

El síndrome de burnout en los docentes de nivel básico en la modalidad a distancia

Claudia Angélica Sánchez-Calderón

Amelia Guadalupe Sánchez-Calderón

Facultad de Ciencias de la Conducta

Universidad Autónoma del Estado de México, México

Recepción: 17/12/2024

Aceptación: 28/01/2025

Publicación: 10/02/2025

Resumen

La salud mental y física del docente ha sido por muchos años de vago interés para las autoridades educativas. El síndrome de burnout o síndrome del quemado es una condición que se ha generalizado en el ámbito laboral y que no exenta al docente que desarrolla una actividad profesional de tipo social.

El objetivo del presente artículo es mostrar las manifestaciones del Síndrome de Burnout en docentes que imparten clases a distancia en una institución de nivel básico en el Municipio de Toluca México. Se trata de una investigación de enfoque cualitativo, método fenomenológico y de tipo interpretativo. Se diseñó y validó una guía para emplear la técnica de entrevista a profundidad, la cual fue aplicada a cuatro docentes. Con los datos obtenidos se realizó el procedimiento de análisis de datos de codificación abierta y axial; lo que permitió la integración de categorías para su triangulación y posterior análisis.

De los resultados se obtuvieron las categorías 1. Agotamiento Emocional, en el cual se hicieron evidentes sentimientos de alegría, frustración, preocupación, cansancio físico y mental. 2. Despersonalización, a través de la cual se reveló que el docente se aproxima a los alumnos con límites y sin involucramiento; y 3. Manifestaciones de realización personal, donde los docentes reconocen y se apropian de sus metas, estableciendo diversas estrategias para lograr cumplirlas, aún sobre pasando los límites respecto a sus responsabilidades y funciones laborales.

Se concluye que el trabajo de docencia en modalidad a distancia, exponen manifestaciones del síndrome de burnout lo que decrementa su calidad de vida, exigiendo una

atención inmediata por ser considerado un factor de riesgo laboral que afecta a la salud psicológica y física a los docentes; por lo que se recomienda fomentar programas y estrategias para la intervención remedial, así como promover una cultura de prevención ante este síndrome.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, Calidad de Vida, Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal

Burnout syndrome in basic level teachers in distance learning mode

Abstract

The mental and physical health of teachers has been of vague interest to educational authorities for many years. Burnout syndrome is a condition that has become widespread in the workplace and does not exempt teachers who carry out a professional activity of a social nature.

The objective of this article is to show the manifestations of Burnout Syndrome in teachers who teach distance classes in a basic level institution in the Municipality of Toluca, Mexico. This is a qualitative approach, phenomenological method and interpretive research. A guide was designed and validated to use the in-depth interview technique, which was applied to four teachers. With the data obtained, the data analysis procedure of open and axial coding was carried out; which allowed the integration of categories for triangulation and subsequent analysis.

From the results, the categories 1. Emotional Exhaustion were obtained, in which feelings of joy, frustration, worry, physical and mental fatigue were evident. 2. Depersonalization, through which it was revealed that the teacher approaches the students with limits and without involvement; and 3. Manifestations of personal fulfillment, where teachers recognize and take ownership of their goals, establishing various strategies to achieve them, even exceeding the limits regarding their responsibilities and work functions.

It is concluded that teaching work in distance learning mode exposes manifestations of burnout syndrome, which decreases their quality of life, requiring immediate attention because it is considered a work risk factor that affects the psychological and physical health of teachers;

therefore, it is recommended to promote programs and strategies for remedial intervention, as well as promote a culture of prevention against this syndrome.

Keywords: Burnout Syndrome, Quality of Life, Emotional Exhaustion, Depersonalization and Personal Fulfillment

Introducción

Inicialmente el síndrome de burnout no fue denominado ni reconocido como actualmente lo es, con el tiempo ha sido objeto de estudio por diversos autores que buscan conceptualizarlo y caracterizar sus síntomas y manifestaciones, así como los factores de riesgo y prevalencia.

Históricamente Graham Green, fue el primero en emplear el término en la publicación “A burnout case” en 1961, en donde narra el proceso de un arquitecto que se encuentra atormentado “espiritualmente”, abandonando su profesión y retirándose a la selva Africana. No obstante, desde 1901 Thomas Mann en su novela “The Buddenbrooks” emplea este término, en dicha obra se ven implícitas en las características del personaje que caracteriza al burnout (Quiceno y Vinaccia, 2007).

El concepto de síndrome de burnout o “quemarse en el trabajo” de acuerdo con Blanch A. Aluja, A. y Biscarri, J. (2002) apareció por primera vez “hacia el inicio de los años 70, con la finalidad de explicar el proceso de deterioro físico y psíquico de los profesionales que proporcionan servicios asistenciales como profesores, personal sanitario, trabajadores sociales o abogados de oficio entre otros” (p. 58).

Por otro lado, Martínez P. (2010) señala que el término Burnout se emplea en el año 1977 tras una exposición de Maslach ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos, en la exposición conceptualizó dicho síndrome como “el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos ... respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales” (p. 43).

Además de esto se agrega que el burnout es una situación que “después de meses o años de dedicación, estos trabajadores terminaban ‘quemándose’” (Maslach, 1976, citado por Quiceno y Vinaccia, 2007, p. 120).

