

El Síndrome del Burnout en los Docentes Universitarios: Variables Asociadas

Lic. Fátima María Böttger

Docente Universitaria

Universidad Nacional de Itapúa

Programa de Doctorado en Gestión Educacional

Encarnación - Paraguay

Resumen

El presente trabajo se propone realizar una breve reflexión sobre la situación del burnout o síndrome del quemado, actualmente en relación sobre todo con las profesiones de ayuda, entre las cuales se encuentra sin dudas la del docente en sus diferentes niveles, incluyendo el superior. Conocer los factores causales de estrés negativo que llevan a manifestar el síndrome y poder actuar preventivamente sobre los mismos, repercute directamente en la enseñanza de los académicos y en la gestión de toda comunidad universitaria.

En este análisis se presentan las conclusiones de estudios realizados con docentes universitarios de Europa, Estados Unidos y Latinoamérica e intenta una primera reflexión desde la realidad paraguaya, con la finalidad de dirigirla posteriormente hacia un estudio comparativo.

Palabras claves: burnout, estrés laboral, docentes universitarios, rol docente.

Abstract

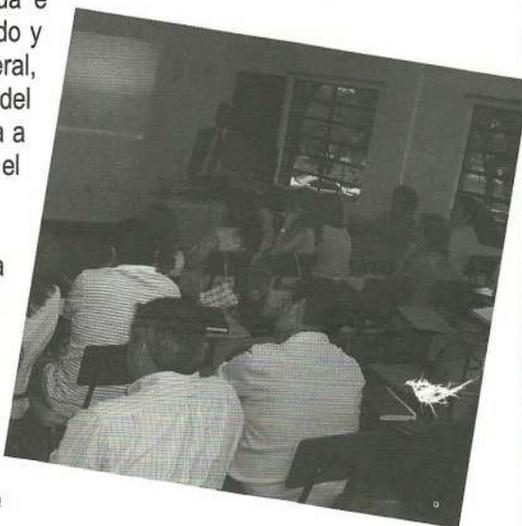
The present work proposes to do a brief reflection about the burnout or burnt syndrome situation. At the moment, related especially to helping professions, between them, it is found with any doubt the teacher's, in the different levels including the higher. Know the causal factors of negative stress that make to show the syndrome and could perform preventively about them; they directly rebound in the teachers' teaching and in the management of all the university community.

This analysis shows the studies conclusions carried out with Europe, Latin America and United States' professors and tries a first reflection from the Paraguayan reality with the purpose to guide later on to a comparative study.

Key words: Burnout Working Stress University teachers (professors) - Teacher's role

El rol tradicional del profesor como autoridad reconocida e insustituible en la transmisión de conocimientos, respetado y valorado por los alumnos, los padres y la sociedad en general, ha sido transformada por las nuevas características del sistema educativo en las sociedades modernas, que lleva a replantear la función docente e indirectamente también el valor otorgado a su trabajo y las actitudes hacia el mismo.

Una de las presiones principales en este aspecto es la mayor exigencia social a todo el sistema educativo así como la expectativa que se tiene sobre los profesores. Los nuevos paradigmas educativos presentan una nueva visión del alumno, del docente y de la enseñanza, reconociendo que la meta principal del profesor es incrementar la competencia, la comprensión y la actuación autónoma de los alumnos y la de actuar de "mediador" (Díaz y Hernández, 2003, p. 6).



A estas nuevas condiciones que aunque positivas significan cambios y por ende, adecuación - se suman otras que generan insatisfacción, como ser la inconformidad con los salarios, la inseguridad en la cual trabajan muchos docentes relacionada con la intangibilidad, la complejidad y la lejanía de los resultados del aprendizaje, el individualismo y la ausencia de sistemas de valoración o evaluaciones no sentidas como útiles para el mejoramiento de la profesión sino como medidas de control y presión. Por otra parte, la labor del docente hoy día no se limita a las actividades realizadas en el aula, sino que se amplía a colaborar en la mejoría del funcionamiento de la institución referidas a la gestión de los recursos, decisiones sobre la oferta educativa, sobre la organización de las enseñanzas y a mantener relaciones con su entorno social. (Marchesi y Martín, 1998, pp. 141-145).

Estas características, sentidas por muchos como verdaderas exigencias y presiones, se encuentran en los maestros y profesores de los diferentes niveles. En las últimas décadas comenzaron a realizarse estudios sobre la satisfacción profesional de los docentes y las causas principales de presión profesional hasta llegar a investigar sobre el estrés profesional y el síndrome del burnout, encontrándose que luego de los profesionales de la salud (médicos, enfermeros, paramédicos, etc.), los docentes ocupan el segundo lugar en la escala de profesionales a riesgo de sufrir las consecuencias del estrés (Gil-Monte, Peiro, Valcarcel y Grau, 1994, pp. 349-350).

