

# EL SÍNDROME DE BURNOUT, UN PELIGRO DESCONOCIDO ENTRE LOS DOCENTES

Por: Mg. Pedro Balvín Ramos

Estudios de Doctorado en Psicología Educativa y Tutorial. Maestría en Gestión Educacional. Licenciado en Educación: Filosofía y Ciencias Histórico Sociales. Ponente de temas de Psicología Educativa, Neuropedagogía, Psicogénesis de la lecto escritura, Neurociencia y matemáticas, Neurociencia Contemplativa y Escuelas Alternativas.



Pines y Aaronson (1988) citado por Ciancaglini, Katherine (2005) definen el síndrome mencionado de la siguiente manera

*(...)un estado de agotamiento emocional, mental y físico, que incluye sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima. Dicho estado estaría causado por una implicación durante un tiempo prolongado en situaciones que son emocionalmente demandantes.*

Ellos, desarrollaron una escala de carácter unidimensional, distinguiendo tres aspectos: agotamiento, desmoralización y pérdida de motivación.

Arauco, Guisela (2008) cita a Freudenberger (1974) quien simboliza el Burnout como una

*(...)“sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resulta de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”,...*

Y situaba las emociones y sentimientos negativos producidos por el Burnout en el contexto laboral, ya que es este el que puede provocar dichas reacciones. Además encuentra que una publicación periódica del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, califica al Síndrome de Burnout como

*(...)un síndrome de desgaste profesional que se manifiesta en profesionales sometidos a un estrés emocional crónico, cuyos rasgos principales son: agotamiento físico y psíquico, actitud fría y despersonalizada en la relación hacia los demás y sentimientos de insatisfacción personal con las tareas que se han de realizar, y que suele producirse fundamentalmente en el personal sanitario y en profesionales dedicados a la enseñanza...*

Arauco comenta que Cristina Maslach, Psicóloga Social en 1986, estudiando las respuestas emocionales de los “profesionales de ayuda”, calificó éste cuadro como

*(...)“Sobrecarga emocional” o “síndrome del Burnout” (quemado).*

Maslach lo describió como “un síndrome de Agotamiento Emocional, Despersonalización y baja Realización Personal” que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas,” es decir de aquellas profesiones que

deben mantener una relación continua de ayuda hacia el "cliente": médicos, profesores, enfermeras, asistentes sociales, psiquiatras, psicólogos, policías.

Por otro lado Perlman y Hartman (1982) concluyen que el Síndrome de Burnout puede definirse como una respuesta al estrés laboral crónico con tres componentes: Agotamiento emocional y/o físico, baja productividad laboral y un exceso de despersonalización. Mencionan que actualmente el Síndrome de Burnout es considerado por institutos especializados como un trastorno maladaptativo crónico, en asociación con demandas psicosociales como consecuencia de trabajar directamente con personas y puede originarse tanto por un excesivo grado de exigencias como por escasez de recursos; se trata de una reacción a la tensión emocional crónica creada por el contacto continuo con otros seres humanos, en particular cuando estos tienen problemas o motivos de sufrimiento. También es llamado Síndrome de Desgaste Profesional, Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) o Síndrome del Quemado.

Medianoy Fernández(2001) describen el Síndrome de Burnout como una enfermedad laboral y emocional, que suele producirse en entornos de estrés laboral continuo, y es una respuesta al estrés laboral crónico que afecta a aquellos profesionales o empleados cuya labor les exige implicación emocional con la gente.

Pines, A y Kafry, D (1978) conceptúan el Burnout como una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal.

Dale, J y Weinberg, R (1989) inician la concepción teórica del Burnout como consecuencia del estrés laboral en relación a la intensidad y duración.

Finalmente Gil-Monte (2005), nos dice que el Síndrome de Burnout es una respuesta al estrés laboral crónico, compuesto por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo, hacia las personas, pacientes o clientes, con las que se relaciona el trabajador o profesional en su trabajo.

