

SÍNDROME DE BURNOUT: UN ABORDAJE INSTITUCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS. ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE INSTITUCIÓN PÚBLICA

BURNOUT SYNDROME: AN INSTITUTIONAL APPROACH IN A TIME OF CRISIS. WORK STRESS IN TEACHERS OF PUBLIC INSTITUTION

María Fernanda Pin Navarro

Unidad Educativa Fiscal Olmedo. Portoviejo – Ecuador.

mariafernandapinnavarro@yahoo.es

Diana Carolina Alonzo Indarte

Unidad Educativa Fiscal Olmedo. Portoviejo – Ecuador.

dianacarol_a_1@hotmail.com

Henry Leibert Palma Palma

Unidad Educativa Fiscal Olmedo. Portoviejo – Ecuador.

henrypalmapalma@gmail.com

RESUMEN

Los cambios que se están produciendo a nivel mundial están dando lugar a que surjan problemas que afectan la labor docente. Por esta razón se planteó en la presente investigación, aplicar actividades de contención emocional y asesoramiento virtual para reducir el estrés en los docentes. El estudio se realizó con los docentes de la Unidad Educativa Fiscal “Olmedo” de la ciudad de Portoviejo, Provincia Manabí, Ecuador; donde participaron 130 docentes de diferentes áreas educativas, en edades comprendidas entre 28 a 59 años de edad, quienes efectuaron una encuesta basada en el test de Burnout para medir la escala de satisfacción laboral, observando que un gran porcentaje de los docentes, a medida de la aplicación de la contención emocional, mejoraron notablemente y lograron combatir la desmotivación en momentos de crisis.

Palabras clave: Agotamiento; educación; docentes; tecnología; crisis.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 03 de julio de 2020

Fecha de aceptación: 30 de septiembre de 2020

Fecha de publicación: 09 de enero de 2021

ABSTRACT

The changes that are taking place at a global level are currently giving rise to a problem, problems that affect teaching work. For this reason, it was proposed in this research to apply emotional containment activities and virtual counseling to reduce stress in teachers. The study was carried out with teachers from the Fiscal Olmedo Educational Unit in the city of Portoviejo, Manabí Province, Ecuador. Where 130 teachers from different educational areas, aged between 28 and 59 years old, participated, who considered a survey based on the Burnout test to measure the job satisfaction scale, observing that a large percentage of teachers, a measure of the application of emotional restraint improved markedly, managing to combat that lack of motivation at the time of the crisis that occurs daily.

Keywords: Exhaustion; education; teachers; technology; crisis.

INTRODUCCIÓN

El sector de la educación y de manera particular los docentes han experimentado constantes cambios en el modelo educativo y nuevos aprendizajes tecnológicos, ante la demanda de brindar una educación de calidad y calidez. En el desarrollo de sus actividades laborales, el docente puede sufrir desgaste emocional o también conocido síndrome de Burnout (Barraza & Jaik, 2011), que según la OMS se define como un factor de riesgo en el trabajo, debido a que puede afectar la calidad de vida, la salud mental y en algunos casos atentar contra la vida de quien lo padece (Aceves, 2006). Es por esta razón que desde el Ministerio de Educación del Ecuador se proponen estrategias de formación y capacitación para comprender los efectos de la fatiga (Mineduc, 2020).

Por consiguiente, surge el estudio sobre Síndrome de Burnout: Abordaje institucional en tiempos de crisis, que fue realizado con los docentes de la Unidad Educativa Fiscal “Olmedo” de la ciudad de Portoviejo, Manabí, Ecuador. La sobrecarga laboral de los educadores, producto de las capacitaciones, reuniones virtuales con autoridades de la Institución Educativa (IE), asesoramiento a estudiantes y padres de familia, revisión de fichas pedagógicas y actividades educativas, sumado a las dificultades económicas, políticas y sociales, que derivan a la manifestación de riesgos psicosociales, entre ellos el “Burnout” o síndrome del quemado como resultado al agotamiento laboral crónico, que

genera actitudes y sentimientos negativos en el docente hacía las personas con las que mantiene un contacto diario (Fernández, 2002).

