



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE VERACRUZ**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS**

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**EL IMPACTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL DESEMPEÑO  
LABORAL DE LOS EDUCADORES**

**ENSAYO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

***DANIEL REYES MARTINEZ***

ASESOR:

**DR. JOSE NICOLAS HERNANDEZ BARRAGAN**

**COATZACOALCOS, VERACRUZ, OCTUBRE 2024**



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SEV**  
Secretaría  
de Educación

**SEMSyS**  
Subsecretaría de Educación  
Media Superior y Superior



## DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Coatzacoalcos, Ver., 29 de octubre 2024.

**C. DANIEL REYES MARTINEZ**

**PRESENTE:**

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado **EL IMPACTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS EDUCADORES**, Opción: **ENSAYO**, para obtener el Título de **LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**, a propuesta de su asesor **DR. JOSE NICOLAS HERNANDEZ BARRAGAN**, manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos en materia de titulación, que exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su Examen Profesional.

**ATENTAMENTE**  
**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**

  
**LIC. SAMUEL PÉREZ GARCÍA.**  
**PRESIDENTE DE LA H. COMISIÓN DE TITULACIÓN**  
**UNIDAD REGIONAL 305 UPN.**



**S.E.V.**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA**  
**NACIONAL**  
**UNIDAD REGIONAL**  
**305**  
**COATZACOALCOS, VER.**

2024- 200 AÑOS DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1824-2024

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
**UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS, VER.**  
Clave: 30DUP0006Z  
Prolongación Mártires de Chicago s/n. Col. El Tesoro  
C:P: 96536 Coatzacoalcos, Ver. Tel: 921 21 88072



**200 AÑOS**  
**VERACRUZ**  
DE IGNACIO DE LA LLAVE  
COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a Dios, por darme la fuerza y siempre bendecirme durante esta etapa de mi vida.

A mis padres, Emilio y Silvia, quienes, a pesar de las inclemencias de la vida, nunca perdieron la fe en mi persona y siempre lucharon para que hoy esté donde debo estar. Todo se lo debo a ellos.

Al igual, a mi hermano Cristian, quien tiene un lugar especial en mi corazón y sin duda alguna, se que logrará todo aquello que alguna vez soñó.

A la familia Cruz, quienes me aceptaron como uno más dentro de su hogar, me permitieron compartir agradables momentos junto a ellos y apoyaron a mis padres.

A la familia Domínguez, quienes en momentos difíciles de la vida siempre estuvieron para apoyar a mis padres y me aceptaron como uno más dentro de su familia.

A mis amigos, con quienes compartí momentos inolvidables dentro de la carrera y de los cuales estoy seguro que compartiré más momentos fuera de ella.

A mis maestros, quienes, con su experiencia, consejos y enseñanza, logré alcanzar una meta más en la vida.

Y, por último, a aquellos que ya no están conmigo, que Dios lo guie y me permita verlos de nuevo algún día.

Gracias, nunca me alcanzará la vida para devolverles todo lo que hicieron por mí.

El presente ensayo lleva por título EL IMPACTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS EDUCADORES. Este trabajo fue elaborado en el año de 2024, en base a múltiples observaciones e investigaciones al respecto. En este trabajo, abordo las distintas perspectivas que tienen autores sobre el síndrome en cuestión y doy mi punto de vista sobre las mismas, buscando dejar en claro el gran impacto que existe en los docentes por causa del burnout.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
--------------------	---

### CAPÍTULO I

EL BURNOUT A LO LARGO DEL TIEMPO .....	4
--	---

1.1 Antecedentes del Síndrome de Burnout.....	4
---	---

1.2 Definiciones Teóricas .....	6
---------------------------------	---

1.3 Problemática Actual en Relación con el Síndrome de Burnout.....	12
---	----

### CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTOS TEÓRICOS SOBRE EL CRECIENTE IMPACTO DEL SÍNDROME EN LOS DOCENTES: AFIRMACIONES.....	14
---	----

2.1 La Existencia Causal del Síndrome .....	14
---	----

2.2 El Desencadenamiento Gradual en los Docentes .....	24
--	----

2.3 Métodos para su Detección.....	33
------------------------------------	----

2.3.1 Modelo Maslach, Jackson y Leiter.....	33
---	----

### CAPÍTULO III

LA PERSPECTIVA CONTRADICTORIA DEL BURNOUT .....	38
---	----

3.1 La Contradicción del Burnout.....	38
---------------------------------------	----

3.2 El nacimiento de Múltiples Padecimientos Durante la Pandemia por COVID-19.....	41
---	----

3.3 ¿Realmente el Burnout es un Padecimiento que Influya en el Aprendizaje de los Alumnos o Existen otros Más? .....	49
---	----

## CAPÍTULO IV

<b>UNA VISIÓN Y RECOMENDACIÓN OBJETIVA.....</b>	<b>52</b>
<b>4.1 Estrategias para el Manejo Correcto y Prevención del Burnout.....</b>	<b>52</b>
<i>4.1.1 Autocuidado .....</i>	<i>54</i>
<i>4.1.2 Desarrollo profesional .....</i>	<i>59</i>
<b>4.2 Análisis Personal .....</b>	<b>63</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>68</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>ANEXO</b>	

## INTRODUCCIÓN

Dentro de la vida del ser humano, este mismo se ve propenso a tener limitantes que le impiden desarrollarse de forma grata dentro de las múltiples áreas que existen en la sociedad. Es aquí, donde diversos tipos de enfermedades y padecimientos surgen, unos más agresivos que otros, pero con la misma finalidad, hacer daño al portador y llevarlo hasta las máximas instancias.

Es de resaltar que, a lo largo de las épocas, la evolución en los conceptos de las enfermedades y padecimientos ha ido acrecentando y teniendo múltiples adaptaciones en base a los cambios sociales que ocurren dentro del mundo, por ello, no es de extrañarse que se desconozcan gran parte de estos por el simple hecho de que cada año van mutando de manera progresiva y no todas las personas son conscientes de ello.

En base a lo anterior, el presente ensayo, centra su exposición en artículos de diversos autores que dejan plasmadas su perspectiva sobre un padecimiento que es una incógnita para muchas personas, el síndrome de burnout. Por lo anterior, se tiene como objetivo el analizar cómo el padecimiento impacta de manera significativa a los docentes dentro del aula, al mismo tiempo que expondrá la manera en cómo el burnout afecta la vida personal de los maestros.

El trabajo del docente es de gran complejidad, siendo en el cual la relación con las personas es muy necesaria, por ende, se presta al desarrollo del síndrome de burnout como un padecimiento característico dentro del aspecto educativo. No solo afecta de manera significativa a un nivel dentro de la educación, por lo mismo, el rumbo del ensayo tiende a englobar todos los niveles educativos precisando la labor docente en base al análisis de diversas investigaciones, artículos y planteamientos de múltiples autores dentro y fuera de México. Lo anterior se ve plasmado en cuatro capítulos en los cuales se deja notar lo ya mencionado.

En el capítulo I, el cual lleva por nombre El Burnout a lo largo del tiempo, se plantea el contexto en el cual surge en la actualidad dicho padecimiento, teniendo como punto de partida una visión amplia del gran impacto que ha causado durante este siglo en los maestros. De manera simultánea, se exponen todos los antecedentes documentados sobre el síndrome en cuestión y se realiza una definición precisa en base a perspectivas de diversos autores, teniendo como resultado una basta explicación del concepto Burnout.

Siguiendo con la misma línea, dentro del capítulo II, el cual se titula Planteamientos teóricos sobre el creciente impacto en docentes: afirmaciones, se argumenta la manera en cómo el síndrome de burnout impacta de forma significativa dentro de la vida del maestro, teniendo claro que existe una doble faceta dentro de ellos, una parte ligada al trabajo y otra al aspecto personal o privado.

Sabiendo de antemano que los maestros son partes notoriamente afectadas por el síndrome, es de destacar dentro del capítulo que se precisan consecuencias claras que afirman la veracidad de un impacto fuerte para los profesores, al mismo tiempo, se expresa de forma clara que existe un método eficaz que busca entre diversas muestras de cuerpos docentes, aquellos que lo padecen.

Partiendo del capítulo II, La perspectiva contradictoria del Burnout, se cuestiona cómo el síndrome no solo puede ser la única causa que afecte de manera significativa al docente. Derivado de múltiples argumentos de expertos, se exponen puntos de vista que están en contra de que el burnout sea el cual englobe todos los padecimientos de manera específica para los maestros. Dicho lo anterior, es preciso remarcar que dentro del mismo capítulo, se exponen las múltiples maneras que existen de cómo diversos padecimientos dejan marcas en el aprendizaje del alumno.

Por consiguiente, el capítulo IV, el cual se titula Una visión y Recomendación Objetiva, se expresan diversas formas de cómo sobrellevar este padecimiento, mediante el desglose de técnicas de mitigación sobre este mismo, en el último subtema de este capítulo, se deja expresada la opinión del autor sobre el problema en cuestión, el punto

de vista sobre el docente y su impacto en las múltiples áreas laborales y personales. Por ello, se plantean con entusiasmo las diversas opiniones del autor con el propósito de crear polémica para aquel que lea el presente trabajo.

Como último punto, se exponen las conclusiones generales, las cuales engloban lo expuesto en los capítulos anteriores a ella. Recatando lo más sobresaliente y remarcando de nuevo la postura central del trabajo.

# CAPÍTULO I

## EL BURNOUT A LO LARGO DEL TIEMPO

### 1.1 Antecedentes del Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout ha sido una incógnita en la sociedad, siendo visto como una cuestión muy alejada a diversos aspectos labores y clasificado de manera errónea al no conocerlo del todo. El descubrimiento y su avance a lo largo de la historia sienta las bases para poder demostrar de su existencia desde el siglo pasado.

Históricamente, en el año de 1961, en la novela “la burnout case”, escrita por Graham Greene, quien fue el primero en utilizar el término pero no como algo ligado a cuestiones de investigación, sino para describir la situación que presentaba su personaje dentro de dicha obra literaria. Así pues, el término del síndrome no fue llevado más allá, si bien, las características del personaje tenían una relación con la patología, al no ser un tema abordado desde el aspecto científico, no fue llevado más allá de lo literario.

Tiempo después Herbert J. Freudenberger, Contribuyó al desarrollo de clínicas para tratar a personas con adicciones o toxicómanos. Por lo anterior, en el año de 1974, realizó una serie de observaciones en torno a su ambiente laboral dentro de una clínica que trataba a pacientes adictos a drogas o fármacos, donde los trabajadores presentaban después de los 10 años de servicio dentro de la clínica, la manifestación de ciertos comportamientos hacia los pacientes y cuestiones individuales, falta de energía, desconocimiento de la identidad propia de cada compañero, falta parcial o completa de la empatía y manifestaciones emocionales erróneas reflejadas en su labor dentro de la clínica.

Es aquí donde Freudenberger se inclinó por la palabra “Burnout”, que significa quemado, apagado o consumido, para asociar este padecimiento con lo manifestado dentro de su investigación en la clínica donde laboraba. Por ello, se le considera el

primer investigador en conceptualizar la existencia de este tipo de patología presente de manera interna en el ser humano, en base a ello, se desencadenaron años después investigaciones extensas sobre el síndrome de burnout.

La psicóloga Cristina Maslach y el psicólogo Michael P. Leiter, junto con Susan E. Jackson quien compartía profesión con los anteriores. En el año de 1982, crearon lo que hoy se conoce como el Maslach Burnout Inventory (MBI) por sus siglas en inglés, es un modelo por el cual se plantea identificar la manifestación de dicho padecimiento dentro de los trabajadores, para lo cual se centraron en profesionales que la mayor parte del tiempo interactuaban con personas dentro de su ambiente laboral. Se caracteriza el mismo modelo en tres cuestiones básicas:

- La realización personal: abarcando desde una falta de auto confianza hasta cosas como bajas expectativas de sí mismo.
- El agotamiento emocional: relacionado con la falta de emociones que puedan ser reflejadas a favor de las relaciones personales y el esfuerzo en ocasiones fuera de sus capacidades.
- La despersonalización: presenta la primicia de manifestaciones de conductas incorrectas hacia los individuos con los cuales se interactúa dentro del aspecto laboral, puede llegar desde cinismo hasta respuestas tajantes y frías hacia los demás.

En su mayoría, la información que rodea al síndrome de Burnout es por las investigaciones y publicaciones de artículos de Maslach, pero su aporte más relevante dentro de ello fue la realización de la herramienta mencionada con antelación, dado su gran impacto para poder diagnosticar de mejor manera dicho síndrome y buscar vías para dejar de padecerlo, con ello buscar evitar los riesgos que pueden escalar hasta la pérdida de una vida humana, el MBI abrió la puerta a crear conciencia dentro de las empresas y tomar en serio el agotamiento laboral.

Con el pasar de los años, Pines y Aronson en 1988 fueron más allá de lo que planteaba Maslach, establecieron que este padecimiento no solo afecta a un área en específico de profesionales, sino que se enfoca en general a múltiples ambientes laborales, por ende, no es exclusivo de algún sector social. Esto amplía más la carpeta de investigación y aparta del centro a los trabajadores relacionados con el sector salud, quienes ocupaban de manera central el objeto de búsqueda del síndrome.

Declarado como existente en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y conocido por diversos nombres, el síndrome de Burnout afecta principalmente el desempeño laboral de los trabajadores de diversas áreas dentro de la sociedad. Este mismo puede atentar en contra de la estabilidad económica, emocional e incluso puede atentar contra la vida del individuo que lo padezca.

Años atrás a su reconocimiento oficial por parte de la OMS, el síndrome de Burnout ya era visible para uno que otro investigador, simplemente que no se le daba la relevancia que merecía y era eclipsado por otros padecimientos dentro de la sociedad.

## **1.2 Definiciones Teóricas**

Habiendo dejado en claro los antecedentes históricos del padecimiento, es preciso argumentar en base a diversos autores la evolución conceptual del burnout, por ello, es importante exponer lo siguiente en base a perspectivas objetivas de especialistas sobre el síndrome.

Burnout proviene del inglés que significa “estar quemado”, y se le agrega el término de síndrome como una serie de padecimientos en conjunto que afectan a los trabajadores de un área, mediante el agotamiento laboral, emocional y físico durante largas jornadas de trabajo.

Según Herbert Freudenberger (1974) concebía al síndrome de burnout o síndrome de estar quemado por trabajo, como el conjunto de padecimientos derivados del trabajo excesivo dentro del ámbito laboral, teniendo como consecuencia la falta de

satisfacción personal, la falta de empatía y, sobre todo, la falta de energía por la carga labora. Por lo anterior, es característico del síndrome una gran manifestación de padecimientos que se enlazan unos con otros, teniendo como escenario posible una modificación en el aspecto laboral del sujeto y al mismo tiempo, dejándolo sin una grata satisfacción por su desempeño dentro de su área de trabajo.

Por otra parte, Cherniss (1980) lo contemplaba como “cambios personales negativos que ocurren a lo largo del tiempo en empleados con trabajos frustrantes o con excesivas demandas” (citado por Grau, p.19). Dicho lo anterior, todos aquellos cambios para mal dentro de lo laboral, son un conjunto de síntomas que terminan por detonar más síntomas hasta llegar a un punto en el que está en riesgo tu vida personal, tu vida laboral y tu físico, hablando del riesgo de muerte en este caso. El exceso de trabajo ocasiona que existan frustraciones dentro de las personas, al mismo tiempo que, provocan en ellos inseguridades.

En una visión un poco más social, Edelwich y Brodsky en el año de 1980, decían que el burnout se catalogaba en “una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones del trabajo” (citado por Grau, p. 19). En efecto, la pérdida de la realidad como se le conoce es una característica clave de manifestación del síndrome de burnout, teniendo en cuenta que las condiciones laborales contribuyen a desarrollar inseguridades en aspectos de satisfacer a tus demás superiores y satisfacerte a ti mismo, es muy notorio como se menciona en la cita, en el personal de ayuda o aquellos que sirven a otros, el sector salud y la educación están entre ellos.

Desde el punto de vista de Brill este definía en 1984 al burnout como:

Un estado disfuncional y disfórico relacionado con el trabajo de una persona que padece otra alteración psicopatológica mayor, en un puesto de trabajo en el que antes ha funcionado bien, tanto el rendimiento objetivo como la satisfacción personal, que luego ya no puede conseguirlo de nuevo sin la ayuda de una intervención externa o de

un reajuste laboral; y que está en relación con las expectativas previas. (Citado por Grau, p. 19)

Esta perspectiva cercana a la realidad, muestra un claro reflejo de las altas expectativas y la incertidumbre de los trabajadores por ocupar puestos diferentes a los que tenían, siendo de manera buena en cuestiones como salario, pero afectando de forma notoria a los trabajadores en aspectos emocionales como la ansiedad y la sensación de insuficiencia de desempeño en el puesto.

La dificultad de adaptación a nuevos ambientes por parte del trabajador desencadena un conjunto de síntomas que derivan del nuevo puesto por no contar con algún tipo de desconocimiento previo o habilidades adecuadas a las demandas del mismo y, por consiguiente, la persona recae en una serie de síntomas que anteriormente se mencionan.