Tomando los conceptos de Pines y Kafry (1978) y Pines y Aaronson (1988) podemos decir que el Síndrome de Burnout, es la fase avanzada del estrés profesional, y se produce cuando se presenta agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional o personal tornándose en una enfermedad que no se puede ver a simple vista y que influye directamente en la calidad de vida y ocurre especialmente en profesionales que trabajan con personas. Este trastorno es frecuente en los que ejercen la carrera docente.

## **Síntomas del Síndrome de Burnout**

Ponce y otros(2005) encuentran que el síndrome del "Burnout" se manifiesta bajo unos síntomas específicos, siendo los más habituales:

*Psicosomáticos: Cansancio, fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, malestar general, problemas de sueño, contracturas y algias óseo musculares, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, taquicardia, hipertensión, etc.*

*Conductuales: Mala comunicación, ausentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, fármacos, etc.), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, aumento de conductas violentas, trastornos en más o en menos del apetito y la ingesta, distanciamiento afectivo de los clientes y compañeros.*

*Emocionales: Distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de*

*concentración, disminución de la memoria inmediata, baja tolerancia a la frustración, sentimientos depresivos, sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre Realización Personal.*

*Laborales: Detrimento en la capacidad de trabajo, detrimento en la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes, frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia.*

Aldretey otros (2008) encuentran que diferentes autores también han descrito los síntomas de este síndrome a nivel individual. Mencionan a (De la Fuente y De la Fuente 2002, Gil-Monte y Peiró, 1997) y estos autores clasifican en:

*Síntomas emocionales: depresión, ansiedad, irritación, desilusión, falta de tolerancia entre otros.*

*Síntomas cognitivos: pérdida de valores, desaparición de expectativas, pérdida de autoestima, pérdida de creatividad, cinismo.*

*Síntomas conductuales: absentismo laboral, desinterés hacia el propio trabajo, desorganización, aumento en el uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas.*

*Síntomas sociales: aislamiento, sentimientos de fracaso, alejamiento de contactos, conflictos personales y familiares.*

*Síntomas psicósomáticos: cefaleas, dolores osteo musculares, problemas del sueño, fatiga crónica, enfermedades cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales.*

Pines y Krafy (1978) y Pines y Aaronson (1988) nos dicen que el Burnout tiene ciertas manifestaciones psicósomáticas muy particulares como:

*(...) fatiga crónica, trastornos del sueño, úlceras y desórdenes gástricos, tensión muscular. También presenta manifestaciones conductuales tales como: adicciones al tabaco, al alcohol y las drogas. Presenta además manifestaciones emocionales tales como: irritabilidad, incapacidad de concentración, distanciamiento afectivo. Finalmente se producen las manifestaciones laborales tales como: menor capacidad en el trabajo, acciones hostiles, conflictos, ausentismo laboral.*

Estos autores se dan cuenta que este tipo de estrés suele dar como resultado distintas anomalías conductuales, emocionales y laborales en la persona. Y que a los propios síntomas del estrés a nivel corporal, se suman diversas molestias y que suele deberse a múltiples causas, y se origina siempre en largos períodos de tiempo.

## **Consecuencias del Burnout en los profesores**

Moriana y Herruzo (2004), nos dicen en este apartado, donde analizan las principales consecuencias personales, familiares y laborales que se encuentran en los estudios más relevantes de la literatura sobre el tema, citando a varios autores (Dworkin, 1987; Farber, 1991; Freudenberger y Richelson, 1980; Golembiewski, Munzenrider y Stevenson, 1986; Pines, Aaronson y Kafry, 1981; Maslach y Jackson, 1981; Belcastro, 1982; Chakravorty, 1989; Maslach, 1982; Quevedo-Aguado, Delgado, Fuentes, Salgado, Sanchez y Yela, 1999; Smith, 2001; Matud, García y Matud, 2002; Calvete y Villa, 2000; Pines y otros, 1981; Kyriacou y Sutcliffe, 1978; Travers y Cooper, 1997 y Cooke y Rousseau, 1984) que existen en los docentes atacados por este síndrome consecuencias personales, donde destacan la incapacidad para desconectarse del trabajo, los problemas de sueño, el cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias y que están relacionados en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes, estimulantes, abuso de café, tabaco, alcohol y otras drogas y que dan lugar a un incremento de los trastornos