Por lo tanto, en la presente investigación se propone la aplicación de actividades de contención emocional y asesoramiento virtual para reducir el nivel de estrés en los docentes de la Unidad Educativa “Olmedo”, considerándolo como el objetivo de la investigación.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de investigación está enmarcado en un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo de corte experimental, por ende, tuvo una perspectiva descriptiva-interpretativa que permitió comprender la importancia de disminuir el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Olmedo, mediante la aplicación de un test, tratándose de un método inductivo-deductivo.

Esta propuesta fue ejecutada en la Institución Educativa Fiscal, donde laboran 130 docentes de diferentes áreas educativas, en edades que oscilan entre 28 a 59 años de edad, considerándolo como la población de esta investigación. Por medio del método intencional se obtuvo un resultado de 130 docentes, equivalente al 100% de la población.

La satisfacción laboral es imperiosa en cualquier actividad; no sólo en términos del bienestar deseable de las personas, sino también porque incide en el desenvolvimiento del maestro y consecuentemente en el devenir de los estudiantes, puesto que son los receptores de un servicio de baja calidad, afectando además negativamente a las relaciones interpersonales profesor-alumno (Botello et al., 2018).

A partir de ahí, se tomó como referencia a Barba-Téllez et al. (2015), quienes proponen un Plan de intervención para la prevención, que se encuentra estructurado en etapas (concientización, afrontamiento y autocontrol) para disminuir el estrés laboral. Guiándonos en estas etapas se logró la identificación de los factores del estrés laboral por medio del test de Burnout, logrando concientizar a los docentes que padecen este problema de salud; proporcionando en las charlas educativas temáticas relacionadas con el estrés laboral, sus causas, consecuencias y síntomas. Se desarrollaron actividades de contención emocional que consisten en compartir o proyectar videos con mensajes

positivos que ayuden a reflexionar a los docentes, dando mensajes enfocados con la realización de actividades físicas diseñadas y aplicadas (Obando-Mejía et al., 2017).

A raíz del desarrollo de la contención emocional, la técnica empleada para evaluar el proceso fue el test de Burnout. Como instrumento se aplicó una lista de valoración. Fernández & Díaz (2002) definen a la aplicación de test como "la investigación mixta obteniendo en este caso, el nivel del estrés laboral, antes y después de realizar la contención emocional.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La Encuesta de satisfacción laboral UEFO permitió analizar e interpretar la satisfacción laboral del talento humano de la Unidad Educativa “Olmedo”, mediante la aplicación del test de Burnout para la ejecución de un plan emergente de contención emocional, asesoramiento virtual y tutorías.



Figura 1. Ítem 1.- ¿Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo?

En el gráfico 1 se observa que antes del plan emergente de contención emocional, asesoramiento virtual y de tutoría el 22% de los docentes se sentían emocionalmente agotados todos los días. Mientras que después de la implantación del proyecto, el 37% de los maestros manifestaron sentirse pocas veces agotados por el trabajo durante el año.



Figura 2. Ítem 2.- ¿Me siento cansado al final de la jornada de trabajo?

En la figura 2 se evidencia que antes de la asesoría virtual, el 32% de los docentes se sentían cansados todos los días. En contraste, después de la ejecución del plan el 31% de los maestros pocas veces sentían cansancio al finalizar su jornada laboral.



Figura 3. Ítem 3.- ¿Cuándo me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado?

En la figura 3, se evidencia que correlacionando los resultados existe similitud en las respuestas de los docentes, quienes indicaron que al levantarse por la mañana, unas pocas veces a la semana se enfrentaban a otra jornada laboral en un estado de fatiga.

