

# Síndrome de Burn-out

**Coral Oliver Hernández**  
**Profesora del Centro Universitario de Salud Pública**

**La profesión de maestro ha sido históricamente tratada como una profesión de "dedicación y ayuda a los demás". Desgraciadamente, la realidad de las clases ha hecho del profesorado una ocupación estresante. Muchos de estos profesionales tienen sentimientos negativos acerca de ellos mismos, sus estudiantes, y de la profesión en general, en mucho mayor grado que al empezar su tarea docente.**

Estos profesores son susceptibles a desarrollar sentimientos de cansancio emocional y fatiga, actitudes de despersonalización hacia los estudiantes y una pérdida de la realización personal en el trabajo, síntomas estos que han sido descritos por Maslach y Jackson (1981), como pertenecientes al síndrome burnout.

Muchos son los factores que se han identificado como antecedentes del burnout en el docente, entre ellos: prácticas organizacionales; conflicto y ambigüedad de rol; personalidad y ambiente escolar. Sin embargo, no es la especificidad de sus antecedentes, aunque bien podría serlo si considerásemos que es el contacto con los clientes el mayor causante de la problemática. Pero no, si este síndrome en el profesor va a pasar a la posteridad, si es que no ha pasado ya, se debe a las repercusiones manifestadas en la tarea docente. De hecho, el burnout tiene un impacto negativo en los profesores, en los alumnos y en el Sistema de Enseñanza en general.

Sin embargo, este fenómeno desafortunadamente no es nuevo, aunque sí aparece más reflejado en la última década. Y aunque, como ya sabemos, la determinación de la severidad del problema es una función directa del método elegido para definir el término, cualquier porcentaje no añade solución al problema, pero sí debe alertar a los últimos responsables del fenómeno ya que en numerosas ocasiones se ha dedicado atención al impacto de la conducta del profesor en los estudiantes o a los métodos de enseñanza. Sin embargo, son pocas las investigaciones que se pueden reflejar exclusivamente en el maestro, "artífice por antonomasia de la labor educativa", y cuyo estado psicológico repercute directamente en el aprendizaje y motivación del estudiante.

## **Estudio sistemático**

Se necesitaba pues un estudio sistemático, en el que se exploren las variables relativas al burnout en profesores de escuela secundaria; incluyendo factores personales (sociodemográficos y de personalidad), situacionales (organizacionales), así como situacionales específicos (propios del rol del profesor), en una aproximación multivariada en la búsqueda del problema, para así poder comprender e identificar sus causas con el fin de construir programas y estrategias que ayuden a mitigarlo.

En base a lo anteriormente expuesto se desarrollaron estudios empíricos, por los que fueron evaluados más de 500 docentes, lo cual, ni que decir tiene, que no fue nada sencillo, llegándose a visitar los 59.-Institutos de Madrid capital.

Las conclusiones más destacadas fueron las siguientes:

1. El principal problema ha quedado establecido por la problemática de la Administración (con un 60% de profesores), seguida de la problemática con el Alumnado (con un 25% de profesores).

2. Los consecuentes más importantes de la problemática docente, son los problemas psicológicos, seguidos de la falta de interés por el trabajo.

3. La prevalencia del burnout en este colectivo es del 20%, destacando el descenso de la realización personal con un 25%, seguido por cansancio emocional con un 20% y, por último, despersonalización con un 14%.

4. La relevancia de la variable problemática con el Alumnado como el eje explicativo del burnout y de los consecuentes en el docente, así como la importancia del compromiso personal con el trabajo en la reducción del síndrome.

### **Perfil de riesgo**

El perfil de riesgo que desde estas investigaciones se postula, es el siguiente:

- Mujeres.
- Los profesionales sin pareja habitual y dentro de los que cuentan con una pareja habitual los que no tienen hijos.
- Profesores jóvenes (aproximadamente 30 años) con unos 6 años de docencia y con unos 4 años de experiencia en el mismo Instituto.
- Los profesores que imparten turno de mañana.
- La categoría laboral de los agregados.
- Los profesores que no son jefes de estudio ni directores de Instituto.
- Por último, los docentes que tiene más alumnos y mayor carga lectiva, así como los que más horas pasan en interacción con los alumnos.