En 1991, Moreno, Oliver y Aragonés lo definían como “un tipo de estrés laboral que se da principalmente en las profesiones que suponen una relación interpersonal intensa con los beneficiarios del propio trabajo” (citado por Grau, p. 19). Hasta cierto punto, el burnout es algo más centrado en cuestiones del ámbito laboral, diferenciado del estrés, el cual se menciona de forma global, de tal forma que, abarca no solo aspectos laborales sino cuestiones económicas, políticas y educativas de manera macro y micro dada la intensificación del trabajo

Dentro del ámbito de la educación, se hizo una jerarquía de tipos de profesores por parte de Farber en el año de 1991, dividiendo en tres tipos de maestros, el primero, es aquel que cumple con las demandas del sistema, pero trabaja de manera lenta y más lenta con el pasar de los años, no persigue ningún objetivo dentro de la educación, por ello, se dedica a seguir por un camino que no lo complique mucho.

El segundo tipo de maestro es aquel que no se deja vencer por el sistema, por las demandas del mismo y por los problemas del contexto que lo rodea, es el docente que

se mantiene al pie del cañón, sigue una meta dentro de la educación e intenta satisfacer su hambre de aprender y enseñar.

Por último, el tipo de maestro que perdió el rumbo, el que no encuentra el sentido de enseñar, el que se cuestiona sobre si su labor le remunera lo correcto y si vale la pena dar tanto por tan poco, ya no siente agotamiento ni prejuicios en su manera de comportarse.

El concepto de burnout en palabras de Ayuso y López (1993) es definido como “un estado de debilitamiento psicológico causado por circunstancias relativas a las actividades profesionales que ocasionan síntomas físicos, afectivos y cognitivo-afectivos” (citado por Grau, p. 20). En relación a lo anterior, el síndrome de burnout expone un amplio problema que radica en los docentes, siendo característico por casos en donde estos mismos son vistos como entes vulnerables a todo tipo de circunstancias: problemas con alumnos, padres de familia y compañeros de trabajo.

La manifestación de estas situaciones permite el desarrollo de sintomatologías relacionadas con el cuerpo y la mente, las cuales repercuten en los dos lados de la vida de un docente, el aspecto personal y el ámbito laboral, dando pie a que se pierda la estabilidad dentro de ellos.

Otro punto importante que se menciona en la cita, son los síntomas físicos y afectivos, que representan un claro ejemplo es la manifestación del síndrome al interior de cada una de las personas. Es tanto el efecto en estas áreas que en ocasiones se pierde el buen trato entre los compañeros y hacia los clientes; se deja de sentir amor por uno mismo y pasamos a cuestiones un poco más mentales.

El nacimiento de otra perspectiva similar a la anterior, en la cual Manassero 1995 hace referencia al síndrome de burnout exponiendo que:

Existe un creciente acuerdo en que el burnout se refiere a un conjunto de sentimientos emocionales, síntomas físicos y conductas desarrolladas como consecuencia de las condiciones especiales de los trabajos de servicio, asistencia y ayuda a otras personas

(docencia, enfermería, ayuda social, consejeros, medicina, profesionales clínicos, etc.). El burnout se caracteriza por una pérdida de interés por las personas para quienes se trabaja (los alumnos, en el caso de la enseñanza) y un distanciamiento psicológico respecto al trabajo. (p. 243)

Como Manassero argumenta, se define al síndrome como un cúmulo de síntomas que se agrupan y desencadenan un padecimiento en los trabajadores, siendo el ámbito laboral el principal objeto para el mismo síndrome. Profesiones como las mencionadas, la docencia dentro de ellas, la cual es una profesión que sirve en pocas palabras a la sociedad y dentro de las ellas intervienen demasiados factores. Ahí es donde se presenta con mayor frecuencia.

La carga de trabajo, los comportamientos de padres, educandos y personal administrativo, así como, directivos, y el ambiente laboral por, sobre todo, hace que el docente llegue a un punto de quiebre para su persona, se estanque y no pueda seguir con su labor dentro de la institución.

Las emociones, una cuestión que en ocasiones no tomamos en cuenta, juegan un papel principal en la lista de síntomas característicos del Burnout, es impresionante como llega a tal punto que la carga laboral y los problemas del contexto causen la pérdida de un interés profesional, de una pérdida de la identidad como docente y como individuo, preguntas como: ¿De verdad vale la pena lo que hago?, ¿Funciona lo que intento enseñar?, ¿Cuánto vale mi trabajo?, ¿En dónde perdí la motivación? ¿Cuándo dejé de ser yo mismo?, ¿Por qué no me siento bien haciendo lo que hago? Son las que pueden rondar en la mente del docente que manifiesta la sintomatología; algo que preocupa y que debe ocupar a la mayoría de profesionales de la educación, ya que este trabajo es uno de los más estresantes por cómo es llevado a la práctica.

En la enseñanza como se remarca con anterioridad, los docentes están sujetos a sufrir todo tipo de situaciones que juegan en contra de ellos mismos, Durán, Extremera y Rey en 2001 argumenta lo siguiente:

Una respuesta de estado emocional negativo, generalmente acompañada por cambios fisiológicos potencialmente peligrosos, resultantes de aspectos del trabajo del profesor y mediados por la percepción de que las demandas del trabajo son amenazantes y por los mecanismos de afrontamiento que son activados para reducir esa amenaza. (Citado por Hermosa, p. 83)

Las emociones, argumentando lo anterior, juegan un papel importante dentro del ser humano, ya que estas mismas son respuestas a sucesos que pasan a nuestro alrededor, muchas veces se ven reflejadas en la conducta, pero no siempre es así, algunas veces las personas sienten, pero no las expresan del todo. En el caso de los docentes sucede algo particular, las emociones que sienten en consecuencia de la alta demanda de trabajo por parte de directivos y cuestiones con alumnos y padres de familia son aquellas que afectan su quehacer como educador, lo inhabilitan y lo dejan sumiso a una sobrecarga de trabajo o como también podríamos decir a ello, son víctimas del Burnout.

Como se sabe, el síndrome se deriva del estrés, ya que este mismo es algo que abarca cuestiones más generales y, por lo contrario, el síndrome de Burnout afecta de forma más precisa en cuestiones laborales, como lo aborda Lovo (2020):

El concepto de estrés desarrollado por la biología ha tenido una poderosa influencia en los campos de la psicología y medicina. Existen múltiples estresores, que mantienen al organismo en un estado de hiperactivación, para dos reacciones: luchar o huir. Uno de los estresores más comunes, de manera crónica, es el medio laboral. Cuando los mecanismos de adaptación son superados, se presentan distintas alteraciones, una de ellas es el llamado síndrome de burnout. Está compuesto por: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Lo que genera, una constelación de síntomas, con múltiples consecuencias en la calidad de vida de las personas. (p. 110)

Los estresores son situaciones que provocan que exista el estrés en las personas, van desde cuestiones económicas hasta amorosas, en el síndrome de Burnout, un estresor muy común es la presión laboral, el exceso de trabajo y el ambiente laboral, los cuales

hacen que el trabajador sufra una sobrecarga y pierda el sentido de su vida laboral o personal.

En la educación, usando de referencia la cita párrafos arriba, es recurrente que los docentes se vean implícitos en problemas con alumnos, padres de familia y directores, incluso con sus mismos compañeros docentes, todo tiene como consecuencia que el ambiente laboral se torne muy pesado e incómodo, los celos y las diferencias ideológicas provocan en el docente una sobrecarga como individuo y eso pone en riesgo su forma de impartir la docencia, su trato con los demás, incluso pone en riesgo su vida si esto se prolonga con el pasar de los años.

### **1.3 Problemática Actual en Relación con el Síndrome de Burnout**

México es un país mega diverso, no solo en cuestiones como flora, fauna, sino en grupos sociales, estos mismos son incontables y dentro de ellos existen diversas formas de pensar y actuar, mucha variedad en cuanto a creencias y costumbres y, por ende, en las personas llegan a existir enfermedades y síndromes que afectan a la mayoría. Con base a lo anterior, existe un síndrome capaz de traer consigo múltiples síntomas, dentro de esa gran variedad, existe el síndrome de Burnout. Cerca del 75% de los trabajadores del país sufren este síndrome y nuestro país es el primer lugar según la Organización Mundial de la Salud (OMS) con más manifestación en 2022. Aunque su reconocimiento ante la sociedad es poco visto, cabe resaltar que es un padecimiento que viene desde años atrás a su declaración de manera formal.

Inmerso en la sociedad, el síndrome de burnout afecta a diversos sectores de la población, siendo los docentes y trabajadores de la salud uno de los más afectados por él. Aproximadamente el 80% de la plantilla sufre dicho padecimiento, sin importar nivel educativo, este síndrome no respeta ni siquiera la edad, por ende, es muy difícil establecer un nivel educativo en donde se manifiesta de manera más alarmante, dado que cada uno de ellos tiene su alto grado de complejidad dentro de la educación.

Visto de esta manera, el síndrome de burnout afecta no solo cuestiones físicas, sino también mentales y sociales, este mismo afecta no solo a los trabajadores, sino también a las mismas empresas, en el caso de los docentes, afecta sus funciones principales dentro del ámbito escolar. Por otra parte, una de las causas más notorias dentro del mismo padecimiento recae en el aspecto laboral y las condiciones en las cuales se desempeñan dichos profesores, la infraestructura puede detonar el síndrome de burnout al igual que el ya mencionado ambiente laboral; los celos dentro de la misma profesión tienden a ser detonantes para desencadenar los padecimientos más notorios dentro de los maestros, por ello, es importante saber identificar cuando uno está dentro del poco conocido Burnout.

Ligado a lo anterior, esa no solo es una causa principal del nacimiento de esta patología, dicho síndrome se tiende a presentar por el grave problema que se presenta en la educación, la mala valorización de los maestros y su labor dentro y fuera de las aulas. En la actualidad han dejado de ser vistos como individuos que tienen un papel con demasiada importancia dentro de la sociedad, para pasar a ser renegados por el contexto en el cual fungen sus funciones, ni siquiera el magisterio o los padres de familia logran valorar la labor que desempeñan los docentes.

Estos profesionales de la educación tienden a presentar consecuencias en su forma de impartir clases, se pierde la motivación y las ganas de impartir un tema o cumplir con la encomienda que dejan los directivos dentro de los múltiples niveles de la educación. Analizando lo anterior, se deja entrever que los profesores son invadidos por múltiples circunstancias que terminan por detener su trabajo dentro de sus aulas y al mismo tiempo, estas consecuencias tienden a verse reflejadas fuera de su vida profesional y pasando al aspecto personal, lo que ocasiona múltiples problemas de pareja, familiares y económicos. En base a lo ya planteado, el presente ensayo, tiene como primicia responder a las siguientes interrogantes: **¿Cuál es el impacto del síndrome de burnout en la labor del docente frente a grupo? y ¿Cómo el burnout impacta la vida personal del docente?**

## **CAPÍTULO II**

### **PLANTEAMIENTOS TEÓRICOS SOBRE EL CRECIENTE IMPACTO DEL SÍNDROME EN LOS DOCENTES: AFIRMACIONES**

#### **2.1 La Existencia Causal del Síndrome**

El trabajo del docente se ve involucrado en una rutina llena de altas y bajas, es difícil establecer un estado regular y constante de ánimo en su quehacer, día con día es complejo saber cuál es el origen del problema que ataca su ser.

Es por lo anterior que nace el síndrome de burnout, el cual, se distingue por ciertos padecimientos, todos ellos lo conforman y los docentes lo experimentan de manera más frecuente de lo que creen, como Forbes plantea en el año del 2011 sobre las maneras en cómo se presenta dicho síndrome:

En este proceso se distinguen tres fases: a) Fase de estrés: en la cual se da un desajuste entre las demandas laborales y los recursos del trabajador. b) Fase de agotamiento: en la cual se dan respuestas crónicas de preocupación, tensión, ansiedad y fatiga. c) Fase de agotamiento defensivo: en la cual se aprecian cambios en la conducta del trabajador, tales como el cinismo, entre otras muchas de carácter nocivo. (Citado por Bogarín, p. 238)

Así como afirma la cita anterior, normalmente los autores identifican tres factores principales o fases que pueden comprenderse como causas del síndrome de burnout. Primeramente, donde comienza todo, el reajuste de las condiciones de trabajo, el cambio en el ambiente propiciando factores para la creación de algo más que un pequeño estrés, algo más específico y crónico, que va más allá de algo común. Siguiendo con la explicación, el segundo inciso explica la fase de agotamiento, en el cual se nos explica que es caracterizada por mucha ansiedad y fatiga por parte del trabajador, en este caso, podemos hacer una comparativa con la educación, puede ser un ejemplo claro cuando el docente actual se ve en la necesidad de revisar documentos, promedios, planes y programas, que correspondan a su grado.

La última fase que menciona Forbes, el agotamiento defensivo, la cual en particular es más agresiva que las demás, podemos tomar un ejemplo muy común, las cajeras de supermercado se ven envueltas en esta fase; es tanta la interacción con los clientes, los reclamos, las agresiones verbales, que se ve en un mar de ansiedad y agotamiento mental, como consecuencia, responde a la agresión con más agresión hacia el cliente. En el caso de la educación, el maestro puede verse reflejado esto en su manera de impartir clases, su conducta hacia sus alumnos es muy hostil y tiende a sobajarlos, menospreciarlos y gritarles.

Un estudio sobre el síndrome de Burnout en docentes de Chihuahua, publicado por la Revista de Investigación Educativa (REDIECH), en la cual Rodríguez argumenta lo siguiente:

La docencia es considerada como 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 la institución, utilizando tiempo que debería ser para descanso y recreación de sí mismos. (2017, p. 59.)

Algo muy común dentro del síndrome es que los compromisos en la labor docente son en ocasiones llevados fuera de horarios de trabajo, una kermes, una graduación, alguna toma de fotos en la cual este mismo sea el encargado, sumándole que en la educación mexicana, dentro de un aula se suelen integrar a 30 o 50 alumnos; esto para el docente a cargo en una responsabilidad enorme, cumplir con lo acordado los lleva a tener días sin poder dejar de pensar en los compromisos que se asumen en las juntas con padres, manejar extensos grupos limita el desarrollo pleno del docente.

La demanda de diversas habilidades, para los docentes en la mayoría de los casos es un dolor de cabeza, no es solo saber guiar, sino saber dibujar, saber bailes para convivios, en ocasiones actuar de mediadores en problemas y estar a cargo de muchos niños, ajustar los contenidos a cada estilo de aprendizaje no es tarea fácil para ningún docente frente a grupo.

El listado de exigencias para el docente es extenso, no solo son responsabilidades y compromisos dentro y fuera del espacio laboral, sino también el papel que juega la política en las causas del Burnout en la docencia, como plantea Rodríguez (2017), el docente se ve expuesto a cuestiones políticas, el gobierno en turno juega un papel muy importante en el ámbito educativo, la cuestión social y los constantes cambios en reformas, hacen difícil el quehacer del docente.

Si de gobierno se habla, en México la educación se vio expuesta a reformas educativas por parte de partidos políticos quienes cuando llegan al poder, modifican los planes y programas educativos hasta que otro partido político, con una visión diferente en el aspecto de la educación entra a la presidencia de la República mexicana y vuelve a suceder lo anterior.

En la actualidad, siendo un gobierno de un partido distinto, se vio reflejado un cambio radical en la manera de enseñar, no son materias, sino campos formativos y ejes articuladores lo que caracterizan a la Nueva Escuela Mexicana. Es un mar de dudas las cuales invaden a los docentes que comienzan a trabajar con esta nueva forma de enseñar, el agotamiento, el desinterés y los problemas en general, son el día a día en las instituciones educativas en todos los niveles de nuestro país; el cambio es una apertura a la manifestación del síndrome de Burnout.

Sumado a lo anterior, dado el reconocimiento de la existencia del síndrome, cuando se alinea lo ya expuesto con antelación, producen en el docente un desequilibrio emocional, las constantes modificaciones educativas en nuestro país tienen como consecuencia lo ya mencionado, no son solo cuestiones materiales, como falta de apoyo en el quehacer didáctico del día a día, sino que también la creciente responsabilidad del maestro en este cambio de paradigma tradicional hacia algo de carácter más humanista-constructivista.

La creciente manifestación de cambios en las formas de enseñar, contribuyen desarrollar una presión abrumadora en los profesores, algo similar plantea Álvarez y Fernández (1991) "La modificación del rol tradicional del educador de modo que cada

vez han de responsabilizarse de mayor número de funciones para las que no han sido debidamente preparados.” (Citado por Bogarín, p. 239)

Reforzando lo citado, es complicado para algunas personas, cambiar de paradigmas, la gran mayoría ya están hechos a la antigua como coloquialmente se afirma, pero en la educación pasa algo similar. Lo tradicional sentó las bases de todo lo que conocemos hoy en día en las aulas, formó a la sociedad por muchos años, en los tiempos en los que se viven actualmente, eso se trata de dejar de lado, se intenta dar un papel de agente principal al alumno, que pueda desarrollarse de forma plena y que pueda por, sobre todo, participar en el acto educativo.

El papel del docente ya no es visto como aquel que lo sabe todo y que es la máxima fuente de conocimiento habida y por haber, sino que funge un papel de guía para los estudiantes, de los cuales puede aprender también.