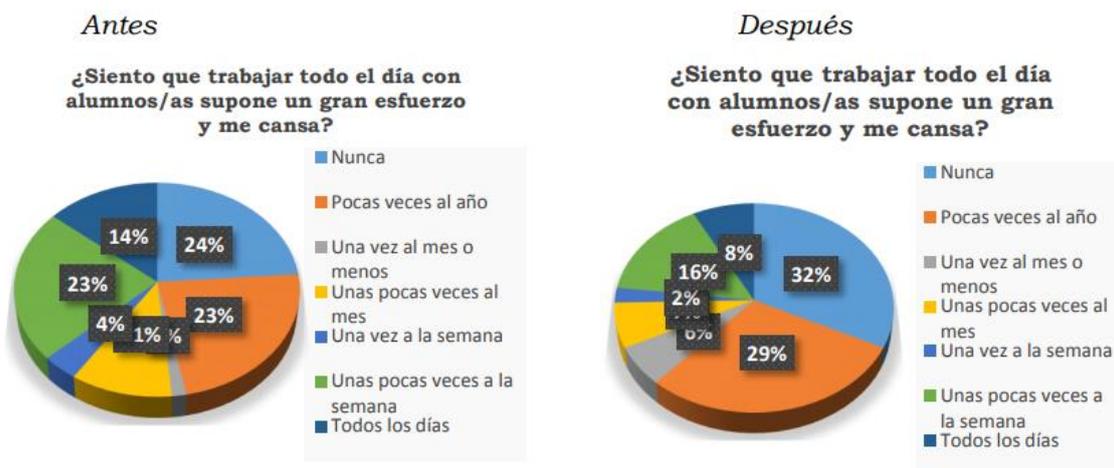


Figura 4. Ítem 4.- ¿Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa?

Antes y después del plan emergente, los docentes manifestaron que pocas veces sienten que trabajar todo el día con los estudiantes les genera un gran esfuerzo y cansancio, demostrando su vocación y profesionalismo (figura 4).



Figura 5. Ítem 5.- ¿Siento que mi trabajo me está desgastando, me siento quemado por mi trabajo?

En la figura 5 se demuestra en los dos momentos de la investigación que los profesores evidencian que pocas veces al año sienten que el trabajo los está desgastando y por ende

no alcanzan el nivel de “quemado” por el trabajo, destacándose que su grado de estrés es manejable.



Figura 6. Ítem 6.- ¿Creo que trabajo demasiado?

En la figura 6, se observa que el 22% de los maestros, antes del plan emergente demuestran que todos los días trabajan demasiado. En contraste después de aplicar el proceso de asesoría virtual y tutoría redujeron los niveles de su carga laboral con un equivalente del 24%.



Figura 7. Ítem 7.- ¿En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma?

Según la figura 7, se observa que después de la implantación del plan de contención emocional los educadores tratan sus problemas emocionales con mucha calma todos los días de su trabajo.

En la propuesta planteada se muestra un interés significativo por cumplir con la encuesta planteada, puesto que el 100 % de la población colaboró en realizar dicho estímulo, que proporciona una interrelación entre la edad, el desempeño laboral y la predisposición en realizar o iniciar la jornada de trabajo.

Sin embargo, teniendo la posibilidad de realizar comparaciones del profesional quemado en distintas dinámicas sociales y laborales se puede deducir un incremento del estrés laboral en el personal docente en momentos de crisis, lo que dificulta el ejercicio pleno de sus actividades profesionales, lo que conlleva a un efecto cascada que termina perjudicando al niño, joven o adulto. El Ecuador es un país con muchas dificultades sociales, políticas, económicas y educativas en relación con los demás países suramericanos, debido a que existe poco interés gubernamental en el estudio de este fenómeno. Además, la mayor parte de los ejes establecidos como prioritarios no consideran la salud mental como parte fundamental del docente o cualquier miembro de alguna institución tanto pública como privada. La aplicación de planes emergentes que ayuden de alguna manera a motivar para el ejercicio de una función es fundamental. En este sentido, una de las preguntas realizadas en la presente investigación fue: ¿Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo?, resaltando que al contrastar el antes y el después, se determinó un cambio significativo con respecto al nivel de agotamiento emocional asociado al trabajo.