psicofisiológicos. También señalan que existen consecuencias de nivel psicológico que afectan al profesor que padece Burnout, manifestándose a través de falta de autorrealización, baja autoestima, aislamiento, tendencia a la auto culpa, actitudes negativas hacia uno mismo y hacia los demás, sentimientos de inferioridad y de incompetencia, pérdida de ideales, irritabilidad, hasta casos más extremos de intentos de suicidio, cuadros depresivos graves, ansiedad generalizada, fobia social, agorafobia, la insatisfacción laboral. Finalmente, mencionan las consecuencias que el estrés y Burnout tienen sobre la familia donde se puede apreciar profesores que llegan tensos a casa, agotados física y psicológicamente, con cuadros de irritación, cansados de escuchar y hablar sobre problemas de otras personas.

Las consecuencias negativas del Burnout en el profesorado son variadas, pero tenemos que hacer hincapié en su influencia negativa en la salud, el rendimiento laboral y la capacidad cognitiva. Definitivamente el Síndrome de Burnout mantenida en el tiempo va a llevar a producir en el individuo muchas disfunciones psicofisiológicas y psicosomáticas y posteriormente puede ir desarrollando errores cognitivos en la interpretación de su activación fisiológica, o de su conducta, o de sus pensamientos, o de algunas situaciones, que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, etc., que de por sí son un problema de salud, ingresando en cuadros patológicos de ansiedad. Así también puede producir una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales.

### **Diferencias entre Síndrome de Burnout y otros constructos similares**

Ciancaglini, Katherine (2005), citando a (Pines y Kafry, 1978; Oswin, 1978; Bronfenbrenner, 1979; Pines y cols., 1981; Maslach y Jackson, 1981; Hill y Millar, 1981; Farber, 1983; Maher, 1983; Firth, McIntee, McKeown y Britton, 1986; Pines y Aaronson, 1988; Hallsten, 1993; Hallberg, 1994; Leiter y Durup, 1994; McKight y Glass, 1995 y Schaufeli y Buunk, 1996) realiza una diferenciación con diversos constructos similares y ha encontrado que la diferencia entre "Stress General" y Burnout es que el primero puede ser negativo y positivo en cambio al Burnout se le considera totalmente negativo. Por otro lado existe la consideración que el Burnout solo se puede hallar en el ámbito laboral mientras que el estrés general se le halla en todas partes. Se puede decir que el "Stress General" tiene un tiempo de acción, tras el cual el individuo desarrolla habilidades de afrontamiento y las supera cotidianamente, mientras que el Burnout bloquea y anula al individuo hasta colapsar, además de estar asociada al desarrollo de actitudes negativas en él. En cuanto a "Fatiga Física" esta es de inmediata recuperación y el Burnout es de una lenta y hasta escasa recuperación. Con respecto a la "Depresión" esta se correlaciona más con el Cansancio Emocional y no con las otras características del Burnout Despersonalización y Realización Personal. También la depresión puede surgir en muchos ámbitos, en cambio el Burnout es exclusivo del ámbito laboral, además que uno de los síntomas más destacados en la depresión es el sentimiento de culpa, mientras que en el Síndrome de Burnout los sentimientos que predominan son la cólera o la rabia. En relación al "Tedio o aburrimiento", el Síndrome de Burnout está relacionado a las profesiones asistenciales y se aplica el término de tedio o aburrimiento a los otros tipos de trabajos que no

tienen características humanitarias. Y finalmente en cuanto a los “Acontecimientos Vitales y Crisis en la Edad Media de la Vida” afirma que la crisis de la edad media de la vida del sujeto se diferencia del Síndrome de Burnout, porque tal crisis se puede desencadenar cuando el profesional hace un balance negativo de su posición y desarrollo laboral, sin embargo, el Síndrome de Burnout se da con mayor frecuencia en los jóvenes que se han incorporado recién en su nuevo empleo; porque éstos no suelen estar preparados para afrontar los conflictos emocionales que se les presentan desde el exterior.

