

**SINDROME DE BURNOUT EN LOS PROFESORES DE EDUCACION SUPERIOR EN
COLOMBIA**

Autor:

SONIA MARCELA POVEDA BARRIGA

Tutor:

FABIO NEIRA



**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE EDUCACION Y HUMANIDADES
ESPECIALIZACION EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
2015**

SINDROME DE BURNOUT EN LOS PROFESORES DE EDUCACION SUPERIOR EN COLOMBIA

Sonia Marcela Poveda Barriga¹

Resumen

El síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado, afecta a un sin número de profesionales, especialmente profesores y trabajadores del área de la salud. Se caracteriza por presentar tres síntomas marcados: Agotamiento, despersonalización e ineficacia. Se debe a varias causas, principalmente a estrés y monotonía laboral. Actualmente el padecimiento de la enfermedad obedece a varios factores como el social, político y personal. Se deben plantear estrategias que permitan evitar el sufrimiento de la enfermedad y poder conducir al profesional a un desempeño óptimo y productivo de su actividad. La finalidad de este escrito es poder determinar las causas y posibles complicaciones del síndrome, una vez identificadas poder tomar medidas preventivas al padecimiento de la enfermedad, especialmente en los docentes universitarios, los cuales están más expuestos a sufrirlo.

Palabras Clave: Burnout, agotamiento, despersonalización, ineficacia, estrategias.

¹ Instrumentadora Quirúrgica. Fundación Universitaria del Área Andina. Especialista en Docencia Universitaria Universidad Militar Nueva Granada. Directora Técnica y Logística E.D.M Medical Devices & Equipment.

Abstract

The Burnout's syndrome or the burned worker syndrome, affects to an important number of professionals, especially to educators and to workers from the health care field. Its core characteristics are three important symptoms: Exhaustion, depersonalization, and inefficiency. Its origin is due to several sources, mainly due to stress and monotony at the labour environment. Currently, the illness happened due to several sources, such us social, political and personal issues. There are several strategies that must be placed to avoid this syndrome, and that would allow to the professional to perform his or her duties at the top level from the productive perspective in his field. The goal of this statement is to allow to find out the sources and potential complications that the syndrome could lead to; once the sources of the syndrome are found out, can take actions to prevent the illness, especially to the university professors, who are expose to suffer it.

Key Words: Burnout, exhaustion, despersionalization, ineffective, strategies.

SINDROME DE BURNOUT EN LOS PROFESORES DE EDUCACION SUPERIOR EN COLOMBIA

El maestro mediocre dice. El buen maestro explica.

El maestro superior demuestra. El gran maestro inspira.-

William A. Ward.

El Síndrome de Burnout o Síndrome del trabajador quemado consiste en un estrés laboral crónico que se presenta en profesionales que tienen contacto directo con la gente, en especial profesores y trabajadores del área de la salud. ¿Cómo se debe detectar y manejar el Síndrome de Burnout en profesores de educación superior?

La educación a nivel global se aprecia como un conjunto de saberes que implica tanto al estudiante como al docente, la participación de ambos debe ser equitativa y equilibrada, ya que sin la colaboración del uno o del otro, se podrán evidenciar falencias en un periodo post o el en transcurso de su aprendizaje tanto en el colegio como en una institución de educación superior.

Los docentes juegan un papel muy importante en el crecimiento profesional y personal de su estudiante, y con esto me refiero a que no es una labor solo del docente, aunque él tenga el mayor porcentaje de compromiso; el estudiante debe involucrarse demasiado en el proceso, de nada sirve que el docente enseñe si el estudiante no está receptivo y dispuesto a aprender, y lo más importante a poner en práctica de manera efectiva y coherente lo aprendido.

Un problema que se evidencia en la educación superior es el poco afianzamiento de los conceptos por parte del estudiante, pero es ahí donde se debe evaluar si solo es responsabilidad del alumno o también del docente. Es claro que el docente juega un papel muy importante en el proceso de enseñanza, él se encarga de brindar los conocimientos necesarios tanto académicos como éticos, aunque muchas veces se cuestione su labor, sin embargo es clave involucrar durante todo el proceso al estudiante, que él se sienta comprometido, de esta forma el trabajo conjunto entre maestro-estudiante será fructífero para el uno y para el otro.