¿Pero qué es el burnout? ¿Por qué los docentes están en alto riesgo? ¿Qué relación existe entre la labor docente, el contexto y el burnout? El término fue introducido en la literatura por Freudenberguer en 1974 para referirse a la situación que experimentan los profesionales que trabajan en algún tipo de institución cuyo objeto de trabajo son las personas y señaló que estos profesionales (enfermeras, maestros, policías, asistentes sociales, entre otros) en un cierto momento se "queman", se agotan o se quedan exhaustos emocionalmente, acusando una serie de síntomas y signos de carácter actitudinal, conductual y psicosomático que en la literatura se denomina consecuencias del síndrome de burnout.

A partir de Freudenberguer numerosas fueron las investigaciones que confirmaron que tal afección representa un fenómeno de carácter internacional, que ataca frecuentemente a los docentes. El modelo multidimensional de Maslach y Leiter (1999) es sin lugar a dudas el más aceptado por la comunidad científica internacional. Este modelo recoge los resultados de estudios realizados durante veinte años utilizando fundamentalmente el Maslach Burnout Inventory (MBI) en el cual se define al burnout como una respuesta de estrés crónico formado por tres componentes básicos: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo.

Existe gran cantidad de conceptos sobre el burnout, el cual todavía no está reconocido como un trastorno específico en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud y esto dificulta su diagnóstico y la intervención preventiva. En algunas ocasiones, el burnout aparece como un fenómeno unido al estrés laboral sin agregar nada nuevo de lo ya conocido en la literatura científica sobre el estrés, aunque ayuda a focalizar la atención de los estudios sobre específicas categorías profesionales. En este síndrome, lo específico es el papel importante de las presiones laborales, del clima social y organizacional del trabajo y del proceso no adecuado de resolución de estrés que la persona esté utilizando.

De igual modo, numerosos son los signos y síntomas que se le reconocen, siendo los más comunes: sensación de inmovilidad, rabia, resentimientos, sentimientos de culpa y desestima, indiferencia, aislamiento emocional y laboral, negativismo, rigidez de pensamiento, cansancio crónico, cinismo, insomnio, frecuentes resfríos y gripes, dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, comportamiento sospechoso, entre otros. (Rossati y Magro, 2000, pp. 44-46)

Ahora bien, si los docentes presentan estas características, ¿cómo llevan a cabo su profesión?, ¿Qué tipo de relacionamiento encaran con sus alumnos y sus colegas?, ¿Qué mecanismos utilizan para sobrellevar las presiones que llevan al burnout?, ¿Por qué algunos llegan a sentir los síntomas y otros no? Los primeros estudios sobre el burnout en la educación abarcaron docentes del primer y segundo ciclo confirmando la presencia de los síntomas en los mismos (Cordeiro, Guillén y Gala, 2006; Aldrete, Pando, Aranda y

Balcázar, 2003) y demostrando que un docente estresado será menos eficiente, más irritable, menos disponible a la escucha, insensible a las necesidades de los alumnos con inevitables repercusiones a nivel personal, familiar, laboral y social (Pellegrino, Abate y Della Porta, 2005, pp.40). A partir de estos primeros estudios, surge el interés por conocer si el desgaste psíquico, como actualmente viene también llamado el burnout en la lengua española, encuentra escenario propicio para hacer acto de presencia en los docentes universitarios, considerando que a pesar de tener una consideración social de mayor prestigio que el ciclos precedentes, comparte con ellos numerosos de los problemas y exigencias previamente considerados, confirmando que también están mayormente expuestos a sufrir de burnout en estudios comparativos con otras profesiones (Lodolo D'Oria, 2002).