### **Remedios**

No querríamos cerrar este documento, sin indicar unas posibles líneas de intervención en el profesorado de Enseñanza Media (BUP y COU), objeto de estos estudios, las cuales ayuden a paliar, en la medida de lo posible, la prevalencia e incidencias del burnout en este colectivo. Para ello, únicamente se puede contar con una escasa literatura y los resultados obtenidos en las diferentes investigaciones efectuadas. Pasemos pues a describir ciertas propuestas concretas:

- Información:** esta información, la cual debe ser altamente realista, debe contener diferentes aspectos:

a) tareas y funciones concretas a desempeñar,

b) derechos y obligaciones de los profesores en su labor docente,

c) problemática a la que usualmente van a ser sometidos los profesores, como por ejemplo, situaciones conflictivas con los alumnos, falta de motivación de los mismos o, interacciones negativas con los padres y

d) información acerca del burnout, de su génesis y desarrollo, así como de las mejores formas de combatirlo. Todo ello, hará crear unas expectativas más realistas en el futuro profesor, acerca de su labor docente.

Tal información, se debería aportar en los cursos de orientación para el profesorado (Cursos de Adaptación Pedagógica, C.A.P.), antes de que ejerzan sus funciones como profesores.

•**Formación:** la formación debe abarcar diferentes niveles:

a) una formación específica para el puesto que han de desarrollar, como por ejemplo, entrenamiento en el manejo de situaciones conflictivas; en habilidades sociales; en el afrontamiento de problemas; en la toma de decisiones, etc., y

b) una formación en técnicas paliativas individuales, como pueden ser, desconectar de la problemática laboral; parada de pensamiento; relajación; pensamientos positivos; alternativas de ocio, etc.

Esta formación se debería aportar en los cursos de orientación para el profesorado (C.A.P.), o, incluso, en los de perfeccionamiento del mismo (Centro de Estudios del Profesorado (CEP)). En cualquier caso, estaría más indicada para una fase anterior al desarrollo del síndrome.

•**Estrategias:** este aspecto está más orientado a la intervención "in situ" del colectivo. Para ello se contaría con dos niveles de actuación diferenciados:

a) desde un plano organizacional, se puede intervenir marcando objetivos realistas; planificando de forma estratégica las tareas; creando grupos de apoyo organizados; participando en las decisiones organizacionales; redistribuyendo la carga docente, así como la ratio profesor-alumno, etc., y

b) desde un plano individual, con enfrentamientos directos a la situación problemática, así como aumentando la autoestima del profesor; favoreciendo la implicación profesional o el compromiso con la tarea y desfavoreciendo la implicación emocional.

Como ya se ha documentado en la introducción, muchos de los autores ponen el énfasis en las variables organizacionales como factores relevantes para el síndrome burnout. Sin embargo, la difícil, si no imposible y siempre lenta modificación de las estructuras organizacionales, hace mucho más funcional, cuando menos, la intervención en el burnout de los profesores desde un plano individual. Pero no es sólo cuestión de praxis la base de este planteamiento, ya que, ... en un síndrome tan complejo como el aquí estudiado y, con tanta carga de componentes cognitivos y emocionales, debe ser tenido en cuenta el gran papel, por no decir el relevante papel, que "juega" la persona, tanto en la génesis como en el desarrollo del mismo.

Una vez más, queremos dejar constancia de la necesidad de estudios, que profundicen en el establecimiento de medidas preventivas e interventivas claras y concisas, con investigaciones, de rigor científico que avalen sus resultados. No obstante, si de algo estamos seguros, es que una intervención en este síndrome, para que sea eficaz, debe contar con la idiosincrasia del colectivo e incluso del individuo al que va dirigido.

Por último, manifestar que el "cuidado" de nuestros maestros, y digo maestro con mayúsculas, es el que marcará la calidad de la Enseñanza y, en definitiva, no lo olvidemos nunca, el "germen" del desarrollo de un país.