En muchas ocasiones la enseñanza se ve truncada por aspectos inherentes a los dos protagonistas del aprendizaje, maestro-estudiante, pero no se determina las razones exactas que puedan llevar a estas pérdidas de conocimiento, el alumno se ve decaído y derrotado, sin querer aprender y sin tener muchos recursos para ese aprendizaje.

El docente también es afectado de manera directa y esto lleva a una enseñanza mediocre, sin sentido y sin fundamentos. La labor del docente es vital en el proceso de enseñar, es el pilar del aprendizaje; el alumno confía plenamente en lo que se le dice; por tal motivo si un maestro docente no se siente a gusto o en la capacidad de enseñar,

es ahí donde se deben encontrar las razones y motivos para que este proceso se vea afectado.

Actualmente la sociedad demanda un mayor tiempo para enseñar; este proceso ha cambiado con los años, ahora es un poco más flexible pero exigente y exige del docente mayor esfuerzo y capacidad. Al reunir todos estos factores se presentan niveles de estrés exagerados y es ahí donde se evidencian los primeros síntomas de un síndrome que aún no es muy conocido pero que seguramente afecta a más de un profesional y específicamente a los docentes.

La práctica docente es muy vulnerable, ya que está expuesta al contacto directo con la gente, es una labor que requiere demasiada destreza y paciencia, pero si algo de lo anterior no se cumple a cabalidad, se presentan síntomas como estrés laboral, desgaste emocional, sentimiento de fracaso laboral; estos son síntomas del poco conocido Síndrome de Burnout. (areaRH.com, s.f.)

La enfermedad es poco conocida sin embargo muchos profesionales la padecen, y se denota claramente al ver el docente presenta fatiga emocional, cansancio por lo que hace, pérdida de motivación por su labor y estrés laboral en general.

Es muy peligrosa esta patología ya que puede llevar a una depresión absoluta y desprendimiento emocional e incluso llegar a tener sentimientos suicidas. Los docentes los más vulnerables, junto con los trabajadores del área de la salud, son profesionales dedicados al trabajo con la sociedad, se involucran directamente con las personas y esta es una de las condiciones más claras para sufrir Burnout. Con el nivel actual de la educación se denota una responsabilidad inmensa por parte del cuerpo docente en la

formación de los nuevos jóvenes que están algunos dispuestos a enriquecerse con una educación de calidad, de esta forma el docente debe jugársela por una enseñanza de calidad, debe hacer un esfuerzo inigualable para poder brindar seguridad y autonomía a sus estudiantes.

Cuando este síndrome llega a la vida del docente no solo lo perjudica a él, también daña al estudiante, ya que por los diversos síntomas no va a recibir una educación eficaz y se verá afectado directamente así el no padezca la enfermedad.

Burnout aparece en 1974 descrito por el médico psiquiatra Herbert Freudenberger, al notar en cierto grupo de personas trabajadoras de un Centro médico se presentaba una desmotivación y pérdida de energía progresiva, además noto que las condiciones laborales a las que estaban expuestos no eran las mejores, ya que tenían horarios de trabajos pesados, mala remuneración y además carga laboral (Maicon & garces de los Fayos Ruiz, 2010). Para estos síntomas el decidió agruparlos en un término conocido actualmente como Burnout que significa estar quemado o agotado, este mismo término se usaba para referirse a personal que abusaban de sustancias tóxicas.

Posteriormente Cristina Maslach en el año de 1976 dio más fuerza al término, ya que ella estudio e investigó más afondo la pérdida de responsabilidad y agotamiento laboral; y más adelante en 1986, estudios recientes, Jackson y Maslach lo definen como: define el síndrome como "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas." (Martines Perez, 2010) En este punto se puede determinar que gracias a estos estudios se evidencia que el síndrome es más notorio y visible en personal asistencial y en contacto directo con personas.

Si todos estos sentimientos y emociones afectadas se consideran importantes, se puede debatir claramente como una pérdida de Inteligencia Emocional (IE) en sus cuatro dimensiones como se ha descrito. Burnout la afecta de cierta manera si se sigue el modelo mixto de la IE donde se combinan factores como el optimismo, la automotivación, entre otros.

