

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i8.481>

Síndrome de Burnout y calidad educativa docente **Burnout syndrome and educational quality**

José Galdino Burgos Briones

joseloburbri@hotmail.com

Distrito de Educación 13D02, Jaramijó - Manta – Montecristi
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-1659-4822>

Vinicio Nikoyan Cevallos Ponce

vinicio4874@hotmail.com

Ministerio de Educación de Ecuador
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-5056-5750>

Jennifer Dolores Anchundia Párraga

jenniferanchundia1988@gmail.com

Unidad Educativa Costa Azul, Manta
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-0505-4556>

Recibido: 23 de abril de 2019

Aprobado: 1 de junio de 2019

RESUMEN

Se implementó un tipo de investigación correlacional con la finalidad de cumplir con el objetivo determinar la relación entre el síndrome de burnout y calidad educativa docente en las instituciones educativas de la ciudad de Manta – Ecuador. El resultado $r = -0,097$ arroja una correlación negativa alta con significancia bilateral de, 434, lo cual implica que ambas variables se correlacionan en sentido inverso. A partir de los resultados obtenidos, se hace necesario profundizar el diagnóstico del síndrome de burnout en el resto de las instituciones educativas de la provincia de Manabí, esto como una medida para conocer realmente la cantidad de docentes con síndrome de burnout, lo cual permitirá generar estrategias en favor de prevenir la presencia del síndrome de burnout, con lo cual se atenderá a la población docente con fines de mejorar su calidad de vida profesional.

Descriptores: Docente; Enfermedad mental; Salud mental; Estrés mental.

ABSTRACT

A type of correlational research was implemented in order to meet the objective of determining the relationship between burnout syndrome and educational quality in educational institutions in the city of Manta - Ecuador. The result -, 097 shows a high negative correlation with bilateral significance of, 434, which implies that both variables are correlated in the opposite direction. From the results obtained, it is necessary to deepen the diagnosis of burnout syndrome in the rest of the educational institutions of the province of Manabí, this as a measure to really know the number of teachers with burnout syndrome, which will allow generating strategies in favor of preventing the presence of burnout syndrome, which will serve the teaching population in order to improve their professional quality of life.

Descriptors: Teachers; Mental diseases, Mental health, Mental stress.

INTRODUCCIÓN

El docente como servidor público en el abordaje de los estudiantes, aunado a responsabilidades académicas, familiares y sociales, puede sufrir agotamiento o estrés, el cual sí no es controlado a tiempo, puede profundizarse hasta llegar a síndromes de mayor perturbación como el burnout, el cual puede afectar su rendimiento laboral, hasta su calidad de vida, Acevedo (2015), comenta que:

Quando los niveles de burnout son bajos, es decir, cuando las personas se sienten relativamente cómodas con su trabajo se refleja en su calidad de vida, pues se perciben con más salud física, mental o psicológica, con mejores relaciones interpersonales y con una mejor relación con el medio ambiente (p. 27).

De allí la importancia de mantener un nivel adecuado de burnout en los docentes, con la finalidad de que puedan gestionarse profesionalmente efectivamente en su praxis docente, así como en las interrelaciones personales con los estudiantes, colegas y demás personas que laboran en la institución educativa. Por otro lado, Rodríguez Ramírez, Guevara Araiza & Viramontes Anaya (2017), señalan que:

El estrés laboral se ha identificado como un peligro latente para los trabajadores de la educación, ya que su labor diaria implica trabajar con personas. Este fenómeno se manifiesta cuando las demandas del contexto sobrepasan la capacidad del individuo para enfrentarlas. El maestro día con día realiza actividades dentro y fuera de la institución; utiliza parte de su

tiempo libre para llevarlas a cabo, mismo que debería ser destinado a descansar y relajarse. Las tareas del maestro son diversas; van desde la interacción con todas las personas que conforman la escuela, trabajo administrativo, participación en actividades extraescolares, trabajar sobre el currículo, entre otras funciones, sumándose los problemas personales, como necesidades económicas y básicas insatisfechas que cualquier persona puede tener, las malas condiciones en que se trabaja, ambientes laborales conflictivos, la burocracia y la falta de reconocimiento social.

