en actividades poco significativas y más aún, no consiguen obtener resultados satisfactorios.



## CAPÍTULO 2

### EL SÍNDROME DE BURNOUT Y DOCENCIA

En el desarrollo de este apartado se da a conocer el impacto del Síndrome de Burnout en la docencia. El objetivo es analizar este síndrome en la labor docente de Educación General Básica, sus causas y consecuencias, en base a datos que provienen de una gran variedad de investigaciones científicas.

#### 2.1 Causas del Burnout docente.

Estudios sobre el Síndrome de Burnout demuestran los problemas laborales que enfrentan los profesionales afectados por este. Dentro de esta categoría se encuentra el docente como sujeto proclive a padecer este síndrome. Este padecer se deriva de las diversas actividades que desempeña el docente, que requieren de mucha energía y de un gran esfuerzo mental.

En la década de los años ochenta la educación se enfrentó a serios conflictos dentro de la escuela, al tratar de generar cambios a un modelo educativo tradicional por uno más moderno. Es evidente que en esta transición la autoridad del profesor, la construcción del conocimiento, la disciplina en el trabajo, el respeto hacia el lugar del trabajo, entra en crisis, y ese mundo idealizado en el que trabajó el docente se colapsa y empieza a sentir niveles de estrés, cansancio y agotamiento (León, 2010).

En el Ecuador las demandas psicopedagógicas exigen al maestro una mayor inversión de tiempo en la acción educadora, lo que obliga al profesor a reorganizar sus funciones en una jornada laboral extensa que se caracteriza por seis horas de actividad en las aulas y las restantes en trabajo de planificación, revisión de tareas,



atención a padres, etc. Esta situación genera en el profesorado cansancio, fatiga extrema, insatisfacción laboral que pueden llevar al Burnout (Quintero, 2014).

Barraza, J. Horacio, Romero, J. Justo, González, Navor A. & Ojeda, Salvador (2014) opinan que los docentes son más propensos a padecer el Burnout, porque a más de brindar servicio a los demás, tiene que desempeñar un sinnúmero de actividades como “el cuidado y mantenimiento de la escuela, planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos, mantener constantes relaciones con autoridades compañeros y alumnos” (p. 34). Esta clase de trabajo demanda una fuerte carga psíquica que, puede afectar su salud mental.

Niaponne subraya que las causas del Burnout se dan por los excesivos requerimientos educativos, que agotan los recursos del profesor. Es decir, antes de que presente apatía y despersonalización, eludir tareas y un compromiso laboral limitado, el docente ya habrá tratado de afrontar la sobrecarga de demandas a través de todos los medios posibles a su alcance “(tratando de resolver los problemas, duplicando el nivel de esfuerzo en sus tareas, organizando mejor su tiempo, tratando de buscar apoyo emocional, etc). La despersonalización y sus actitudes asociadas (irritabilidad, cinismo, distancia emocional)” (Ayala, 2013, p. 66) no son las primeras muestras de afrontamiento a esta situación sino las finales, cuando ninguno de sus intentos anteriores han funcionado.

Durán, Extremera, Montalbán y Rey (2005) manifiestan que el ejercicio de esta profesión se desarrolla en contextos donde las tecnologías, la multiculturalidad y la globalización son parte esencial del mundo moderno. Una sociedad que requiere educadores activos y competentes, capaces de transformar la educación para forjar seres que respondan a la nueva realidad social. Pero, esta realidad llena de



reformas educativas y el poco reconocimiento social, desmotivan al docente a continuar como se debe en su función de educador competente.

No contar con los recursos necesarios para responder a las demandas educativas es otra de las causas que genera contrariedades en el profesor, que no tiene los medios para cumplir con los estándares de calidad, lo que afecta su desempeño en el ejercicio docente. La escasez de material didáctico produce niveles de estrés en el maestro, que limita su acción dentro del aula y se crea un ambiente de tensiones y poco a poco pierde la eficacia profesional.

Según Barth, 1990; Delors y otros, 1996; Hargreaves, 1994; Gimeno, 1992; Jung, 1994; OCDE, 1991; Schon, 1992; UNESCO, 1990, 1998 un “docente eficaz” es calificado como una persona polivalente, un experto intermediario de cambio, de reflexión, indagador, un erudito crítico y transformador (Torres, 1999) capaz de resolver los conflictos emocionales de los estudiantes y al mismo tiempo cumplir con los retos que le impone las actuales reformas educativas:

- superar los contenidos, saberes y pedagogías propios de su medio de enseñanza;
- promover y posibilitar aprendizajes, aceptando su tarea de lograr que los alumnos aprendan;
- actuar críticamente para comprender y distinguir los contenidos y pedagogías más idóneos a cada contexto y a cada grupo;
- desarrollar una enseñanza activa, basada en la comunicación, la relación teoría-práctica, la interdisciplinariedad, la diversidad, el trabajo en equipo;
- investigar continuamente como autoaprendizaje para mejorar su desempeño como docente;



- ser dinámico y ponga en marcha ideas y planes innovadores capaces de ser difundidos y compartidos con los demás;
- reflexionar críticamente sobre su praxis educativa para generar espacios de inter-aprendizaje;
- mostrar ética entre lo que predica y lo que hace, buscando ser modelo para los educandos en todos los ámbitos;
- buscar solución a los problemas detectados entre sus alumnos (sociales, afectivos, de salud, de aprendizaje);
- apoyar a los estudiantes a desarrollar la inteligencia, valores y destrezas necesarias dentro de los cuatro pilares fundamentales de la educación;
- fomentar en sus educandos la creatividad, la innovación, la capacidad de discernimiento, actitud crítica, identificación y solución de problemas;
- promover actividades educativas que atiendan las necesidades de los padres de familia y la comunidad como un todo;
- instruirse continuamente para una mejor comprensión del mundo actual y preparar mejor a sus alumnos para un buen uso de los medios de comunicación.

Lo anterior puede brindar oportunidades de desarrollo personal o profesional, pero también implica graves riesgos para su salud. Estas competencias con las que tiene que lidiar el docente, sobrepasan su capacidad profesional y provocan problemas de estrés.

Martínez y Otero (2007) manifiestan que una de las fuentes de malestar en el profesor son las conductas antisociales que presentan algunos estudiantes dentro del aula. Esta posición de los alumnos convierte al profesor en objeto de burlas,



amenazas, desafíos, agresiones, todo ello, genera en el docente el temor de acudir al centro.

García y Bernal (2008) plantean ¿por qué hay profesores quemados? Y responden, los cambios culturales y sociales requieren transformaciones en el rol docente y en las instituciones. Estos cambios pone en crisis al docente, al centro educativo que es un espacio de crecimiento social, cognitivo, afectivo para el alumnado; pone en crisis a la diversidad cultural; el cambio de una cultura tradicional a una cultura innovadora; como las tecnologías de la información. Por todo ello, estos autores identifican los siguientes puntos como la génesis del síndrome del profesor quemado:

- *Nuevas exigencias profesionales, nuevas condiciones laborales y organizativas:* las modificaciones en el papel del profesor, incrementan su obligación laboral e individual, que se convierten en un importante foco de malestar profesional. Las exigencias profesionales, demandan al profesor atender a la diversidad, innovarse, integrar las nuevas tecnologías, enriquecimiento de los contextos de trabajo, etc. Esta presión lleva a la decepción al docente quemado.
- *La universalización de la educación, la diversificación del alumnado y el incremento de la violencia en los centros educativos:* el profesor enfrenta una crisis de identidad con todos los cambios que se dan en su profesión, la diversidad reta al maestro, a su vez las relaciones entre profesor - alumno hoy en día son diferentes, son más conflictivas en ocasiones.