Sin embargo, según Quiceno y Vinaccia (2007, p.120) el concepto de Cristina Maslach y Susan Jackson apareció hasta 1981, el cual fue fruto de varios años de estudios empíricos, las autoras lo describieron como “un síndrome de estrés crónico que se manifiesta en aquellas profesiones de servicios caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas que están en una situación de necesidad o de dependencia”.

Desde la década de los 80’s los estudios que se han hecho sobre el síndrome de burnout han sido diversos y no han parado de generar información, sin embargo, fue hasta finales de la década de los 90’s que se logró llegar a acuerdos básicos sobre la conceptualización, el análisis, las técnicas y los programas de prevención. Algunos de los autores que aportaron al estudio del burnout fueron Gil- Monte y Peiró (1997), Manassero y cols. (2003), Ramos (1999), Matteson e Ivansevich (1997), Peiró y cols. (1994), Leiter, (1988), entre otros (Martínez, 2010).

Sin embargo, la definición más aceptada por la comunidad de investigadores es la de Cristina Maslach quién describe al Burnout como “una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal” (Aceves, 2006, citado por Saborío e Hidalgo, 2015).

Maslach y Pines (1977, citados por Rodríguez et al, 2017) definen el síndrome de burnout como “un estado de agotamiento físico y emocional que implica una pérdida de interés en el trabajo, actitudes negativas hacia sus compañeros y clientes y baja autoestima” (p. 48).

Maslach y Jackson (1981, 1982, citados por Martínez, 2010) definen al Burnout como “una manifestación comportamental del estrés laboral, y lo entienden como un síndrome tridimensional caracterizado por cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) en el trato con clientes y usuarios, y dificultad para el logro/realización personal (RP)” (pp. 44-45).

Llama la atención que las definiciones del síndrome se han conceptualizado desde un modelo médico tradicional; sin embargo autores como Gil-Monte y Peiró (1999, p. 261) aportan

al estudio del síndrome de burnout una visión psicosocial, destacando que es una “respuesta al estrés laboral crónico que se caracteriza porque el individuo desarrolla una idea de fracaso profesional ... la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, y actitudes negativas hacia las personas con las que trabaja”; observamos componentes que provienen del entorno personal y social.

Otros autores como Moreno y Peñacoba (1999, citados por Quiceno y Vinaccia, 2007, p. 118) afirman que el burnout “no es un proceso asociado a la fatiga, sino a la desmotivación emocional y cognitiva que sigue al abandono de intereses que en un determinado momento fueron importantes para el sujeto” ; lo que también implica la participación de procesos cognitivos y emocionales.

Partiendo de contextos, condiciones y exigencias de las últimas décadas, autores como Faber (2000, citado por Martínez, 2010, p. 45).) describe al Burnout como “un reflejo de la mayoría de los ambientes de trabajos actuales, ya que la competencia laboral exige intentar producir cada vez mejores resultados al menor tiempo y con los mínimos recursos posibles”. En este sentido, el autor señala cuatro variables de importancia para explicar la aparición y desarrollo del síndrome:

1. Presión por satisfacer las demandas de otros
2. Intensa competitividad
3. Deseo de obtener mayores ingresos económicos
4. Sensación de ser desprovisto de algo que se merece.

De lo anterior, podemos ver la evolución del concepto y la comprensión del mismo desde los diferentes elementos físicos, emocionales, afectivos, cognitivos y socio-contextuales.

Desde la postura de los organismos hegemónicos que buscan estandarizar el concepto sistematizando las manifestaciones del síndrome de burnout, la Organización Mundial de la Salud (OMS) admite dicho término desde el año 2000, sin embargo, desde el 2021 reconoce oficialmente este síndrome como un fenómeno asociado al trabajo (OMS citado por García, 2021, p. 5).

Actualmente la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-11)) Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021, en su reciente undécima versión, lo clasifica como **QD85 Síndrome de desgaste ocupacional**; y lo señala “como un síndrome conceptualizado como resultado de un estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha gestionado con éxito y caracteriza por tres dimensiones:

- Sentimientos de agotamiento o falta de energía;
- Mayor distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo; y
- Eficacia profesional reducida.

Señala que el término burnout se refiere específicamente a fenómenos del contexto laboral y no debería aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida”. Por lo que la CIE-11 en esta última revisión ha considerado a este síndrome como un fenómeno laboral, y no como una condición médica (OMS, 2019/2021).

Desarrollo

En el contexto profesional, la docencia se considera “una profesión de gran riesgo para padecer síndrome de burnout debido a que demanda habilidades y compromisos para realizar diversas actividades dentro y fuera de las instituciones, empleando una parte importante del tiempo que debería ser destinado al descanso y recreación de sí mismos” (Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E., 2017, p. 59).

En un estudio realizado por Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E.. (2017 p. 47) “... se demuestra que en la actualidad hay un número considerable de docentes que manifiestan molestia hacia la institución donde trabajan por motivos como las condiciones laborales y la presión a la que se exponen diariamente, estos y otros motivos dan paso a la aparición del estrés, crisis psicológicas y falta de motivación, problema que incide directamente en la calidad educativa, pues provoca menor interés por los alumnos, ausentismo y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo...”. Lo anterior, muestra la existencia de alteraciones físicas y psicológicas en el profesional de la educación, las cuales

tienen parcialmente su origen en las condiciones laborales, mismas que van impactando en los diferentes ámbitos de la vida de la persona y con ello decreciendo su la calidad de vida.