Todas actividades repercuten en el agotamiento emocional y físico del docente, siendo necesario articular estrategias organizacionales en favor de promover un clima organizacional que contribuya a mantener niveles de burnout bajos que no afecten ni la salud, ni la calidad de vida, entre tales medidas podrían ser la de fomentar una personalidad asertiva – proactiva, con la colaboración de profesionales de la salud mental, por cuanto, Salgado Roa & Leria Dulcic (2017):

Se encontró que el docente con personalidad Tipo Inseguro (caracterizado por la autoconciencia, dependencia de la opinión de otras personas, desorganización y sensibilidad a la propia experiencia física y mental) presenta mayores puntuaciones en las escalas de Indolencia y Culpa del CESQT, y menores en Ilusión por el Trabajo, lo que sugiere una elevada vulnerabilidad al estrés laboral.

El tipo de personalidad puede influenciar en la adquisición de burnout, cuando esta es de tipo insegura, puede generar confusiones y frustraciones que contribuyen a fortalecer la presencia del burnout, esto puede revertirse además si en la institución educativa, se generan grupos de trabajo asertivos en proporcionalidad de generar relaciones interpersonales favorables, en este sentido, Hederich-Martínez & Caballero-Domínguez (2016), colaboran al indicar que:

El grupo y la interacción social permea toda la actividad, facilitando que el estrés pueda ser afrontado con una red de apoyo social, lo cual podría actuar como factor protector hacia el desarrollo de actitudes negativas hacia el estudio, y explicar así el menor cinismo encontrado en la muestra de estudiantes (p. 12).

Las instituciones educativas pueden promover grupos de apoyo emocional con la finalidad de contrarrestar los efectos negativos causados por la despersonalización, lo

contrario puede generar un clima desfavorable que perjudica al docente en particular, como al grupo de trabajo, no platearse estos elementos puede contribuir a la articulación de un clima desfavorable a causa del síndrome de burnout, lo cual explica Martell Cheng (2014):

Primero deterioran su estabilidad emocional y psicológica, mostrando sentimientos de fracaso e incompetencia a nivel laboral, lo que termina disminuyendo su autoestima y calidad en su servicio que principalmente se dirige al desarrollo de capacidades brindando aprendizajes significativos, no se dan cuenta que al final van también en desmedro de la calidad brindada a sus alumnos (p. 71).

El síndrome de burnout, genera progresivamente la pérdida del fortalecimiento psicológico de la persona, generando efectos negativos, los cuales pueden ir desde auto valorarse negativamente, realizar tareas sin motivación, irritación en el trato con sus colegas y estudiantes, fomentándose relaciones interpersonales basadas en comunicación agresiva, aunado al agotamiento emocional, siendo esto perjudicial para la generación de actividades pro activas por parte del docente, lo cual va en detrimento de la calidad de vida profesional.

Siendo pertinente detectar a tiempo en las instituciones educativas el síndrome de burnout con la finalidad de establecer políticas que posibiliten su erradicación, de ese modo, se contará con docentes en capacidad de ser productivos, de allí que la investigación se formule el objetivo de determinar la relación entre el síndrome de burnout y calidad educativa docente en las instituciones educativas de la ciudad de Manta – Ecuador.

DESARROLLO

Síndrome de burnout

El síndrome de burnout desde la posición de Maslach y Jackson citado por Gil – Monte (2005), lo definen como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo que puede desarrollarse en aquellas personas cuyo objetivo de trabajo son personas en cualquier tipo de actividad” (p. 45), siendo que

los docentes al realizar diversas actividades académicas – administrativas, se hace un potencial en adquirir el síndrome de burnout, Guillén y Guil (2000) señalan que “cuando las víctimas eran miembros de organizaciones, las consecuencias podrían ser extremadamente graves para la empresa” (p.276), debido que la productividad se minimiza a consecuencia de que el síndrome de burnout, necesita descanso entre otras medidas para ser curado en la persona, generándose ausentismo laboral, así como bajo interés por parte de quien lo padece en realizar tareas que sin el síndrome de burnout, realizaría de forma efectiva.

Por otro lado, Menéndez y Moreno (2006), describen que el síndrome del profesor quemado, burnout o síndrome de burnout “es un proceso resultante del estrés crónico laboral y, por tanto, un desgaste psíquico profesional con manifestaciones fisiológicas, comportamentales, emocionales y cognitivas” (p. 126), así mismo, Menéndez y Moreno (2006) comentan que “el burnout es el final y la consecuencia de una respuesta de estrés que se hace crónica y supera al individuo, lo que muestra que ha agotado su capacidad de reacción, que ya no constituye un mecanismo adaptativo” (p. 133), así como tampoco se encuentra en capacidad de responder para contrarrestar las consecuencias, siendo necesario estudiar a Freudenberger citado por Bosqued (2008), quien plantea que se generan cambios como: una progresiva pérdida de energía, desmotivación por el trabajo, cambio en el comportamiento, siendo acuñado por Freudenberger como síntomas del Burnout (p. 19).

