

Actualidad Educativa

LATINOAMERICANA

ISSN 1959-1887

Junio, Vol. 5, Nº 1, 2014

Miembro de la
Asociación de Universidades
Privadas de Panamá (AUPPA)



**Supervisión Educativa
en Darién**

**Síndrome del Quemado
en el Docente**

**Trabajo en Equipo en
la Plataforma BSCW**

**Administración
de Salario**

**Acreditación
Universitaria
en Panamá**

**Inversión
en Capital
Social**



SÍNDROME DEL QUEMADO EN EL DOCENTE AFECTA SU DESEMPEÑO PROFESIONAL¹

Ulina Mapp
Magister en Investigación y
Evaluación Educativa
Directora de Investigación
y Posgrado ISAE Universidad
ulina.mapp@isaeuniversidad.ac.pa

David Sanjur
Licenciado en Psicología y Docente
Universitario ISAE Universidad
asistente.direccion@isae
universidad.ac.pa

RESUMEN

Los profesionales de la educación son personas dedicadas a brindar servicios educativos a niños, jóvenes y adultos; dedicarse a la enseñanza es intrínsecamente una profesión que demanda productividad y consume mucha energía. En los últimos años, se han realizado estudios relacionados con las enfermedades que afectan al docente cuando está próximo a la jubilación, siendo el síndrome del quemado una de ellas. Esta enfermedad se asocia principalmente con profesionales que tienen relación constante y directa con individuos e inicia con desmotivación laboral, indiferencia al trabajo, hastío al quehacer cotidiano, baja productividad, pensamiento frecuente de los problemas laborales, escasez de energía para realizar las asignaciones laborales, entre otros. Dado los resultados encontrados en la investigación se sugiere que los centros educativos desarrollen actividades sociales y recreativas varias veces al año para que el docente cambie su rutina de trabajo y logre un equilibrio en su vida personal y profesional.

PALABRAS CLAVES: Síndrome del Quemado, Depresión, Profesional, Calidad de Vida.

ABSTRACT

Teaching is a profession that intrinsically demands productivity and consumes a lot of energy. In the past years, there have been study related to sickness that affects teachers when they are approaching retirement, the burnout syndrome is one of those, this sickness is mainly associated with professionals that have constant and direct relation with individual and it initiate with lack of motivation, labor indifference, boredom to daily work, lack of productivity, frequently thinking on problems related to work, lack of energy to complete assignments, and so on. Given the foundlings in the investigation it is suggested that education centers should develop social and recreational activities several time a year to change work routine and achieve a balance in personal and professional life.

KEY WORDS: Burn out, Depression, Professional, Life Quality.

INTRODUCCIÓN

En 1974, el psicoanalista Herbert Freudenberger en el libro *Personal de Burn-Out*. Diario de Asuntos Sociales, 30, 160 definió el Síndrome del Quemado como **"un conjunto de síntomas médico, biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral, como resultado de una demanda excesiva de energía"**. Las observaciones las realizó en una clínica con un grupo de asistentes voluntarios, los cuales presentaban una pérdida progresiva de energía, desmotivación,

ansiedad y depresión tornándose insensibles, poco comprensivos y agresivos en su relación con los demás.

En 1976, la psicóloga Cristina Maslach presenta en el Congreso Anual de la Asociación de Psicología (APA), el "Burn Out" como la situación de los trabajadores de servicios humanos, que después de meses o años de dedicación, presentan pérdida de responsabilidad profesional y desinterés cínico.

En el primer semestre del 2010, la Oficina Internacional del Trabajo (OIT), incluye, por primera vez los trastornos

mentales y el comportamiento dentro de la nueva lista de enfermedades profesionales e incorpora el estrés post traumático.

En el 27° Congreso Argentino de Psiquiatría en Mar del Plata, abril 2012, se presenta una propuesta para la inclusión del Síndrome del Quemado en la clasificación Internacional de Enfermedades dentro de la Organización Mundial de Salud. La doctora Elsa Wolfberg señala en su conferencia, que el Síndrome es un grave problema de salud pública, aunque no se atiende en los hospitales como tal, porque se

¹ Manuscrito recibido para su publicación, enero del 2014
Manuscrito aceptado para publicación, junio 2014

diagnostica como "estrés". Es una enfermedad que afecta la motivación y la capacidad del trabajador para responder a las exigencias del quehacer laboral, e incide en su vida personal y social. El profesional que vive estos síntomas se irrita y se enoja con frecuencia, se molesta por todo, no se preocupa por los suyos y convive en ambientes tensos; dejan de ser competentes, eficientes e incrementan el ausentismo laboral.