En el contexto laboral y particularmente en la educación, fue durante el periodo de la pandemia por Covid 19, que las responsabilidades y funciones docentes se transformaron debido al confinamiento y distanciamiento social, lo que demandó adecuar el trabajo desde casa (home office), resultando en jornadas laborales prolongadas, sin distinción entre días laborales y días de descanso, así como un incremento en la exigencia por trasladar los contenidos y actividades a entornos virtuales, a fin de responder a las necesidades de adaptación a la modalidad a distancia. De acuerdo con González G. (2021) y a juicio del 100% de los docentes participantes en esa investigación, el síndrome de burnout puede aparecer por el estrés recurrente y la presión de permanecer varias horas conectados haciendo trabajo en modalidad virtual.

El estudio del burnout es un fenómeno complejo de estudiar desde una sola óptica o paradigma dada la interacción entre las diferentes dimensiones (individual, social, laboral, etc.), lo cual permita la comprensión y explicación del fenómeno de una forma más integral.

Para la investigación que aquí se reporta, su fundamento es mediante el Modelo Tridimensional de Maslach, el cual afirma que el burnout es un síndrome tridimensional, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida relación personal; no obstante, más adelante agregan que es una respuesta a “los estresores interpersonales crónicos que se desarrollan en el trabajo ... síntomas dominantes de esta respuesta, caracterizados por la presencia de un agotamiento abrumador, sensaciones de cinismo en el trabajo, y un sentido de ineffecticia y carencia de la realización personal” (Maslach et al., 2001, citado por Olivares, 2017).

En suma, el burnout es una condición que aqueja a distintos profesionistas incluidos los docentes, por lo que resulta indispensable documentar mediante investigación, las manifestaciones del síndrome de burnout relacionado con el trabajo que se desempeña en la modalidad virtual, a fin de intervenir a través de una cultura de prevención que favorezca e incremente la calidad de vida de los docentes.

Metodología.

En este contexto, se planteó una investigación de enfoque cualitativo, método Fenomenológico y de tipo interpretativo, con el objetivo de comprender las manifestaciones del síndrome de burnout en docentes de educación básica de la escuela primaria en el municipio de Toluca, que imparten clases en modalidad a distancia; considerando las dimensiones del modelo de Maslach.

La categoría de estudio se centró en el Síndrome de Burnout, de acuerdo con Maslach es la “Respuesta prolongada al estrés en el trabajo, un síndrome psicológico que nace de la tensión crónica producto de la interacción conflictiva entre el trabajador y su empleo” (Maslach, s.f., citado por Olivares, 2017, p. 59).

Los ejes de análisis son definidos de acuerdo con Olivares (2017, p. 61), como a continuación se exponen:

- Agotamiento Emocional: “los individuos presentan sentimientos de estar emocionalmente agotados y sobrepasados en cuanto a sus recursos emocionales”.
- Despersonalización: “implica actitudes negativas, cínicas e impersonales, generándose sentimientos demasiado distantes hacia otras personas”.
- Realización Personal: “en el trabajo se refiere a la disminución de los sentimientos de competencia y éxito en el trabajo, así como una tendencia a evaluarse negativamente a sí mismo, particularmente en el trabajo con otras personas”.

Los participantes en la investigación cubrieron los siguientes criterios de inclusión: Docentes de educación básica primaria, contar con un mínimo 12 meses impartiendo clases en modalidad a distancia, ser docentes que laboren en escuela pública, edad de 25 a 60 años, hombre o mujer indistinto.

En este sentido, la muestra quedó integrada por cuatro docentes de educación básica de la escuela primaria del municipio de Toluca, Estado de México. Dos docentes hombres y dos

docentes mujeres, de entre 26 a 50 años de edad, dos docentes de formación normalista y dos docentes de formación universitaria, todos los participantes cubriendo un tiempo mínimo de 12 meses impartiendo clases en modalidad a distancia.

A fin de ser congruente con el método fenomenológico se empleó la técnica de entrevista a profundidad y de formato semiestructurado. Se empleó como procedimiento de análisis de datos la codificación con microanálisis.

Resultados

Derivado del procesamiento de datos, se obtuvo la codificación de datos arrojados del discurso de cada participante, la integración a la categoría y la agrupación por subcategorías, lo que permitió una triangulación de los ejes analizados desde su integración empírica, teórica y analítica, dando paso a generar las redes y nubes de palabras, que a continuación se presentan de forma individual y de forma general, respecto a la categoría central de Síndrome de Burnout.

Participante 1: Del discurso del primer participante se reporta haber experimentado emociones de bienestar relacionadas a su trabajo, aunque en particular le hace recordar la reciente pandemia, que manifestó haberlo vivido como algo caótico y frustrante debido al trabajo virtual ya que no contaba con los medios y materiales necesarios, así mismo manifiesta hoy estar viviendo emociones de esperanza, motivación y alegría al trabajar con sus alumnos, sin embargo, hace mención que al final de su jornada laboral se siente conflictuada y con desazón al no alcanzar todos sus objetivos. En cuanto a recursos emocionales, señala tener conciencia sobre rutinas, hábitos de estudio y disciplina. Finalmente, en el aspecto del agotamiento lo manifiesta mediante el sueño.