La cuestión con el cambio de rol tradicional, es que el docente que se formó dentro de este molde, se ve en el aprieto de cambiar su manera de enseñar dentro del aula, tal vez no todos pasan por eso, pero dentro de la pandemia por COVID-19 se pudo ver un claro ejemplo de todo lo que se menciona con anterioridad, el cambio en la manera de desenvolverse dentro de otros medios tecnológicos fue una pared que muchos maestros intentaron y siguen intentando escalar.

En la NEM, pasa algo similar, los cambios bruscos que se hicieron en poco tiempo, detonaron un desgaste emocional en los maestros, agotamiento físico por la realización de nuevas planeaciones adecuadas a lo nuevo de esta forma de enseñar, son un cúmulo de padecimientos que desbordan en ocasiones en agresiones tal vez no físicas, pero si verbales en contra de sus compañeros dentro de la institución y para sus alumnos dentro del salón de clases, esto merma su amor por la educación, por enseñar, y termina siendo lo contrario a lo que jamás debe de ser, un docente que limite a sus alumnos, el cual, al mismo tiempo, corte los muchos o pocos sueños que tenga aquel joven.

Observando el síndrome desde una perspectiva más centrada, existen dentro de la educación, una cantidad enorme de maestras que son madres de familia, pueden ser madres solteras o tener una pareja, pero, aunque para algunos suene sencillo, realizar doble labor en un día es muy pesado, atender a los hijos, al esposo o incluso a los mismos padres de las maestras si es que viven también ahí por circunstancias ajenas a ella.

Pocas personas entienden que los maestros no son maestros todo el día, por consiguiente, son personas normales fuera de sus horas laborales, cosa que muchas personas no entienden del todo, en el caso de la mujer que es docente es parecido, se ve englobada en un sinnúmero de responsabilidades dentro y fuera de su aula, expectativas y estándares están presentes en su día a día, fatiga su tarea como maestra y repercute en su vida como madre, compañera o hija.

Se han realizado estudios acerca del síndrome en cuestión, encontrando diversas causas que se repiten una y otra vez, uno de estos estudios tiene lugar en la Universidad Autónoma de Baja California (2016), dentro del mismo se argumenta lo siguiente:

La presencia del SB en los docentes universitarios se refleja no sólo en su salud física y mental, sino también en el nivel de educación que brindan a los alumnos, ya que disminuye el compromiso que se tiene con la docencia, debido a que la mayoría de las veces los profesores tienen sobrecarga de trabajo, no solamente con horas-aula, sino que además se ven inmersos en las exigencias administrativas, las evaluaciones permanentes a los docentes, los cursos de educación y las horas extra clase que el profesor tiene que llevar a su hogar, así como las actividades de investigación. (López, p. 39)

Como bien se plantea en lo anterior, no solo son cuestiones del aula, sino también administrativas, las cuales afectan al docente del nivel universitario y causan que padezcan el síndrome de burnout. Se tiene que recordar que los maestros dentro de las universidades no solo son maestros frente a grupo, sino que también tienen unas

funciones administrativas dentro de la institución, aparte de evaluar a sus alumnos, tienen que cumplir con trámites burocráticos que demandan más del tiempo que contemplan para desempeñar su rol dentro del aula, sumándole que tienen doble plaza y llegan presionados de un plantel a otro.

Algunos son investigadores y tienen una investigación en curso, por ende, ocupan más esfuerzo en redactar, observar y apoyarse en teorías basadas en lo que pretenden plantear, esto les genera un sobreesfuerzo, un desgaste emocional y un agotamiento físico, que repercute en su labor como docente o administrativo.

Algo que mencionaban los autores en la anterior cita, las evaluaciones docentes, años atrás causaron un mar de preocupaciones en la educación la reforma del 2012, algo visto en la educación básica, para ser más específicos en primaria, miles de maestros se jubilaron por miedo a ser evaluados y ser revocados de su plaza por no pasar una prueba estandarizada que constaba de diversas oportunidades, los docentes eran canalizados a otras funciones lejos de estar frente a grupo. Imaginar el cansancio, la angustia, el desorden en la vida personal de cada maestro de México por la preocupación de perder algo por lo que muchos habían luchado, era una de las causas del origen del síndrome de burnout en miles de docentes.

En la actualidad, centrándonos en el contexto de la cita, en la educación superior, los maestros se ven más a menudo en evaluaciones para medir su desempeño, al ser de este nivel educativo, las instituciones privadas o públicas, tienden a ser más exigentes con su plantilla docente, buscando la mejora de la misma mediante talleres o cursos que sirvan como un plus para los conocimientos de sus docentes. Todo esto, unido a la tarea dentro del aula, desemboca en padecimientos como el ya mencionado.

Sumado a la lista amplia de causas, se puede agregar el tema de las emociones. Aunque es un tema que no se le da una gran importancia dentro de la sociedad, es primario dejar en claro que estas juegan un rol muy destacado dentro de cada individuo, siendo ellas mismas las que responden a cualquier tipo de estímulo que se nos presente en el contexto, bien lo menciona Goleman (1998) "todas las emociones

son impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción”. (Citado por Barragán, p. 104)

En base a lo anterior, se puede decir que nuestro día a día está lleno de emociones que son reflejadas o no en acciones, mismas que pueden desencadenar miles de problemas si no son tratadas a tiempo.

En los maestros pasa lo mismo, aunque la mayoría de padres de familia y alumnos, asumen que todos los días cumplen la función de maestros y que estos mismos están a disposición de sus necesidades, no toman en cuenta la vida privada de los docentes, sus acciones hacia ellos y los alumnos son un amplio reflejo de aquello que sienten y viven. Como padres, no saben si pasan por un cuadro complejo de emociones que causan en ellos acciones incorrectas, o si algo como un sentimiento, ya sea el amor o cualquier otro, está dañando su forma de educar.

Una situación que mostró el gran poder de las emociones, fue la pandemia por COVID-19, la cual, desencadenó en la sociedad a nivel mundial, un sin número de decesos. En la parte de la educación, todos se vieron en la urgencia de estudiar de forma virtual para evitar un posible contagio y, por ende, una posible muerte, ya que no existe una cura para este virus tan mortal. Las clases en línea duraron un par de años, es aquí cuando los maestros se encuentran con uno de los grandes retos de maneja colectiva e individual, el cómo enseñar a través de una pantalla.

La frustración por parte de los docentes fue tanta, que el enojo fue algo que estuvo activo en gran parte de las clases, algo similar se plantea en un estudio publicado por la RIDE, en la cual Castellanos y Gavotto señalan:

Los maestros han considerado indispensable que los estudiantes enciendan las cámaras para poder impartir sus clases, lo que ha generado tensión en la relación alumno-maestro. Sin embargo, no perciben que con esta actitud buscan replicar el modelo presencial, en el cual se asume que el contacto visual potencia la enseñanza. En tal sentido, el estudiantado ha manifestado su preferencia por no encender la

cámara durante sus clases a distancia, y que solo activa cuando se siente obligado a ello por solicitud del maestro, lo cual pudiera constituir una agresión a la libertad del alumnado, quien percibe dicha orden como un mecanismo de control. Para el docente, sin embargo, esta actitud del alumno incrementa su frustración, ya que está acostumbrado a observar las reacciones de sus estudiantes mientras explica un contenido. (2021, p. 13)

La interacción, como se deja entrever en la anterior cita, fue algo necesario para los docentes, la costumbre de la interacción social entre ellos y sus alumnos era pieza clave para generar un aprendizaje, la falta de socialización entre individuos fuera del mundo virtual, terminó por perjudicar a cada uno de los actores inmersos dentro de la educación. Tanto el educando como el educador, se convirtieron en sujetos hostiles conviviendo en un mismo entorno, lo cual desencadenó en una serie de síndromes, dentro de ellos, el cual se menciona, Burnout.

Una de las causas más recurrentes, la cual ocasiona el síndrome de Burnout, es el estrés, aunque existen demasiados tipos de estrés, el laboral es el que predomina como causa fundamental dentro de los anteriores puntos. Es normal que, dentro de los trabajos de cada individuo, exista un grado de estrés laboral y que cada quien lo sepa manejar de diferente forma.

La evolución del estrés es el que ocasiona la aparición del Burnout, existiendo una estrecha relación entre los conceptos ya mencionados, la evolución del estrés laboral a algo crónico repercute en la salud de los individuos que presentan contacto directo con otras personas, como lo menciona un artículo de la FREMAP, en donde Merino argumenta lo siguiente:

El burnout se manifiesta como una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado. Suele ocurrir en profesionales de salud y en general, en profesionales de organizaciones del sector servicios que encuentran contacto directo con usuarios. (2016, p. 2)

En relación con lo educativo, es de resaltar la cuestión de la amplia cantidad de maestros que están bajo un estrés laboral crónico, algunos de ellos ni siquiera tienen deseos de seguir laborando, pero la estabilidad económica les impide abandonar el puesto. Siendo el estrés laboral una causa primaria dentro de la amplia lista, es importante mencionar que lo sufren todos los días millones de mexicanos que forman parte del magisterio, todo en constante contacto con padres de familia, con niños, hace que se agrupen y sumándole los problemas fuera de la institución, termina por ser una bomba a punto de explotar dentro de cada cuerpo.

Es extraño que una persona reconozca que padece estrés, ya que nadie acepta que está mal en algún aspecto de su ser, aprenden a lidiar con él, pero eso no significa que esto mismo no va agravando su salud y lo lleve al borde de situación de escalas inimaginables, un simple estrés laboral como algunos lo catalogan, puede evolucionar como bien se menciona en el párrafo anterior, esto mismo por el simple hecho de no conocer lo que pasa con nuestro cuerpo y la desatención por parte de cada persona.

Ahora bien, ya que se habla de estrés laboral, se puede mencionar algo importante, que sirve como potenciador para que se desarrolle el burnout, este es el ambiente laboral. Es importante saber que el espacio donde se realicen las actividades debe ser el óptimo para poder potenciar las habilidades de los trabajadores, al igual que esto, el ambiente que lo rodea debe tener las mismas condiciones, sin peleas, disgustos, celos, etc. Lastimosamente esto no siempre es miel sobre hojuelas, por parte de los educadores, lidiar con problemas es su pan de cada día, no solo con padres de familia o alumnos, sino con sus compañeros de trabajo. Algo similar nos dice Durán en el 2010:

Dado que la competitividad, las condiciones y ambiente de trabajo y la calidad de vida del trabajador marchan paralelamente, es difícil mantener una empresa en el mercado si los procesos de trabajo deterioran la salud de los trabajadores y genera conflictos. (Citado por Hernández, p. 117)

Lo que se habla en la anterior cita es totalmente cierto, a manera de comparativa con situaciones que pasan en empresas, la amplia demanda de productos en las grandes fábricas hace que exista una mayor exigencia para los trabajadores, a mayor demanda de producción, mayor la presión para cada persona dentro de la fábrica, por ende, se crea un tipo de ambiente laboral muy confuso, lleno de personas con mal genio, irritadas, todo repleto de gritos y malos tratos entre compañeros, sumado a que tal vez las condiciones laborales no son óptimas para los trabajadores.

Lo mismo pasa dentro de las instituciones educativas, el ambiente laboral no siempre es el adecuado, intervienen factores como los mencionados párrafos anteriores, el desgaste va en aumento con el pasar del año escolar y los maestros no pueden en ocasiones lidiar con ello. Por eso, es importante entender que el ambiente del trabajador es una causa determinante para el nacimiento del burnout, si este mismo espacio es infestado por circunstancias que compliquen la labor de un docente, este mismo se verá empapado en cargas inmensas de trabajo y presión por parte de sus compañeros y director.

Dentro del mismo ambiente en el que interactúan estos profesionales de la educación, se ven inmersos factores como los celos y la envidia profesional, dicho lo anterior, es algo completamente normal en los seres humanos sentir estas dos cuestiones, el problema radica en la acción que se ejecuta después de manifestarlos, aunque puede ser algo positivo, en la mayoría de los casos termina por crear conflictos dentro de las instituciones educativas, como bien plantea Girbés y Martín:

Los celos y la envidia tienen un papel fundamental en la vida de las personas; los celos cumplen como función principal el mantenimiento de la exclusividad en una relación, y la envidia pone el acento en la consecución de igualdad en una situación que se percibe como desigual. (2015, p. 128)

Aunque en ocasiones no son mostrados del todo por las personas, están presentes en ambientes laborales con gran interacción entre personas. Como mencionan los autores, estos dos factores casi siempre vienen acompañados uno del otro, el

nacimiento de celos entre maestros es tal que en ocasiones pueden llegar a manipular las situaciones para que exista un traslado de algún compañero con el que no se esté llevando del todo bien, lo anterior, buscando perjudicar la carrera profesional.

Otro ejemplo, los alumnos tienden a mencionar a algún maestro que sea el más destacado de la plantilla, el favorito de la multitud, esto incluso puede llegar a oídos de los demás maestros y crear envidia o celos por los tipos de preferencias dentro de los estudiantes, a nadie le gusta que desprecien el esfuerzo que le pone a cada una de sus clases durante el ciclo escolar, pero en los niños de primaria, este tipo de comentarios es más normal dada su inocencia y su falta de sentido común en algunos casos, claramente ellos no tienen la culpa de los actos de los maestros pero sus argumentos pueden dar pie a celos y envidia en ellos, una plantilla docente dividida es algo que ninguna institución desea, es una clara muestra de poco profesionalidad por parte de ellos.

## **2.2 El Desencadenamiento Gradual en los Docentes**

Así como lo anterior marca las pautas a seguir, es preciso plantear que los profesores dentro de la sintomatología del síndrome de burnout están expuestos a una infinidad de estos. Es tan diverso en sus características que en muchas ocasiones se le confunde. Dada la gran incógnita que lo rodea, existen puntos clave dentro de él, que dejan entrever si realmente se padece o se trata de algo más.

Se puede partir de la baja realización personal, directamente hablando del trabajo, en los docentes es siempre algo notable que no se sientan satisfechos con su labor dentro y fuera del aula. La recurrente mala evaluación de su desempeño como educador es consecuencia de estar padeciendo burnout. El cambio constante en la educación, aunado a problemas fuera de la institución, pueden crear en el docente lo ya antes mencionado al inicio del párrafo.

Esta cuestión emocional es notable en maestros que no son capaces de adaptarse a los cambios, los malos resultados en exámenes en grados superiores de sus alumnos, pueden contribuir a que se sientan insatisfechos con su propio trabajo, perjudica su manera de ver los contenidos y tiende a traspasar a su vida personal. Algo como lo anterior se expone por parte de Chavez (2014):

Los docentes están inmersos en un contexto social y laboral tan exigente que trae consigo la posibilidad de que el profesional experimente desestabilidad en las diversas áreas de su vida y malestar psicológico. En este sentido existe un deterioro de la salud física y mental que repercute en el compromiso y la satisfacción laboral, por lo que el éxito o el fracaso de una reforma educativa depende de la forma en la cual los docentes interpretan, analizan e intervienen, teniendo como resultado la aceptación o el rechazo de cualquier cambio educativo. (Citado por Manzano, p. 503)

Derivado de lo anterior, es notable como cada maestro es vulnerable a cuestiones tan comunes como lo es la realización personal, teniendo en cuenta que no solo deben ser tomados como personal de trabajo sino como seres humanos que sienten, es indispensable entender que sentirse mal ejerciendo lo que se supone te gusta está mal, por ende, se debe de aceptar y reconocer que no se está óptimo emocionalmente.

El tener una evaluación personal mala de ti mismo como maestro no solo afecta tu trato con los demás individuos, sino que se refleja en la productividad dentro del centro de trabajo. Los docentes se caracterizan por estar siempre buscando mejores formas de enseñar o impartir los temas que ven día con día, al igual por realizar planeaciones semestrales o trimestrales, las cuales vienen acompañadas de diversas adecuaciones a lo largo de un lapso de tiempo, por ello, es fácil interpretar que se sientan con una baja realización personal como docente, si sus alumnos no comprenden lo que intenta enseñar, es fácil sentir que has fracasado como educador.

Ligada a la cuestión emocional, la despersonalización juega un papel clave dentro del padecimiento. Partiendo de una pérdida notable de conductas por parte de la persona,

el cambio abrupto de la forma de comportarse y actuar es un sinónimo de estar pasando por esta misma.

Recurrentemente es común que la persona que esté pasando por ello, sienta que su cuerpo no es suyo, que la mayoría de sus acciones son involuntarias, sintiéndose emocionalmente alejado de todo su entorno, como si estuviese en otro lugar en donde todo para él es desconocido. Existen diversos estudios que comprueban la aparición de la despersonalización en docentes de múltiples niveles educativos, en el caso del nivel superior, un estudio por parte de Torres (2020) argumenta lo siguiente:

El docente puede llegar a un grado de despersonalización. (...) se muestra, según la encuesta (ver anexo 1), que el 20% de los docentes tienen una pérdida de estabilidad emocional, lo que lo lleva a perder sus rasgos característicos de su personalidad positiva, sumiéndose en una depresión parcial o total; el 60% llega a un descontrol mental, donde la desorganización lo hace presa de múltiples accionares como la mala toma de decisiones. Y finalmente, el 20% de los docentes llegan solo a acatar las instrucciones, ya no es quien aporta, motiva, se preocupa, ya está en un estado de estrés y depresión. (p. 18).