El interés de origen radica en aplicar un paliativo para combatir de alguna manera el desarrollo laboral y educativo en momentos de crisis, por lo tanto, este profesional quemado tendrá charlas emotivas y de contención que inspiren una buena salud mental y le permitan cumplir de buena forma con su actividad, de modo que se logre visualizar como una herramienta que ayudaría a combatir la crisis momentánea por la que pasan las personas dependiendo el estímulo exterior.

Cuando la actividad laboral comienza a ser incómoda y no activa, surgen diferentes etapas modificadas que inducen al sujeto a no cumplir adecuadamente su labor (Barba-Téllez et al., 2015).

Adicionalmente, Bottiani et al. (2019) y Gómez-Perdomo et al. (2017) refieren que estas realidades pueden ser modificadas dependiendo el entorno y la dinámica con que se presentan dentro de cualquier jornada, puesto que construir un ambiente factible para

ejercer un trabajo es sumamente indiferente, ya que el momento social es cambiante, lo que repercute en la autoestima y motivación para cualquier actividad planteada.

En la muestra evaluada existió mucho interés frente a la crisis, debido a que el grado asertivo de las respuestas de las encuestas, antes y después permitió analizar el entendimiento de los participantes y la capacidad de repuesta frente al síndrome de Burnout en docentes. Además, esta investigación servirá de soporte para que las autoridades ejecuten planes intensivos de contención emocional como requisito básico para el inicio de la actividad laboral, debido a que se determinó predisposición y empatía después de ejecutar la contención previa a la jornada de trabajo; pero esto no significa que funcione en otras instituciones, ya que el contexto socioeconómico es muy distinto en cada geografía.

CONCLUSIONES

Para finalizar se concluye que existe un alto interés por cuestionar y analizar este síndrome, en aras de disminuir el estrés postraumático que dificulta la normalidad, sin embargo, la aplicación de una contingencia antes de la jornada laboral produce aceptación y multiplicación para cumplir una jornada con un estrés reducido, lo que provoca un mayor desempeño laboral.

Se denota que debería existir un mayor interés por parte de las autoridades para ejecutar una acción laboral buena y motivadora. Se sugiere realizar más trabajos investigativos con planes de contingencia emotiva para medir de manera más efectiva el desarrollo laboral y actitudinal del personal docente.

Las autoridades de educación deben dinamizar y fortalecer grupos operativos de docentes que permitan combatir esta desmotivación en momentos de crisis que se presenta cotidianamente. Es importante incentivar la creación de grupos escolares que ejecuten la multiplicación de la contingencia emocional desde directivos, docentes, estudiantes y padres de familia. Finalmente, se recomienda entablar la posibilidad de realizar una asignatura de contención emocional en la formación pedagógica de los docentes.

REFERENCIAS

- Aceves, G. A., López, M. Á. C., Moreno, S., Jiménez, F. F. S., & Campos, J. D. J. S. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305-309.
- Barba-Téllez, M. N., Guerrero-Ayala, M., & Ruiz-Lomas, D. M. (2015). Estrategia preventiva en Salud Mental para docentes con estrés laboral. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 1(2), 15-32.
- Barraza, A., & Jaik, A. (2011). *Estrés, Burnout y bienestar subjetivo*. México: ReDIE.
- Botello, M. S., Rodrigo, M. J., & Jara, Y. A. (2018). Creencias organizacionales, satisfacción laboral y síndrome burnout en docentes de Educación Superior. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (87), 183-212.
- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology*, 77, 36-51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>
- Fernández, M. (2002). *Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana*. Lima: Pearson.
- Fernández, P., & Díaz, P. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística*, 1-4.
- Gómez-Perdomo, G. E., Meneses-Higueta, A. C., & Palacio-Montes, M. C. (2017). La satisfacción laboral y el capital psicológico: factores que influyen en el síndrome de burnout. *Ansiedad y estrés*, 23(2-3), 71-75. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.002>
- Mineduc. (2020). *Plan educativo: aprendamos juntos en casa*. Quito: Ministerio de Educación Ecuador.
- Obando-Mejía, I. A., Calero-Morales, S., Carpio-Orellana, P., & Fernández-Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 345-351.