En cuanto al trato que mantiene con sus alumnos, menciona que es de tipo académico-personal, las exigencias propias de su trabajo no influyen de manera negativa en el trato hacia sus estudiantes, ya que señala no es algo prioritario, su preocupación recae en crear un ambiente seguro en el aula virtual de clases para sus alumnos, mantiene una cercanía con ellos para identificar problemáticas graves, aunque hace mención que los aspectos en los que llegó a ser

insensible es en las necesidades especiales de algunos alumnos y en situaciones con sus compañeros.

Respecto al conocimiento y habilidades docentes, considera tener dominio de los contenidos del grado que tiene actualmente a su responsabilidad, sin embargo y de manera paralela una de sus metas es entrar al área de investigación. Por otro lado, destaca como aportación positiva, es la apertura a la retroalimentación y el compañerismo entre docentes. Así mismo y de acuerdo a su conceptualización de éxito, considera ser una persona exitosa cuando sus alumnos se vuelven autónomos. Las palabras mayormente mencionadas durante la entrevista al participante 1, se pueden observar en la figura 1, las cuales se convierten en códigos para ser interpretados en su relación con la categoría y subcategoría.

Figura 1. Nube de palabras Participante 1.



Participante 2. Reporta haber experimentado emociones de bienestar relacionadas a su trabajo, así mismo manifiesta vivir emociones de alegría y satisfacción al trabajar con sus alumnos, al final de su jornada laboral se siente tanto alegre como frustrado. En cuanto a recursos emocionales hace mención de la motivación, el reconocimiento, la felicitación y hacer a un lado los problemas personales-familiares durante la jornada laboral. Finalmente, en el aspecto del agotamiento lo manifiesta mediante el dolor de cabeza, irritación de los ojos y de debilitamiento.

En cuanto al trato que mantiene con sus alumnos es respetuoso, apegado, pero sin llegar a involucrarse de más, las exigencias propias de su trabajo provocan desgaste y un aumento de carga, su preocupación recae participar activamente con ellos, crear confianza y seguridad, mantiene una cercanía con sus alumnos para demostrar apoyo, hace mención que los aspectos en los que llegó a ser insensible es en situaciones con compañeros, no con sus alumnos.

Finalmente, en cuanto a autoevaluación se asigna una puntuación de 80-90, menciona tener conocimiento y dominio de contenido de grado, las habilidades que posee son optimismo, buena oralidad, espontaneidad, sociabilidad. En cuanto a sus metas se encuentra la promoción horizontal o una supervisión, por otro lado, la aportación positiva que deja el trabajo en modalidad a distancia, es con relación a el compañerismo y la orientación a padres. De acuerdo a su conceptualización de éxito considera tener características de persistencia, dedicación y obstinación.

Las palabras mayormente mencionadas durante la entrevista al participante 2, se pueden observar en la figura 2, las cuales se convierten en códigos para ser interpretados en su relación con la categoría y subcategoría.

Figura 2. Nube de palabras Participante 2



Participante 3. Mediante su discurso expone haber experimentado emociones de entusiasmo, emociones positivas, aunque en momentos absorbía actitudes negativas, así mismo manifiesta vivir emociones de felicidad gusto al trabajar con sus alumnos, aunque al final de su jornada laboral se siente agotada, cansada y con frustración. En cuanto a recursos emocionales hace mención del enojo, la atención personalizada, la falta en el establecimiento de límites. Finalmente, en el aspecto del agotamiento lo manifiesta mediante cansancio corporal, crisis de ansiedad, estrés por no ser respetados sus horarios laborales.

En cuanto al trato que mantiene con sus alumnos es un trato amable, de preocupación por ellos y de confianza; las exigencias propias de su trabajo las vive como actividades administrativas que se deben realizar, sin embargo son una carga pesada, su preocupación recae en buscar estrategias para motivar a los alumnos, conocer sus emociones, así mismo, mantiene una cercanía buena con sus alumnos, aunque hace mención que los aspectos en los que llegó a ser insensible es en la indiferencia ante las justificaciones de enfermedades, con los padres de familia y expresa la institución educativa se muestra incrédula e insensible con ellos como docentes.

Finalmente, se autoevalúa como bueno, suficiente y con buenos puntajes, menciona ser creativa, determinada, empática, ser adaptable, responsable y tener dominio de los contenidos del grado. En cuanto a metas le gustaría la promoción horizontal y una doble plaza, por otro lado, la aportación positiva que deja es en relación generar redes de apoyo, respeto y confianza, y de acuerdo a su conceptualización de éxito, es tener como características la creatividad, responsabilidad, la resiliencia, la perseverancia, la positividad, y la gratitud.

Las palabras mayormente mencionadas durante la entrevista al participante 3, se pueden observar en la figura 3, las cuales se convierten en códigos para ser interpretados en su relación con la categoría y subcategoría

Figura 3. Nube de palabras Participante 3



Participante 4. Menciona haberse sentido contento y satisfecho en relación a su trabajo, así mismo manifiesta vivir emociones de felicidad al trabajar con sus alumnos ya que es por vocación, aunque al final de su jornada laboral se siente con cansancio mental. En cuanto a recursos emocionales hace mención de la motivación, la alegría y la disposición. En el aspecto del agotamiento lo manifiesta mediante la pesadumbre en espalda y hombros, así como el sueño, y la decepción.