Síntomas del agotamiento emocional

La Asociación española contra el cáncer (2018), comenta que los síntomas iniciales del agotamiento emocional son:

1. Cansancio físico. La persona se siente fatigada con frecuencia. Desde que abre los ojos experimenta como si fuera excesivamente arduo lo que le espera en el día.

2. Insomnio. Por contradictorio que parezca, una persona con agotamiento emocional tiene dificultades para dormir. Siempre tiene problemas que le dan vueltas en la cabeza y hace que sea difícil conciliar el sueño.
3. Irritabilidad. Hay molestia y pérdida del autocontrol, con cierta frecuencia. La persona agotada se ve de mal humor y es demasiado sensible a cualquier crítica o gesto de desaprobación.
4. Falta de motivación. Quien sufre de agotamiento emocional comienza a actuar mecánicamente. Como si estuviera obligado a hacer lo que hace todo el tiempo. No siente entusiasmo, ni interés por sus actividades.
5. Distanciamiento afectivo. Las emociones comienzan a ser cada vez más planas. Como si en realidad no sintiera prácticamente nada.
6. Olvidos frecuentes. La saturación de información y/o de estímulos da lugar a fallas en la memoria. Se olvidan con facilidad las pequeñas cosas.
7. Dificultades para pensar. La persona siente que se confunde con facilidad. Cada actividad le implica un mayor gasto de tiempo que antes. Se razona lentamente.

Por otro lado, la organización Mayo Clinic (2019), aporta que el agotamiento laboral puede ser el resultado de varios factores, entre ellos:

1. Falta de control. La imposibilidad de influir en las decisiones que afectan a tu trabajo, como tu horario, tus tareas o tu carga de trabajo, puede ocasionar agotamiento laboral. La falta de los recursos que necesitas para hacer tu trabajo puede ser otra causa.
2. Expectativas laborales poco claras. Si no tienes claro el grado de autoridad que tienes o lo que tu supervisor u otras personas esperan de ti, es probable que no te sientas cómodo en el trabajo.
3. Dinámica disfuncional en el lugar de trabajo. Tal vez hay alguien en tu oficina que te acosa o acosa a tus compañeros, o te sientes desautorizado por tus colegas o tu jefe interfiere innecesariamente en tu trabajo. Esto puede contribuir al estrés laboral.

4. Extremos de actividad. Cuando un trabajo es monótono o caótico, se necesita energía constante para mantener la concentración, lo que puede provocar fatiga y agotamiento laboral.
5. Falta de apoyo social. Si te sientes aislado en el trabajo y en tu vida personal, es posible que te sientas más estresado.
6. Desequilibrio entre el trabajo y la vida privada. Si tu trabajo requiere tanto tiempo y esfuerzo que no tienes la energía para pasar tiempo con tu familia y amigos, es posible que te agotes rápidamente.

Es más probable que experimentes agotamiento laboral si:

1. Te identificas tanto con el trabajo que te falta un equilibrio entre tu vida laboral y tu vida personal
2. Tienes una gran carga de trabajo, incluso horas extras
3. Tratas de ser todo para todos
4. Trabajas en una profesión de ayuda, como la atención médica
5. Sientes que tienes poco o ningún control sobre tu trabajo
6. Tu trabajo es monótono

El agotamiento laboral ignorado o no abordado puede tener consecuencias significativas, entre ellas:

1. Estrés excesivo
2. Fatiga
3. Insomnio
4. Tristeza, enojo o irritabilidad
5. Consumo inadecuado de alcohol y de sustancias
6. Enfermedad cardíaca
7. Presión arterial alta
8. Diabetes tipo 2
9. Vulnerabilidad a las enfermedades

Trata de tomar medidas. Para empezar:

1. Evalúa las opciones. Habla de tus preocupaciones específicas con el supervisor. Tal vez puedan trabajar juntos para cambiar las expectativas o alcanzar compromisos o soluciones. Trata de establecer metas para lo que debes hacer y lo que puede esperar.
2. Busca apoyo. Ya sea que te comuniques con tus compañeros de trabajo, con amigos o con seres queridos, el apoyo y la colaboración pueden ayudarte a sobrellevar la situación. Si tienes acceso a un programa de asistencia para empleados, aprovecha los servicios pertinentes.
3. Prueba a hacer una actividad relajante. Explora programas que puedan ayudarte con el estrés, como el yoga, la meditación o el tai chi.
4. Haz algo de ejercicio. La actividad física regular puede ayudarte a lidiar mejor con el estrés. También puede hacer que tu mente se desconecte del trabajo.
5. Duerme un poco. El sueño restaura el bienestar y ayuda a proteger la salud.
6. Consciencia plena. La atención plena es el acto de concentrarse en el flujo de la respiración y ser intensamente consciente de lo que estás percibiendo y sintiendo en cada momento, sin interpretación ni juicio. En un entorno laboral, esta práctica implica enfrentarse a situaciones con franqueza y paciencia, y sin juicio.