Es de resaltar que un gran número de docentes llega a padecer un enorme descontrol mental, como se menciona con anterioridad, esto puede ocasionar tomar decisiones de manera errónea dentro del aula de clases. Tal vez esas decisiones pueden estar envueltas en problemas con la dirección, padres de familia, compañeros docentes o alumnos, dado que esto ocasiona conflictos, puede crear enemistades dentro de la institución. Es preocupante que un 20% de maestros haya perdido la motivación por aportar a la mejora de la escuela, que solo sea un ser que acate todo tipo de ordenes sin cuestionarse el por qué debe hacer lo que se le pide.

Dejando de lado lo emocional, la aparición de aflicciones físicas juega un papel clave dentro del burnout. El amplio desgaste en cada parte del cuerpo es generado por arduas horas de trabajo, desde un dolor de cabeza, problemas de espalda, problemas en las articulaciones, dificultades para escuchar, pérdida de la vista, hasta problemas

alimenticios, son la manifestación clara de problemas físicos por el síndrome de burnout.

El cansancio es otra manifestación de lo anterior, a mayor exigencia en el ámbito laboral por parte de los jefes, horas invertidas en proyectos que exigen en las empresas, ahora bien, centrándonos en el tema educativo, existe una gran cantidad de maestros los cuales sufren de un gran problema de cansancio, esto se ve presente en todos los niveles educativos.

La frecuencia con la cual se presenta este tipo de casos es común, no es nada del otro mundo observar como un docente es presa fácil del cansancio por parte del trabajo, en educación inicial, los docentes que en su mayoría son mujeres, son susceptibles a este tipo de males, el día a día con niños que están en un proceso de desarrollo, mayormente caracterizado por etapas en las cuales para ellos todo es desconocido pero eso no significa que tengan miedo a hacerlo, sino que les da un impulso hacia lo desconocido. Es de resaltar que la labor por parte de las maestras de educación inicial es ardua ya que no solo son maestras dentro del salón de clases, sino que son madres cuidando a una determinada cantidad de niños.

En el preescolar, la situación es similar, es agotador el hacerse cargo de tantos niños, sabiendo que son tres años de estudio, los niños no solo van a aprender, sino que dependen de cada maestra al 100% durante las jornadas escolares. No se tiene contemplado que prácticamente son maestras siendo madres, que procuran que coman cada uno de sus alumnos, le enseñan si es que hace falta, a limpiarse al ir al baño, los hábitos de higiene como el lavado de manos, es difícil ser maestra de este nivel, contemplando que la mayoría son mujeres que tienen otra vida fuera de las aulas, pueden ser madres de familias tradicionales o madres solteras.

Ahora bien, en primaria es fácil decir que los docentes de los primeros tres años de educación son los que más sufren de cansancio, dada la encomienda tan grande que reciben, enseñar a niños y niñas a leer y escribir, sumar, restar, seguir instrucciones y por, sobre todo, se les sientan las bases para que identifiquen sus derechos y

obligaciones, así como los valores que cada uno de ellos debe de tener. El elevado porcentaje en el cual los maestros se ven inmersos en largos periodos de cansancio, derivado de las aulas y los problemas que se ven implícitos dentro de ellas.

Los otros tres años de este nivel, son un proceso de construcción y transformación de los niños, teniendo en cuenta que pasan por parte de la pubertad y sus cambios físicos están comenzando a presentarse, al igual que emocionales, los maestros fungen como guías y como consejeros con aquellos alumnos que deciden acercarse y pedir consejos sobre situaciones de su vida privada.

Es entendible que el peso de todo esto es demasiado y tiende a perjudicar en el estado físico del docente, aquí es donde se presenta el cansancio por parte de ellos, que, aunque no son jornadas laborales tan largas, siguen siendo agotadoras dado el número de educandos dentro de las aulas, sumando los conflictos con los padres de familia que en este nivel son muy recurrentes.

Dentro de la secundaria, derivado del síndrome de burnout, los profesores tienden a sufrir largos lapsos de cansancio dentro de sus horas en el aula y fuera de ella, teniendo en cuenta que la etapa por la cual pasan los alumnos de la secundaria es algo problemática por la transición y el cambio en muchos sentidos, desde problemas de conductas y adicciones, las cuales se ven expuestas por su despertar hacia el mundo y sus maravillas, hasta los cambios corporales y el despertar sexual dentro de su trayecto en secundaria, añadiendo que la mayoría de alumnos sufren problemas dentro de su núcleo familiar, el docente trabaja como un consejero, tratando de aliviar las penas de jóvenes que se ven abrumados por las inclemencias sociales.

Los maestros se ven inmersos en un ciclo sin fin de preocupaciones, de dudas, derivado de discusiones y problemas dentro de su ambiente laboral, lo cual lo succiona por completo y causa un cansancio excesivo para él, lo que desencadena insomnio, como un problema para conciliar el sueño, esto mismo no permite el descanso que debe de tener un profesional de la educación y siendo más general, el descanso que es primordial para recuperar las energías perdidas durante la jornada laboral.

En el caso de la educación media superior pasa algo similar, aunque ya no son niños, sino adolescentes, los jóvenes pasan por una etapa de rebeldía a lo largo de los tres años dentro de la preparatoria. Los maestros se ven obligados a tener dentro de sus aulas a más de 50 alumnos, entendiendo que siendo maestro de preparatoria se le asigna una materia y en base a ella debe de cubrir un determinado de horas a lo largo de todo el día, por ello, pueden atender 5 o 6 salones durante el día.

La parte más dura de ser maestro de este nivel es que se tienen que subir calificaciones de un sin fin de alumnos, contando las especificaciones de cada uno de ellos si es que reprobaron. La revisión de trabajos individuales es agotadora para cada docente de este nivel, por ello, es entendible que se sufra de un grave cansancio durante su estancia como maestro

Continuando con las afectaciones físicas, es importante plantear que la alteración inmunológica es algo muy presente dentro del burnout, esta misma se define como el mal funcionamiento del sistema inmunológico, el cual nos protege de cualquier tipo de enfermedad infecciosa. Dentro de esta alteración, se pueden sufrir infecciones de todo tipo, al igual que alergias o problemas en la piel, los cuales, por lógica, sino son tratados a tiempo, terminaran por dañar de manera significativa a la persona.

Para los maestros, enfermarse en ocasiones es tomado como algún tipo de pecado, ya que puede entorpecer su labor si se está comprometido con la causa. La mayoría de ellos sufren problemas en la piel, derivadas del mismo síndrome que los atañe diariamente, la psoriasis es una enfermedad muy común dentro de los maestros, la excesiva carga de trabajo, sumado a problemas personales y laborales, provoca que esta enfermedad caracterizada por el crecimiento excesivo de las células de la piel.

Es incómodo padecer este tipo de enfermedades, las ganas de rascarse y el crecimiento a un ritmo en ocasiones acelerado, sumado a enfermedades crónicas y síndromes como el burnout, hace que cientos de maestros dentro del país, pasen días infernales por la psoriasis.

Así como las enfermedades de la piel son alarmantes, también lo son las conductas, a tal grado que se convierten en conductas de tipo adictivas para el ser humano, en el caso de los maestros, se enfrentan a un mundo lleno de adicciones de todo tipo. Dentro de las más comunes tenemos al tabaco y el alcohol, siendo estas las que predominan en la mayoría de situaciones sin algún tipo de género en específico, tanto hombres como mujeres pueden ser susceptibles a este tipo de conductas adictivas.

Para los docentes, el exceso de preocupaciones puede llevarlos a padecer conductas adictivas derivadas del burnout, hay que entender que también son personas y no son ajenos a tener adicciones, el alcohol o tabaco como arriba se menciona, es una vía para canalizar los males de cada uno de ellos, estas mismas pueden llevar a que la adicción sea a corto o largo plazo, depende de cada uno. Aunque para la mayoría de personas sea normal ingerir bebidas alcohólicas o fumar, en ocasiones hay un trasfondo que no permite ver el mal que originó dicha dependencia.

En algunos casos puede ser que esta consecuencia del síndrome, derive solamente para despejarse de todo aquello que pesa dentro del aula, problemas con los compañeros o discusiones con el director, hay muchos factores que intervienen para que una persona adopte este tipo de conductas, a la larga se vuelve placentero para cada uno y llega a ser nocivo para la salud, inclusive puede provocar la muerte en diversas circunstancias.

Hay que entender que existen dos perspectivas sobre la educación, está por un lado la de aquellos que son ajenos, quienes opinan sin haber experimentado lo que los maestros viven dentro de las instituciones y fuera de ellas, teniendo que desatender su vida personal y su cuerpo para poder enseñar a los futuros ciudadanos de la sociedad. Por otra parte, la de quienes intervienen directamente con ella, directivos, maestros y personal de apoyo, quienes experimentan en carne propia lo difícil que es el aspecto educativo dentro de México, por ende, muchas personas no captan del todo el padecer del docente, no comprenden el pesar de todos aquellos que están día a día

frente a las aulas, luchando por despertar las mentes de los niños y niñas, de los jóvenes y los adultos dentro de las múltiples instituciones del país.

Algunos maestros tienen que ser todólogos en muchas áreas dentro de su aula y al serlo, inconscientemente los hace cargar con las preocupaciones de otras personas como sus alumnos y al mismo tiempo, esto va desgastando poco a poco al profesional de la educación, por ello es normal que adopten conductas adictivas como la injerencia de sustancias como el alcohol o el tabaco en muchos de los casos, dado que es algo que los aleja de su vida como maestros y los hace sentir relajados fuera de ella.

Además de lo ya mencionado, se tiene conocimiento de conductas de tipo agresivas y hostiles. Comenzando con la agresividad como algo muy característico en personas que no controlan del todo sus emociones, es común ver como personas explotan de forma agresiva en sus respectivos trabajos, en ocasiones de manera verbal y en otras de forma física, en el caso de los docentes, es primordial tener conocimiento de su estado emocional y de que maneras se puede canalizar todo tipo de agresividad, sobre todo para evitar problemas dentro de su centro de trabajo y en su vida personal.

La agresividad en maestros está presente en aquellos que padecen el síndrome de burnout, con frecuencia, se es agresivo con los alumnos de manera verbal, cuando estos cometen algún tipo de falta al reglamento interno, el profesor se desquita con él de manera agresiva y esto puede escalar a cuestiones físicas si alguno de los implicados no controla sus impulsos.

Un docente agresivo es acreedor a una mala fama dentro de su contexto, crea e infunde el miedo en los alumnos, todo esto partiendo de una sobrecarga de problemas dentro y fuera de su espacio laboral.

Por otra parte, la hostilidad tiende a presentarse en las personas de distintas formas, algunas son muy necias, otras siempre están preparadas para llegar a los golpes o simplemente son muy impulsivas al menor disgusto que tengan. Un docente que es hostil con sus alumnos está carente de una apertura al diálogo ya que siempre es

víctima de sus impulsos, las opiniones entre él y sus alumnos no pueden existir porque él mismo no lo permite, no existe ningún tipo de relación con sus educandos y puede que mucho menos con sus compañeros docentes.

Por lo general, en los maestros es común encontrar casos en los cuales ellos mismos no suelen soportarse por esta misma hostilidad que existe entre varios compañeros de profesión, el ser impulsivo los lleva a buscar poco contacto con otras personas porque no le gustan las diferencias y su manera de ser no es afín con sus otros compañeros.

En contraste el burnout produce problemas familiares. Los problemas de pareja son muy recurrentes en personas que padecen el burnout, todo aquello que se lleva de carga, como problemas en el salón, con el director o compañeros, puede verse reflejado en cómo es la relación entre dos individuos como pareja. De lo anterior, se puede desencadenar separaciones, insultos, agresiones verbales e incluso físicas si es que quien lo padece no puede manejar el vaivén de emociones. Al igual que esto, nacen diferencias entre hermanos, padres, primos, tíos, etc. Dado que el padecimiento viene acompañado de cuestiones que afectan la mente del individuo.

Maestros y maestras, son presa fácil de problemas con su entorno social, en la mayoría de los casos, impregnan sus frustraciones sobre otras personas que son de su círculo de amistades o en dado caso, en su pareja. Circunstancias como estas pueden ocasionar que la persona sea alejada de todos sus conocidos y así misma, sienta el rechazo por parte de los suyos y caiga en una etapa muy alarmante del síndrome.

Dentro de estas cuestiones, el aislamiento dentro del centro de trabajo es muy notorio en maestros que padecen el síndrome, alejarse o apartarse de sus compañeros, no hablarles o siquiera convivir con ellos, es preocupante para el desarrollo personal y profesional de un educador el no socializar.

La economía en estos casos de un docente, se ve mermada por lo anteriormente expuesto párrafos atrás. Las propuestas de nuevos trabajos dentro del ámbito educativo puede que no se logren por cuestiones que tengan que ver directamente

con el síndrome de burnout, su desempeño juega un papel importante para algún tipo de promoción o cargo nuevo dentro del sistema educativo. La falta de empeño, la mala administración de tiempo, aunado a que no existen ganas de superación, influyen de forma directa en el ingreso económico, por lo cual, el docente ve como una vía de escape el dejar la docencia por miedo a empeorar y seguir dañando más su vida.

## **2.3 Métodos para su Detección**

Muchas personas no comprenden la magnitud de dicho síndrome, tampoco a que escala puede llegar y mucho menos conocen su existencia dado que no es tan recurrente escuchar su nombre. Cuando se sufren los síntomas del burnout y no se sabe a ciencia cierta qué es lo que pasa con la forma en cómo se lleva el aspecto laboral, lo más normal es recurrir con un psicólogo para hablar sobre lo que nos atañe en la vida.

La detección del síndrome puede realizarse mediante la ayuda de un modelo como el Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual facilita la categorización de los síntomas dentro de un rango determinado de características, así mismo, hace mejor la manejabilidad del burnout para los especialistas. Mediante lo marcado dentro de este modelo, se puede dar una vista de qué es lo primario que se debe contrarrestar dentro de lo cotidiano de su trabajo o más específico, dentro del salón de clases.

### *2.3.1 Modelo Maslach, Jackson y Leiter*

La creación de este modelo para la detección del síndrome de burnout, fue gracias a Maslach, Jackson y Leiter, quienes fueron brillantes al desarrollar un método que pudiera identificar y mejorar la condición de aquellos que padecen el burnout.

El modelo es aceptado por la comunidad de científicos a nivel mundial, el Maslach Burnout Inventory (MBI) conocido mundialmente, es un instrumento que cumple su función de detectar al síndrome de burnout, el cual, mayormente se presenta de forma

individual en las personas dado el contexto social en el que están inmersas, dicho instrumento está conformado por tres componentes:

- La realización personal.
- El agotamiento emocional.
- La despersonalización.

El MBI es caracterizado por ser un instrumento para cuantificar los resultados obtenidos de las preguntas que están dentro de los aspectos básicos para la detección del burnout, los cuales expone PARapa (2016) comenzando por el agotamiento emocional, dentro del mismo desglosa los siguientes cuestionamientos:

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo,
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo,
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar,
4. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo, es tensionante,
5. Me siento quemado (desgastado), cansado por mi trabajo,
6. Me siento frustrado o aburrido de mi trabajo,
7. Creo que estoy trabajando demasiado,
8. Trabajar directamente con personas me produce estrés,
9. Me siento acabado, como si no pudiese dar más.

Con lo anterior, se puede detectar en base a las afirmaciones del que realice el cuestionario, cuáles son las afirmaciones por las cuales se identifica y así saber si está dentro del rango de la clasificación del agotamiento emocional.

Al igual PARapa (2016) establece la despersonalización como un factor importante a detectar en el síndrome de burnout, mostrando las siguientes oraciones con las cuales se puede sentir identificado el paciente:

1. Creo que trato a los pacientes de una manera impersonal, apática.
2. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión,
3. Me preocupa el hecho de que este trabajo me endurezca emocionalmente,
4. Siento que me

preocupa poco lo que les ocurre a mis pacientes, 5. Yo siento que las otras personas que trabajan conmigo me acusan por algunos de sus problemas.

En base a lo anterior, la despersonalización tiende a estar ligada a la insensibilidad y al no sentir que tu cuerpo es tuyo. Hace referencia a dejar de identificarse con uno mismo, por ende, las oraciones antes expuestas en la cita, tienen estrecho ligamiento con cuestiones depresivas.

Así como la despersonalización, la realización personal es planteada por PArapa (2016) cómo algo crucial que está en latente peligro para aquellos que presentan el burnout, por ello lo clasifica dentro de un rango de afirmaciones como las siguientes:

1. Comprendo fácilmente como se sienten los demás,
2. Trato muy eficazmente los problemas de los pacientes,
3. Creo que influyo positivamente con mi trabajo en la vida de las personas,
4. Me siento muy activo,
5. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes,
6. Me siento estimulado después de trabajar con mis pacientes,
7. He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión,
8. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.

La presencia del síndrome en el aspecto laboral tiende a sostener el porqué de las anteriores afirmaciones para crear en el paciente un sentimiento de identificación en base a lo que siente dentro de su trabajo y cuales son de las situaciones planteadas las que más se acercan a su realidad.