En cuanto al trato que mantiene con sus alumnos es cordial y de motivación, las exigencias propias de su trabajo mencionar hacer lo menos posible en la escuela y lo traslada a su casa, su preocupación recae en brindar material de apoyo para sus alumnos, mantiene una cercanía con sus alumnos al promover el trabajo en equipo y la confianza, aunque comenta que los aspectos en los que llegó a ser insensible son en la entrega de trabajos y tareas.

Finalmente, considera tener conocimiento de sus fortalezas y debilidades, tener conocimiento de los contenidos del grado, los aprendizajes esperados, hacer uso de la motivación y ser exigente, menciona tener como meta el aprendizaje de sus alumnos y cursar

una maestría por otro lado, la aportación positiva que deja es en relación a la amabilidad con todos, ser dinámico y el compañerismo, y de acuerdo a su conceptualización de éxito, considera tener como características la positividad, el ser exigente, la limpieza y la puntualidad.

Las palabras mayormente mencionadas durante la entrevista al participante 4, se pueden observar en la figura 4, las cuales se convierten en códigos para ser interpretados en su relación con la categoría y subcategoría

Figura 4. Nube de palabras Participante 4



De la triangulación general de los resultados de la categoría denominada **Síndrome de Burnout**, se recuperaron datos que permiten analizar las manifestaciones del mismo, a través de los tres ejes de análisis desarrollados las cuales son: Agotamiento emocional, Despersonalización y Realización Personal. Las palabras mayormente mencionadas relacionadas al Síndrome de Burnout se pueden observar en la figura 5, las cuales se recuperaron de los discursos de todos los participantes.

Figura 5. Nube de palabras Síndrome de Burnout

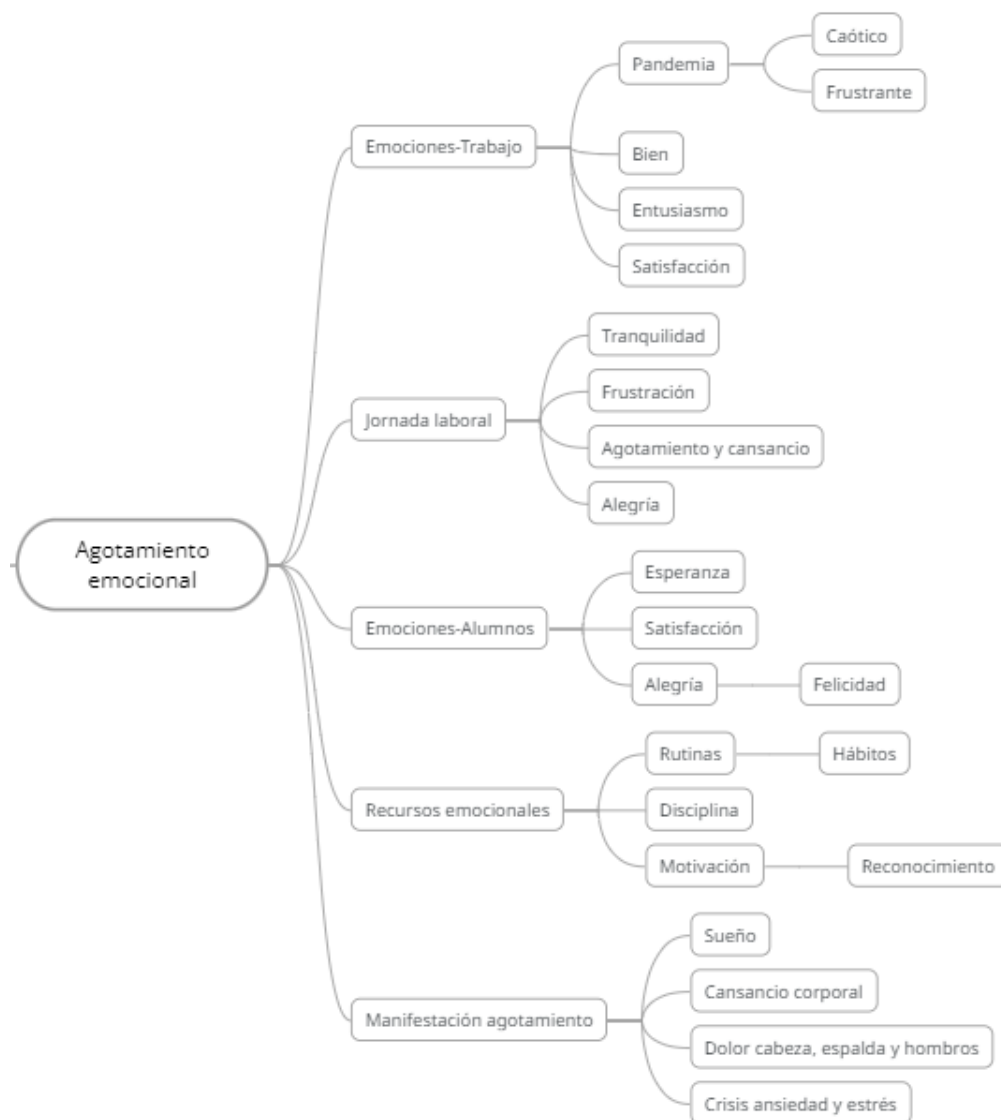


Respecto a las subcategorías de Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal, Se presentan en las siguientes redes semánticas:

AGOTAMIENTO EMOCIONAL

En la subcategoría Agotamiento Emocional se observan emociones de frustración, cansancio físico y mental durante o al final de la jornada, los recursos con los que disponen son principalmente la creación de rutinas, la motivación y la alegría. De acuerdo a lo recabado se observan en la figura 6 las palabras relacionadas al agotamiento emocional, lo que permitió generar una red semántica.