Son diversas las amenazas a las cuales se ve sometido el docente cuando sufre de síndrome de burnout, progresivamente va perdiendo su calidad de vida y por ende la profesional, lo cual va en detrimento de lo educativo, siendo necesario que tanto el docente como la gerencia educativa, adecuen el desarrollo de actividades con la finalidad de promover la salud integral como principio generador de calidad en los servicios que brinda la institución educativa.

MÉTODO

Se implementó un tipo de investigación correlacional con la finalidad de cumplir con el objetivo determinar la relación entre el síndrome de burnout y calidad educativa docente en las instituciones educativas de la ciudad de Manta – Ecuador, apoyándose en un diseño no experimental, (Hernández, Fernández, Baptista, 2014, p. 267). La población estuvo conformada por 67 docentes de las instituciones educativas de la zona urbana de

Manta, a quienes se les aplicó un instrumento de 33 ítems tipo escala de Likert, lo cual permitió conocer el comportamiento de las variables de investigación.

RESULTADOS

Cuadro 1

Correlación entre síndrome de Burnout y calidad educativa docente

		SB	CE
SB	Correlación de Pearson	1	-,097
	Sig. (bilateral)		,434
	N	67	67
CE	Correlación de Pearson	-,097	1
	Sig. (bilateral)	,434	
	N	67	67

El resultado $-,097$ arroja una correlación negativa alta con significancia bilateral de $,434$, lo cual implica que ambas variables se correlacionan en sentido inverso, al acercarse el resultado a -1 , se puede hacer mención que existe una relación casi perfecta entre las variables, lo que permite determinar que ambas variables tienen correspondencia directa entre ambos.

DISCUSIÓN

Los resultados confirman la existencia de síndrome de burnout en los docentes, lo cual va en detrimento de la calidad educativa docente, siendo necesario afrontar medidas que permitan gestionar acciones enriquecedoras emocionalmente con el fin de contrarrestar

tal situación, Barrientos Oradini, Araya Castillo, Veloso Salazar, & Herrera Ciudad (2019), ante lo expuesto “se recomienda a las instituciones educativas fortalecer las capacidades para el desarrollo de los sentimientos de perseverancia y superación, en el diseño de ofertas académicas relativas en asignaturas, programas y estrategias innovadoras que desarrollen sus competencias intelectual y profesional” (p. 180). Esto puede traer beneficios tanto para el docente como para la institución, debido que se optimiza las gestión organizativa, así mismo, Gutiérrez, Villasmil & Rodríguez (2016), explican que

Quando un individuo tiene la capacidad de reconocer sus propias emociones, puede lograr manejar y controlar diversas situaciones es sin que éstas afecten, de forma errónea, su estado emocional. El manejo de las emociones tiene que ver con la regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir emocionalidades negativas y perseverar así el logro de las metas a pesar de las dificultades (p. 180).

El síndrome de burnout tiende a minimizar las emociones negativas, floreciendo las negativas, siendo pertinente trabajar en la consecución de una gestión educativa donde se promueva la calidad en base a las interrelaciones interpersonales, donde el docente pueda transmitir emociones positivas a los estudiantes y compañeros de trabajo, así se construye un clima de trabajo apropiado en función de promover el aprendizaje significativo, aunado a elevar la productividad de la institución, la cual se traduce en mejor servicio a la sociedad desde el enfoque del buen vivir, promoviéndose una educación de calidad inclusiva, donde los docentes son atendidos en función de estar a la altura de los retos socio educativos globales.

CONCLUSIONES

El síndrome de burnout, afecta el desempeño laboral y social de la persona que lo padece, en el caso de los docentes, se genera percepción negativa de sí mismo, generando un abordaje basado en el agotamiento emocional, lo cual implica promover la desesperanza, siendo esto contrario a la vocación docente, la cual está llamada a la formación integral del ser humano, generando optimismo, valores, relaciones asertivas

con la finalidad de articular un ciudadano comprometido con los cambios sociales del país.