Por último, el modelo se mide por los siguientes rasgos, estos muestran la escala que determina el nivel de frecuencia con el que se presentan las situaciones relacionadas con las preguntas que anteriormente se plantean por PArapa (2016):

0 = Nunca, 1 = Pocas veces al año, 2 = Una vez al mes, 3= Pocas veces al mes o menos, 4= Una vez a la semana, 5= Pocas veces a la semana, 6 = Todos los días

En su mayoría, el modelo fue diseñado en sus inicios para detectar el síndrome de burnout en el personal de salud, dado que en esa área es donde se documentó por primera vez el descubrimiento del burnout. El modelo en cuestión ha sido modificado para su uso en el personal que tiene afinidad con el sector educativo, el único cambio que se muestra de manera característica es el hecho de sustituir la palabra paciente por alumno, la estructura de las preguntas y los segmentos por los cuales se dividen son las mismas.

Si bien es un instrumento diseñado el siglo pasado, su relevancia dentro de la disciplina de la psicología es tomado como algo de sumo valor, como bien lo comenta Olivares (2017) “el MBI es el instrumento que más ha aportado a la conceptualización del síndrome, obteniendo valores óptimos de validez y fiabilidad” (p.4). dado el desconocimiento durante y después de sus años de aparición, la detección de este síndrome fue una interrogante para los diversos investigadores, gracias a la creación del MBI, se pudo observar, detectar y canalizar de mejor manera a cada persona que padeciese este mismo.

El beneficio del desarrollo del MBI, es que, con base a los datos recabados, se puede intervenir en diversos contextos, éste es el caso de la educación, mediante su detección se puede optar por parte de un experto que tratamiento sería el más efectivo para el maestro dada la gravedad de su diagnóstico, así mismo, se evitarían diversos problemas que se desencadenan del burnout como los que se mencionaron párrafos atrás.

La influencia internacional del MBI, desencadenó que diversos investigadores optaran también por la división de tres áreas principales para la detección del síndrome de burnout, dado que es de mayor facilidad la detección mediante una clasificación ya estructurada. La adaptación del MBI en diversas áreas laborales es de llamar la atención, como se plantea párrafos atrás, no existe un gran cambio en las preguntas dentro del test, simplemente se cambian palabras que correspondan al campo laboral

al cual va dirigido. Ahora bien, es importante también considerar las cuestiones que van en contra del síndrome, como se plantea en el siguiente apartado.

## **CAPÍTULO III**

### **LA PERSPECTIVA CONTRADICTORIA DEL BURNOUT**

#### **3.1 La Contradicción del Burnout**

El síndrome en cuestión ha sido respaldado a lo largo de la historia por especialistas que documentan e investigan su manera de manifestarse y afectar a las personas o en este caso a los trabajadores del medio educativo como los maestros, pero esto no significa que el burnout sea la causa que englobe todos los males que se manifiestan en el docente. Puede ser que la aparición de estos problemas sea por circunstancias alejadas al síndrome en cuestión dada la complejidad de la labor del profesor.

La profesión del docente ha sido expuesta a diversos cambios a lo largo de la historia: reformas, cuestiones políticas, económicas, sociales y culturales, aunque parece que no, su labor está estrechamente ligada a estos ámbitos, siendo la escuela quien forma a los ciudadanos del mañana. Dada la complejidad de dicha labor, aquel individuo está expuesto a manifestar diversos problemas con un grado alto de aflicción en la salud: depresión y ansiedad crónica, trastorno de estrés postraumático y el síndrome del intestino irritable (SII).

Comenzando con la ansiedad y la depresión crónica, catalogado como un padecimiento que se desencadena por múltiples cuestiones como el estrés prolongado a situaciones de la vida cotidiana. La ansiedad crónica se manifiesta por una preocupación constante y un miedo que no desaparece, los cuales empeoran con el tiempo y logran afectar la salud mental de quien lo padece, se manifiesta por un nerviosismo constante por parte del individuo durante su día, aumento en el ritmo cardíaco y problemas para concentrarse en cualquier tipo de situación.

Por su parte, la depresión crónica se caracteriza en específico por el aislamiento de las personas que la padecen, una manifestación constante en el desánimo durante la realización de actividades que antes eran placenteras. Al igual que esto, se presentan

diversos problemas para conciliar el sueño y una gran manifestación de cambios en la autoestima. Como se argumenta con anterioridad, este tipo de padecimientos son característicos de ambientes laborales que están bajo un estado constante de estrés, la manifestación de la ansiedad y depresión son muy comunes dentro de este aspecto, por ende, la errónea clasificación de estas patologías por parte de los docentes hace notar el desconocimiento por parte de los docentes, así como lo plantean Fierro, Gutiérrez y Pérez (2022):

Por desconocimiento de la patología no se reconocen los propios síntomas en espacios individuales ni sociales, se les otorga poca importancia o se normalizan sensaciones de tristeza. En los conversatorios de los colegios participantes del estudio, previo a recolección de datos, se percibió que muchos docentes desconocían síntomas y herramientas para evitar estrés y ansiedad, se evidenció además deficiente exteriorización de los sentimientos. (p. 13)

En base a la cita, la ignorancia por parte de los docentes a ciertos padecimientos como los anteriores se ve reflejado en estudios de casos, viéndose una manifestación constante en la falta de expresión de sentimientos, una proyección extensa en depresión y ansiedad que pueden elevarse a cuestiones más crónicas con las cuales los maestros viven sin conocer en sí que es lo que las aqueja día con día.

Al igual que lo ya expuesto con antelación, la aparición del estrés postraumático suele ser un padecimiento que se manifiesta en docentes que han experimentado situaciones que le generen mucho estrés o miedos muy fuertes. Sabiendo que este tipo de trastorno aparece por cuestiones que son en relación a problemas muy constantes con padres de familia, directivos y compañeros docentes, esto no significa que solo abarque el aspecto laboral, sino que también puede desarrollarse en la vida privada e impactar de manera significativa dentro del trabajo.

Si bien, para algunos es difícil definirlo y aceptarlo, la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones lo precisa como “un padecimiento que se encuentra directamente relacionado con la exposición a un acontecimiento traumático, amenazante,

estresante, o a una serie de eventos o experiencias adversas traumáticas y perturbadoras”, dado el ligamiento que puede tener un docente con lo anterior, es de entender que complica su labor frente a grupos, los problemas personales suelen ocasionar estos traumas, teniendo como consecuencia el impacto de manera significativa dentro de las aulas. Por lo anterior, esto no hace afirmación de que el trastorno esté estrechamente ligado al padecimiento del síndrome de burnout, por ello, es complejo establecer una relación dado que son cuestiones totalmente ajenas a sí mismas.

Por último, el síndrome del intestino irritable (SII), caracterizado por la manifestación de problemas dentro del aparato digestivo, tiende a ser más recurrente en mujeres que en hombres, de lo cual se desconoce el porqué de ello. Este mismo afecta por múltiples causas; se pueden desarrollar infecciones adquiridas con anterioridad, por mala alimentación y por estrés intenso. Los maestros son presa fácil de él, teniendo como resultado problemas de colitis o de gastritis, complicando así su labor dentro y fuera del salón de clases. De este modo, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés) argumenta que los síntomas y causas son:

Los síntomas más comunes del síndrome del intestino irritable (SII) son dolor en el abdomen, a menudo relacionado con las evacuaciones y cambios en estas. Estos cambios pueden ser diarrea, estreñimiento o ambos, dependiendo del tipo de SII que tenga. Los doctores no están seguros de que causa el SII. (2017)

Si bien, la cita afirma que no existe como tal, cual es la causa central de SII, ésta puede estar ligada a cuestiones alimenticios, la mala forma de comer por parte de los docentes, permea la salud de su órgano digestivo y propicia que aparezca dolor en el abdomen, problemas de evacuaciones o que simplemente no exista como tal la posibilidad de expulsar los desechos del cuerpo humano.

Los anteriores padecimientos son una clara muestra de la no centralidad del síndrome de burnout como atacante primario de los problemas que aquejan a los maestros a

través de sus años de servicio. El desarrollo de patologías como las expuestas dan argumentos suficientes para no catalogar al burnout como el principal artífice del bajo desempeño o la falta de interés por parte de los profesores al momento de enseñar nuevos contenidos a sus alumnos.

Las diversas maneras de observar el síndrome de burnout dan apertura a múltiples puntos de vista por parte de especialistas, siendo el modelo de Maslach, Jackson y Leiter la manera más prominente de documentar la existencia del padecimiento por parte de maestros, aún así, esta forma de detección no es precisa, por lo que no se sabe a ciencia cierta si es confiable y si comprueba al 100% la existencia del padecimiento, esto lo plantea Dall'Ora (2020):

La teoría de Maslach ofrece un mecanismo plausible para explicar las asociaciones observadas. Sin embargo, la medición incompleta del agotamiento y la investigación limitada sobre algunas relaciones significa que las causas y consecuencias del agotamiento no se pueden identificar y distinguir de manera confiable, lo que dificulta el uso de la evidencia para diseñar intervenciones para reducir el agotamiento. (p. 13)

Como afirma la cita, no existe una manera confiable de medir el agotamiento como una variable ligada al síndrome de burnout, por lo tal, es preciso pensar en base a lo expuesto por el autor en la cita, que no se puede relacionar todo tipo de padecimientos con el burnout, dada la muy cuestionable forma de evaluarlo por parte del método diseñado por los psicólogos Maslach, Jackson y Leiter. Esto confirma que la contradicción de las afirmaciones de los autores citados en el pasado capítulo son cuestionables. El síndrome no radica del todo en esta patología, por lo que es notorio que existan variables dentro de las perspectivas del burnout.

### **3.2 El nacimiento de Múltiples Padecimientos Durante la Pandemia por COVID-19**

La pandemia por COVID-19 fue un suceso histórico que marcó un antes y un después en todos los ámbitos existentes. Catalogada como una nueva pandemia originada en

Asia, se extendió como una tela a lo largo del mundo en muy poco tiempo, dando como resultado un cambio radical en la forma de vida de todos los habitantes del planeta, para precisar esto, en el Plan de Gestión a largo plazo para el control del COVID-19, expedido por el Gobierno de México (2023), se plantea lo siguiente:

La COVID-19, es una enfermedad emergente causada por un Betacoronavirus identificado por primera vez en República Popular China, fue la sexta enfermedad en considerarse una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) por la Organización Mundial de la Salud, el 30 de enero de 2020, tras la dispersión de casos fuera del país de inicio del brote (República Popular China) con 83 casos notificados en 18 países. El 11 de marzo de 2020, la propia Organización Mundial de la Salud, considerando los niveles alarmantes de propagación y gravedad de la referida epidemia, determinó caracterizarla como pandemia. (p. 7)

Como se explica, a partir de marzo aproximadamente en todo el mundo ya se presentaban un número considerable de personas contagiadas por esta enfermedad, a cuál se transmitía como si fuese una simple gripa de temporada. Todos se vieron obligados a abandonar sus centros de trabajo y refugiarse en su casa por un lapso de días, los cuales se convirtieron en meses y después en un par de años.

Millones de personas murieron a causa del contagio de dicha enfermedad, muchas más perdieron no la vida, pero si la forma en cómo vivirla, perdieron trabajo, contacto con familiares y por, sobre todo, perdieron el rumbo de cómo interactuar con personas.

La pandemia no solo trajo cosas malas, si no que dio pie a que personas desde su aislamiento del mundo, buscarán maneras del como sobrellevar su soledad, dado que, si alguien padecía dicha enfermedad, era apartada de los demás para evitar su propagación y en dado caso, el deceso de más personas. Diferentes ideas surgieron en hombres y mujeres, nuevos métodos de cómo llevar medicamentos y comida a individuos contagiados por COVID-19, la creación de diversas formas de como sanitizar espacios y al igual que mucha gente perdía sus empleos, muchas otras creaban nuevos a base de su imaginación y creatividad.

Los seres humanos perdieron la característica de interactuar con los demás, como plantean diversos psicólogos. La interacción entre pares es muy importante, crea estabilidad emocional y propicia la apertura a nuevas emociones, pero durante el aislamiento esto no fue así, si bien, se desarrollaron nuevas formas de como interactuar entre todos, esta convivencia no era la misma que estar de manera presencial con amigos y familiares.

La monotonía de la rutina, de ver a las mismas personas durante meses, desgastó la mente del ser humano, llevándolo a tener traumas durante y después de la pandemia, el miedo al contagio, el miedo a morir e incluso el miedo a salir de casa, fue una de las vertientes que existió dentro de este periodo para cada una de las personas. El pánico era tal, que las personas desarrollaron obsesiones con la limpieza no solo personal, si no de artículos que compraban en los supermercados y tiendas de abarrotes, el contacto era concebido como un pecado entre los individuos por el miedo ocasionado por la pandemia.

Es el caso de la educación porque fue un golpe duro para ella, dado el cambio tan brusco en la manera en cómo enseñar a los alumnos, la búsqueda desesperada por hacer llegar actividades y explicaciones, por desarrollar nuevas formas en como cautivar al alumno y despertar la curiosidad en cada uno de ellos, fue el trabajo de miles de maestros dentro de la República. Dada la desatención por parte de la Secretaria de Educación Pública (SEP) y los docentes sobre su capacitación en nuevas formas de aprendizaje como las tecnologías, el golpe fue aún más fuerte, ya que la barrera no solo era por recursos, si no por edades, refiriéndose a que la mayoría del personal docente era ajeno a las tecnologías y a su uso correcto dentro de la educación.

Si bien, plataformas como ZOOM, MEET o TEAMS, nacieron antes de pandemia, no fue hasta que ésta comenzó que se les pudo tomar más importancia. Los profesores se vieron ahogados en un mar de dudas, al no saber cómo abordar los temas a distancia, la educación vivió una temporada precaria, el WhatsApp se volvió una

herramienta fundamental para alumnos, maestros y padres de familia, la educación giraba en torno a aquello que nunca se pensó que serviría tanto y tan rápido, las redes sociales, los canales de telecomunicaciones, las aplicaciones y páginas web, fueron el pan de cada día de los actores educativos para seguir intentando enseñar a cada alumno dentro del país y el mundo.

La deserción escolar fue uno de los males que trajo consigo esta pandemia, no era específico de un nivel educativo; era imposible estar preparados para la pandemia así que la mayoría de alumnos carecían de materiales que les permitieran tener clases en línea, una laptop, un celular con ciertas especificaciones, una Tablet, internet con buena velocidad para navegar, y, sobre todo, estabilidad económica.

Muchos de ellos se vieron obligados a dejar las escuelas por falta de recursos, sus padres eran despedidos de sus trabajos por recortes de personal dada la baja productividad de las empresas. Por ello, los docentes jugaron un papel importante dentro de esta pandemia, ante la necesidad de capacitación autónoma, descubrieron nuevas maneras de implementar sus clases y que así los alumnos se sintieran no alejados de sus aulas.

Para los docentes, la pandemia fue una barrera que era casi imposible de sobrepasar, por argumentos como los anteriores, era complejo manejar una computadora, porque si bien, fue algo que a la larga usaban habitualmente, jamás pensaron que iba a ser parte esencial de su trabajo como lo fue en su momento.

La lluvia de ideas de desesperación y tensión, sumada a la presión de padres y directores, hicieron que muchos maestros dudaran si de verdad valía la pena seguir ejerciendo como maestro, la complejidad que tomó su labor, desarrolló en ellos enfermedades, en su mayoría relacionadas con cuestiones emocionales, padecimientos como lo son los síndromes, fueron el pan de cada día para todos los profesores dado que ellos también vivieron momentos difíciles dentro y fuera de su espacio laboral. Padecimientos como ansiedad y depresión se agravaron por la contingencia, dado que era recurrente para algunas personas estar solos y este fue el

caso de muchos profesores, sumado a que perdieron a demasiados familiares por el contagio de la enfermedad.

Para los docentes, la carga de trabajo era enorme, adaptarse a las inclemencias del panorama exigía en ellos una fuerte lucha tanto profesional como personal. La adaptabilidad por parte de ellos era necesario, dado que la transición hacia la educación virtual no fue muy amigable para todos.

La pandemia por COVID-19 fue una apertura para el nacimiento de diversos padecimientos y enfermedades, la suma de todo lo argumentado con anterioridad, infligió de gran manera en los profesores. Su trabajo se tornó su infierno, pero en casa, ni siquiera la comodidad de su hogar pudo salvarlos del trabajo, y su vida profesional y personal se fusionaron durante largos meses de arduas jornadas laborales que no les permitían tener un descanso parcial para tomar un respiro y liberar los males que los aquejaban.

La manifestación de múltiples casos de patologías que se ligaban estrechamente al síndrome de burnout, cabía en la posibilidad de registrar casos falsos dado que no se usa de manera moderada el instrumento mencionado en el capítulo II, el MBI.

Por lo anterior, Aguayo desde el 2018 contemplaba que “Este conjunto de circunstancias puede despertar interrogantes sobre la calidad metodológica de algunos estudios que tratan el síndrome de burnout, así como de la validez de sus resultados y conclusiones” (p. 97). Con esto, se analiza que la metodología para la detección del síndrome de burnout ha sido cuestionable dentro del marco de variables, las cuales influyen en demasía en los investigadores, dada la sobreexplotación del método, no se puede determinar con facilidad si los casos detectados dentro de la pandemia de verdad han sido verdaderos y han influido en la vida profesional y privada de los docentes.