A partir de estos primeros estudios, surge el interés por conocer si el mismo síndrome se da en los docentes universitarios, sus causas, relaciones, consecuencias, etc. Entre las investigaciones encontradas y revisadas, las más amplias y completas son las tesis doctorales de Santiago Mariño (2005), de Guerrero y Vicente (1999) y de Oliver (1993). Las tesis de Santiago Mariño y de Oliver se ocupan especialmente de las causas del estrés laboral en profesores universitarios, destacando entre los factores determinantes aspectos relacionados con el campo de la enseñanza misma, sumándoles los síntomas asociados al estrés común, variables de personalidad, aspectos de apoyo social, capacidad de afrontar las situaciones de presión y fuentes extralaborales. La tesis de Guerrero y Vicente hace referencia al burnout o desgaste psíquico y al afrontamiento del estrés en el profesorado universitario realizado en profesores de la Universidad de Extremadura España. Luego de confirmar la presencia del burnout en los docentes universitarios, confirman la hipótesis que presentan el mismo grado de desgaste psíquico comparados con docentes de otros niveles educativos. Además, ratifican que el síndrome de burnout es un constructo multidimensional como previamente lo habían considerado Maslach y colaboradores, cuyos tres componentes son independientes aunque presentan cierta relación lineal entre ellos. Sobre los modos de afrontamiento del estrés más frecuentes empleados por el profesorado, los resultados demuestran que son la planificación, la reinterpretación positiva, el afrontamiento activo, la búsqueda de apoyo instrumental y la búsqueda de apoyo social, es decir las estrategias activas de afrontamiento. Por el contrario, las estrategias menos empleadas son el consumo de drogas, la negación, la desconexión conductual, la desconexión mental y la religión, o sea, las estrategias pasivas.

En los estudios realizados en Latinoamérica con docentes universitarios se presentan también evidencias del Síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial, considerando específicamente como situaciones estresoras a la situación económica e incertidumbre política del país, no terminar a tiempo las tareas asignadas e incumplir compromisos académicos; además, se evidencia un aumento en la tendencia a sentir los síntomas en los docentes con personalidad del Tipo A, es decir, caracterizados por la preferencia insistente de realizar varias cosas a la vez, con la creencia que el éxito se obtiene haciendo las cosas con prisa. (Sánchez de Gallardo y Maldonado, 2003; Ponce Díaz y otros, 2005)

A partir de estos análisis, los psicólogos han presentado diversas propuestas de intervención, y especialmente de prevención, abarcando varios niveles de acción tanto individuales como organizacionales, desde la terapia racional emotiva, programas de habilidades sociales, de comunicación, de autoestima, de manejo de conflictos, hasta programas cuyos objetivos pretenden mejorar las condiciones y el clima laboral.

Ahora bien, todas las investigaciones encontradas son estudios realizados en el extranjero, y la mayor parte de ellas en Europa o Estados Unidos, pero ¿Cómo estamos por casa?, ¿Es que nuestros docentes son "incombustibles" o simplemente no les prestan atención a los síntomas de estar "quemándose"? Es decir, el desgaste psíquico con sus características antes citadas, ¿es un mal que ataca también a los docentes universitarios paraguayos?, ¿En qué medida?, ¿Quiénes son los más expuestos a manifestar los síntomas, los nuevos profesores o los de larga trayectoria, los docentes varones o las docentes mujeres?

Las investigaciones realizadas en el campo del síndrome del burnout no siempre son fáciles de interpretar debido a varias razones, entre ellas la complejidad de las relaciones involucradas con variables individuales y organizacionales, además del contexto general en el cual los docentes desarrollan su labor. A esto,

específicamente en los profesores de nuestro país se puede acotar que algunos de los factores reconocidos como causas en las investigaciones previamente consideradas, no se presentan como tales, por ejemplo, la dualidad docencia-investigación en Paraguay es prácticamente inexistente, pues toda la investigación, tanto educacional como psicológica, en nuestro país es deficitaria (García, 2005, pp. 113), las universidades y el Estado aún no le están dando la fuerza y el empuje necesarios para su concreción. Por ende, aunque a muchos docentes pudiera interesar investigar seriamente, debe enfrentarse con la frustración y los límites del entorno, pero seguramente no con el estrés que supone dicha dualidad universitaria.

Por otra parte, podemos sumar a la ya larga lista de factores estresores el hecho que existen pocas universidades con profesores de tiempo completo, lo que implica que deban trabajar en más de una universidad, a veces incluso en otros ciclos del sistema educativo y/o ejercer la profesión para la cual se formaron, dividiendo de este modo la jornada laboral en diferentes lugares de trabajo, con el costo del tiempo de movilidad de una sede a otra y el consumo de energía que implica el cambio; pero ¿es este realmente un factor estresor o al contrario el hecho de variar de actividad lugar, compañeros, clima laboral, etc - podría convertirse en un factor protector para el burnout docente?, ¿podrían existir otros factores protectores propios de la realidad laboral paraguaya?

Por otra parte, en caso de existir un alto riesgo de desarrollar los síntomas del burnout, sin un análisis de los factores estresores y protectores no es posible elaborar programas y/o estrategias de prevención eficaces, pertinentes y acordes con nuestra realidad a fin de corregir los factores involucrados en su desarrollo.