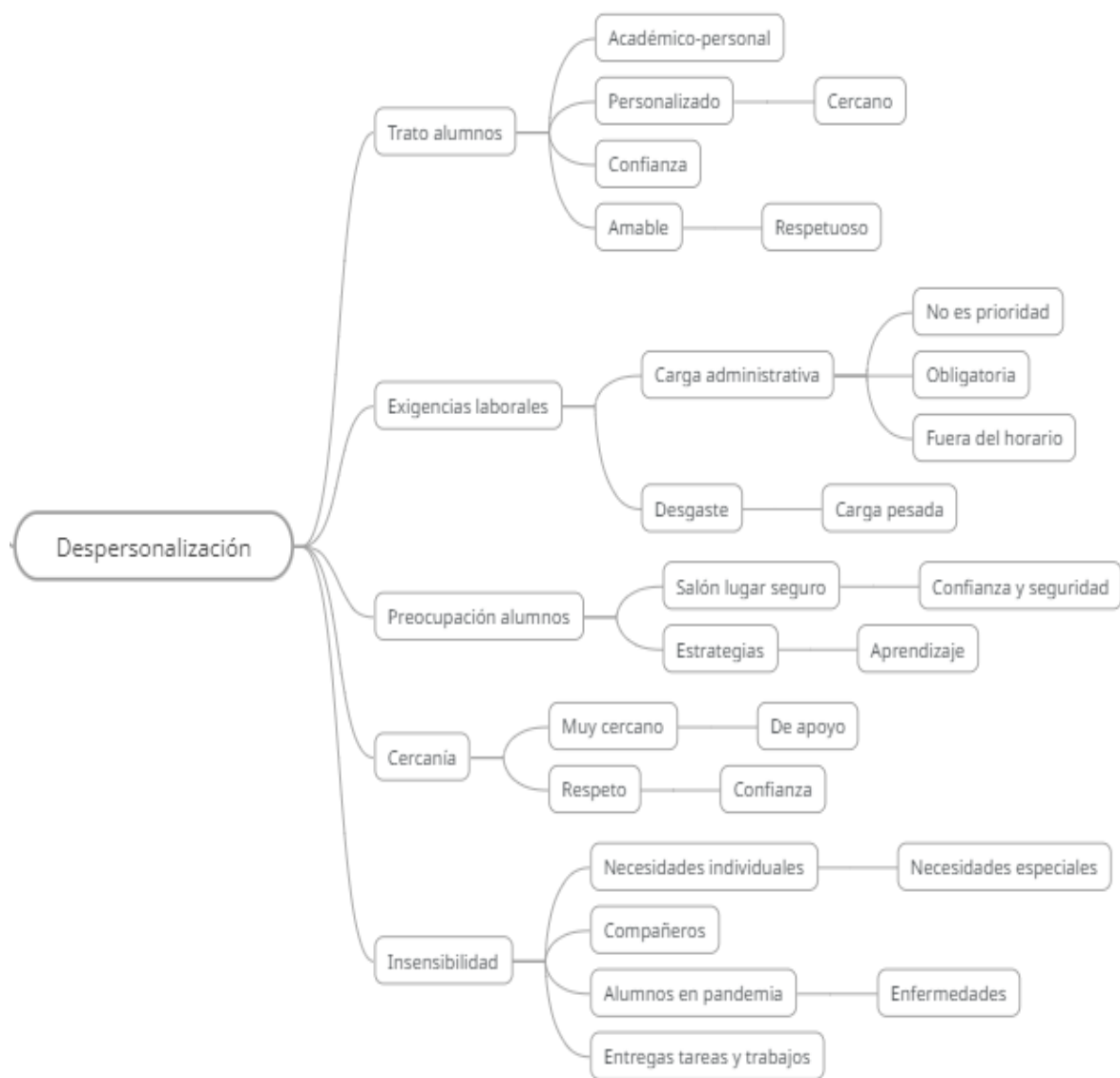
Figura 6. Red semántica Agotamiento Emocional



DESPERSONALIZACIÓN

En la subcategoría Despersonalización, se reporta que el trato de los docentes suele ser respetuoso y personalizado, mantienen una relación cercana con sus alumnos sin rebasar los límites por preocupación hacia los mismos. De acuerdo a lo recabado se permitió generar una red semántica en la que se observan las palabras relacionadas a la despersonalización, ver la figura 7.