Ahora bien, cada maestro experimentó de distinta manera cada fase de la pandemia, como lo dice la OMS (2020) “La salud mental de los individuos que viven la pandemia

se ve comprometida de manera distinta en cada fase de la pandemia” (citado por Colín, p. 85). Se puede dividir esta misma en tres fases, la inicial, la media y la final, cada profesor vivió un martirio dentro de estas tres. La capacidad para abordar temas sobre la marcha fue una de las vertientes que más les costó a los maestros, el estrés que después evolucionó a la depresión y ansiedad dentro de la pandemia.

La educación quedó a manos llenas en los docentes, quienes aún con múltiples padecimientos encima, lograron salir adelante junto a sus alumnos. Tuvieron graves repercusiones en su estabilidad para conectar de nueva forma con los alumnos, dada las circunstancias en las cuales los niños se habían desarrollado, era difícil el progreso social de cada niño, niña y adolescente dentro de las instituciones, por ello, el aislamiento fue una fórmula que se utilizó a lo largo de la pandemia para evitar el contagio, esta misma vio el nacimiento del término conocido como “niño pandemia”, estos nacieron o vieron parte de su desarrollo dentro del aislamiento.

Este término se volvió algo que generalizaba no solo a los niños y niñas, sino también a los adolescentes que vivieron su etapa dentro de su casa sin interacción social, esta es importante para generar ciertos tipos de conductas en los seres humanos, lo cual, en palabras de Lizondo (2021) el aislamiento impide la capacidad en los seres humanos de construir relaciones con sus iguales, dando como resultado un impedimento en la forma de vida de cada individuo. Así mismo, los docentes tuvieron múltiples barreras dentro del espacio que abarcó la pandemia, también los alumnos lucharon para poder sobrellevar los años aislados de la sociedad.

Cada alumno pertenece a un contexto diferente, dentro del aula se tienen múltiples contextos que van diversificando la manera de aprender y enseñar de los maestros y estudiantes, esto mismo porque no todos pertenecen por desgracia a un grado económico igual dentro de la sociedad, por ello, dentro de la pandemia estos alumnos se vieron muy afectados, desde la educación inicial, hasta la educación superior, así como argumenta Manrique y Ramírez (2021):

Las propuestas de educación a distancia en México se dan en un contexto donde sólo cuatro de cada diez tienen acceso fluido a internet. Aún si la modalidad a distancia se plantea con la televisión nos estaremos enfrentando a problemas de desigualdad, porque existen zonas donde sólo se puede acceder incluso a los canales abiertos si se cuenta con televisión de paga porque la antena no es suficiente. (p. 153)

La realidad a la cual hace referencia la cita anterior es el vivo panorama de México durante la pandemia, dado que muchas personas tienen un nivel económico distinto entre sí, la educación a lo largo de este periodo fue en decadencia, es aquí donde los maestros tuvieron que afrontar otra barrera, cómo hacer llegar la educación a niños sin acceso a internet, quienes no tenían una herramienta tecnológica como una laptop, tableta o incluso un celular que tuviese la capacidad para soportar una conferencia mediante las diversas aplicaciones que párrafos anteriores se expusieron.

Otra situación que surgió dentro de la pandemia fue que gran parte de los docentes extendidos por la República Mexicana, pertenecían a instituciones que están localizadas en zonas serranas, lugares alejados de una ciudad, a las cuales el acceso es muy difícil, por ende, no existía señal telefónica y mucho menos manera de contratar internet.

Es en los anteriores casos donde la valía de los maestros juega un papel importante, el ingenio y las técnicas para lograr una enseñanza ideal, al menos eso pensaría la sociedad en general, pero nadie esperaba que una contingencia como la que se vivió años atrás golpeará de manera tan brusca como lo estaba haciendo, es aquí donde el síndrome tiene un papel protagónico dentro de la vida de cada maestro, sumada a la idea de sacar adelante el trabajo por el cual muchos habían luchado, llega esta parte de dejarlo todo, el tiempo con familia, el tiempo a solas e incluso el amor por la profesión, que es probable que a más de uno se le cruzara la idea de que ya estaba harto de dar clases en línea.

La certeza de no saber si realmente tus alumnos aprenden, si estás haciendo un buen papel como maestro, fueron uno de los muchos puntos de vista que tuvieron los

docentes durante la pandemia. La barrera de la tecnología como bien se expone anteriormente, fusionada con la gran masa de maestros que eran de una edad considerable, detenía el andar tan trabado de la educación, claro está, no es culpa del todo de ellos el no saber manejar una computadora o conocer las diferentes plataformas existentes para hacer conferencias porque ni siquiera la gran mayoría de los alumnos que conviven de forma más cercana con la tecnología sabían cómo utilizarlas.

En base a lo anterior, se destaca a ciertos padecimientos manifestados dentro de la pandemia, según el estudio publicado por Hernández, Medrano y Rodríguez (2021) donde plantean lo siguiente:

Se obtuvo una cohorte de 1667 pacientes con edad media de 33.78 años  $\pm$  10.790 y rango de edad de 18 a 83 años; 81.6 % de los participantes fue del sexo femenino y 18.4 %, del masculino. La escolaridad predominante fue la licenciatura (50.2 %), en ocupación prevaleció el desarrollo profesional (47.9 %) y los estados civiles predominantes fueron soltero 50 % y casado 40.5 %.

Se encontró que, a lo largo de la vida, 58.8 % de la población había recibido algún tipo de atención en el área de la salud mental, ya fuera por psicología o psiquiatría; las patologías más prevalentes fueron depresión (36.3 %) y ansiedad (37.7 %). (p. 37)

El análisis de estos datos recabados durante la pandemia, dejan una clara muestra de que los padecimientos más recurrentes en su mayoría tienen que ver con depresión y ansiedad, por ello, es fácil afirmar que el síndrome de burnout no figura en su totalidad en las encuestas para la detección de patógenos que influyeron dentro de la contingencia por COVID-19. En base a lo anterior, se asume que los maestros adquieren estas aflicciones por problemas con el aprendizaje de sus alumnos y el manejo de sus aulas a la distancia, así pues, estos dos padecimientos figuran como los cabecillas entre los existentes como es el caso del síndrome de burnout.

Esta manifestación de aflicciones por parte de los docentes y la presión por parte de los directivos, hizo que en la desesperación por innovar e impulsar una nueva forma

de estudio, la mayoría de los maestros tocaran fondo y pensarán en no seguir más con la enseñanza, perdieron el amor y la dedicación que los impulsaba a ser mejores cada día, al mismo tiempo, se olvidaron de esta parte importante que se mencionaba con anterioridad, la paciencia se fue tornando en impaciencia y esta misma en enojo, agresividad y sarcasmo.

Por momentos en redes sociales se exponían maestros siendo violentos y hostiles con sus alumnos, al igual que estos mismos alumnos eran irreverentes y trataban de engañar al docente dado su desconocimiento de las tecnologías, esto también suma para que su pequeño estrés se volviera algo crónico como el tan mencionado síndrome de burnout.

### **3.3 ¿Realmente el Burnout es un Padecimiento que Influya en el Aprendizaje de los Alumnos o Existen otros Más?**

A lo largo del trabajo se ha planteado sobre la perspectiva del burnout en los docentes, cómo este mismo los afecta, la manera en cómo se desarrolla su trabajo dentro de las instituciones y dentro de este capítulo se ha trabajado una visión de contraste con esas ideas. Al igual, es preciso cuestionar si de verdad afecta tanto el aprendizaje de los alumnos como se menciona hojas atrás o simplemente es un padecimiento que se detecta de manera errónea por los especialistas. Así pues, la cuestión del aprendizaje juega un papel importante si es que se puede afirmar que existe un impacto por parte del burnout o son padecimientos aislados los que entorpecen el accionar educativo.

Dicha cuestión como lo es la enseñanza y el aprendizaje, puede verse influenciada por más padecimientos y no sólo por el síndrome de burnout. La depresión y la ansiedad, aflicciones que se han venido recalando dentro del capítulo, así como problemas de conducta, la agresividad y la falta de paciencia por parte de docentes ante el nuevo ritmo de aprendizaje de los alumnos, son variantes que pueden catalogarse no solo como padecimientos que impactan de forma alejada, sino como el centro del problema.

Partiendo del problema del aprendizaje, un docente debe de saber escuchar a los alumnos, pero no solo limitarse a la cuestión auditiva, sino que debe de ir más allá del mismo término, comprender al alumno y a su contexto porque este mismo es importante dentro del aprendizaje. El maestro debe de ser democrático dentro de su escuchar hacia el alumno, debe de hablar con él, no solo hablar y no recibir o permitir respuesta alguna por parte de sus alumnos, Freire (1997) plantea lo siguiente respecto a eso:

Si la estructura de mi pensamiento es la única correcta, y reprochable, no puedo escuchar a quien piensa y elabora su discurso de una manera que no es la mía. Tampoco escucho a quien habla o escribe fuera de los patrones de la gramática dominante. (p. 116)

Respecto a lo anterior, es importante que como docentes se escuche y hable sin prejuicios hacia algún tipo de tema, hacia los alumnos y sus diversas situaciones personales. Por ello, Freire plantea lo anterior, se debe de dejar de pensar como si el profesor fuese la única fuente de saber, ahora bien, si lo sumamos con el síndrome de burnout, el docente se vuelve una bomba de tiempo con el riesgo de ser una persona que propugne con los ideales no idóneos ante sus educandos, fomentando la discriminación hacia sus alumnos por el simple hecho de no saber sobre la condición del padecimiento que tiene.

La suma de lo anterior solo deja ver que existen cuestiones que no están totalmente ligadas al burnout, así como este tipo de problemas en el docente, circunstancias en el alumno también impiden que se desarrolle un aprendizaje adecuado, cuestiones como la dislexia entorpecen el enfoque educativo, por lo cual, Rivas y Fernández (2011) lo definen de la siguiente forma:

La palabra «dislexia» se utilizó por primera vez a finales del siglo XIX, en el campo médico, y aunque etimológicamente significa una dificultad del habla o la dicción, la dislexia es un trastorno del lenguaje que se manifiesta como una dificultad con respecto al aprendizaje de la lectura y sus usos generales (escritura) como consecuencia de

retrasos madurativos que afectan al establecimiento de las relaciones espaciotemporales, a los dominios motrices, a la capacidad de discriminación perceptivo-visual, a los procesos simbólicos, a la capacidad atencional y numérica y/o a la competencia social y personal, en sujetos con un desarrollo global acorde con su edad cronológica, con aptitudes intelectuales asociadas con el funcionamiento lingüístico (vocabulario, razonamiento verbal y comprensión verbal) normales altas y en un medio socioeconómico-cultural no determinado. (Citado por Fernández y Fiuza., p. 51)

Este trastorno afecta de manera permanente el accionar de la enseñanza y el aprendizaje dentro del aula, influye de forma directa tanto a maestro como alumno. Si el docente no tiene una preparación, el educando no puede recibir ayuda dentro del salón de clases por parte del profesor, esto mismo limita la comunicación dado que está relacionada con el funcionamiento lingüístico y la escritura.

El alumno se ve impactado por un desconocimiento entorno a lo antes mencionado, la comparación personal por parte de él con otros niños, desencadena cuadros en donde la desesperación por mejorar, el desánimo por no poder avanzar y la tristeza de no saber si realmente está haciendo las cosas de manera correcta, se apoderan del alumno. Por lo anterior, este tipo de trastornos son más recurrentes en la educación que el síndrome de burnout, la poca investigación deja ver que no siempre este mismo es el causante de los problemas educativos dentro del país.

Si bien, es importante dejar en claro que existen más enfermedades y padecimientos, los cuales son medianamente alejados al burnout, es indispensable entender que la derivación de las múltiples investigaciones da por sentado diversas perspectivas sobre sí este o no es el síndrome y sí afecta o no al docente, por lo anterior, es de resaltar que es necesario recomendar y dar un punto de vista objetivo sobre lo anteriormente planteado en los tres capítulos, como se indica en el siguiente apartado.

## **CAPÍTULO IV**

### **UNA VISIÓN Y RECOMENDACIÓN OBJETIVA**

#### **4.1 Estrategias para el Manejo Correcto y Prevención del Burnout**

A lo largo del ensayo, se han expuesto toda clase de características del síndrome, las causas y consecuencias dentro de las personas que lo padecen, pero más en específico en los docentes que están frente a grupos de alumnos, maestros de todos los niveles en todo México, los cuales, sin saber, están bajo el burnout.

Es preciso puntuar que el síndrome fue al alza a causa de cuestiones de trabajo y que actualmente se sigue sin saber exactamente qué es, cómo se produce, cómo se previene y cómo se trata, dada que la desinformación hacia el burnout por parte de la población docente, no se tiene como tal una manera en cómo solucionar el síndrome, si bien, existen talleres para estrés, no existe uno en específico establecido para tratar el burnout por parte de la Secretaria de Educación Pública.

Ahora bien, para tratar el síndrome de burnout se debe partir del reconocimiento, cuando algo malo pasa en tu vida y es constante en muchos aspectos dentro de la vida, es por qué hay algo malo que no permite avanzar, en el caso del docente, la mala racha en el trabajo, el agotamiento físico y mental constante, el sentimiento de fracaso profesional, los problemas con padres y directivos, los conflictos personales, son indicadores de que algo está ocurriendo de manera interna y que necesita atención.

Aquellos docentes que lo padecen y lo saben, suelen no buscar ayuda para evitar gastar de más, por ello, en los apartados posteriores, se ofrecen maneras en cómo se debe evitar y manejar dicho síndrome, buscando prevenir y al mismo tiempo concientizar a la población docente en general sobre este padecimiento que es de suma relevancia para el desarrollo óptimo de los quehaceres educativos.

Si bien, existen un sinnúmero de métodos para evitar padecer ciertos síndromes, en el caso del burnout esto no es así, de manera precisa, no existe como tal una línea que se

deba de seguir para manejar de mejor forma el burnout y prevenirlo dentro del magisterio, mucho menos algo establecido por la SEP, aunque, dentro de las capacitaciones de los maestros están de relleno diversos cursos emocionales, el valor de estos mismos no es tomado en serio por ninguna de las partes interesadas, al menos no en gran parte, para no generalizar.

Talleres, cursos y guías emocionales solo son parte de formas en cómo se les brinda a los docentes opciones para guiar y apaciguar el estrés que sienten durante los constantes embates educativos dentro de las instituciones, como tal, a falta de reconocimiento, no existen programas, talleres o cursos especializados en el síndrome de burnout, mucho menos una divulgación sobre este mismo por parte de las autoridades educativas.

Las emociones son un tema que se debe priorizar dentro de las formas de manejo y prevención, puesto que, estas mismas emociones son resultados de conductas arrojadas por aquel que padece el síndrome de burnout, en dado caso, se tendría que trabajar de igual manera la resiliencia en los maestros, ya que esta misma, es característica de personas que han salido adelante a pesar de los problemas por los cuales les hace pasar la vida.

El autocuidado y el desarrollo profesional son cuestiones que se precisarán en los siguientes subtemas, si bien, se deja en claro que hay muchas formas de lidiar con ciertos síndromes, estas mismas no son específicas para tratar con el burnout, las anteriores se enfocarán en maneras de cómo se puede tratar las características resaltantes dentro del síndrome, dado que muta del estrés a algo más crónico. Es posible que mediante lo anterior se pueda prevenir y salir de ello.

El acompañamiento psicológico por parte de un experto es esencial para el paciente que lo padece, dado que si se atiende a tiempo puede no llegar a altas instancias como la muerte. Dicho lo anterior, los siguientes subtemas explican lo ya mencionado en el párrafo anterior a este.

#### *4.1.1 Autocuidado*

El amor hacia el bienestar de la mente y el cuerpo es importante en todo individuo, esto es prioritario para todo ser humano, dado que, si no se tiene salud y autocuidado, es imposible desempeñar de manera correcta las labores a las cuales se está destinado. El autocuidado, en palabras de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (2023), lo define como “la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales”, entonces, se dice que este mismo es primordial para las personas. Es un cuidado a conciencia, el cual puede ser con el acompañamiento de un profesional o de manera autónoma, por ende, la resiliencia sale a flote como una característica en las personas que han afrontado todo tipo de situaciones sin importar que tan difíciles hayan sido.

El autocuidado abarca amplias zonas, no es un concepto que simplemente tenga una sola forma de ejecución, pero se precisarán aquellas que deben ser tomadas más en cuenta por su impacto. Si bien, a las personas en su gran mayoría les cuesta tomarse el tiempo para sí mismas, esto es de suma importancia para la armonía del cuerpo y la mente, además, para quienes padecen el síndrome, esto es indispensable, dado que este mismo consume energías físicas y mentales durante el periodo en el que se llegue a padecer el burnout.

La amabilidad hacia el cuerpo puede ser manifestada por una persona de diferentes maneras, comenzando con una forma muy llamativa de tener en armonía a la mente y el cuerpo, en base al Mindfulness se busca tener en sintonía aquello que pasa dentro de la mente, las emociones negativas y positivas se buscan que sean aceptadas, esta misma técnica se plantea como una forma de meditación, así lo argumenta Moñivas (2012):

Mindfulness puede utilizarse para referirnos a tres situaciones: un constructo, una práctica y un proceso psicológico. Como constructo tiene múltiples definiciones, todas centradas en la experiencia del momento presente con aceptación y sin juzgar.