A partir de esto, resulta enriquecedor un estudio comparativo con investigaciones realizadas en otros países, pues los resultados de un estudio hecho en Paraguay puede confirmar estudios realizados anteriormente, determinar nuevos factores de promoción profesional en relación con la gestión educativa y brindar mayor importancia a la detección precoz de estados iniciales de estrés y burnout.

En resumen, considerando que la calidad de la educación hoy en día ocupa el interés mayor de los centros educativos, es fundamental dar mayor importancia a la detección precoz de estados iniciales de estrés y burnout, ambos relacionados con el absentismo y con bajas laborales de tipo clínico y psiquiátrico, potenciando una mejor salud mental del profesorado a fin de lograr que los mismos sean en lo posible "incombustibles". Para esto es importante tanto conocer las investigaciones ya realizadas así como analizar las exigencias propias de nuestro contexto a fin de evitar programas de prevención e intervención ineficaces por no responder a nuestra realidad.

Citas y referencias bibliográficas

- Aldrete R., M. G.; Pando, M., M. ; Aranda B., C. y Balcázar P., N. (2003). *Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primario de Guadalajara*. Investigación en salud [Revista electrónica], 5 (1). Disponible en: <http://www.cucs.udg.mx/invsalud/abril2003/art2.html>
- Cordeiro C., J. A.; Guillén G., C. L. y Gala L., F. J. *Educación Primaria y Síndrome de Burnout. Situación de riesgo en los y las docentes de la Bahía de Cádiz*. Disponible en: http://www.intersindical.org/salutlaboral/stepv/vall_burnout.pdf
- Díaz Barriga, F. y Hernández Rojas, G. (2003): *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México: McGraw-Hill.
- García, E. (2003): *Orígenes de la Psicología Social en Paraguay*. En Jacó-Vilela, A.; Lopes Da Rocha, M. y Mancebo, D., *Psicología Social. Relatos en América Latina* (pp. 85-122) Sao Paulo: Casa do Psicólogo.
- Gil-Monte, P.; Peiro, J.; Valcarcel, P. y Grau, R., (1994): *La incidencia del síndrome de burnout sobre la salud: Un estudio correlacional en profesionales de enfermería*. En Musitu, G., *Intervención Comunitaria* (pp. 349-358). Valencia: Cristóbal Serrano Villalba

- Guerrero, E. y Vicente C.; F. (1999): *"Burnout" o desgaste psíquico y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Departamento de Psicología y Sociología de la Educación, Universidad de Extremadura. Disponible en: <http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/elois4.htm>
- Lodolo D'Oria et al. (2002): *Quale correlazione tra patologia psichiatrica e fenomeno del burnout negli insegnanti?*. Disponible en: <http://www.edscuola.it/archivio/psicologia/burnout.pdf>
- Maslach, E. y Leiter, M. (1999): *Teacher burnout: A research agenda*. En Vandenberghe, R. y Huberman, A. (Eds.): *Understanding and preventing teacher burnout*. Nueva York: Cambridge University Press
- Marchesi, A. y Martín, E. (1998): *Calidad de la enseñanza en tiempo de cambio*. Madrid: Alianza Editorial.
- Oliver, C. (1993): *Análisis de la problemática de estrés en el profesorado de enseñanzas medias: el burnout como síndrome específico*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/337/33740309.pdf>
- Pellegrino, F.; Abate, S. y Della Porta, D. (2005): *Burn-out, mobbing e malattie da stress. Come valutare il rischio psicologico e organizzativo-sociale*. Verona: Positive Press
- Ponce Díaz y otros (2005) *El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios*. [Revista electrónica] Disponible en: <http://www.unmsm.edu.pe/psicologia/publicaciones2.htm>
- Rossati, A. y Magro, G. (2000): *Stress e burnout. I nuovi corsi universitari per la formazione dei docenti*. Roma: Carocci Editore.
- Sánchez de Gallardo, M. y Maldonado, L. (2003) *Estrés en docentes universitarios. Caso LUZ, URBE Y UNICA*. [Revista electrónica] Disponible en: <http://www.serbi.luz.edu.ve/pdf/rcs/v9n2/articulo10.pdf>
- Santiago M., M. J. (2005): *Causas del estrés laboral en docentes universitarios*. Tesis doctoral no publicada. Disponible en: <http://www.croem.es/Web/CroemWebRiesgosLaborales.nsf/ca9fbec891192b50c1256bd7004f727c/d337ae2927fb44b341257044400317e5d?OpenDocument&Click=>