Queda claro que el concepto Burnout no se confunde con otros constructos de orden psicológico aunque estos tengan de por sí algunos procesos o síntomas similares.

### **Conclusiones**

1. El grado de Burnout en docentes se ha incrementado notoriamente en estos últimos tiempos, ahora podemos observar no sólo a hombres sino a mujeres con este padecimiento.
2. El Síndrome de Burnout da como resultado enfermedades de diversa índole, que en el ámbito laboral docente es la mayor causa de ausencias al trabajo.
3. A nivel de Universidades e Institutos de Formación Pedagógica se debe incluir en los planes de formación docente “Programas de Afrontamiento del Síndrome de Burnout”.
4. En todas las Instituciones dedicadas a la educación se debe realizar “talleres terapéuticos” periódicos para el afrontamiento del Síndrome de Burnout.
5. Se debe incluir en las normativas laborales la protección del docente frente al Síndrome de Burnout como amenaza permanente a la salud del profesorado.
6. Se debe instaurar medidas de control, prevención, diagnóstico y tratamiento debido a que es un mal social que está avanzando en los últimos años.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Aldrete, R. M. G., Pando, M. M., Aranda, B. C., Balcázar, P. N. (2008). “Síndrome de burnout en maestros de educación básica de Guadalajara”. Revista de investigación y salud, Vol. V, Número 1.
- Arauco Pérez Guisela Verónica (2007). Tesis: “Síndrome de burnout en enfermeras del hospital nacional especializado Víctor Larco Herrera”.
- Balvin Ramos, Pedro Hugo (2010) Tesis: “El Síndrome de burnout y su relación con el clima organizacional en la institución educativa de nivel primaria N° 22455 José de la Torre Ugarte de Pisco – Ica”. Universidad “Enrique Guzmán y Valle”.
- Ciancaglini Zimmermann Gina Katherine (2005) “Síndrome de burnout”. Consultado el día 3 de mayo de 2010  
<http://www.monografias.com/trabajos38/sindrome-burnout/sindrome-burnout.shtml>

- Dale, J. y Weinberg, R.S. (1989). "The relationship between coaches leadership style and burnout".
- Gil-Monte, Pedro. (2005). "El Síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout)" Editorial. Pirámide.
- Mediano Ortiga Lorenzo, FernandezCanti Gloria (2001). "El burnout y los médicos, un peligro desconocido". 2001. España.
- Moriana Elvira, Juan Antonio; Herruzo Cabrera, Javier (2004). "Estrés y burnout en profesores". international journal of clinical and health psychology, septiembre, año/vol. 4, número 003. Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC) Granada, España.
- Perlman B, Hartman, E. A. (1982). "Burnout: summary and future research. Human Relations".
- Pines, A., y Aaronson, E. (1988): "Burnout: causes and cures". New York, The free press.
- Pines, A. y Kafry, D. (1978). "Coping with burnout". Paper presented at the annual convention of the american psychology association . Toronto.
- Ponce Díaz, Ramón; Bulnes Bedón, Mario Santiago; Aliaga Tovar, Jaime Ramiro; Atalaya Pisco, María Clotilde; Huertas Rosales, Rosa Elena. (2005). "El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios". En revista de investigación en Psicología - VOL. 8, N.º 2. Facultad de Psicología. UNMSM. ISSN: 1560 - 909X. Consultado el 20 de junio de 2010 de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v08\\_n2/pdf/a07.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v08_n2/pdf/a07.pdf)