Mindfulness puede ser relacionado con otros constructos como metacognición, conciencia reflexiva y aceptación. (Citado por Vázquez, p. 44)

Con base en lo anterior, se deja entre ver que esta técnica de meditación es simple, pero tiene un buen respaldo, ya que es implementada en ciertas áreas de la medicina. La aceptación y manejo de conductas o formas de expresión son trabajadas desde la perspectiva del Mindfulness, teniendo como prioridad el bienestar de quien lo practica, que en este caso sería dirigida a los docentes que padecen el burnout.

Desde esta perspectiva, esa técnica de meditación ayuda a que aquellas voces dentro de los docentes sean apaciguadas mediante ella, la aceptación de lo malo y lo bueno en la vida es importante para el ser humano y en el caso de los profesores, es indispensable para liberar cargas o energías malas que no los dejan avanzar con su trabajo y su vida personal.

El Mindfulness no solo se trata de meditación, este mismo se puede aplicar en diversas áreas de la vida, al ser una manera de reflexionar y autocuidarse, se puede implementar al leer un libro, a una gran parte de la población les encanta leer y esta misma les relaja, dado que propicia a la imaginación de diferentes escenarios dentro de la mente y ayuda a cultivar el hábito de la lectura.

Dentro de las formas de implementar esta técnica está el practicar un deporte, si bien, el síndrome de burnout llega a frustrar a los docentes, la mejor manera de evitar una descarga de emociones hacia los alumnos es canalizando esa energía hacia algo de provecho y que beneficie al cuerpo en el aspecto físico, deportes que no consumen mucha energía como el golf, andar en bicicleta, ya sea estática o no, nadar es una de las actividades que relaja el cuerpo, además de que beneficia en ayudar a mantener los pulmones y corazón saludables.

La mayoría de cuestiones que tienen que ver con el Mindfulness, están relacionadas con una armonía entre el cuerpo y la mente, para ello, se necesita que las actividades que se realicen tengan que ser meramente de relajación, sabiendo que el síndrome

dentro de sus características tiene la llamativa de desgastar al portador, por eso, es preciso que los deportes que se practiquen o en general las actividades tomadas como hobby ayuden a conectarse con uno mismo, así, las personas o este caso los docentes, puedan relajarse de todo aquello que los aqueja.

Siguiendo la línea de investigación, otra técnica que ayuda a relajar, expresar y descargar emociones reprimidas, es la escritura de un diario, para algunas personas los diarios son amigos secretos que están siempre para dejarse llenar de sucesos que marcan el día a día de múltiples personas que se sienten solas.

En el caso de los docentes, algunas veces son personas que viven solas, ya sea por decisión propia o por que se les acaba de asignar una plaza lejos de su lugar de origen, por ello, Picado (2021) señala que el diario “es una vía de desahogo cuando no tenemos a nadie con quien hablar y nos permite descargar emociones que nos perturban demasiado como para exteriorizarlas”, hasta cierto grado, a los maestros no se los escucha, ni siquiera ellos mismos se toman el tiempo de pensar en que sienten, la mayor parte de su trabajo se la pasan escuchando y aconsejando a los alumnos, compañeros e incluso a los padres de familia, por ende, el diario personal se ve como la mejor ruta para descargar todo lo bueno y malo que les pasa en su día a día.

El diario no tiene que ser simplemente de cosas felices, siendo tu confidente, se debe expresar mediante la escritura todo tipo de sucesos que pasen dentro y fuera de la vida laboral, teniendo en cuenta que durante el día se experimentan múltiples sucesos que afectan directa o indirectamente al profesor. Así mismo, volver a leerlos con el pasar del tiempo, ayudan a recordar aquellos hechos que marcaron y como se aprende de estos mismos.

Dentro de las técnicas que deben estar en el radar para controlar y evitar el síndrome de burnout, está algo tan simple como establecer límites, el aprender a decir que no en ocasiones parece algo fácil de hacer, pero es todo lo contrario, en su mayoría las personas tienden a ser muy amables con otras pensando en que su acción va a ser tomada de forma recíproca, pero esto no es del todo fiable.

En la vida profesional de un docente, este mismo se ve envuelto en diversas situaciones con sus compañeros, directivos, padres de familia y alumnos, dado que su trabajo lo obliga a tener apertura al diálogo, ser accesible y flexible, en múltiples situaciones el docente no delimita las líneas pertinentes para que otros como los anteriormente ya mencionados, no sobrepasen sus acciones, por ello, es de suma importancia que como maestro se establezca una delimitante, la cual sería el aprender a decir que no de vez en cuando.

El aprendizaje de esta acción es indispensable para el cuidado personal, ya que, sin ella, el docente que padece el burnout no podría mejorar al no aprender a decir que no, este mismo se seguiría llenando de presiones, enojos, insatisfacción y preocupaciones por cosas que se pudieron evitar con decir un simple no. Se necesita de una autocrítica sobre las acciones que se deben tomar en base a cada caso que se presenta dentro del aula y dentro de la institución, la decisión que se toma debe ser antes meditada por el docente para que existan bases del porqué tomó esa vía y así mismo, no nazca el remordimiento de conciencia por parte de él.

Párrafos anteriores se trabajó la cuestión de la meditación mediante el método del Mindfulness, ahora viene algo que está relacionado con ello. El tiempo para ti mismo, algo tan importante que muchas personas no se toman la molestia de contemplar entre sus planes. Se dice que hay tiempo para todo, pero si los seres humanos en su mayoría aquellos que trabajan en empleos como el ser docente, se tomaran el tiempo para ellos mismos, no se presentarían padecimientos como el síndrome del burnout.

La larga carrera profesional del docente, los cuales en ocasiones exceden los 60 años de edad o los 40 años de servicio por necesidad, deja entre ver que la mayoría nunca se ha tomado tiempo para ellos mismos, al menos no un gran tiempo, es simple decir que hace unas semanas se pudieron haber sentado a ver una serie que les haya llamado la atención, pero ¿con qué frecuencia realizan esta actividad?, es llamativo como acciones tan comunes para unos son tan difíciles de realizar para otros.

En general, se recomienda pasar tiempo consigo mismo, escuchar música entra dentro de la categoría, dado que por lo general la música alegra a las personas ya activa funciones dentro del cerebro, esta misma puede relajar y hacer olvidar los malos ratos de la profesión. Ir de viaje, si bien las vacaciones de los docentes no son tan extensas, el tiempo es suficiente como para darse esos gustos de pasar una noche en un lugar acogedor y tranquilo, procurando evitar mezclar todo con el trabajo, sin duda alguna, estas formas de convivir contigo mismo son adecuadas para el difícil momento que es padecer el burnout. Aunque muchos lo confunden con un simple momento de estrés, el síndrome es algo crónico, ataca por lapsos dentro de la vida de aquel que lo padece y es recomendable autoanalizarse para ver en donde se decae más de lo normal, por ello, es importante autocuidarse mediante las técnicas o maneras de conocer y tener en armonía la mente y el cuerpo, sabiendo que la profesión de docente demanda mucho esfuerzo mental y físico.

Las horas de sueño es uno de los indicadores más importantes para saber si una persona puede desempeñar bien su trabajo durante el día, es llamativo saber que la gran mayoría de docentes se desvelan realizando planeaciones, revisando proyectos, desde el nivel inicial hasta el nivel superior como lo es la universidad, por ende, al no dormir bien por la carga excesiva de trabajo, así mismo, la Secretaria de Salud (2019) afirma que “dormir las horas adecuadas es tan importante para nuestro cuerpo como llevar una dieta balanceada o efectuar actividad física, pues entre las funciones del sueño se encuentra mantener en equilibrio los sistemas inmunológico, cardiovascular, metabólico y neurológico”.

Reforzando lo anterior, el dormir las suficientes horas es indispensable, como recomendación, es importante por lo menos dormir 8 horas, tener horas fijas en las cuales te acuestas y te levantas para, así mismo, acostumbrar al cuerpo a tener una rutina saludable de sueño, previniendo cansancio y fatiga, se debe respetar estas mismas horas, no se deben interrumpir o al menos se debe tratar de no hacerlo, para rendir lo esperado dentro de la institución educativa.

No dormir bien es alarmante y más para un docente que cumple funciones no solo en una institución a la semana, si no en dos hasta tres en el caso de que durante los fines de semana también de clases, dormir menos de 6 horas perjudica a la mente y al cuerpo, durante el día el cuerpo humano consume demasiada energía y si no se duerme de manera correcta, este mismo no tiene de donde sacarla porque no se ha descansado de forma óptima durante la semana.

Desgraciadamente, ya es normal para las personas dormir muy poco, más durante épocas demandantes dentro de los trabajos y para los profesores, hablando de manera general, en todos los niveles educativos existe un elevado porcentaje de docentes que no duermen de forma correcta, ya sea por problemas en casa con su pareja, por problemas con hijos o padres, por problemas con directivos, la gran carga de trabajo que los aflige, la demanda constante de padres de familia y los sistemas educativos, así como, el comportamiento de los alumnos, los cuales hoy en día se ven influenciados de forma directa por los medios de comunicación.

#### *4.1.2 Desarrollo profesional*

El desarrollo dentro del ámbito laboral para una persona es esencial, así mismo, este debe ser de forma gradual y que al mismo tiempo se puedan adquirir nuevas habilidades y nuevos conocimientos, para así, crecer como profesionista.

En el caso de los docentes, es importante que se cuide el tiempo y el desarrollo de su vida profesional, dado que, en cierto aspecto esta misma se puede ver diezmada por el padecimiento del burnout, en este sentido, el síndrome entorpece el desarrollo profesional, limita al docente a crecer dentro del ámbito educativo y esto mismo tiende a repercutir en su vida privada, limitándolo de una vida plena dentro del tiempo en que ejerza la profesión.

Para un profesor con burnout, la productividad y la eficiencia dentro de su entorno se ve impactada de manera notable, dado que el síndrome no respeta edad, incluso un

maestro que acaba de comenzar su vida profesional, con solo experimentar un poco de lo que rodea a las causas del burnout puede comenzar a perder la vitalidad y la energía por seguir creciendo como profesionista.

Es de remarcar que una gran mayoría de docentes presentan un deterioro en su aspecto físico, es de notarse con solo echar un vistazo a un cuerpo maestros después de una semana de ajetreadas labores pedagógicas. en base a lo anterior, se puede realizar un análisis detallado del por qué suceden este tipo de circunstancias en ellos, la mayoría de ocasiones es porque todo en su vida se suma y los consume como un padecimiento que les va quitando la poca vitalidad que les queda, aquí es donde entra el burnout.

Dentro de la decadencia en el aspecto del desarrollo profesional de los maestros, existe el de manejo del aula, si bien con la globalización surgieron nuevas maneras de controlar las clases, también sumado a ello, existen muchos jóvenes que se desarrollaron en pandemia, esta parte del periodo de desarrollo en ellos surtió un efecto en su mayoría negativo, con jóvenes, niñas y niños más emocionales que los de generaciones pasadas, con más ligamiento a las tecnologías y con conductas muy distintas a las vistas en periodos pasados.

Aquellos que vieron su desarrollo personal dentro de esta pandemia, tuvieron una evolución negativa en su comportamiento y en su manera de relacionarse y coexistir con sus semejantes, por lo mismo del tema de estar aislados del mundo, con ello, el manejo del comportamiento en el aula ha sido un reto abismal en la actualidad, en combinación con las etapas ya detectadas dentro del periodo de la pubertad y la adolescencia, el panorama se vuelve menos alentador.

En base a lo anterior, es notorio ver que el desarrollo profesional es una de las áreas más afectadas por el síndrome de burnout, pero ¿cómo reforzar este aspecto? ¿cómo revertirlo? Ahora bien, retomando lo dicho en el párrafo uno, al inicio de este subtema, es importante resaltar la importancia del desarrollo dentro de la profesión como

docentes, un estudio realizado por López (2019), arroja lo siguiente como conclusiones:

El desarrollo profesional abre la posibilidad de potenciar el trabajo docente. Vale la pena pensar en cómo concebirlo. Si solamente se vislumbra como sinónimo de capacitación y actualización, estaría siendo visto como un proceso lineal, lo cual no es del todo cierto, debido a que con los mismos insumos no siempre se obtienen los mismos resultados, en este caso, ante las mismas condiciones para capacitación no siempre se obtienen los mismos resultados. (p. 16)

Debido a lo anterior, la potenciación del desarrollo profesional docente se ha visto envuelta en desanimo y se ve dejada de lado por los organismos que rigen la educación, si bien es cierto que se implementan uno que otro taller o curso que alimenta la carrera profesional de los maestros, muy pocos toman en cuenta si de verdad surten un efecto positivo en el enriquecimiento de las habilidades y destrezas que los profesores necesitan para cultivar la reflexión dentro de los alumnos.

La mayoría de los docentes se desmotivan al no ver y no tener motivación de ambas partes, tanto de la SEP como de ellos mismos, es simple para algunos decir que no vale la pena seguir caminando en la docencia, pero es básico hacerlo, dado que la educación cambia a como surgen las necesidades sociales de un país. En el caso de México, los recursos encaminados a la educación, no son repartidos de manera equitativa a todas las regiones del país, si bien, la educación llega a todas partes, no es lo mismo con los recursos, ya que cuestiones burocráticas impiden que la educación sea de igual forma en la zona urbana como en la rural, hablando de cuestiones de infraestructura y material didáctico.

Aunque es fácil decirlo, es más difícil llevar a la práctica, primordialmente hay que descartar aquello que complica la cuestión del desarrollo, problemas que entorpecen al docente y le impiden llegar a una meta establecida. La mayoría de problemas surgen por lo expuesto párrafos arriba y se pueden resolver de manera fácil, pedir un

asesoramiento es la primera opción para comenzar a recomponer el camino hacia el desarrollo profesional.

Para comenzar a desarrollar de manera grata la parte profesional en los docentes e incrementar todo lo que conlleva esto, se debe pedir un asesoramiento, por parte de expertos que entiendan por lo que pasan los maestros, esto mismo encaminado a un desarrollo personal, tal no verlo de forma colectiva, más bien individual. El asesoramiento ayudará a reforzar aquello que fue la base y alimentará todo aquello que se desconozca, nuevas técnicas y métodos de estudio, control de clase e incluso el dualismo que existe entre ambas vidas, como profesor y como ciudadano, viéndolo como la coexistencia en base a límites que no se deben de cruzar para tener una armonía dentro de la vida.

La autoevaluación y la reflexión crítica son clave para que como docente se comience a analizar las áreas en dónde se tiene deficiencia, esto mismo para buscar nuevas maneras de mejorar en la práctica. En base a ello, se debe de tener claro que se tiene que ser muy autocrítico, así como lo reafirma Álvarez, Martínez y Villardón (2018) “Poner en práctica propuestas de autoevaluación además de resultar enriquecedor y respetuoso con la autonomía profesional docente, permitirá al propio profesorado autodirigirse hacia su desarrollo profesional” (p. 5) con ello, esta parte de autoevaluar mejora de forma gradual el accionar del docente, teniendo como punto de partida el autoanálisis de sus defectos y virtudes dentro de su aula de clases, por este motivo, el desarrollo profesional del maestro es crucial dentro de las técnicas para el manejo y la prevención del síndrome, en base a ello, se pueden mejorar de forma significativa los problemas dentro del aula y dentro de la vida privada del maestro, teniendo en cuenta que la autoevaluación no solo se limita a la actividad educativa, sino que, puede emplearse fuera de ella y en la vida privada de alguien como un docente que presenta el síndrome, sería de gran ayuda.

Reflexionar de manera crítica y autoevaluarse en cómo te desarrollas en el aspecto personal, permite que veas las carencias de las cuales estás padeciendo, dado que el

burnout tiene muchas causas y consecuencias, esta técnica ayuda a crear conocimiento de que algo no está bien dentro de ti, entonces se puede optar por recurrir a un profesional que comprenda este tipo de padecimientos como lo es un psicólogo.

Como último punto, la motivación, una parte esencial dentro del ser humano y dentro del desarrollo profesional. Si a esta misma se le alimenta con formas simples en el individuo, se puede superar prácticamente cualquier adversidad, es importante que, dentro de la mente del docente, esté presente el hambre por conocimiento y la motivación que alimente a lo anterior, sin ella, se perdería el rumbo que debe tomar el individuo.

Para motivarse, un docente debe de celebrar absolutamente todos sus logros, no importa si son grandes o pequeños, los logros son logros al final de cuentas y esto mismo alimenta a la motivación. Aceptar los halagos o cumplidos de otras personas, si bien, existen personas modestas, no es un delito aceptar lo bueno que te diga otra persona sobre tu desempeño dentro del aula, eso significa que lo realizado está teniendo sus frutos dentro de la vida.

No es del todo sencillo para alguien con el padecimiento que se vuelva una persona motivada de un día para el otro, pero si es importante que crea en ella misma, porque en base a eso surge la motivación por crecer como profesionista.

## **4.2 Análisis Personal**

Desde el comienzo, fue una gran travesía investigar sobre el padecimiento dado su desconocimiento por la gran mayoría de la sociedad y por la falta de promoción en la investigación científica, por ende, esta misma engloba todos los niveles de manera macro para poder completar y respaldar los argumentos aquí expuestos.