La IE se refiere básicamente a la percepción de las cosas en varias dimensiones, por ejemplo el campo emocional, o la forma como se recibe la información o la capacidad de estudio que se tiene. Para saber si se padece de Burnout, Cristina Maslach en el año de 1986 crea el “Cuestionario de Maslach Burnout Inventory” MBI (Miravalles), el cual se aplicaría al posible paciente y con él se establecería si padece o no la enfermedad.

Esta herramienta es de gran utilidad y veracidad, consiste en 22 tipos de afirmaciones de sentimientos y actitudes que tiene el profesional frente a su trabajo, se debe aplicar con un tiempo máximo de 15 minutos. Este cuestionario evalúa 3 factores principales: el cansancio emocional, la realización personal y la despersonalización, las anteriores son los tres aspectos fundamentales del síndrome. Dentro de los tres grupos a evaluar se encuentran afirmaciones que evidencian y denotan en que grupo de los tres está el paciente y así mismo si existe un tratamiento. Se evalúan sentimientos de frialdad, crueldad, estrés laboral, distanciamiento, trabajo en equipo, autoeficacia, entre otros. De acuerdo a los resultados teniendo en cuenta la puntuación y grupo de afirmaciones se podrá determinar si el profesional padece de Burnout, esta prueba o test es 90% eficaz y puede llevar a un diagnóstico seguro y certero.

Hoy en día en Colombia la educación ha tenido un vuelco de 180 grados, ya que se ha vuelto más flexible y despreocupada tanto por docentes como por estudiantes, en

el sentido que no existe el mismo interés de aprender y enseñar, se ve como una opción y no como un estilo de vida. Esto ocurre por diversos factores: en un país como el nuestro con una economía tan inestable donde es más importante tener que saber, se deja de lado el buen hábito por adquirir conocimientos, esto afecta de manera directa al estudiante pero aún más al docente ya que no existen los incentivos suficientes que lo hagan permanecer interesado en brindar y enseñar conceptos dentro de un centro educativo.

El sector económico es uno de los más influyentes en la persistencia de Burnout en los maestros, ya que no es accesible seguir estudiando y mucho menos se recibe una remuneración adecuada por enseñar; esto cada vez desmotiva más al docente, que sin ningún aliciente debe continuar con su labor cada vez más exigente y más ardua.

Otro factor determinante en la educación es el ámbito social, esto se refiere a la situación cultural en la que se desenvuelve el estudiante, ahora ya no es tan importante estudiar como lo era unos años atrás, ya no se valora mucho, y esto se debe al contexto cultural que manejan estas personas; el docente se esfuerza por enseñar no solo conceptos técnicos sino también conceptos éticos y morales, pero si no hay una respuesta positiva por parte del estudiante, se genera una desmotivación hacia el docente. Es por esto la importancia que debe tener el aprender y el estudiar, se debe generar una cultura de estudio que involucre al docente pero también motive de manera eficaz al estudiante.

El medio cultural y social donde se desempeña el estudiante y también el docente afecta de manera positiva o negativa el proceso de aprender. En Colombia muchas veces es más importante trabajar que estudiar, y esto se debe al modo de supervivencia,

acceder a la educación es muy costoso y para una familia de recursos bajos será más importante el trabajar y tener como vivir que el estudiar. Todo esto es desmotivante para el docente al ver que sus esfuerzos por capacitarse y aprender para luego poner en práctica y enseñar no son suficientes.

Un docente estudia y se capacita varios años para adquirir las herramientas necesarias y poder compartirlas más adelante con un grupo de estudiantes, pensar en eso lo motiva y lo llena de metas por cumplir, además que adquiere una responsabilidad muy grande con el mismo y con la sociedad, porque será el encargado de difundir y afianzar conocimientos no solo técnicos, el docente también enseña moral y ética, enseña que está bien y que está mal y será un ejemplo a seguir por sus estudiantes.

Cuando el docente pierde esta motivación pierde su razón de ser, es por esto que es importante determinar y detectar si sufre Burnout y más importante aún saber cómo combatirlo y como prevenirlo. Si se conoce las causas exactas se podrá tomar medidas preventivas que contribuyan a su desaparición o a una menor incidencia en los docentes, y ya que es una patología asintomática de comienzo finalmente causa deterioro a la salud física y mental. Es por esta razón que se debe enfocar en prevenirlo y no en curarlo, si se trata de manera correcta al docente y se motiva seguramente no ocurrirán síntomas de Burnout por el contrario será un docente tranquilo y motivado con su labor.

En el contexto actual colombiano el Sistema Educativo refiere la educación como un proceso que abarca diversos factores, como por ejemplo, la formación permanente para un desarrollo integral como persona y una utilidad en la sociedad. Dentro de este concepto el papel docente está implícito y se debe resaltar ya que son ellos los que generan un intercambio de conocimientos, esto quiere decir que el maestro es el

encargado de guiar al estudiante en su proceso de aprendizaje, pero ¿cómo el docente se desarrolla o desenvuelve con el estudiante?; esto lo lleva a discernir en la forma de enseñar y en por qué lo hace.

Si nos detuviéramos a pensar por qué y el cómo se produce Burnout en los maestros de educación superior, se debería analizar varios factores que guíen un diagnóstico y una posible solución. Por ejemplo en Colombia los docentes deben contar con las condiciones mínimas de contratación en una institución educativa, ya depende si se le ofrece más en una institución de alto nivel o simplemente se quedan con lo mínimo, pero siempre deben tener unas condiciones bases para el desempeño de su rol. El régimen laboral se basa en el Código Sustantivo del Trabajo en el artículo 196 de la ley 115 de 1994, esta ley refiere la vinculación salarial mínima de cada educador, prestaciones sociales y en el caso que sean instituciones privadas toca el tema de escalafón docente y mejora salarial. Esto se relaciona directamente con el Síndrome y deja en visto varios vacíos dentro del sistema educativo en el país, un maestro poco reconocido, con un salario bajo y condiciones muy básicas, tiende a presentar comportamientos de inconformismo e insatisfacción.

Si se analiza de fondo la situación, se podría decir que si al docente se le motiva de forma íntegra en cuanto a su salario, condición laboral dentro del plantel educativo, debería bajar significativamente los índices de Burnout en el cuerpo docente. Un maestro reconocido y bien tratado tanto por sus estudiantes como por sus superiores, en teoría no debería presentar el síndrome. Es más en las instituciones donde se presentan casos de docentes que llevan trabajando más de 5 años en la misma área, debería aplicárseles el MBI y poder determinar en qué punto de la escala están, de esta forma poder tomar

correctivos si es que lo presentan y de lo contrario poder tratarlos “profilácticamente” para que posteriormente no vayan a sufrir del síndrome y si lo hacen que sepan manejarlo y sean secuelas mínimas. Para que la educación en Colombia sea un éxito y sea realmente valorada y equilibrada se debe prestar mayor atención a los profesores, finalmente de ellos depende que el estudiante aprenda o no, tienen el papel protagónico en este juego de la enseñanza.

Los centros educativos deberían optar por mejorar sus condiciones para el docente, si salarial es importante un maestro motivado económicamente va a trabajar más a gusto, pero también se debe tener en cuenta que las condiciones laborales va más allá del dinero, motivación y entrega son vitales en la educación y eso solo se logra cuando se le reconoce de manera periódica su labor, cuando el docente trabaja a gusto y desempeña su labor con agrado, muy seguramente tendrá estudiantes más convencidos por estudiar y él se sentirá feliz al ver que su labor es reconocida y que deja huella en su grupo de estudiantes. La situación del país no da para que los docentes exijan un cambio radical en su forma de ser contratados y de mejoras de condiciones, la economía no lo permitiría, y de hecho esto se ha evidenciado en el paro docente que hace poco realizaron, pero lo que sí se puede hacer es crear estrategias que conlleven a un mejoramiento evidente en la forma de realizar sus labores. Como bien se ha dicho anteriormente las personas que padecen Burnout presentan tres síntomas evidentes: cambios en su estado de ánimo, desmotivación y agotamiento mental, esto se puede prevenir si se prestan mejores condiciones en el desempeño de su labor.

Si a los profesores se les prestara más atención en todos los niveles, será un profesional a gusto con su trabajo y realizaría su labor de manera correcta y certera, y

de eso se trata Burnout, de no dejar esas cuerdas sueltas que lo dirijan a un estrés o agotamiento por lo que hace y que realice su labor de mala gana y sin ningún interés, un profesional bien tratado en el ejercicio de sus labores, será un profesional feliz por lo que hace, motivado y lleno de expectativas por cumplir, realizara su trabajo con agrado y gusto y nunca será un empleado inconforme. Prevenir el síndrome será la mejor forma de atacarlo, y eso se hace con condiciones más dignas para el profesor, un ajuste salarial correcto, una jornada laboral no tan larga, un ambiente laboral y un clima organizacional tranquilo y lo más importante, reconocimiento de su labor y no dejar que se vuelva monótono y aburrido al desempeñar sus labores. Si un docente se maneja en este entorno será un profesional menos a padecer Burnout, y eso no solo lo beneficia a él, también ayuda a sus empleadores y lo más importante a sus estudiantes, ya que ellos evidenciarían de manera certera un cambio en su forma entorno, y el proceso de aprender sería más llevadero y agradable para ellos. Siendo así la educación llegaría a mejorar, porque el docente ya estando motivado crearía mejores estrategias para el enseñar y aprender, y de esta forma los estudiantes notarían el cambio en la forma de aprender y serian estudiantes motivados también por el ejercicio de la educación.

Además también se debe tener en cuenta los docentes que ya lo padecen y qué hacer con ellos, en el mayor de los casos se desconoce la enfermedad y por esta razón no existe un tratamiento. Es necesario la aplicación del MBI (Maslash Burnout Inventory) a los docentes que lleven aproximadamente 3 años en el ejercicio de su labor, que trabajan en el mismo sitio y su rutina sea igual día a día. Si se diagnostica y se descubre que lo padecen se tomaran las decisiones adecuadas para su mejora, además la idea es prevenirlo, pero si el docente ya lo padece se corre el riesgo que empiece a

somatizarlo y es ahí donde se genera un nuevo problema que afecta no solo la vida social sino también la física. Aparecen alteraciones como cambios en el sueño, migrañas, aumento del riesgo de alcoholismo o drogadicción y el sistema inmunológico se ve afectado por una baja repentina de las defensas. En este momento ya se considera grave ya que no solo es un desorden psicosocial, sino también físico y es ahí donde se deben tomar medidas para su posible cura, aunque una vez se padezca es muy difícil curarlo, es necesario un tratamiento continuo donde se fortalezca de nueva la confianza en sí mismo acompañado de ayuda médica que colabore en la mejora física de su cuerpo.

Los centros educativos deberían aplicar el MBI como estrategia para controlar la posible aparición del síndrome, de forma periódica y para docentes que lleven muchos años en el ejercicio de su labor, es ahí donde se podrá diagnosticar y buscar soluciones si se está padeciendo y de esta manera mejorar la calidad de vida de docente.

Para concluir se puede demostrar que el síndrome de Burnout tiende a ser más evidente en profesores, ya que tienen un contacto directo con personas y también los factores económicos y políticos de la actualidad influyen directamente en el desarrollo de su actividad diaria, de esta manera al reunir todos estos factores se puede llegar a padecer Burnout. Es por esto que se deben tomar medidas preventivas en las instituciones educativas, de esta manera se podrá evitar más profesionales quemados y estresados.

Referencias

- *areaRH.com.* (s.f.). Obtenido de <http://www.areasrh.com/salud%20laboral/sindromeburnout.htm>
- Maicon, C., & garces de los Fayos Ruiz, E. (Enero de 2010). El Síndrome de Burnout, Evolucion Historica desde el Contexto Laboral al Ambito Deportivo. España.
- Martines Perez, A. (Septiembre de 2010). *El Síndrome de Burnout. Evolucion Conceptual y Estado Actual de la Cuestion.* Obtenido de Vivat Academia: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Miravalles, J. (s.f.). Cuestionario de Maslash Burnout Inventory. Zaragoza.