La educación al basarse en interrelaciones humanas, ve mermada su calidad desde la postura de un docente con síndrome de burnout, dado que no tendrá la energía y el entusiasmo necesario para contribuir en la debida formación, a partir de los resultados obtenidos, se hace necesario profundizar el diagnóstico del síndrome de burnout en el resto de las instituciones educativas de la provincia de Manabí, esto como una medida para conocer realmente la cantidad de docentes con síndrome de burnout, lo cual permitirá generar estrategias en favor de prevenir la presencia del síndrome de burnout, con lo cual se atenderá a la población docente con fines de mejorar su calidad de vida profesional.

REFERENCIAS CONSULTADAS

1. Acevedo, S. (2015). Síndrome de burnout y calidad de vida en docentes de secundaria de la institución educativa Villa del Socorro. Recuperado de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/299/1/AcevedoShirley_sindromeburnoutcalidadvidadocentessecundariainstitucioneducativavillasocorro.pdf
2. Asociación española contra el cáncer (2018). Agotamiento emocional. Recuperado de <https://www.aecc.es/es/red-social/cuidar-ser-querido/agotamiento-emocional>
3. Barrientos Oradini, N., Araya Castillo, L., Veloso Salazar, V., & Herrera Ciudad, C. (2019). Optimismo disposicional en docentes de universidades privadas en región metropolitana en Chile. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(7), 168-184. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i7.199>
4. Gutiérrez, N., Villasmil, J., & Rodríguez, N. (2016). Manejo de las competencias emocionales frente a la transformación curricular. *CIENCIAMATRIA*, 2(3), 152-170. Recuperado a partir de <http://cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/46>
5. Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. (2016). VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBI-SS) EN CONTEXTO ACADÉMICO COLOMBIANO (Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey [MBI-SS] in Colombian academic context). *CES Psicología*, 9(1), 1-15. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3511/2508>

6. Martell Cheng, L. (2014). Calidad de servicio y burnout en instituciones educativas privadas y públicas. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1435/1/martell_clp.pdf
7. Mayo Clinic (2019) ¿Te sientes agotado en el trabajo? Descubre lo que puedes hacer cuando el trabajo afecta tu salud. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642?p=1>
8. Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=pt&tlng=es.
9. Salgado Roa, J., & Leria Dulcic, F. (2017). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria (Burnout syndrome and perceived quality of professional life related to personality styles in primary school teachers). *CES Psicología*, 11(1), 69-89. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4192>

REFERENCES CONSULTED

1. Acevedo, S. (2015). Burnout syndrome and quality of life in secondary school teachers of the Villa del Socorro educational institution. Retrieved from http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/299/1/AcevedoShirley_sindromeburnoutquidadavidarcentessecondariainstitucioneducativavillasocorro.pdf
2. Spanish association against cancer (2018). Emotional exhaustion Recovered from <https://www.aecc.es/es/red-social/cuidar-ser-querido/agotamiento-emocional>
3. Barrientos Oradini, N., Araya Castillo, L., Veloso Salazar, V., & Herrera Ciudad, C. (2019). Dispositional optimism in teachers of private universities in the metropolitan region in Chile. *Interdisciplinary Arbitrated Review Koinonía*, 4 (7), 168-184. doi: <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i7.199>
4. Gutiérrez, N., Villasmil, J., & Rodríguez, N. (2016). Management of emotional competencies in the face of curricular transformation. *SCIENCE*, 2 (3), 152-170. Recovered from <http://cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/46>

5. Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. (2016). VALIDATION OF THE MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY QUESTIONNAIRE (MBI-SS) IN COLOMBIAN ACADEMIC CONTEXT (Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey [MBI-SS] in Colombian academic context). *CES Psychology*, 9 (1), 1-15. Recovered from <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3511/2508>
6. Martell Cheng, L. (2014). Quality of service and burnout in private and public educational institutions. Retrieved from http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1435/1/martell_clp.pdf
7. Mayo Clinic (2019) Do you feel exhausted at work? Discover what you can do when work affects your health. Recovered from <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642?p=1>
8. Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Burnout syndrome in teachers. *IE REDIECH Educational Research Magazine*, 8 (14), 45-67. Retrieved from http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=pt&tlng=en.
9. Salgado Roa, J., & Leria Dulcic, F. (2017). Burnout syndrome and perceived quality of professional life related to personality styles in primary school teachers. *CES Psychology*, 11 (1), 69-89. Recovered from <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4192>