El síndrome de burnout o síndrome del trabajador quemado, fue detectado en el siglo pasado dentro de una clínica, si bien su reconocimiento por los grandes organismos

de salud fue hasta el siglo XXI, es de llamar la atención que casi muy pocas personas sepan sobre él, incluso una gran parte de la población de docentes no sabe ni siquiera que significa este síndrome.

El padecimiento surge como una evolución del estrés, el cual se denomina dentro de la categoría del estrés crónico, por lo cual va desgastando de manera significativa al docente, merma su desempeño dentro de su institución e incluso dentro de su vida personal, ya que, al ser un síndrome, no se delimita a un simple aspecto de la persona, como el laboral, sino que impacta de forma significativa las relaciones personales que el maestro tiene fuera del aula, pareja, familiares y amigos sufren las consecuencias del burnout.

No existe como tal una limitación para este padecimiento, ya que no solo afecta a los docentes en específico, sino que está documentado que puede impactar en todo tipo de trabajos, dado que no es específico de un área laboral, son amplias las consecuencias que este mismo puede causar en cada uno de los individuos que lo lleguen a padecer.

Si bien, el trabajo permite tener diversas posturas, la inclinación del mismo tiende a ser a favor de que existe un impacto por parte del síndrome en los docentes y que a su vez, afecta de manera significativa la vida personal de ellos. Partiendo del análisis de los diversos planteamientos, se puede mencionar que la vida personal y profesional de los maestros, es el campo de manifestación adecuado para el burnout, dada la existencia del ambiente idóneo para su evolución mediante las diversas etapas de la carrera del docente.

Existe un amplio margen dentro de la educación, como se argumenta párrafos anteriores; no solo se limita a afectar el trabajo del docente, sino que llega a afectar al alumno y este mismo puede padecerlo, en dado caso, el síndrome se presenta de forma llamativa por los tres indicadores expuestos en el apartado de Modelo de Maslahs, Jackson y Leiter, siendo el desgaste el más resaltante de los tres. La grave

carga de tareas por parte de los docentes que en su mismo tiempo también pueden padecerlo, hace que exista el nacimiento de un ambiente tóxico dentro del aula.

Trabajos como el ensayo, que tiene que ver directamente con obtener un grado de licenciado, acrecientan los padecimientos del síndrome de burnout, de forma personal, durante la elaboración de éste, se puede exponer que existió una manifestación leve del síndrome, dado los tiempos tan justos de evaluaciones dentro de las materias y la presión por terminar el trabajo de titulación. Si bien, no todo es culpa total del sistema, se debería tener un ajuste en los tiempos en cómo se manejan este tipo de cuestiones, porque, como prácticamente futuros maestros, es demasiado pesado lidiar con trabajos, prácticas y servicio social en tan poco lapso de tiempo.

Existen maneras específicas en como el burnout puede afectar a futuros maestros como los de la Pedagógica, con cuestiones tan simples con entregas de trabajos como este o exámenes que tal vez no son muy recurrentes dentro de la misma universidad pero que llegan a causar graves repercusiones dentro de cada alumno, si bien solamente llegarían a presentar síntomas en menor medida del síndrome, esto no quiere decir que no se salven de volverlos a presentar dentro de lo que queda en el resto de la carrera.

Es preocupante el que no exista como tal una campaña por parte de los organismos educativos, no solo hablando de la SEP, sino también por parte de escuelas de todos los niveles educativos. La revalorización del trabajo docente, es una acción que se debe de tomar en serio, así como se plantea en los capítulos anteriores, la labor del maestro no es tomada en serio ni mucho menos retribuida de manera justa por aquellos que llevan el mando del país, esto también ocasiona que ser docente no sea más que un trabajo mal pagado, esto mismo genera en ellos un ambiente de pesadez, preocupaciones, agotamiento físico y mental, es un claro ejemplo de que se presenta el síndrome con más facilidades dentro de los maestros que tal vez no perciben cantidades económicas relacionadas con el gran esfuerzo que es guiar a una cantidad exagerada de alumnos por salón.

Como lo anterior, es importante brindar a los maestros y maestras la facultad de poder acceder a salarios dignos, los cuales sean buenos y permitan no preocuparse de problemas económicos tan marcados, esto lo plantea González y Sánchez (2021):

Es de hacer notar, que si bien en el Programa Sectorial de Educación 2020-2024 reconoce en su objetivo prioritario tres la necesidad de Revalorizar a las maestras y los maestros como agentes fundamentales del proceso educativo, con pleno respeto a sus derechos, a partir de su desarrollo profesional, mejora continua y vocación de servicio, esto no se encuentra alineado con lo expuesto en el artículo tercero de la Ley General del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros, sobre todo porque obvia lo que hace al derecho a una salario profesional digno, pues en las acciones puntuales de dicho objetivo se enfatiza la formación, capacitación y actualización profesional del personal docente, técnico docente, asesor técnico pedagógico, directivo y de supervisión. (p. 28)

En base a lo anterior, se deja entrever que es complejo que se destinen sueldos de forma equitativa o al menos que correspondan a la hazaña que realizan los docentes dentro de las aulas de clases, es complejo pedir algo a los organismos sino han dado espacio para escuchar todos los problemas que existen en la educación mexicana.

Si bien, las instancias de la muerte, la cual sería hasta dónde puede llegar el síndrome para quien lo padezca, suena demasiado fatídico, esto no quiere decir que en todos los casos sea siempre lo mismo, no siempre es así, es muy pocos casos el burnout ha llegado a orillar a las personas a tomar esta tan difícil decisión de atentar contra su vida. Es importante, como se remarca en los párrafos de los capítulos anteriores, lo crucial que es reconocer que se está pasando por cuestiones complejas, las cuales atentan contra el goce de la vida como trabajador y como individuo, con base en ello, es de vital importancia que se busque ayuda si en dado caso no se puede salir por su propia mano del síndrome de burnout.

Después de lo expuesto a lo largo del ensayo, se puede entender que son panoramas que en ocasiones se imaginan que pueden llegar a pasarle, cosas tan sencillas que

parece que nunca afectarán a nuestra persona, terminan por contagiarnos y hacernos caer en una larga estadística de casos registrados, por ello, es preciso que se documente acerca de este padecimiento y no todo se generalice como un simple cuadro de estrés, recordemos que hay muchas variantes de este mismo y que no todo se trata de algo tan simple.

Es importante que el síndrome de burnout sea reconocido como uno de los principales padecimientos que limitan la productividad educativa dentro de México, dado que es tomado con normalidad ver a maestros con altos grados de cansancio durante la semana, sin poder dormir lo necesario y mucho menos sin poder tener un espacio para distraerse y convivir con sus seres queridos.

Se tiene que recordar a los organismos educativo y escuelas, que los maestros son seres humanos con una vida fuera del aspecto educativo, al igual, hacer conciencia a los alumnos y padres de familia que es importante respetar los tiempos libres de los maestros, dado que la mayoría de problemas surgen cuando un docente no atiende las demandas de un padre de familia, por la misma razón de que tiene una vida fuera de los horarios de clases.

La educación no es un aspecto fácil y menos con la latente de poder padecer el síndrome de burnout, los maestros se encuentran expuestos a múltiples riesgos no solo físicos sino emocionales, los cuales les impiden desarrollarse de manera profesional dentro de su labor como guía en la acción de enseñar. No hay que dejar de lado que este tema debe de ser divulgado con más fuerza, para que aquellos que no lo conozcan sepan más sobre ello y puedan impedir su padecimiento, autocuidándose y buscando alternativas seguras para frenar el nacimiento del burnout.

## CONCLUSIONES

Para finalizar, durante los capítulos del presente ensayo se expusieron diversas posturas que afirman y desmienten la presencia del síndrome de burnout. Recapitulando lo planteado, la manifestación del padecimiento es llamativo por cómo se presenta y la manera en cómo evoluciona a lo largo de la vida docente, con ello, también es de resaltar como tiende a traspasar la barrera de la vida profesional.

Así pues, la vida fuera de la institución se vuelve merced del síndrome y cambia de manera abrupta dentro de las múltiples etapas que una persona puede experimentar a lo largo de la vida. Con ello, se ve que no es un simple padecimiento el cual aqueja las diversas facetas del docente; la vida personal se ve conflictuada por diversos síntomas que no dejan desarrollar de manera plena al profesor.

La importancia del desarrollo dentro de la vida de un docente es importante a tal grado de que es lo que le permite avanzar dentro de su carrera y como ser humano. El padecimiento si bien no es el centro de todo lo malo dentro de la vida del maestro, para algunos psicólogos como los anteriormente citados, el síndrome toca tanto la vida del docente que su desconocimiento es un factor que juega mucho en contra para los profesores.

Por ello, la existencia del MBI dentro de los métodos de detección del burnout, es una parte importante y juega en favor para la prevención y el manejo de aquellos que lo padecen. En base a lo anterior, la exposición de argumentos en contra de la precisión del modelo dada la sobreexplotación del mismo por parte de investigadores, entorpece la detección del síndrome por la falta de líneas de investigación, el burnout no recibe reflectores suficientes como para llamar la atención de la comunidad de investigadores educativos.

El planteamiento de los argumentos dentro de los capítulos del presente ensayo, deja entrever las formas en cómo el síndrome impacta no solo la labor docente, sino también la vida personal de los maestros, teniendo en cuenta que esta doble vida que

llevan durante toda su carrera profesional, se ve bombardeada de cuestiones como las ya mencionadas.

Así pues, el docente es el agente perfecto para padecer dicho síndrome, dada la compleja que llega a ser su vida, no solamente el burnout llega a impactar su vida, sino también la ansiedad o la depresión como bien se plantea capítulos atrás. La relevancia del trabajo del docente va a la baja, ya no es visto como hace un siglo, como aquella persona que era respetada y que se le apreciaba por su ardua labor en el medio educativo. En la actualidad, sumado a la globalización, el maestro tiende a ser dejado de lado, su labor no es tomada como algo complejo o de una alta exigencia dentro de la sociedad.

Es importante que no solo su labor sea reconocida de vuelta, sino que también que se investigue aquello que también los aqueja, padecimientos como el anterior son uno de los muchos que pueden afectar su actividad dentro del aula y fuera de ellas, dado que también son personas con una vida privada y no solamente maestros de tiempo completo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, R. (2018). *La investigación en el síndrome de burnout: reflexión crítica desde una perspectiva metodológica*. España: Universidad de Granada.
- Álvarez, C., Martínez, M., Villardón, L. (2018). *Autoevaluación y reflexión docente para la mejora de la competencia profesional del profesorado en la sociedad del conocimiento*. España: RED.
- Barragán, A., Morales C. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. Xalapa, México: Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.
- Bogarín, M., Valle R., et.al. (2016). *El Síndrome de Burnout en Educación Superior*. Nayarit, México: Revista Educateconciencia.
- Castellanos, L., Gavotto O. (2021). *Las emociones negativas vividas por los maestros en las clases virtuales en tiempos de pandemia*. Recuperado de: <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1006>
- Colín, C. (2021). *Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores y estudiantes en escuelas de negocios en México*. México: Revista del centro e investigación de la Universidad La Salle.
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (2023) *¿Qué es el autocuidado?* Obtenido de: [https://www.gob.mx/conasama/articulos/que-es-el-autocuidado#:~:text=El%20autocuidado%20es%20la%20capacidad,de%20la%20Salud%20\(OMS\).](https://www.gob.mx/conasama/articulos/que-es-el-autocuidado#:~:text=El%20autocuidado%20es%20la%20capacidad,de%20la%20Salud%20(OMS).)
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (2023). *Trastorno de estrés postraumático*. Obtenido de: <https://www.gob.mx/conasama/articulos/trastorno-de-estres-postraumatico>

- Dall'Ora, C., Ball, J., Reinuis, M., Griffiths, P. (2020). *Burnout in nursing: a theoretical review*. Estados Unidos: Human Resources for Health.
- Farber, B. (1991). *Crisis in education. Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Fernández, M., Fiuza, M. (2014). *Dificultades de aprendizaje y trastornos de desarrollo*. España: Ediciones Pirámide.
- Fierro, A., Gutiérrez, L., Pérez, G. (2022). *Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en docentes: estudio transversal*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. Sao Pablo Brasil: Siglo veintiuno editores.
- Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. *The Journal of Social Issues*. Obtenido de: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Grau, A. (2007). *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*. España: Dialect.
- Girbés, B., Martín R. (2015). *Celos y envidia en el trabajo: una revisión de los últimos 20 años*. España: Departamento de Psicología social.
- Gobierno de México. (2023). *Plan de gestión a largo plazo para el control de la COVID-19*. México: Secretaria de Salud
- González, B., Sánchez, I. (2021). *La utopía de la revalorización docente*. Estado de México: Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores
- Hermosa, A. (2006). *Satisfacción laboral y síndrome de burnout en profesores de educación primaria y secundaria*. Colombia: Revista colombiana de psicología.
- Hernández, N. (2020). *Ambiente laboral: Implicaciones para la salud mental*. Puerto Rico: Revista salud y conducta humana.

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. (2017). *Síndrome del intestino irritable*. Obtenido de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/sindrome-intestino-irritable>

Lizondo, R., Silva D., et.al. (2021). *Pandemia y niñez: efectos en el desarrollo de niños y niñas por la pandemia Covid-19*. Chile: Velitas y Research.

López, R., Medina C., et.al. (2016). *Prevalencia del síndrome de burnout en docentes de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, México*. México: Revista Cubana de salud y trabajo.

López. S. (2019). *El desarrollo profesional de docentes. Una propuesta desde la complejidad*. México: Ride.

Lovo, J. (2020). *Síndrome de Burnout: un problema moderno*. El Salvador: Universidad de El Salvador.

Manassero M., Fornes J., et. al. (1995). *Burnout en la enseñanza: Análisis de su incidencia y factores determinantes*. España: Revista de educación.

Maslach C., Jackson S., et.al. (1986). *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo alto: Consulting Psychologis Press.

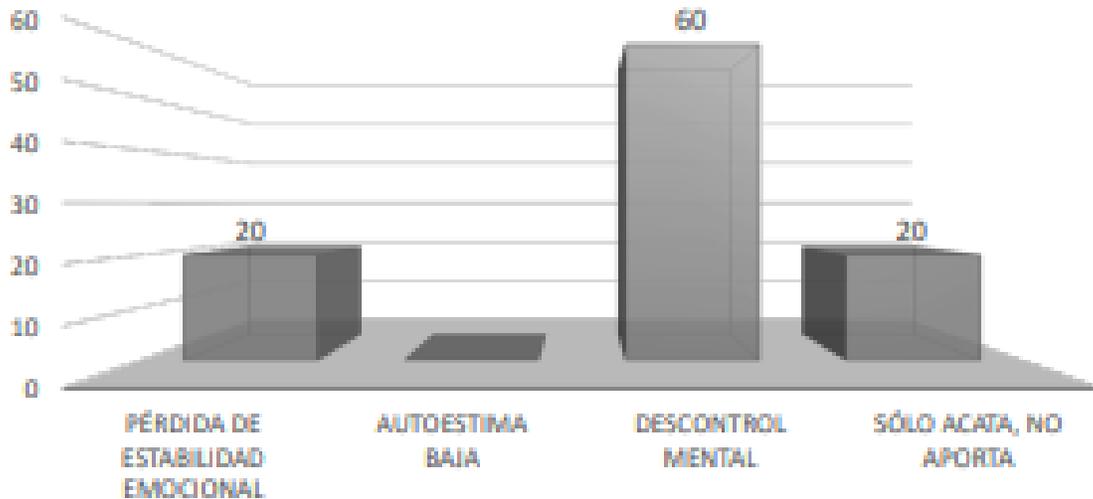
Manzano, A. (2020). *Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador*. Ecuador: Horizontes.

Merino, O. (2016). *Psicosociología*. Obtenido de: [https://prevencion.fremap.es/Doc%20CONSULTAS%20TECNICAS/Psicosociologia/CTF\\_15\\_1012.pdf](https://prevencion.fremap.es/Doc%20CONSULTAS%20TECNICAS/Psicosociologia/CTF_15_1012.pdf)

Olivares, V. (2017). *Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout*. Chile: Ciencia y Trabajo.

- PArapa. (2016). *Escala maslach burnout inventory (mbi)*. Obtenido de: <https://estadisticando.blogspot.com/2016/04/escala-maslach-burnout-inventory-mbi.html>
- Picado, B. (2021). *Los beneficios psicológicos de escribir un diario personal*. Obtenido de: <https://belenicadopsicologia.com/diario-personal/>
- Rodríguez, J., Guevara A., et.al. (2017). *Síndrome de Burnout en docentes*. Chihuahua, México: Revista de Investigación Educativa de la REDIECH.
- Secretaria de Salud. (2019). *El sueño: esencial para el buen funcionamiento del organismo*. Obtenido de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-sueno-esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo?idiom=es>
- Torres, C. (2020). *Síndrome Burnout y docentes universitarios (caso: docentes universitarios bolivianos de la universidad autónoma Gabriel René Moreno)*. Bolivia: Educación Superior.
- Vázquez, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Perú: Rev Neuropsiquiatr

## ANEXO



Torres, C. (2020). *Síndrome Burnout y docentes universitarios (caso: docentes universitarios bolivianos de la universidad autónoma Gabriel René Moreno)*. Bolivia: Educacion Superior.