- *La imagen pública del profesor:* la profesión docente siempre ha sido denigrada por la sociedad, atribuyéndole todos los fracasos del sistema educativo.
- *La soledad de la función docente:* las transformaciones sociales son las causantes de que el maestro, piense que se encuentra solo frente a los cambios sociales y al gran listado de responsabilidades crecientes.

El Sahili (2011) categoriza las causas de Síndrome de Burnout docente en general, específico e individual:

Causas generales:

- La desilusión gradual del trabajo que sufre el profesor que se desmotiva, cuando no se siente reconocido profesionalmente.
- Menos control en la vida laboral agota a al enseñante, que llega a sentir que es inútil en lo que se desempeña.
- La ilusión del control y la disonancia cognitiva frustran la labor docente al sentir que profesionalmente no da los resultados esperados.
- Preferencia a unos en detrimento de otros hace que el maestro se sienta desfavorecido en relación con los demás y que el trato que recibe es injusto y desarrolla sentimientos negativos hacia los que le rodean.
- Agudización de la discrecionalidad laboral, el apoyo de los directivos sólo a unos crea resentimientos en el profesor.
- La presión por volver al maestro un actor político desgasta su labor docente, porque ve que no puede crecer académicamente por su desempeño, si no



que por el mérito que haga hacia su directivo crecerá escolarmente, quedando a un lado el servicio a los alumnos.

### Causas específicas:

- La formación de un alumno con diferentes manifestaciones culturales incrementan el Burnout en el enseñante.
- La excesiva tolerancia de los padres hacia los hijos les pone fuera de control lo que dificulta la labor docente.
- La hedonización del individuo que busca recompensas por todo lo que hace, complica la labor del maestro.
- La libertad que menoscaba la responsabilidad.
- Otro obstáculo para el profesor dentro de su labor es la mercantilización del mundo, donde el alumno tiene la idea equivocada de pensar que si no obtiene nada a cambio no tiene sentido adquirir el conocimiento.
- La neofilia causa disrupción dentro del aula, rompe el ritmo de clase.
- Tratar de mantener el orden en el aula antes que cumplir con la tarea de enseñar es otra de las causas de Burnout en el maestro.

### Causas individuales:

- Baja tolerancia a la frustración hace que el educador no se sienta tranquilo y esto perjudica las relaciones dentro del salón de clases.
- Locus de control externo permite fácilmente la llegada del Burnout en el docente que presentan ansiedad, poca confianza, menos salud física.
- Baja auto eficacia conduce al enseñante a sentirse desanimado por la actividad que realiza.
- Baja autoestima es la tendencia de sentirse que no sirve o no vale lo que hace, se convierte en un ser hostil menos productivo en su labor.



A todas estas causas se suman el cuidado de los alumnos, de la escuela, la inclusión educativa, etc., la ansiedad que siente al no poseer las habilidades que requiere la situación, desconcierta al profesor y se desarrolla un profundo sentimiento de fracaso.

También los “conflictos derivados de la actuación didáctica de dar clases, la falta de coherencia entre la realización personal y la exigencia profesional [...], la falta de protagonismo y autonomía, falta de consideración profesional, alto nivel de exigencias, expectativas, etc.” (Menéndez, 2006, p. 17) son estresores laborales con los que el profesor debe enfrentarse diariamente.

El origen del Burnout, en esta carrera, sin duda, es producto de múltiples factores entre ellos, las demandas y desafíos de educación antes mencionados, que ponen a prueba la capacidad y competencia del educador, pues, pretender que de la noche a la mañana demuestre un sin número de destrezas, sobrepasa su límite de capacidad, le frustra y se convierte en un claro ejemplo de Burnout.

Cuando el docente espera ansioso la hora de salida del centro educativo, cuando tiene la sensación de clamar en el desierto, cuando intenta que sus alumnos le escuchen o que realicen las actividades en el salón de clases, estas actuaciones que se derivan en situaciones de muchas aulas, son fuentes de un alto riesgo psicosocial (estresores). Entiendase por estresores, aquellos factores que son fuente de riesgo laboral (Silvero, 2007).

Armas (2007) enuncia que los problemas de conducta dentro del aula es otro factor, que causa el síndrome del profesor quemado, que al tratar por si solo de hacer frente estas situaciones, originan depresión y “esclavitud en el profesorado a los contenidos en detrimento de la educación de las actitudes, valores y normas” (p.



39). Por lo que, el docente al no poder afrontar estos problemas, toma actitudes que cambian su conducta hacia los estudiantes, dejando a un lado los afectos, emociones y que lo único que consigue es formar seres que carecen de emociones.

Carloto (2002) considera que el Burnout en el docente es una manifestación compleja, con resultados multidimensionales de la interacción individual y del contexto laboral, que involucra a todos los que se relacionan con el medio educativo, tanto interna como externa (políticas, factores educativos sociohistóricos).

Tratar de cumplir con los compromisos sociales y no contar con el apoyo necesario, son conflictos que causan problemas psicosociales y perjudican el bienestar emocional del profesor.

Cabe mencionar que la falta de seguridad, la incertidumbre, la falta de organización de las actividades en la clase, las condiciones en las que brinda las clases, son fuentes de niveles altos de estrés.

Silvero (2007) señala como elementos de un nivel alto de estrés en el profesor los siguientes:

- Conflicto de rol: se da cuando el maestro percibe dificultades entre las metas y valores individuales y por las exigencias educativas. Por lo que, el educador se encuentra frente a una situación de baja realización profesional.
- Anbigüedad de rol: cuando el docente siente que no es competente se desmotiva y por ende se quema en la profesión.



- Ambiente de control: este estresor se da cuando hay elevados niveles de control, que perturban la autonomía del profesor.
- Sobrecarga de contactos: el trabajo docente exige estar en contacto con muchas personas, sean estas de su agrado o no.

El estrés mental que vive el maestro incrementa su inseguridad laboral, se aferra a una carrera con estigmas de modelos anteriores y se complica al tratar de cambiar. Sin duda el origen de este síndrome en la gran mayoría se debe a la poca capacidad que tiene el maestro para hacer frente a los nuevos retos educativos. El temor de no poder cumplir como se debe con sus alumnos, compañeros y comunidad educativa en general, alteran su psique y se quema en el desempeño de su rol.

Ormaza (2011) expresa que “el profesorado no recibe ninguna formación ni ninguna preparación psicológica para enfrentarse a la desmotivación del alumnado y a la falta de recursos para solucionar los problemas de grupo. De ahí que la impotencia para solucionar los conflictos cotidianos cause problemas psicológicos y tensión laboral” (pp. 34-35). A lo que el profesor al no sentirse retribuido por los estudiantes se frustra y desmotiva laboralmente.

Bernard expresa que el profesor tiende a sufrir un nivel alto de estrés, cuando trata de resolver los problemas de conducta de los alumnos con una actitud autoritaria. Es por esto que, la poca paciencia que tiene el docente le lleva a creer que “enseñar es demasiado duro y que la enseñanza no debería ser tan difícil” (Calvete & Villa, 1999, pp. 292-293) esta actitud le conduce a auto presionarse y sobrecargarse en el tiempo.