Figura 7. Red semántica Despersonalización

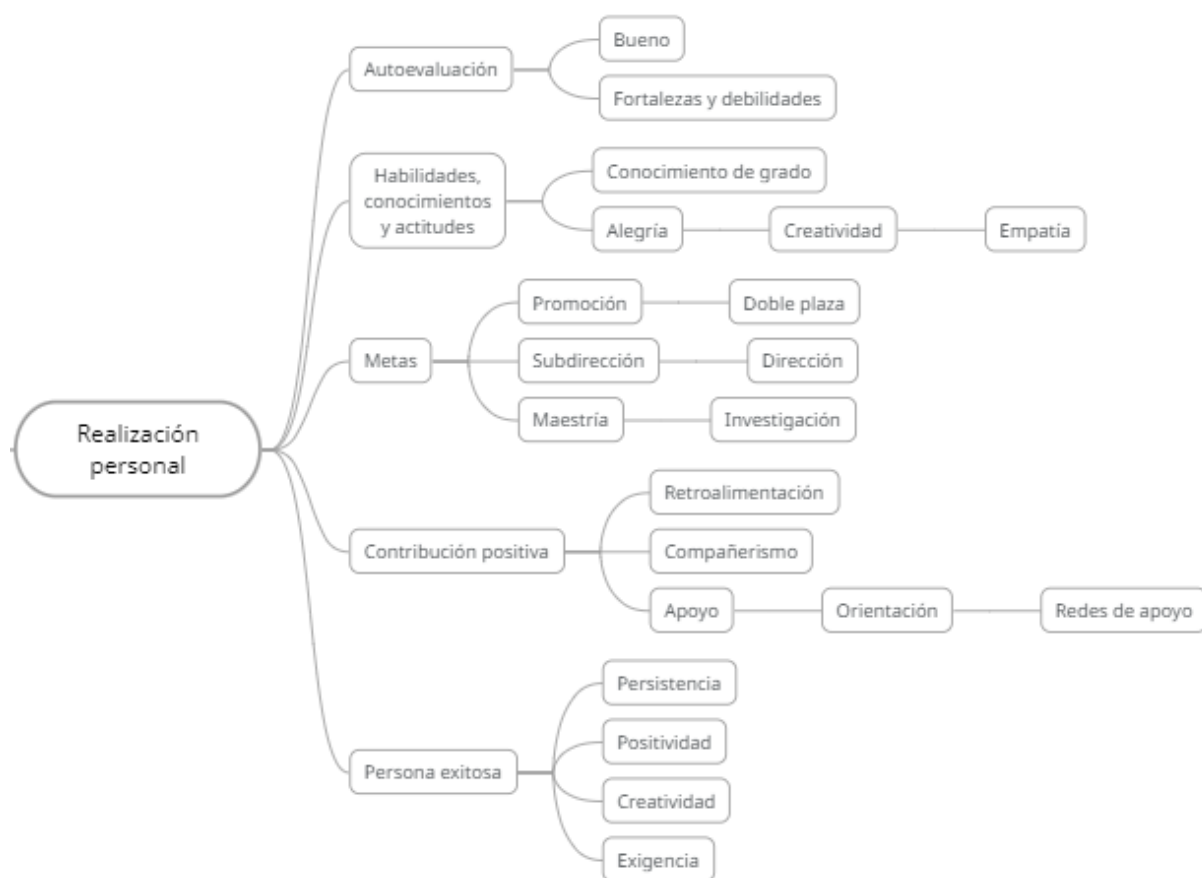


REALIZACIÓN PERSONAL

Finalmente, en la subcategoría Realización Personal los docentes reportan tener la capacidad de identificar sus metas tanto a corto, mediano y largo plazo como lo son las promociones y seguimiento de su formación académica, así como identificar sus fortalezas y características

para llegar a tener éxito. De acuerdo a lo recabado se observan en la figura 8 las palabras relacionadas a la realización personal, lo que permitió generar una red semántica.

Figura 8. Red semántica Realización Personal



Discusión

El síndrome de burnout como aquel proceso de deterioro físico y psíquico de los profesionales que se desempeñan en sectores que ofrecen servicios humanos, no es un fenómeno nuevo, más bien se trata de una manifestación cada día más frecuente, aguda y visibilizada; donde los diversos factores y condiciones que se presentan en torno a las actividades laborales como son las cargas excesivas de trabajo, horarios prolongados aún fuera de los formalmente establecidos,

sobre exigencias en los perfiles de puesto, postergar días de descanso para disfrutar en familia, entre otros, lo que genera que cada día más personas experimenten este “síndrome del quemado”.

Investigaciones previas como Aldrete M., Pando M., Aranda C., Balcazar N. (2003) reporta que la profesión de la docencia “... tiene un sin fin de actividades que cumplir. Ha sido necesario ocupar parte de su tiempo de descanso en obligaciones propias de su actividad profesional...No existe límite para trabajar. Sus días de trabajo no solo abarcan de lunes a viernes sino hasta sábados y domingos si es necesario” (p.8). Como observamos desde hace varias décadas ya se reportaban los excesos en cargas laborales y horarios que poco a poco se han ido diluyendo entre las actividades profesionales/laborales con las de la vida personal.