El Síndrome del Quemado es tratado, por lo que Jean Benjamín. Stora en el libro *¿Qué sé acerca del stress?* (P. 5), define que: "estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo"; es por ello que se le envía a descansar o acogerse a su vacación anual. En el caso del docente, se le

recomienda descansar de uno a tres días; sin embargo, cuando regresa al aula se encuentra con las quejas de padres y madres de familia, al igual que el comentario de los estudiantes, lo que le afecta aún más.

Este estudio presenta los hallazgos de un grupo de docentes que laboran en diferentes niveles del sistema educativo y se relaciona con las condiciones de trabajo y los niveles de vida.

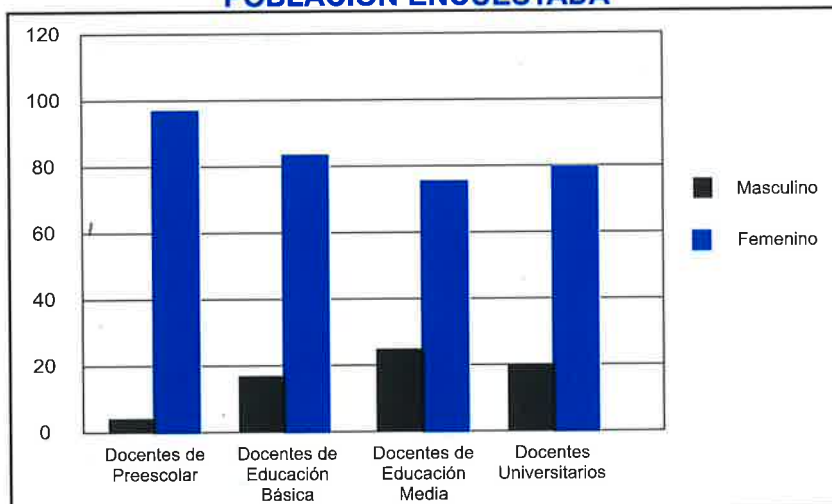
METODOLOGÍA

Dentro del marco de indagar acerca del comportamiento del docente en algunos momentos de su carrera profesional, se desarrolló el estudio

"Síndrome del Quemado" con la finalidad de generar conocimiento que conlleve al mejoramiento de la calidad de vida del docente, dado que es una situación que afecta al sistema educativo desde el punto de vista de salud del docente.

El estudio es de enfoque cuantitativo, nivel exploratorio descriptivo; se desarrolló durante dos años consecutivos, mediante la aplicación de encuestas a docentes que laboran en diferentes niveles educativos a nivel oficial y particular. La encuesta se desarrolló en base a lo planteado por Cristina Maslach y Susan Jackson; el instrumento contiene 15 preguntas que integran tres características: cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal.

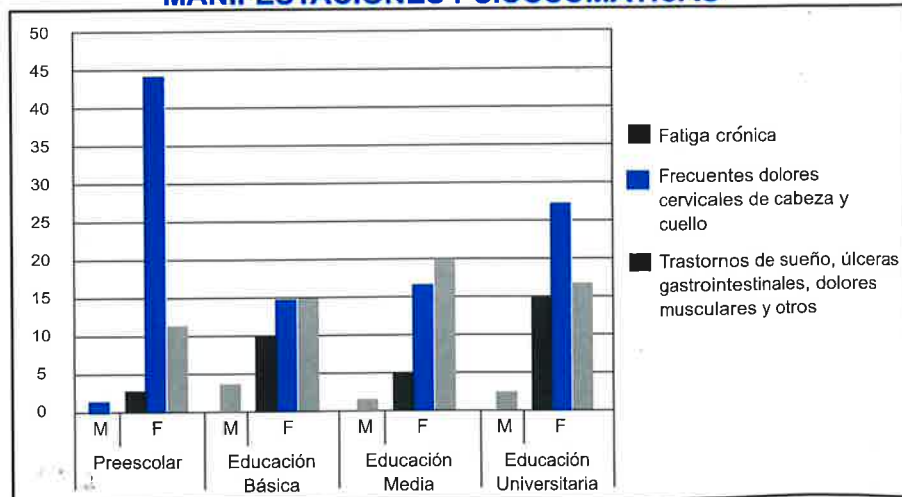
GRÁFICA 1
POBLACIÓN ENCUESTADA



Fuente: Diseño de investigadores, para trabajo de campo. 2011-2012

La Gráfica 1 "Población Encuestada" refleja el nivel y la cantidad de los docentes seleccionados para el estudio, una muestra de 400 docentes en los diferentes niveles educativos. El 16% masculino y el 84% femenino.

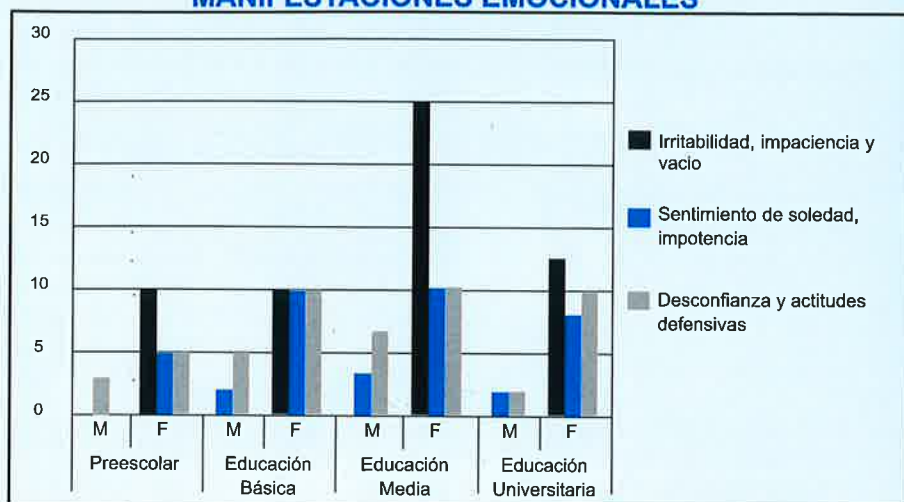
GRÁFICA 2
MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS



Fuente: Diseño de investigadores, para trabajo de campo. 2011-2012

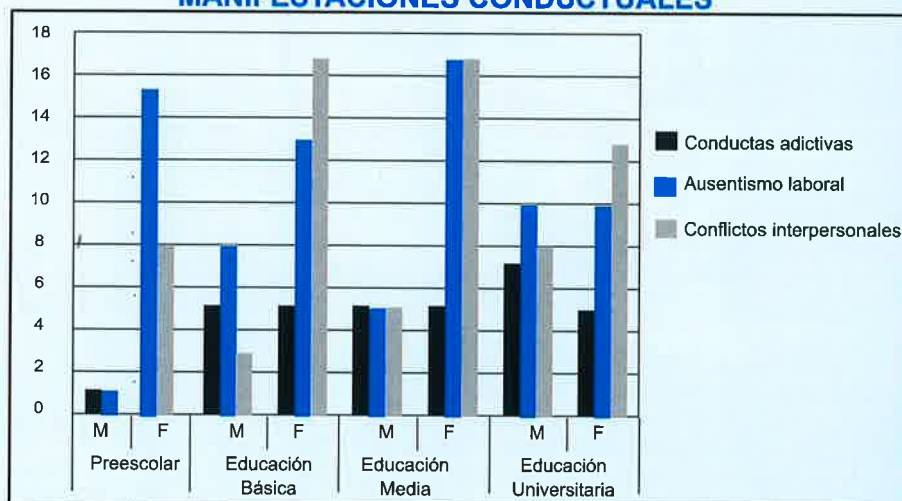
En relación a la gráfica 2 "Manifestaciones Psicosomáticas" presenta las manifestaciones psicosomáticas, que considera el bienestar de las personas con relación a algunos síntomas que ellos manifiestan que le afectan su desempeño laboral. En ocasiones, estos síntomas los crea la persona y se evidencian a través de las diversas áreas de funcionamiento. El 51% de los 400 encuestados manifiesta que presentan rasgos de fatiga crónica, frecuentes dolores cervicales, de cabeza y cuello; trastornos del sueño, úlceras gastrointestinales, taquicardia, hipertensión, cardiopatía isquémica, crisis asmáticas, dolores musculares, diarreas y desórdenes menstruales.

GRÁFICA 3
MANIFESTACIONES EMOCIONALES



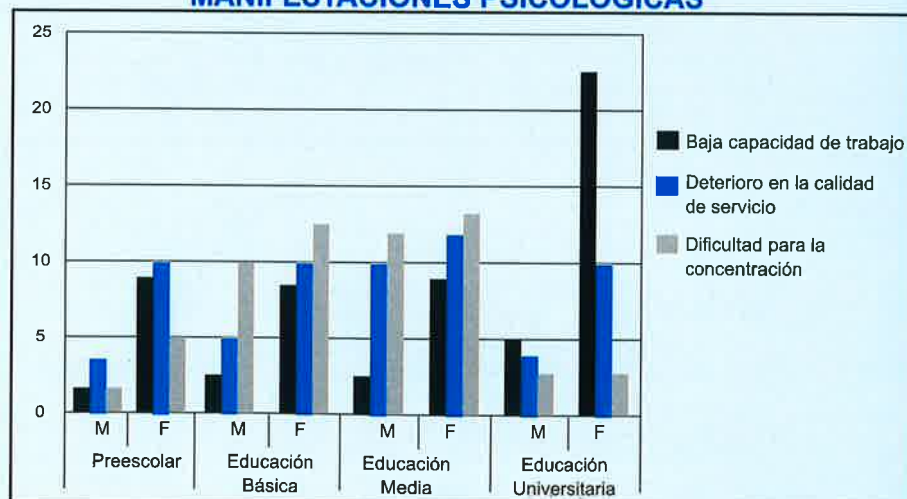
Fuente: Diseño de investigadores, para trabajo de campo. 2011-2012

GRÁFICA 4
MANIFESTACIONES CONDUCTUALES



Fuente: Diseño de investigadores, para trabajo de campo. 2011-2012

GRÁFICA 5
MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS



Fuente: Diseño de investigadores, para trabajo de campo. 2011-2012

En la gráfica 3 sobre Manifestaciones Emocionales, se puede señalar que el 37% de los docentes manifestó sentirse irritados por la cantidad de trabajos que tienen que realizar fuera de las horas de clases, aunado a los estudios que realizan para concursar por una posición que les represente una mejor remuneración. Además, por motivos de trabajo y capacitación permanente llegan a confrontar problemas de soledad e impotencia, lo que, en ocasiones, los conduce a ser personas poco apreciadas tanto por los alumnos, padres de familia y otras veces, por las amistades; esto se torna en desconfianza y le crea entonces, actitudes defensivas.

En la gráfica 4 Manifestaciones Conductuales se refiere a conductas adictivas y evasivas, ingesta elevada de alcohol, fármacos, drogas ilegales, ausentismo laboral, frecuentes conflictos interpersonales a nivel familiar y de trabajo y conductas violentas. El 46% de los docentes encuestados presentan algunas de estas conductas. Sin embargo, hay docentes que practican algún deporte o se dedican a otras actividades diferentes a la enseñanza, lo que les permite tener un equilibrio emocional y conductual.

En la gráfica 5 sobre Manifestaciones Psicológicas, el 45% de la población encuestada lo relaciona con las consecuencias del estrés laboral y la insatisfacción laboral que vive el docente a lo largo de su carrera en educación. Es común encontrar docentes en el campo, que trabajan en comunidades muy vulnerables, esto incide en baja autoestima, depresión, producto de la separación familiar, al vivir en áreas muy apartadas y en condiciones de vulnerabilidad. El ambiente laboral juega un papel importante en la calidad de vida del docente.

CONCLUSIONES

- El Síndrome del Quemado o "Burn Out" se asocia con personas de profesiones que tienen relación constante y directa con individuos, afecta a los hombres, pero, en mayor escala, a las mujeres por su triple papel: profesional, doméstica y social.
- El Síndrome de Quemado o "Burn Out" está significativamente relacionado con los modos de afrontar situaciones estresantes laborales, lo cual incide de forma directa en el control socio-educativo-emocional que los docentes confrontan en su quehacer diario, sobre todo porque es el receptor de las dificultades o problemas de sus educandos. También puede encontrarse sobrecargado de horas de trabajo en distintas escuelas o universidades, para lograr un salario de acuerdo al nivel de vida que considera el adecuado para vivir una vida digna y cumplir con los gastos mensuales.
- El síndrome es una patología "moderna", consecuente al estrés crónico de tipo laboral que reúne una serie de signos y síntomas patológicos para ser considerado como tal. Las cifras sobre su presencia son realmente preocupantes y hasta alarmantes en muchos países de la región, sobre todo cuando se llega a la conclusión de que los profesionales de la educación, mantienen contacto directo con una diversidad de personas.
- El desempeño de los profesionales de la educación requiere de una serie de actividades que estimulen el control mental y emocional mucho mayor que en otros servicios e incluso en otras profesiones. Sin embargo, las cifras muestran que un alto porcentaje de los indicios de estrés y falta de motivación en

los docentes panameños, en caso de detección tardía puede desencadenar en el "Síndrome del Quemado".

RECOMENDACIONES

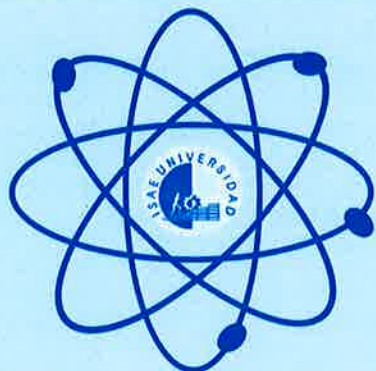
Luego de haber realizado el presente estudio y analizado la información recolectada de la muestra; se presenta las siguientes recomendaciones:

- La educación en Panamá requiere de docentes con alto grado de compromiso para formar profesionales en las distintas áreas del saber, esta formación profesional se puede ver empañada por la incidencia del estrés, la poca motivación y el agotamiento de los profesionales de la educación en los diferentes niveles del sistema educativo.
- Se deben unir esfuerzos entre organizaciones públicas y privadas para hacer consciencia de lo que realmente es el Síndrome de Quemado, ya que gran parte de la población desconoce. A su vez, las instituciones requieren promover actividades educativas para actualizar al docente en temas de salud mental, fomentar actividades recreativas y de higiene mental que le permitan al colaborador oxigenar su cerebro y así mantener un equilibrio en su vida cotidiana.
- Resultaría útil considerar los aspectos de bienestar y salud en el trabajo a la hora de evaluar la eficacia de una determinada escuela o universidad, pues la calidad de vida laboral de los docentes y el estado de salud física y psíquica del mismo conlleva repercusiones sobre la organización. Así mismo, y dado que la mayor incidencia del Síndrome de Quemado se manifiesta en profesionales de la educación, que prestan una función, dentro de los contextos educativos se sugiere la promoción de actividades que

disminuya o limite el desgaste de la calidad de vida laboral que repercute positivamente sobre la vida profesional, personal y social de cada docente, por ende, sobre la población atendida por ellos.

BIBLIOGRAFÍA

- Aranda, C. (2001). El Síndrome de Burn Out o de quemarse en el trabajo un conflicto en la salud de los profesionales. Instituto de Investigación en Salud Ocupacional. Universidad de Guadalajara, México.
- Freudenberger, H. (1974). Personal de Burn Out. Diario de asuntos sociales, 30, 159-165.
- Gil-Monte, P. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burn Out). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid, España: Editorial Pirámide.
- Golcher, I. (2012). Escriba y sustente su tesis. Metodología para la investigación. 7ª ed. Colombia: Editorial Panamericana e Impresora S.A.
- Guerrero Barona, E. (1998). Una Investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y síndrome del "quemado". Universidad Extremadura, España.
- Maslach, C. (1976). Burned-Out human. Behavior 9 (5), 16-22.
- Stora, J. B. (1991). ¿Qué sé acerca del stress?. México, D.F. Publicaciones Cruz.
- Wolzberg, E. (2012). Conferencia Síndrome del Quemado. 27º Congreso de Psiquiatría, Mar del Plata, Argentina.



¡Estamos Acreditados!

Mediante resolución del CONEUPA N°24 del 28 de noviembre del 2012.

Seguimos comprometidos con la mejora continua...