Por su parte, Salanova, Martínez y Lorente (2005) plantean que la progresiva complejización de la organización educativa, la exigencia constante de altos niveles de atención, concentración y precisión, la implicación emocional con alumnos, padres y compañeros, desembocan o causan relaciones conflictivas en el profesor.

Hermosa (2006) establece que los cambios constantes que se da en el ámbito educativo, influyen de sobremanera en la sociedad, y la sociedad a su vez presiona al docente para que cumpla con todas las demandas del sistema educativo e incluso que de mucho más de lo que se le exige. Esta situación trastorna su capacidad competitiva y propicia la aparición del Burnout.

Todo el trajín emocional que experimenta el educador de no contar con los recursos necesarios para hacer frente al rol que desempeña, contribuye a la aparición del Burnout en este trabajador.

### **2.2 Consecuencias del Burnout docente.**

Las consecuencias que se dan del padecer del Síndrome de Burnout en el docente, le afecta a nivel individual como institucional. Este padecer incide en la productividad y calidad de servicio que brinda, además, su salud física y psicológica se deteriora gradualmente.

Es evidente que “la inhibición en el desempeño de la tarea y el absentismo laboral” (Del Pozo, 2000, p. 8) surgen a raíz de las causas anteriormente descritas que afectan de manera considerable la labor docente. En este hecho, hay poca implicación personal y como resultado la enseñanza adquiere un trato despersonalizado, una pobre interrelación con los estudiantes y en un futuro cercano puede darse el abandono de la profesión. En este aspecto el abandono de



la profesión es una opción que considera el docente para escapar de toda la tensión que vive a diario dentro del contexto escolar.

Extremera, Rey y Pena (2010) consideran que la sobredemanda de funciones no sólo académicas sino también emocionales como la “capacidad para solucionar problemas diversos con alumnos, padres y compañeros” (pp. 43-44) y no contar con los recursos necesarios para hacer frente la situación que vive, activan o producen un estado psicológico negativo, que acarrea serias consecuencias en la conducta y comunicación con los demás.

Ayala (2013) manifiesta que el desgaste emocional en el profesor, le golpea mentalmente, que cuando quiere realizar alguna actividad diferente, siente que no puede más, no le importa si su actitud es correcta o no, si perjudica o no a los estudiantes, solo desea que todo acabe para retirarse del centro educativo. Es evidente que este comportamiento nubla la mente del profesor y le incapacita a continuar como se debe dentro del aula de clase.

La autora antes mencionada también expresa que un docente con Burnout, se muestra alterado, mal humorado, ve a los estudiantes como objetos de trabajo y no como sujetos con emociones y sentimientos, quienes esperan ansiosos algún detalle de atención por parte de su profesor. Es evidente como trastorna al profesor este síndrome, por un lado la forma despectiva con la que trata a los alumnos y por otro lado disminuye su rendimiento académico. Según esta autora, el cansancio emocional es la que más afecta el bienestar del profesor.

En esta perspectiva, el docente siente que todo su trabajo se viene abajo y experimenta sentimientos de fracaso personal. Esta sensación hace que el profesor se distancie de los demás, para evitar cualquier comentario sobre su



desenvolvimiento dentro del aula, además, muestra poco interés por superarse profesionalmente, se infravalora y disminuye su autoestima, cuando se encuentra bajo niveles altos de estrés.

La autora antes citada también considera que el Burnout en el profesor, le convierte en un ser con poca creatividad, en un ser inseguro de realizar cambios, su nivel de concentración disminuye, su capacidad de tomar decisiones dentro del aula se altera, comienza a cometer errores que afectan el estándar de calidad educativa y por tanto el rendimiento de los alumnos queda estancado (Ayala, 2013).

Los desempeños negativos no contribuyen a mejorar la calidad educativa, el profesor que experimenta el Burnout siente “deseos de abandonar la organización; colateralmente se produce el absentismo, ausentismo, presentismo, esfuerzos mínimos y trabajo con menor creatividad” (El Sahili, 2011, p. 139). En este caso la paciencia no es buen acompañante para el profesor que presenta un cuadro psicossomático de estrés, porque, experimenta grandes deseos de no cumplir con su rol.

El Sahili (2011) indica que en el docente “el agotamiento emocional, es constante y se caracteriza por una incapacidad de restablecimiento de las energías, cuando menos a corto plazo” (p. 150). Esta perturbación en su organismo le debilita y estresa a tal punto, que recurre a aditamentos poco confiables que agrandan más su problema.

El Sahili (2011) también manifiesta que “el docente con Burnout es más irritable porque tiene un umbral menor para tolerar las agresiones del mundo; por consiguiente responde a las señales del exterior con más fuerza que otras personas bajo las mismas condiciones” (p. 145). Sin duda esta actitud le desestabiliza



psicológicamente y como consecuencia desprende una actitud negativa y poco amigable ya que, responde con agresividad ante cualquier situación que él considere desfavorable.

Por estas razones se hace difícil para el profesor realizar las tareas, tener la disposición y energía para trabajar, se siente incapaz para superar los obstáculos que se presentan en la labor diaria. Así, la entropía entre educador y educando genera conflictos, le sacan de control, que hace un sobreesfuerzo por mantener la autoridad dentro del aula de clase.

La desmotivación del profesor dentro del aula trae como consecuencia la indisciplina, conflictos entre alumnos y alumnos profesor. Estos comportamientos inadecuados obstaculizan el proceso de enseñanza aprendizaje y por ende se generan relaciones inadecuadas entre estudiantes y profesor. El trato con los estudiantes no es el adecuado, la relación cálida del profesor desaparece, afectando su estilo y calidad de vida, dificultando llevar a cabo con responsabilidad su labor académica.

Tratar de sobrellevar todas las actividades dentro un tiempo limitado, genera malestar en el docente, ya que él siente que le sobrecargan sus responsabilidades con “muchas horas de trabajo, dedicación, presiones y tensiones en el trabajo” (Marrau, 2004, p. 57). Y si no cumple con todas las actividades dentro del tiempo establecido, la tarea se traslada a la casa y como consecuencia se genera descontento a nivel personal.

Del Pozo (2000) explica que el docente que vive situaciones caóticas dentro del aula, tiende a sufrir fuertes depresiones, se menosprecia hacia sí mismo, esta situación deteriora su vida profesional, social y por ende facilita la aparición de



niveles altos de depresión. Además menciona que los conflictos dentro del aula ponen en crisis la autoridad del maestro, quien se siente vulnerable ante la indisciplina de los alumnos.

El Sindicato Argentino de Docentes Privados (SADOP) (2008) mediante encuestas realizadas en su contexto educativo, deduce que, los trastornos emocionales que padece el profesor se debe en gran parte, a los problemas sociales que los alumnos traen consigo a las aulas como: el desamparo de los padres, el poco interés de los padres, la violencia entre alumnos, etc., son situaciones que desgastan al docente, porque se siente incapaz de poder resolverlos, se autoculpabiliza por el fracaso de no poder ayudarlos, este hecho produce una gran tristeza, abatimiento, disminuye su función psíquica.

La sobrecarga emocional que desata el Burnout dentro del profesor, deteriora su vitalidad que es fundamental para la acción educadora. Si el docente muestra signos de poca salud, la ejecución de su rol se afecta notablemente, ya que, todo el agotamiento se refleja en la poca tolerancia para realizar las actividades. Además, cambia su manera normal de proceder a una actitud totalmente indiferente, que desconcierta a sus estudiantes.

Marrau (2004) advierte que “el síndrome de quemarse por el trabajo es un paso intermedio en la relación estrés – consecuencias del estrés de forma que, si permanece a lo largo del tiempo, el estrés laboral tendrá consecuencias nocivas para el individuo, en forma de enfermedad o falta de salud con alteraciones psicosomáticas” (p. 55) como pérdida de sueño, vértigos, desórdenes gástricos, etc. Estas alteraciones repercuten en el profesor, que a la hora de enseñar se siente decaído y con poco ánimo de trabajar.



Los nuevos desafíos educativos no contemplan este riesgo, es por tanto necesario considerar dentro de este punto no sólo las consecuencias emocionales del docente, sino también las consecuencias que tienen que ver con su salud (Marrau, 2004).

En efecto el organismo educativo a la hora de crear reformas, no toma en cuenta la salud del profesional, sino la competitividad dentro del campo, por lo que, el docente por asumir los nuevos retos, desarrolla en silencio múltiples enfermedades entre ellas la hipoacusia que es la disminución de la capacidad auditiva y las disfonías que son trastornos de la fonación, que se debe a cambios en las cuerdas vocales, que si no son tratadas a tiempo pueden volverse crónicas. Estas afecciones repercuten en el accionar docente, ya que, el profesor asume estos problemas como propias de su organismo, que no tienen que ver con su trabajo (Marrau, 2004) este descuido personal entorpece su trabajo, se convierte en un docente débil y poco afanoso para realizar su tarea.

Dentro de este orden, las exigencias educativas se enmarcan en pro de un mejor desarrollo social, no toman en cuenta ni la salud ni la capacidad del docente, quien en su afán por satisfacer y complacer las necesidades de los otros y por cumplir eficazmente con todos los mandatos curriculares, se agota emocionalmente y esto genera consecuencias como “depresiones, enfermedades del corazón, tensiones, agresividad, sobremedicación, accidentes, etc.” (Marrau, 2004, p. 58).

La desilusión que vive el educador quemado le conduce a infravalorarse como profesional y paulatinamente pierde el interés en las tareas que desempeña y el respeto de los estudiantes. De hecho, esta problemática, se visibiliza en las aulas de las escuelas de la ciudad de Cuenca, y es de allí que nace el interés por este trabajo



que pretende generar conciencia sobre las condiciones que genera este síndrome en el grupo docente.



## CAPÍTULO 3

### BURNOUT DOCENTE Y LA RELACIÓN CON EL TRATO A LOS ESTUDIANTES

Este capítulo aborda la relación que se da entre el profesor con Síndrome de Burnout y los estudiantes. En este sentido, se pretende analizar la conducta del docente hacia los alumnos, en la comunicación y la calidad de atención que brinda a los educandos. La información que se presenta cumple con el objetivo de relacionar las consecuencias con el trato a los estudiantes.

#### 3.1 Burnout docente y la relación con los alumnos.

La profesión docente es una labor que requiere de la interacción con los alumnos, mantener contacto con los estudiantes de diferentes edades y ritmos de aprendizajes. En este campo de interacciones surgen situaciones de estrés. Pues, la relación profesor-alumno se degenera, cuando, el docente trata de mantener la disciplina en el aula, afrontar las conductas distractoras en clase, hacer frente la desmotivación estudiantil, manejar excesivo número de alumnos (Ayala, 2013).

Es evidente que la interacción interpersonal que a diario mantiene el profesor en su ámbito educativo, demanda una gran carga emocional, en este sentido, las problemáticas que surgen de esta interacción sobrepasan los recursos emocionales del maestro. De ahí que, la sobrecarga emocional desarrolla el Burnout en el docente, al mismo tiempo afecta la calidad de la enseñanza y la relación con los estudiantes, que se evidencian en los cambios de conducta, falta de comunicación y falta de atención a los alumnos.



### 3.2 Conducta del docente afectado por el Síndrome de Burnout.

El diccionario psicológico define el término conducta como una “reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones [...] se la define de manera amplia para incluir cogniciones, reacciones psicofisiológicas y sentimientos que no pueden observarse directamente, pero que se definen en términos que pueden medirse mediante diversas estrategias de evaluación” (Consuegra, 2010, p. 53).

Ahora bien, la conducta que muestra el docente es una acción y reacción al medio en el que se desenvuelve. De tal manera, que si se encuentra en un ambiente poco adecuado dentro del salón de clases, cambia su manera de actuar, altera su estado emocional y su comportamiento crea conflictos en la relación profesor-alumno.

Ayala (2013) enuncia que la frecuente interacción social unido al alto grado de responsabilidad que tiene el docente, genera altas demandas emocionales y cognitivas, por esta razón, la sensación de ya no poder dar más afecta la conducta del docente con Burnout y se distancia de sí mismo y de los que le rodean para combatir la sobrecarga laboral.

La relación entre el educador-educando es la relación recíproca que se desarrolla entre estos dos sujetos, dentro del aula. Pero, desde el punto de vista del Burnout, este tipo de relación no se complementa y muchas veces se deteriora, por la poca interacción que se da entre estos actores.

La relación que se da entre profesor-alumno se constituye en base a ciertas variantes que enuncia Moreno (citado por López, García, & Cardona, 2012) como:

La conducta del profesor que permite tener una buena relación, la percepción del alumno frente a la relación y la actitud del profesor, los efectos en el alumno a nivel emocional y conductual, y la percepción del profesor de las conductas y reacciones de



los alumnos; esto quiere decir que dentro de la dinámica profesor-alumno, las sensaciones que se genera y la sostenibilidad de la relación depende de ambas partes. (p. 38)

Debe señalarse que la relación entre el estudiante y el profesor, depende en gran parte del docente, los alumnos reciben, el maestro da y en esta clase de relación asimétrica, el educador está propenso a padecer de Burnout.

El profesor con conflictos emocionales es impredecible en su conducta, a diario sufre de contrariedades que afectan su manera de trabajar. No acepta que tiene un problema y tiende a culpar a los demás lo que le pasa, se despista en el trabajo. Este comportamiento perjudica la relación con los educandos, que da lugar a un distanciamiento interpersonal dentro del aula. De allí que se les acusa a los alumnos de ser los causantes del estrés, del malestar, del desarrollo de trastornos emocionales o presentar alguna clase de comportamiento disfuncional en el docente.

Como ya se mencionó en el capítulo anterior, las conductas que manifiestan los docentes como absentismo laboral, problemas interpersonales, despersonalización, etc., son comportamientos anómalos, que distancian al maestro del alumno, y que a su vez trae conflictos dentro del salón de clase, donde el docente poco asertivo es incapaz de aceptar que lo que sucede en su microcosmos educativo es la conducta que él tiene con los estudiantes.

Otero (2011) expresa que, el profesor con este síndrome, tiende a minimizar a los estudiantes, tiene “menor implicación, menor esfuerzo, menor reconocimiento y menos respuestas de apoyo ante las necesidades de los alumnos, menor nivel de preparación de clases y participación en las actividades escolares” (p. 194). En este



sentido la poca actitud crítica que muestra el maestro hacia los alumnos, influye sobre la conducta de los mismos, de aquí, que el mal comportamiento contribuye a que el docente sienta malestar en su quehacer diario.

Los alumnos son perceptibles a los cambios del profesor, es de esta manera, que los problemas que tiene el docente se extiende también hacia los alumnos, quienes disminuyen su aptitud de aprendizaje, de autoeficacia; se sienten desmotivados, etc.

Oramas (2007) expone que el maestro con actitud despersonalizada opta por alejarse de los alumnos, mantiene poca interacción con ellos, utiliza frases despectivas como “estos chiquillos son insoportables, me tienen loca, estos padres son muy conflictivos, este muchacho no aprende porque no atiende, entre otras” (p. 74). La poca conciencia que tiene el profesor dentro del aula, perjudica la relación con los estudiantes y dificulta llevar a cabo un buen proceso docente-educativo.

El Sahili (2010) explica que el cambio de conducta del profesor con Burnout hacia los alumnos se presenta con:

- La falta de respeto hacia los alumnos: se da cuando el maestro es incapaz de aceptar y entender a los alumnos, traspasa la dignidad del estudiante con preguntas incómodas o con gesticulaciones que incomoda a los alumnos.
- Falta de atención: no está pendiente de sus alumnos.
- Falta de comunicación: la poca y mala comunicación ya sea gestual, verbal o el tono que usa genera de algún modo tensión dentro del aula.



- La falta de generación de un ambiente agradable en el aula: se da cuando el docente crea normas extremas, no hay libertad de expresión, poco ánimo de trabajar, lo que resulta un ambiente difícil de llevar para los alumnos.

Sucede pues, que el niño que, se siente vulnerado ante el abuso de las exigencias del profesor, se molesta, se revela, y esto provoca malestar en el docente, quien siente que se denigra su autoridad. En consecuencia, el profesor reacciona con comportamientos anómalos como el castigo o la indiferencia, dando lugar a un círculo vicioso de actitudes negativas.

De este modo la mala actitud docente pone en marcha sentimientos negativos, que pueden llevar al profesor a actuar agresivamente en contra de los estudiantes. Este cambio de conducta además, de ser un problema para los alumnos es también, un conflicto en ciertos contextos, ya que, puede presentar conductas adictivas, violentas, que perjudican su salud y que dan lugar a crecientes niveles de malestar y estrés.

### **3.3 Comunicación.**

Se entiende por comunicación, al “proceso por el cual las personas se transmiten información, ideas, actitudes y emociones” (Consuegra, 2010, p. 48). Mediante esta acción, el sujeto puede expresar sus pensamientos, desarrollar su lenguaje y capacidad de relaciones psicosociales; además, el intercambio de información, permite al individuo influir en los demás y ser influenciado.

En este sentido, la comunicación entre profesor – alumno es muy importante para establecer buenas relaciones y lograr una mejor convivencia en todos los espacios. Sin embargo, un docente con Burnout, no establece una comunicación



adecuada dentro del contexto escolar, genera incompreensión para con los estudiantes, la escuela, padres de familia y los amigos.

Serrano (2012) expresa que el docente en su paso por la escuela, mediante la práctica pedagógica y la práctica comunicativa modifica el quehacer educativo. Este trabajo comunicativo, que día a día mantiene con los alumnos, es una situación que somete al profesor a vivir experiencias de alta tensión, que modifican su estado emocional y que se refleja en su estado comunicativo.

El docente dentro del aula no sólo debe ocuparse de los alumnos, sino también, debe preocuparse de estos; esta situación se torna difícil de manejar para el educador. Estar sujeto a muchas presiones, tensiona al docente, que le llevan a romper esa auténtica comunicación con los alumnos. Este problema “se manifiesta en un deterioro de los diálogos y de las conversaciones con sus alumnos: no se aceptan sus críticas, se evaden o se disminuyen los intercambios con éstos, se despersonaliza, se ignora a los alumnos disidentes. El profesor entra en un estado de angustia y estrés” (Serrano, 2012, pp. 2-4).

Desde este punto de vista del accionar del educador, pierde autoridad dentro del aula, se quiebra su rol, disminuye el control de lo que hace, los alumnos asumen la imagen de un maestro alejado de su rol ideal.

El distanciamiento de intercomunicación entre estos sujetos, es perjudicial dentro del proceso educativo, un docente que no logra conectarse con los alumnos, no tendrá correspondencia de los mismos, es así, como los estudiantes pierden la destreza de comunicar, de expresar y presentan dificultades a la hora de resolver conflictos. Por lo que, todo profesor debe tener presente que la comunicación es la única herramienta que tiene para llegar al alumnado y debe procurar desarrollar esa



habilidad comunicativa, de lo contrario, el aula se convertirá en una carga pesada de sobrellevar (Serrano, 2012).

Según Esteve (2009) en un aula es importante la relación y la comunicación entre sus actores, por tanto si un profesor consigue motivar a los estudiantes por un tema, conseguirá respeto e interés por el contenido que se está tratando. Por lo que es necesario que el educador impresione al estudiante, mediante el uso correcto de la comunicación, y que mediante esta interacción, el docente podrá conocer más a sus alumnos, identificar mejor que es lo que provoca tensión, silencio, reflexión y como mantener esa interacción dentro del salón de clase.

La interacción dentro del aula de clases, influye en la actitud del profesor hacia los estudiantes y hacia la enseñanza. La tarea docente dentro del aula es dura y es difícil mantener una buena comunicación, ya que, el docente es un ser que tiene que, aprender a vivir con la ansiedad de su existir, mediar el trabajo escolar con su vida diaria. El trabajo comunicativo que implica tener con los alumnos, transforman el comportamiento del profesor, lo que ocasiona la ruptura de la verdadera comunicación entre profesor-alumno (Serrano, 2010).

La comunicación deficiente, acorta la relación con los alumnos, la falta de apertura al diálogo, insuficiente comunicación, imprecisa y poco clara, dificulta la relación con los aprendices. Además, la falta de entropía comunicacional dentro del aula, atrofia el proceso educativo y la desconfianza en los conocimientos que imparte el tutor dentro de la clase (El-Sahili, 2011).

En efecto este síndrome, le vuelve apático y menos abierto para establecer una comunicación circular con el educando. A fuerza de la demanda que se da dentro del entorno educativo, el docente trata de esquivar, de escapar de las demandas



que se le presenta. La relación comunicativa es menos clara y esto provoca en el estudiante problemas para entender al maestro (El Sahili, 2011).

De esta manera, si hay un nivel bajo de comunicación dentro de ese pequeño universo educativo, el educador no sólo presenta problemas cognitivos, sino que tiene dificultad para mostrar valores, es decir, que todo lo que dicen los niños del aula, le parece mal y pierde la confianza en ellos, lo que da lugar a tensiones y malos entendidos dentro del salón de clases.

En cierto modo, un docente con Burnout, pierde su estilo de comunicarse con los educandos, esto da lugar a ciertos comentarios de los mismos, incoherencias en la clase que da, por esta razón, el profesor debe tener mucho cuidado al comunicar sus ideas. Cuando, un docente busca formas de comunicación hacia el alumno es una muestra clara de que, la intercomunicación escolar esta malgastada y deteriorada entre sus componentes.

Los problemas que surgen por la ansiedad, la falta de tiempo para preparar las clases, para aplicar los conocimientos de forma satisfactoria, mantener una comunicación fluida con los alumnos y descansar del trabajo diario, son elementos que influyen en el deterioro de este tipo de relación. Este hecho da lugar a que se gaste una gran brecha comunicacional entre estos.

Es evidente, que el profesor que se encuentra en un estado emocional irritante, puede llegar al maltrato verbal. Y como se sabe, el maltrato verbal es una comunicación agresiva que afecta el proceso dialógico y la dignidad de las personas. Por eso, es esencial, que el docente cuide la forma en cómo se comunica con los estudiantes que están bajo su tutela, ya que, esta clase de maltrato verbal,



dentro del salón de clase inducida por el maestro puede marcar el autoestima y capacidad comunicativa de los alumnos para con los demás.

De este modo, este síndrome produce en el educador una comunicación poco asertiva, lo que provoca que, en situaciones de intercambio de palabras esquive las demandas que surgen de los que le escuchan. Esta evasión acorta el tiempo y espacio comunicativo con los interactores, genera una barrera que impide circular con el mundo del alumno y como consecuencia el docente termina actuando en un mundo de extraños con un mínimo de interés.

En conclusión los maestros que están expuestos al Burnout tienen problemas de comunicación y esto provoca antagonismos en la relación y trato con los alumnos. El caos y el conflicto dentro del salón de clases es provocado en su mayoría por la incorrecta utilización de la relación comunicacional y como no se comunican bien, no pueden entenderse ni comprenderse tanto el docente como el discente y como resultado una mala relación e interacción educativa.

### **3.4 Calidad de atención a los estudiantes.**

Un alto nivel de estrés, no afecta sólo al profesional que lo padece o la institución donde trabaja, sino que recae con gran fuerza sobre el alumno, que es el principal receptor de la acción educadora y la mala atención que recibe da como resultado un bajo aprendizaje.

Ayala (2013) expresa que un maestro que está bajo un cuadro de estrés negativo, no brinda la atención necesaria al alumno, se sumerge en su labor pedagógica y no busca alternar cambios, con tal de no sobrecargarse de trabajo. Estos errores a largo plazo le cuesta un nivel bajo de aprendizaje en los estudiantes.



Un maestro con Burnout, disminuye su eficacia y eficiencia, así pues, la acción educativa se vuelve monótona, poco interesante y disminuye la atención de los estudiantes (El-Sahili, 2011). En este sentido, al educador no le interesa como imparte la clase, muestra poco interés por los estudiantes y disminuye la calidad de enseñanza.

El Sahili (2010) considera que el bloqueo mental en el docente con un nivel alto de estrés es un riesgo que afecta su funcionalidad dentro del aula, ya que, ocasiona dificultad para escuchar al alumnado. De hecho, este problema disminuye la capacidad de atención hacia los estímulos que surgen de los estudiantes. Cuando el maestro desatiende a los alumnos, no responde a sus inquietudes o responde de manera impersonal, fría, distante, esta actitud es una muestra de falta de atención.

La atención que demanda el estudiante constituye una parte importante en la interacción áulica, ya que de ella depende el buen desenvolvimiento de la clase. La falta de atención del educador hacia el educando, puede marcar el desarrollo de la personalidad del estudiante.

Ayala (2013) argumenta que el docente no puede dar la atención adecuada a los estudiantes, porque no cuenta con los recursos y conocimientos necesarios. Además, el grupo de alumnos que maneja el profesor dentro del salón de clases es heterogéneo, por lo tanto resulta difícil para el docente, dar atención a un salón cada vez más diverso. Y menos aún, una atención personalizada, si se tiene en cuenta que la ratio educador-educando es de por lo menos de 30 estudiantes por tutor, es más, está solo frente a la clase con una sobredemanda pedagógica y múltiples exigencias sociales. Tal situación impide que ejerza la profesión como se debe, lo que afecta negativamente en la atención a los estudiantes.



Desde esta óptica, la tarea docente se convierte en una labor difusa, porque se encuentra frente a un conglomerado exigente. Por un lado, los padres de familia, presionan al profesor para que les dé la atención suficiente a sus hijos y por otra parte, se encuentra frente a un alumnado que requieren que el educador les ponga atención, les escuche y les dé tiempo para sus problemas personales. Frente a esta situación, el profesor eleva sus niveles de tensión, altera su estado emocional y por ende disminuye la atención que puede brindar a los de su entorno.

Las demandas educativas requieren de una interacción humana de calidad, la creación de ambientes adecuados, para que la relación sea positiva y no dañen significativamente la calidad educativa.



## CONCLUSIONES

La investigación bibliográfica que aquí concluye, pretendió demostrar la relación que existe entre el Burnout docente y el trato a los estudiantes. En este sentido, la información bibliográfica confirma que un docente quemado, presenta problemas de conducta, es incapaz de mantener una comunicación adecuada con sus alumnos, disminuye la calidad de atención, lo que da lugar a una relación negativa entre profesor – alumno (El Sahili, 2011; Oramas, 2007; Otero, 2011).

Resulta claro que las consecuencias que genera el Síndrome de Burnout en el docente deterioran la interacción educativa y el trato a los estudiantes. Las investigaciones revelan que el profesor que padece de este síndrome, puede ser maltratante, pudiendo desembocar en actos violentos, que ocasionan conflictos emocionales en el estudiante.

El padecimiento estudiado afecta sobremanera al desempeño profesional, puesto que el profesor cae en situaciones de desinterés laboral, ausentismo, monotonía. Las demandas relacionales que vive el profesor, exigen un constante desgaste emocional, que da lugar a problemas que dificultan el logro de sus objetivos profesionales, que siente que no posee las habilidades necesarias para cumplirlos y sobre todo siente que no cuenta con el apoyo social necesario para hacer frente los conflictos dentro del salón de clases

Entre las principales causas generadoras del Síndrome Burnout, se señala la desproporción entre las tareas asignadas y el tiempo para realizarlas, situación que fragmenta la capacidad del profesor, puesto que al tener muchos trabajos que desempeñar no le permiten dedicar la atención necesaria a cada una.



El conocimiento de esta condición desencadenante del síndrome, podría explicarse en la realidad educativa local, particularmente en algunas escuelas en las que se cumplieron las practicas preprofesionales, al escuchar continuamente las quejas de los profesores frente a las disposiciones ministeriales del cumplimiento de ocho horas diarias de permanencia en la institución, cumpliendo tareas complementarias o adicionales a la docencia, tales como: la organización curricular, la inclusión educativa, el refuerzo escolar, etc.

Esta situación generadora de altos niveles de estrés docente, podría disminuir con el Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2015-00099-A, que regula la jornada docente a partir del 18 de mayo de 2015, para los docentes que trabajen en planteles educativos que tienen más de una jornada (matutina, vespertina o nocturna) (Ministerio de Educación, 2015).

El 25 de agosto del 2015 se publicó en el Suplemento del Registro Oficial N°572 la Ley Orgánica Reformatoria a la Ley Orgánica de Educación Intercultural y con ello se han puesto en vigencia la nueva jornada laboral para todo el magisterio fiscal del país independientemente del número de jornadas que tengan. Luego de la reorganización y planificación previa necesaria, se aplicará desde el 1 de septiembre de 2015 en todo el país (Ministerio de Educación, 2015).

En el documento mencionado se establece que los maestros que trabajen en jornada matutina ingresarán a las 07:00 y su jornada se extenderá hasta las 13:30. Quienes trabajen en jornada vespertina comenzarán a las 13:00 y terminarán a las 19:30 y, para los profesores que trabajen en jornada nocturna, su horario será desde las 16:30 hasta las 22:00.



La jornada laboral docente se mantiene en 8 horas diarias. Las mismas están divididas en 6 horas y 30 minutos que se destinarán a la labor pedagógica dentro del establecimiento educativo. Mientras que 1 hora 30 minutos será destinada a actividades de gestión fuera de la institución.

Las actividades que tendrán que realizar los docentes dentro del plantel educativo son:

- 6 horas pedagógicas de (40 minutos EGB y 45 minutos Bachillerato)
- Reuniones de trabajo con otros docentes
- Atención a representantes legales de estudiantes
- Actividades de refuerzo y apoyo educativo para estudiantes
- Colaboración en la organización, supervisión y control de las diversas actividades estudiantiles

Mientras que las actividades que se podrán realizar fuera de la institución educativa son:

- Planificar actividades educativas
- Revisar tareas estudiantiles
- Evaluar y redactar informes de retroalimentación
- Diseñar materiales pedagógicos
- Realizar investigaciones relacionadas a su labor
- Asistir a cursos de formación y actualización profesional

Al respecto del seguimiento del uso del tiempo de los docentes, referente a la 1 hora y media fuera de las instituciones educativas, el Ministerio de Educación (MinEduc) implementó el programa “Comunidad Educativa en Línea”, donde los



docentes deberán cargar la información que respalde su trabajo fuera de la institución

De la revisión bibliográfica realizada se concluye que el Burnout docente es un tema poco conocido en el contexto educativo ecuatoriano. Tampoco se habla de él en el proceso de formación docente.

Si no se tiene seguimiento sobre esta problemática, será difícil disminuir los problemas relacionados con el mal trato a los estudiantes.

Finalmente señalo que esta investigación, contribuye a conocer el lado oculto o menos conocido de la profesión docente, proclive a riesgos psicosociales a los que, se les debe dar mucha atención y como se describe en este estudio, estos riesgos pueden producir serias consecuencias tanto para el trabajador docente como para el alumnado que está bajo su tutela.



## RECOMENDACIONES

En los programas de formación docente se plantea la necesidad de consolidar conocimientos, destrezas y actitudes que permitan al futuro profesional comprender mejor las complejas situaciones del proceso educativo; con el fin, de que pueda afrontar con mayor facilidad las dificultades que se presenten en el desarrollo de sus funciones (Lozano, 2008).

Sin embargo sería deseable conocer estrategias para promocionar y optimizar la salud individual, organizacional y social del docente y evitar serias repercusiones en su vida laboral (Lozano, 2008).

Si el docente conoce la existencia del Burnout es posible que pueda hacer frente a las consecuencias y busque apoyo profesional.

De igual manera afrontar como retos los problemas profesionales, cuidarse a sí mismo y practicar hábitos de vida saludable, elevar su autoestima y autovalorarse, comunicar las dificultades y aciertos con los compañeros del trabajo, usar adecuadamente el tiempo, buscar estrategias que contribuyan a superar conflictos con los estudiantes., motivar adecuadamente al alumnado para contrarrestar situaciones problemáticas, son algunas de las recomendaciones para superar el Burnout en el docente.





419&sa=X&ei=DgVqU4nIPOPisATsvYDYAw&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=profesiones%20mas%20afectadas%20por%20el%20burnout&f=false

Calvete, E., & Villa A. (1999). Estrés y Burnout docente: influencia de variables cognitivas. *Revista de educación* (319), 291-303. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre319/re3191507777.pdf?documentId=0901e72b812709be>

Carlin, M., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2010). El Síndrome de Burnout. *Anales de Psicología*, 26(1), 170-171. Recuperado de [http://www.um.es/analesps/v26/v26\\_1/20-26\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/20-26_1.pdf)

Carloto, M. (2002). A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Scielo*, 7(1), 21-29. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>

Castillo, S. (2001). El Síndrome de "Burn Out" o Síndrome de agotamiento profesional. *Scielo*, 17(2), 11-14. Recuperado de [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152001000100004&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152001000100004&script=sci_arttext&tlng=es)

Consuegra, C. (2010). *Diccionario de Psicología* (Segunda edición ed.). (A. A. Quintero, Ed.). Recuperado de <http://es.slideshare.net/LillianaLargaespada/diccionariodepsicologia-38974986>

Del Pozo Armentia, A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar. *Revista Complutense de Educación.*, 11(1), 85-103. Recuperado de



<http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0000120085A/1707>

0

Durán, M., Extremera, N., Montalbán, F., & Rey, L. (2005). Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 147- 150. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039009.pdf>

El Sahili, L. (2010). *Psicología para el docente: consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA215&dq=burnout+docente&hl=es-419&sa=X&ei=JMi\\_VKiEENaHsQTc9oLIDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=burnout%20docente&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA215&dq=burnout+docente&hl=es-419&sa=X&ei=JMi_VKiEENaHsQTc9oLIDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=burnout%20docente&f=false)

El-Sahili, L. (2011). *Burnout y Docencia*. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=LUsENsY4XpUC&pg=PA138&dq=docencia+riesgos+y+desaf%C3%ADos+el+s%C3%ADndrome+de+burnout&hl=es-419&sa=X&ei=JqKaUveUL8r0kQfDrYDoAw&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=docencia%20riesgos%20y%20desaf%C3%ADos%20el%20s%C3%ADndrome%20de>

Esteve, J. (2009). La Docencia: competencias, valores y emociones. *Organización de Estados Iberoamericanos*, 5. Recuperado de <http://www.oei.es/evp/PonenciaEsteve.pdf>



Estres Laboral. (2012). Síndrome de Burnout. *Estréslaboral.INFO*. Recuperado de <http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html>

Extremera, N., Rey, L., & Pena, M. (2010). La Docencia perjudica seriamente la salud: análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, (100), 43-54. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf>

Fernández, R. (2010). *La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo*. Recuperado de <http://books.google.com.ec/books?id=Ep4IJIBM8wC&pg=PA116&dq=consecuencias+del+sindrome+de+burnout&hl=es-419&sa=X&ei=MJG8U6-GL-TKsQS17YCIBg&ved=0CC8Q6AEwBA#v=onepage&q=consecuencias%20de%20sindrome%20de%20burnout&f=false>

Forbes, R. (2011). El Síndrome de Burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *CEGESTI, Éxito Empresarial*, (160). Recuperado de [http://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion\\_160\\_160811\\_es.pdf](http://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf)

García, J., & Bernal, A. (2008). Institución y decepción. La salubridad institucional y la práctica docente. *Revista española de pedagogía*, (241), 405-424. Recuperado de <file:///C:/Users/pachi/Downloads/Dialnet-InstitucionYDecepcion-2708995.pdf>

Gil Monte, P. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* 19(2), 181-197. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2313/231318052004.pdf>



Gil Monte, P., & Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de la Psicología*, 15(2), 261-268. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16715210>

Gómez, X., & Batiste, A. (2008). *Guía de prevención de Burnout para profesionales de Cuidados Paliativos*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=defVRqO6xIQC&pg=PA1940&dq=Gu%C3%ADa+de+prevenci%C3%B3n+de+Burnout+para+profesionales+de+Cuidados+Paliativos&hl=es-419&sa=X&ved=0CBsQ6wEwAGoVChMI-nXB7qX8yAIVgyceCh3DTAuk#v=onepage&q=Gu%C3%ADa%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20Burnout%20para%20profesionales%20de%20Cuidados%20Paliativos&f=false>

Grau, A. (2007). Cómo prevenir el Burnout: Diferentes definiciones e interpretaciones. *Gestión práctica de riesgos laborales*, (43), 18. Recuperado de <http://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/3013/GrauGPRL2007.pdf?sequence=1>

Hermosa, A. (2006). Satisfacción Laboral y Síndrome de “Burnout” en profesores de educación primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 81-89. Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/1237/1795>

León, E. (2009). Angustia Docente: una revisión de la investigación del malestar y la violencia docente en Latinoamérica. *Innovar. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 19, 91-110. Recuperado de



file:///C:/Users/pachi/Downloads/Angustia%20docente-%20una%20revisi%C3%B3n%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20del%20malestar%20y%20la%20violencia%20docente%20en%20Latinoam%C3%A9rica.pdf

López, A., García, L., & Cardona, L. (2012). *Relación entre el estilo de personalidad de los docentes de preescolar y la relación docente estudiante*. Corporación Universitaria Lasallista, Caldas, Antioquía, Colombia. Recuperado de [http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/879/1/Relacion\\_personalidad\\_docentes\\_relacion\\_docente-estudiante.pdf](http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/879/1/Relacion_personalidad_docentes_relacion_docente-estudiante.pdf)

Lozano, E. (2008). Síndrome de Burnout en profesores de ESO y bachillerato en la provincia de Badajoz. *INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 113-117. Recuperado de [http://infad.eu/RevistaINFAD/2008/n1/volumen4/INFAD\\_010420\\_113-118.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2008/n1/volumen4/INFAD_010420_113-118.pdf)

Mansilla Izquierdo, F. (2012). Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica. *Psicología Online*, cap. 4. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/riesgos/index.shtml>

Marrau, C. (2004). El Síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en Humanidades*, 5 (10), 53-68. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/184/18401004.pdf>

Martínez, A. (2010). El Síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, (112). Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>



Martínez, V., & Otero. (2007). *La buena educación: reflexiones y propuesta de psicopedagogía humanista*. Recuperado de

[https://books.google.com.ec/books?id=ZlvKv\\_oYoj8C&pg=PA114&dq=problemas+de+conducta+en+el+profesor+quemado&hl=es-419&sa=X&ved=0CB4Q6AEwATgKahUKEwjV6v3-4szHAhXIFx4KHcmmDAk#v=onepage&q=problemas%20de%20conducta%20en%20el%20profesor%20quemado&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=ZlvKv_oYoj8C&pg=PA114&dq=problemas+de+conducta+en+el+profesor+quemado&hl=es-419&sa=X&ved=0CB4Q6AEwATgKahUKEwjV6v3-4szHAhXIFx4KHcmmDAk#v=onepage&q=problemas%20de%20conducta%20en%20el%20profesor%20quemado&f=false)

Menéndez, C. (2006). *Ergonomía para docentes: análisis del ambiente de trabajo y prevención de riesgos*. Recuperado de

[http://books.google.com.ec/books?id=\\_rk4KuVbqacC&printsec=frontcover&dq=pdf+cuales+son+las+causas+del+s%C3%ADndrome+de+burnout+en+docentes&hl=es-419&sa=X&ei=0aQ8VI-PCYL8sASin4GoDQ&ved=0CCgQ6AEwAg#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=_rk4KuVbqacC&printsec=frontcover&dq=pdf+cuales+son+las+causas+del+s%C3%ADndrome+de+burnout+en+docentes&hl=es-419&sa=X&ei=0aQ8VI-PCYL8sASin4GoDQ&ved=0CCgQ6AEwAg#v=onepage&q&f=false)

Ministerio de Educación (2015). ACUERDO Nro. MINEDUC-ME-2015-00099-A.

Recuperado de <http://www.clinicadeansiedad.com/02/162/las-enfermedades-psicosomaticas:-enfermedades-invisibles.htm>

Ministerio de Educación (2015). La nueva jornada laboral docente se aplicará en

todo el sistema educativo fiscal del país. Recuperado de

<http://educacion.gob.ec/la-nueva-jornada-laboral-docente-se-aplicara-en-todo-el-sistema-educativo-fiscal-del-pais/>

Miravalles, J. (s.f.). Síndrome de Burnout. *Gabinete Psicológico*. Recuperado de:

<http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Caracteristicas.pdf>



Onmeda. (2012). Burnout (síndrome): causas. *Portal de la Salud y Medicina Onmeda.es*. Recuperado de [http://www.onmeda.es/enfermedades/sindrome\\_burnout-causas-1528-3.html](http://www.onmeda.es/enfermedades/sindrome_burnout-causas-1528-3.html)

Oramas, A., Almirall, P., & Fernández, I. (2007). Estrés laboral y el Síndrome de Burnout en docentes venezolanos. *Salud de los trabajadores*, 15(2), 71-88. Recuperado de [file:///C:/Users/pachi/Downloads/Dialnet-EstresLaboralYElSindromeDeBurnoutEnDocentesVenezol-2596396%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pachi/Downloads/Dialnet-EstresLaboralYElSindromeDeBurnoutEnDocentesVenezol-2596396%20(1).pdf)

Ormaza, E. (2011). *El estrés (Síndrome de Burnout) en los docentes y su influencia en los aprendizajes de los estudiantes de décimo año de educación básica de la Colección Nacional 18 de Octubre de la ciudad de Portoviejo año lectivo 2010-2011*. Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. Recuperado de [http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/50000/11700/1/CEPGDIE\\_201100158.pdf](http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/50000/11700/1/CEPGDIE_201100158.pdf)

Otero, J. (2012). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=999vCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA157&dq=Estr%C3%A9s+laboral+y+Burnout+en+profesores+de+ense%C3%B1anza+secundaria&ots=IAB5gH1KMf&sig=QYbYZrWGHlqDrjIF3i40tdL9k8o#v=onepage&q=Estr%C3%A9s%20laboral%20y%20Burnout%20en%20profesores%20de%20ense%C3%B1anza%20secundaria&f=false>

Quiceno, J., & Vinaccia, E. (2007). Burnout: síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>



- Quintero, A. (2014). *Relaciones Sociales, Satisfacción Laboral y Burnout en Docentes de Educación General Básica y Bachillerato General Unificado de Guayaquil*. Universidad Casa Grande. Guayaquil, Guayas, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/203/1/Tesis677QUIr.pdf>
- Reverend, H. (2000). Apuntes de la semiología médica: una reflexión sobre el concepto síndrome. *Revista de la Facultad de Medicina*. 48(4), 241-242. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/22946/1/19641-65138-1-PB.pdf>
- Salanova, M., Martínez, I., & Lorente, L. (2005). ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 37-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039003.pdf>
- Serrano, R. (2012). La aflicción de la docencia y el tiempo del enseñante. *Razón y Palabra*, 17(79). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199524411039>
- Silvero, M. (2007). Estrés y desmotivación docente: el síndrome del “profesor quemado” en educación secundaria. *Estudios sobre educación*, 12, 115-138. Recuperado de Estudios sobre educación: <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9010/1/12%20Notas%20Nb.pdf>



Sindicato Argentino de Docentes Privados SADOP. (2008). La salud de los docentes privados y su relación con las condiciones de trabajo. En J. Chávez, M. García, A. Ghilini, & M. Orlando, *Jornada laboral docente* (pp. 33-38). Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://masymejoreducacion.org/aportes/SADOP/42.pdf>

Torres, R. (1999). Nuevo rol docente, ¿qué modelo de formación, para qué modelo educativo? Recuperado de [http://www.ses.unam.mx/curso2011/pdf/M5\\_Lecturas/M5\\_S2\\_Torres.pdf](http://www.ses.unam.mx/curso2011/pdf/M5_Lecturas/M5_S2_Torres.pdf)

Vega, F. (2006). Síndrome de estar quemado por el trabajo o "Burnout" (I): definición y proceso de generación. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, NTP 704. Recuperado de [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NT P/Ficheros/701a750/ntp\\_704.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NT P/Ficheros/701a750/ntp_704.pdf)