Por otra parte, estudios reportan que variables como la escolaridad son una condición que incide en la presencia de burnout, ya que a mayor preparación la persona tendrá mayores posibilidades de promoción laboral, lo que genera una sobre exigencia en la persona buscando una preparación y actualización constante y por tiempos prolongados, lo que lleva a “quemarse”. Otras variables como el sexo, el estado civil, hacen que recaiga una mayor responsabilidad (particularmente en la mujer), ya que al rol de madre, esposa, hija se suman las actividades profesionales que no tiene fin, generando el síndrome aquí tratado.

Respecto a los hallazgos encontrados en los discursos de los participantes, la triangulación se realizó tomando los ejes de análisis para reinterpretar las subcategorías establecidas para la investigación, haciendo evidente la coincidencia en las experiencias vividas por los docentes, particularmente en sobre carga de su trabajo, donde aprecian un importante incremento por la necesidad de diseñar los materiales didácticos para empleo en entornos virtuales. Desde este posicionamiento abrumador para el docente la subcategoría de agotamiento emocional coinciden que se manifiesta con sentimientos contradictorios como alegría, frustración, preocupación, cansancio físico y mental. Por otra parte la subcategoría de despersonalización, señalan que se dan una convergencia y al mismo tiempo contradicción en las relaciones humanas, ya que es indispensable el acercamiento a sus alumnos pero con límites y sin involucramiento. Con relación a la realización personal, es una subcategoría presente e incluso motivadora intrínsecamente por los docentes, ya que les permite tener presentes sus

metas y ante la necesidad de lograrlas, buscan las formas para llegar a cumplirlas, aún a costa de su bienestar físico y mental.

Conclusiones

La presente investigación permitió comprender las manifestaciones del síndrome de burnout en docentes de educación básica de una escuela primaria en el municipio de Toluca, que imparten clases en modalidad virtual, a partir de las dimensiones del modelo de Maslach.

Se concluye que el trabajo de docencia en modalidad a distancia, exponen claras manifestaciones del síndrome de burnout, decrementando su calidad de vida, lo que sugiere una atención inmediata en la salud psicológica y física de los docentes, así como fomentar una cultura de prevención ante este síndrome.

De la evidencia recuperada como la carga administrativa, el trabajo fuera de horarios laborales, el apego e involucramiento de los docentes con los alumnos, el contexto socioeconómico, entre otros; confirma aspectos que establece la teoría, y que por otra parte, se ha encontrado en investigaciones previas.

Se observó que los docentes experimentan diversos sentimientos y emociones los cuales se manifiestan con estados constantes o permanentes de estrés, cansancio emocional, sentimiento de fracaso, preocupación derivado del involucramiento que tienen con sus alumnos al estar constantemente indagando sobre la situación que vive cada alumno para conectarse a sus clases en modalidad a distancia, así como situaciones difíciles que viven los estudiantes en sus contextos. Otra parte es la autopercepción de éxito o fracaso respecto a las metas profesionales que tiene y experimenta cada docente.

Con los resultados de esta investigación se visibilizan las condiciones, las necesidades, y la relevancia por el cuidado y promoción de la salud física y mental de los profesionales de la docencia.

Derivado de las evidencias obtenidas con esta investigación, se recomienda generar espacios físicos apropiados para el esparcimiento y el descanso intermitente durante las jornadas laborales del docente, accediendo a ello de forma programada. Promover programas de conciencia plena para la disminución del estrés y la ansiedad como el Mindfulness que permitan autorregularse y redireccionar emociones desagradables para favorecer la concentración, lo que en suma le generen sensaciones placenteras en el desarrollo de su actividad docente y favorezca en su calidad de vida.

Así también, es indispensable generar investigación de diseño experimental o cuasi experiemental, a través de mediciones que otorgue datos objetivos para establecer estrategias útiles para la disminución comprobable del síndrome de burnout.

Finalmente, el trabajo de docencia en modalidad a distancia, exponen manifestaciones del síndrome de burnout decrementando su calidad de vida, lo que exige de una atención inmediata por ser considerado un factor de riesgo laboral que afecta a la salud psicológica y física de los docentes, así como fomentar programas y estrategias para la intervención remedial, al mismo tiempo de promover una cultura de prevención ante este síndrome.

Referencias

- Aldrete Rodríguez, M. G., Pando Moreno, M., Aranda Beltrán, C., & Balcázar Partida, N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investigación en Salud*, V(1), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14200103.pdf>
- Blanch, A., Aluja, A., y Biscarri, J. (2002). Síndrome de Quemarse en el Trabajo (Burnout) y Estrategias de Afrontamiento: Un modelo Relaciones Estructurales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 18(1), p.p. 57-74. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317661003.pdf>

- Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021 <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es#129180281>
- García González, G. (2021). Pandemia, personal sanitario y burnout: el síndrome de estar quemado como enfermedad del trabajo. *Lex Social: Revista De Derechos Sociales*, 11(2), 3–27. <https://doi.org/10.46661/lexsocial.6001>
- Gil-Monte, P., y Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268. https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF
- Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42–80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Quiceno, J. M., y Vinaccia, S. (2007). Burnout: “Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT)”. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Revista Ciencia y Trabajo*, vol. 19 no. 58 Santiago Apr 2017, p.p. 59-63. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Quiceno, J. M., y Vinaccia, S. (2007). Burnout: “Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT)”. *SciELO*, 10(2), 117-125. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>
- Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/html/index.html>
- Saborío, L. e Hidalgo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *SciELO*, 32 (1), https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext