



ESCUELA PRIMARIA EMILIANO ZAPATA
ZONA ESCOLAR P055

¿CÓMO ESTÁ HOY TU PULSO EMOCIONAL DOCENTE ?

REFLEXIONEMOS SOBRE LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN
AL SÍNDROME DE BURNOUT EN LA PANDEMIA.

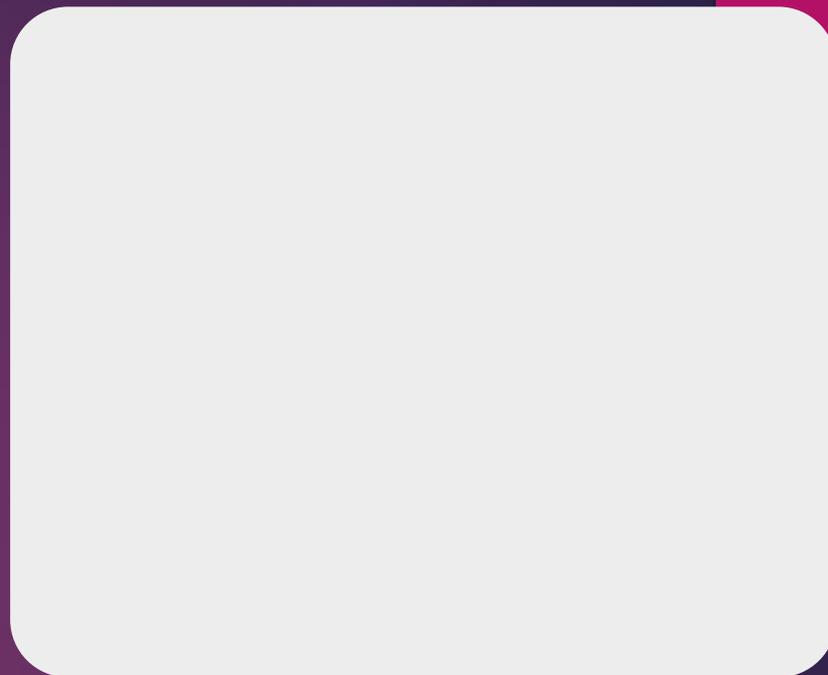
PRESENTA

PROFESORA JULIETA ELIZABETH GONZÁLEZ REMEDIOS



JUNIO DE 2021

A catorce meses de haber iniciado un confinamiento voluntario al interior de nuestros hogares para estar a salvo y protegidos de la COVID-19 comenzamos a experimentar e incorporar a nuestra rutina los protocolos y medidas de seguridad sanitaria y al mismo tiempo continuar con la labor educativa de nuestros alumnos, así mismo escuchar, guiar y atender a los padres de familia, autoridades educativas, cursos y webinars en línea entre otros; y con este cambio de escenario surge un nuevo reto que impacta y magnifica la tarea docente, dando paso a la atención a distancia de manera remota, a brindar ese sostenimiento intermitente no sólo en el área cognitiva y tecnológica, sino también en la **esfera emocional**.



Los **docentes** de México y el mundo comenzamos a vivir un proceso de transformación e inversión de mucha energía para atender todas las necesidades demandantes.

Y en **medio de la crisis es donde nacen nuevas formas de hacer llegar información útil** tanto en temas académicos, como el uso de las tecnologías, temas de salud y **protocolos de acción para el auto cuidado** físico, incorporar las rutinas para organizar su día, el uso de plataformas para todos, entre otras.

Sin embargo nos vimos rebasados pues en el afán de cumplir **nuestra misión de servir** a nuestros grupos en el momento que se nos requería, perdimos nuestra privacidad al hacer grupos de watsAap, donde los mensajes, llamadas, video conferencias, calificar y hacer devoluciones nos superaron, **escuchar de viva voz la pérdida de un ser querido**, el padecer la misma enfermedad, la pérdida de trabajo y **tantas historias vivenciales**, aunado a este momento **las propias**

pérdidas del docente, tocar la angustia, la impotencia el enojo y la incertidumbre, vivir **repetidamente duelos**, se puede decir que era inevitable escapar a no sentir ese **agotamiento laboral** o estrés emocional, también conocido como **síndrome de Burnout** y sus estragos físicos que **pusieron a prueba la capacidad de autogestión emocional y resiliencia en el docente.**

Tal y como se menciona en la revista [Medicina Legal de Costa Rica](#)

Med. leg. Costa Rica vol.32 n.1 Heredia Jan./Mar. 2015

“**El síndrome de Burnout** fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud como un **factor de riesgo laboral** por su capacidad para **afectar la calidad de vida**, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida. Su definición no se encuentra en el DSM-V, ni en el CIE 10, pero usualmente se describe **como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal**”.

En otras palabras el síndrome de Burnout se traduce como “**síndrome del trabajador quemado**” por el desgaste de sobrecargar negativamente su esfera emocional, generando una fatiga severa que quiebra el carácter y altera los rasgos de su personalidad.

Retomando de **ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN**

Factores psicosociales y síndrome de Burnout en académicos de una universidad pública de México, vol.7 no.3 Lima set. 2019

Quiñones, Tapia y Díaz (2012) y Gallardo y Quintanar (2008), señalan que esos cambios en los entornos laborales han agregado nuevos factores psicosociales a los trabajos tales como: **la intensificación de las demandas laborales, el uso de nuevas tecnologías y tipos de trabajo, la sobrecarga laboral,** ambigüedad, subordinación múltiple (rendir cuentas a varios jefes, según los grupos de trabajo a los que pertenezca) y la **evaluación continua centrada en la productividad.** Como consecuencia de la presencia de estos aspectos en el contexto laboral, los trabajadores se ven afectados en diversas áreas de su vida: salud, bienestar, calidad de vida y ámbito extra laboral (Morales-Nápoles, 2011).



Conforme a lo anterior, los factores psicosociales negativos son potenciales desencadenantes de diversos procesos de deterioro en la salud como agotamiento, **problemas psicosomáticos** y **distrés**; así como de resultados negativos en la organización, por ejemplo, **absentismo**, **intención de abandono** y **bajo desempeño laboral** (Bakker et al., 2014).

Los resultados de varias investigaciones clínicas desde las neurociencias son alarmantes, de cómo el contexto y todo lo que lo compone aporta potenciales desencadenadores que se denotan en **alteraciones de la esfera emocional** que con efecto dominó **se manifestarán en un malestar físico**, con el cual hay **disminución en la efectividad, desinterés y baja autoestima**, abandono del trabajo e incluso atender contra su propia vida.

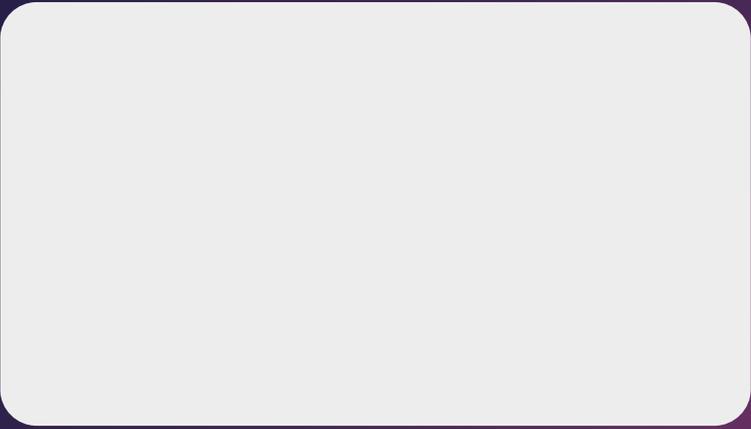


Ante este escenario repleto de posibilidades dolorosas **surge la necesidad de voltear la mirada para reflexionar nuestro sentir**, ponerle nombre a la emoción que nos invade, **escuchar y atender el cuerpo**, si manifiesta una tensión, alguna dolencia y desde la consciencia dirigir acciones preventivas como lo es la **auto observación, atención, regulación, aceptación, adaptación y otras herramientas útiles para cultivar la resiliencia** ante la crisis mundial que nos a dejado sentir sus efectos a todos en mayor o menor escala pues **la pandemia no distingue clases sociales, sexo, edad ni credo.**

Precisamente ante la **urgente atención** a este fenómeno que vivimos como **servidores públicos y docentes** necesitamos poner en práctica acciones de atención al autocuidado de la **salud docente.**

Dimensiones del Síndrome de Burnout en los docentes, tomado de Glosa Revista de Divulgación / Universidad del Centro de México / Coordinación de Investigación

Dimensión	Descripción Sánchez y López, 2010	Descripción Rodríguez y Saavedra, 2016	Carácter
Agotamiento emocional	<p>Percepción de que los recursos personales se han agotado, de que ya no se puede dar más.</p> <p>Reportes de pérdida de motivación es el factor principal.</p>	<p>Cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psicológica o como una combinación de ambos, se encuentra en total desánimo y ya no presenta ilusión por el trabajo.</p>	<p>Intra-psicológico.</p> <p>Emocional.</p>
Despersonalización	<p>Sentimientos negativos hacia las personas con quienes se trabaja.</p> <p>Deseos de alejamiento del trabajo.</p> <p>Perdida del compromiso.</p> <p>Conductas de distanciamiento interpersonal.</p>	<p>Desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, incremento de la irritabilidad y pérdida de motivación.</p>	<p>Interpersonal.</p> <p>Recursos de afrontamiento.</p> <p>Este factor trata de afrontar el agotamiento emocional, es una forma de autoprotección.</p>
Bajo logro	<p>Percepción de que no se consiguen resultados</p> <p>De incapacidad personal para resolverlos.</p>	<p>Surge cuando las demandas exceden las capacidades de respuesta, se presenta apático y evita relaciones.</p>	<p>Componente evaluativo, los demás componentes favorecen a este.</p>



Una propuesta es **retomar y atender la autogestión, cuidado y resiliencia de la salud docente desde la inteligencia emocional** para la prevención del síndrome de Burnout invirtiendo tiempo y atención a cultivar lo que Daniel Goleman denominó “el arte de la prevención primaria” que va de la mano con la alfabetización emocional.

Y es que como docentes es una necesidad desarrollar una serie de **habilidades sociales y emocionales** que además de atender el tema de salud emocional tienda a cultivar la consciencia emocional, autonomía emocional e inspirar la humanidad que hay en cada docente.

¿Qué es una emoción?

El Oxford English Dictionary define a la emoción como “cualquier **agitación** y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión cualquier estado vehemente o excitado”.

Para Daniel Goleman es “un sentimiento y sus **pensamientos característicos**, a todos los **estados psicológicos y biológicos** y a una variedad de **tendencias a actuar**”

Entonces el cuidado y autogestión de las emociones, involucra identificar en la rueda de las emociones de la vida diaria y del quehacer docente la emoción y pensamientos más recurrentes que con mayor frecuencia presente o recurra para resolver lo que le acontece.

El significado etimológico del término **emoción** es “**el impulso que induce la acción**”.

En psicología: Emoción se define como aquel sentimiento o **percepción** de los elementos y **relaciones de la realidad** o la imaginación.

La energía que detona el impulso dependiendo de la carga emocional con la que se forme un pensamiento, es lo que va a inducir una acción, la cual está cargada de los elementos que procesó en su realidad o contexto más próximo y éstas que tanto le haya alterado o no es el resultado de la autogestión de las emociones, su salud física, la capacidad de resiliencia, empatía y compasión entre otras virtudes.

Recordemos las **emociones primarias** propuestas por Goleman donde consideraba el color azul, el rojo y el amarillo a partir de los cuales surgen todas las combinaciones y sus familias:

Ira: Furia, ultraje, resentimientos, cólera, exasperación indignación, fastidio, irritabilidad, hostilidad, en el extremo violencia y odio patológicos.

Tristeza: Congoja, pesar, melancolía, pensamiento, pena, soledad, abatimiento, y en casos patológicos depresión grave.

Temor: Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, incertidumbre, miedo terror, en un nivel psicopatológico fobia y pánico.

Placer: Felicidad. Alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, placer sensual, estremecimiento, euforia y en el extremo, manía.

Amor: Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración.

Sorpresa: Conmoción, asombro, desconcierto.

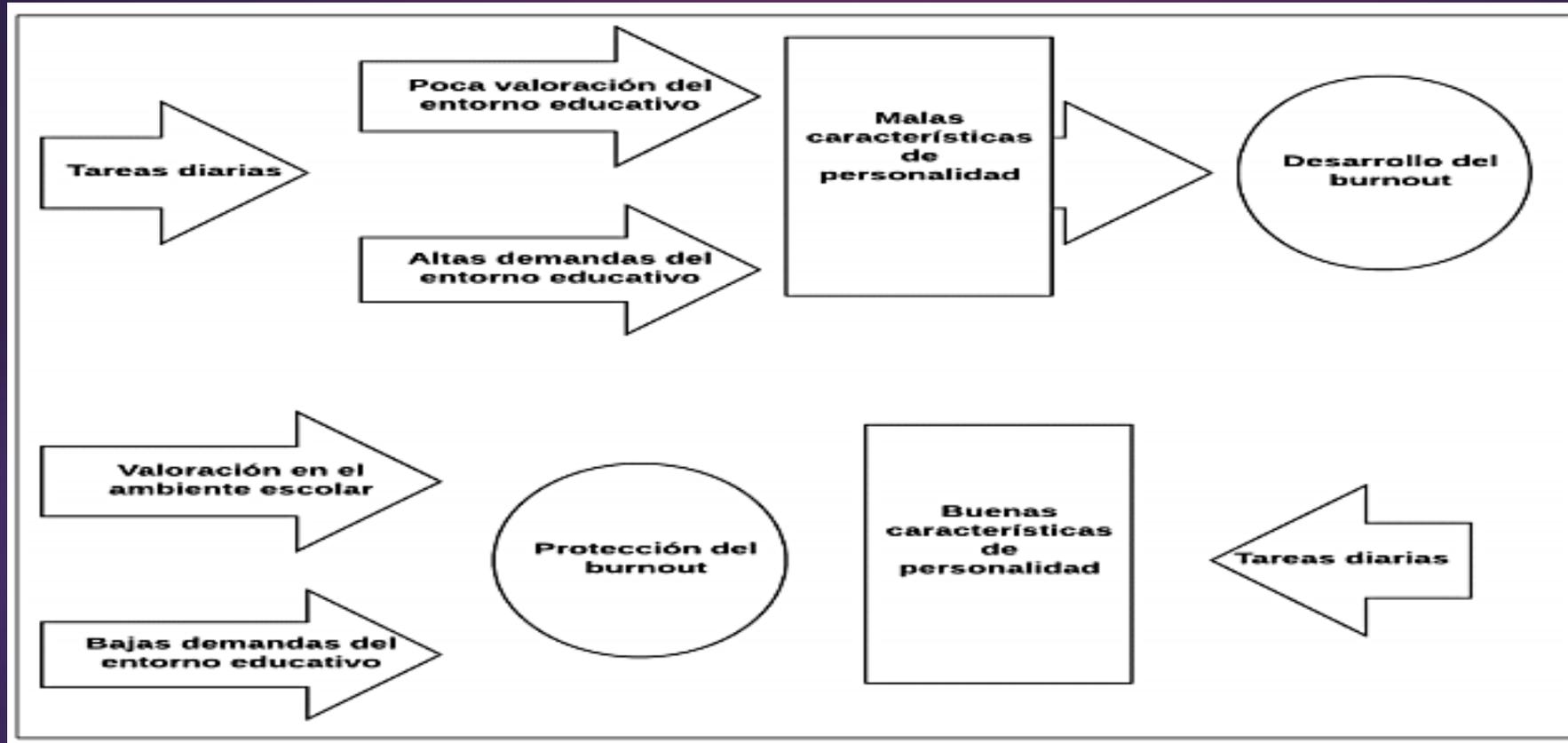
Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.

Vergüenza: Culpabilidad, molestia, disgusto, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

Cabe mencionar que más allá de los estados de ánimo, según Goleman, se encuentra el temperamento, la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo determinado que provoca que la gente sea con tendencias melancólicas, tímidas o alegres; y yendo un poco más allá de las disposiciones emocionales, se encuentran los **evidentes trastornos de la emoción**, tales como la **depresión clínica**, **ansiedad incesante** en la que la persona se siente constantemente atrapado en un estado negativo .

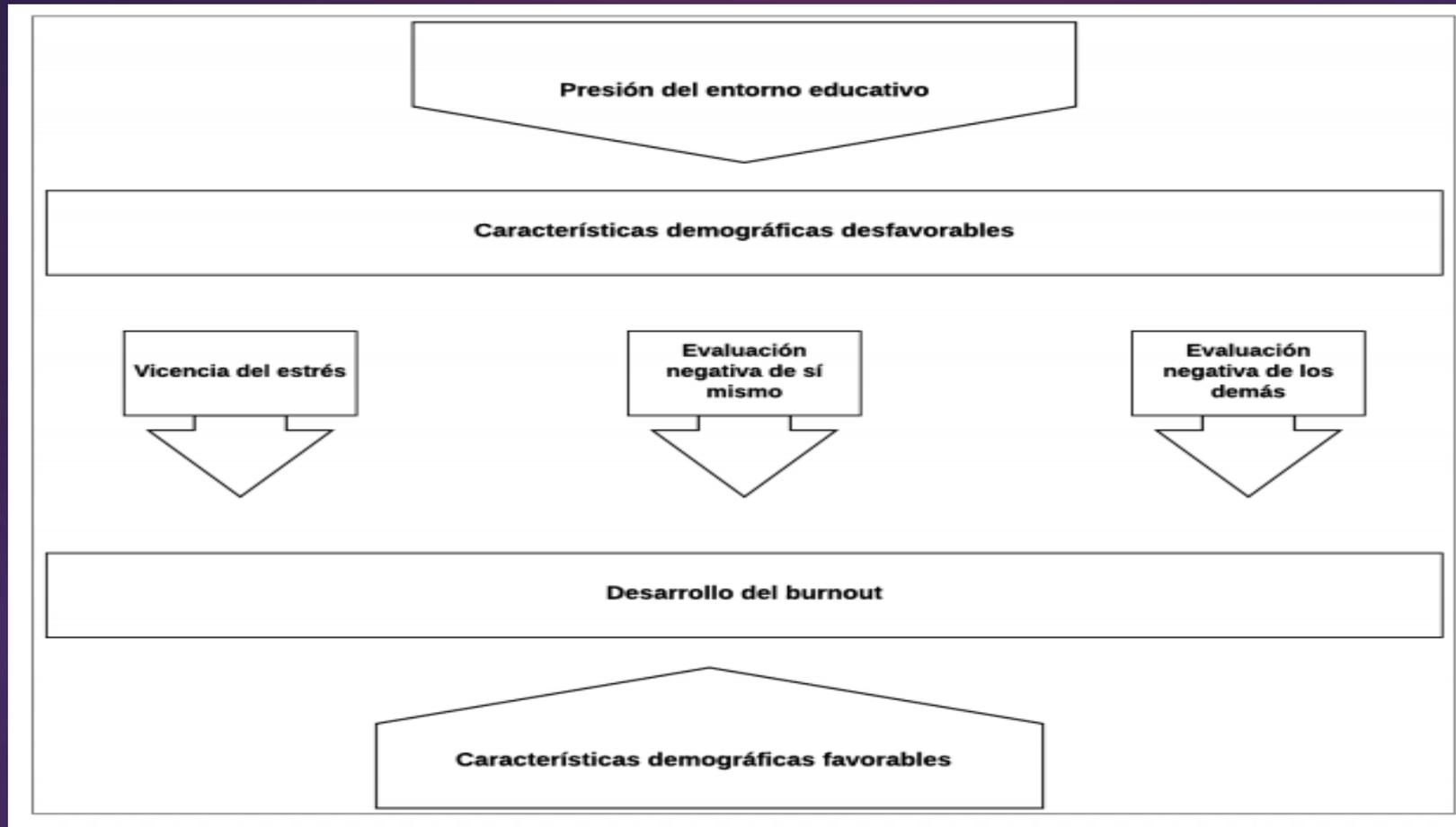
Es entonces, que **el reconocimiento de las emociones propias**, su autogestión, reflexión y conocimiento para ser exploradas y tratadas resulta prioritario en la salud y prevención de padecimientos, enfermedades y en especial el peligroso síndrome de Burnout.

El modelo de “descompensación valoración-tarea-demanda”, que se muestra , explica el desequilibrio entre la **valoración del esfuerzo realizado**, sus **estrategias** a lo largo del día.



La necesidad de reconocimiento es abordada del mismo modo que las demandas o exigencias en la institución educativa y las características de personalidad modelo propuesto por Kyriacou y Sutcliffe (1978).

Se puede destacar la vivencia del **estrés provocado por factores externos e internos, la evaluación externa.**



El **modelo demografía-personalidad-desilusión**, que se muestra en esta figura, propuesto por El Sahili (2012), toma en cuenta los factores sociodemográficos que son la presión laboral, el alto involucramiento en la tarea y el alto compromiso de atención.

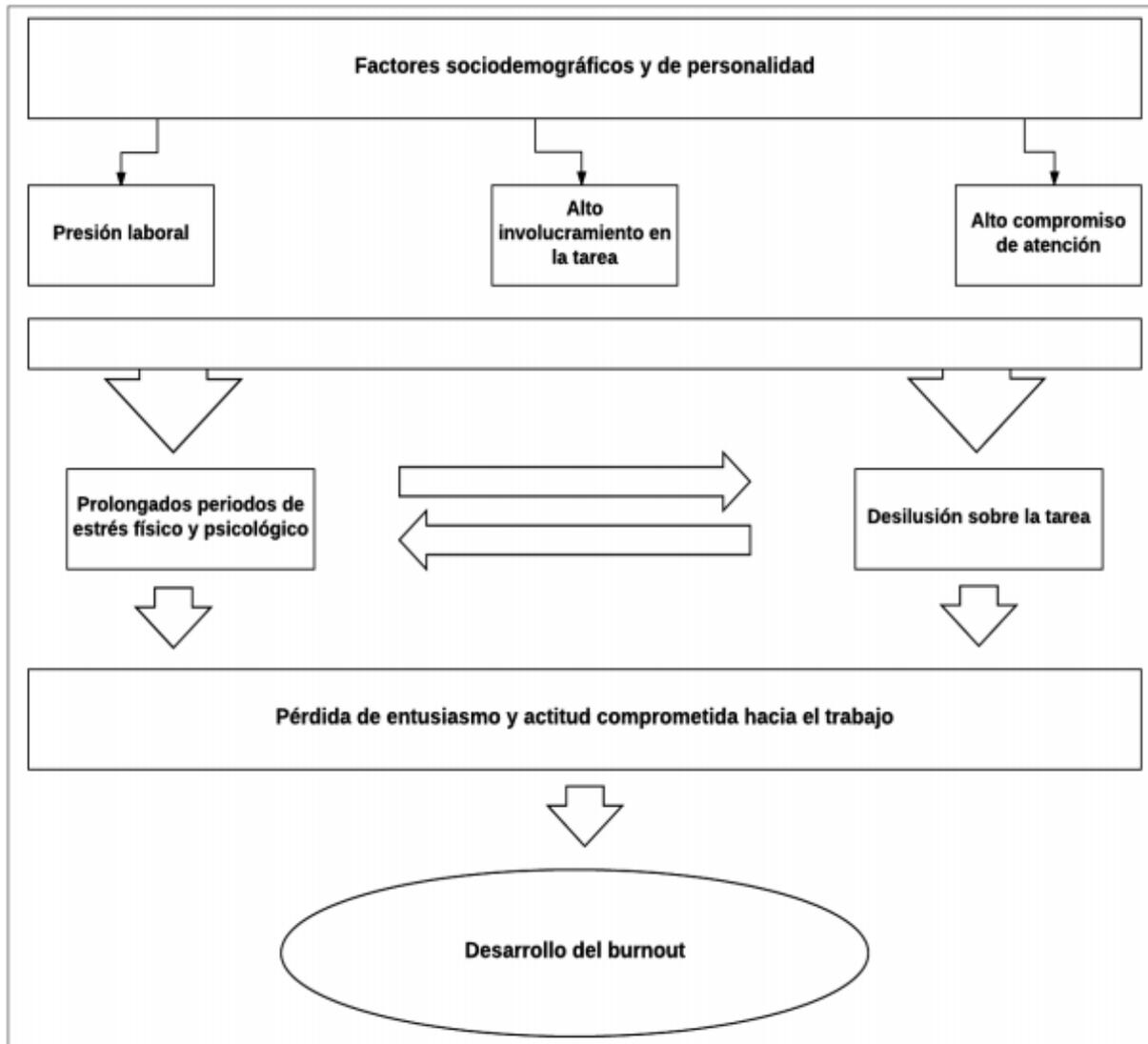


Figura 3. Modelo demografía-personalidad-desilusión, El Sahili (2012).

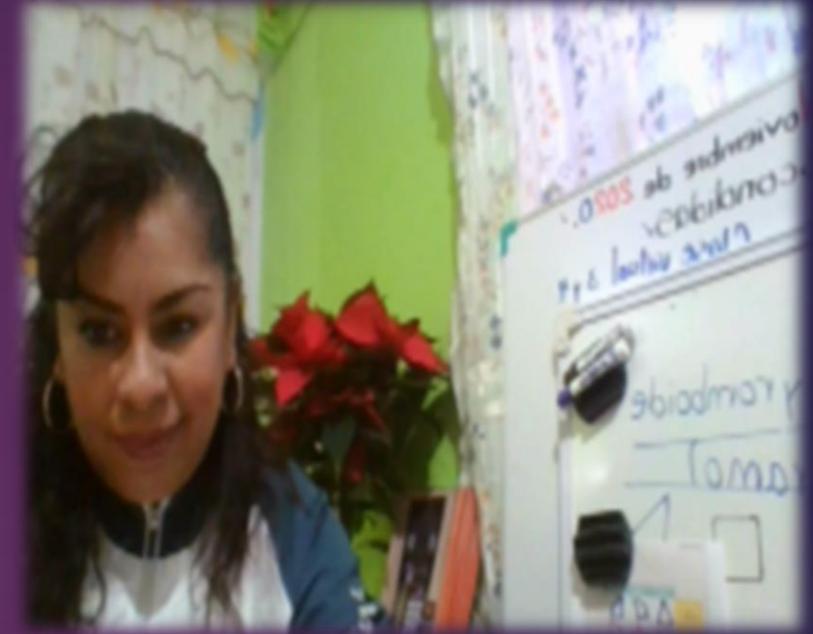
Lo anterior conlleva al **desgaste físico y psicológico** y la **desilusión sobre el entorno** en que se labora llevando estas dos a un círculo donde se llega a la **pérdida gradual de vocación, energía, entusiasmo** y por ende al desarrollo del **burnout**.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Es de suma importancia **que los docentes estemos informados** de cómo se ve alterada su salud emocional, física y hasta su personalidad, con el Síndrome Burnout, **sensibilizarse y reconocer en ellos y entre iguales los síntomas**; así como **cuidar las relaciones interpersonales, sociales y su entorno que le generen mejores recompensas de gozo y estabilidad o equilibrio apoyados en la arquitectura de su inteligencia emocional**; sobre todo **querer estar mejor**.
- El Síndrome de Burnout posee una alta incidencia entre el personal que se dedica a la atención a otras personas, como docentes y servidores públicos, es conocida la capacidad que posee de afectar la calidad de vida de los individuos que lo sufren debido a que **puede provocar enfermedades patológicas como depresión profunda, manías, fobias incluso el suicidio en los casos más graves**, por lo que es vital entenderlo para poder prevenirlo y tratarlo.

- **Potencializar las virtudes propias que permiten la autogestión de satisfactores que apoyen el desarrollo y fortalecimiento de las emociones que aporten un beneficio a la salud del docente.**

- **La toma de conciencia de aquellos factores que permiten al docente tener espacios para cultivar su bienestar físico y emocional.**



- **Desarrollar la tolerancia a la frustración y el estrés negativo practicando rutinas saludables del desahogo de energía, como bailar, caminar por 30 minutos y muy importante la respiración diafragmática.**

- Se debe recordar que el ejercicio físico, la alimentación y el descanso son factores que se deben cuidar para no ver mermada la calidad integral del docente.



- Practicar para fortalecer nuestras habilidades sociales y entablar relaciones sanas que nos brinde un satisfactor.

- Tratarnos y hablarnos con amor, con respeto pues son nuestras palabras las que más nos alteran y daña nuestra autoestima.

- Hablar de manera positiva, reconocer y permitirte explorar qué hay detrás de cada emoción atorada y hablarla.

- Pedir ayuda, incorporarse a círculos de crecimiento con cualidades humanistas.
- Tomar terapia con profesionales de la salud.
- Entrenar las emociones para su gestión de pensamientos positivos.
- Ser consciente de las cargas de trabajo que puedo realizar sin sobre exigirme.



- Reuniones de trabajo periódicas donde se reconozca el trabajo bien hecho entre pares y poner en práctica la empatía y la resiliencia como virtudes que reconozco en mí y en los otros.
- Del mismo modo la institución educativa debe cuidar la salud de su personal, creando espacios de esparcimiento, generando oportunidades de crecimiento profesional, dando el reconocimiento económico, social y moral al trabajo realizado por el docente.
- La institución educativa debe contar con espacios de ambiente sano donde el docente se sienta cuidado, seguro y valorado; esto con el fin de evitar la sintomatología y por ende la aparición del síndrome de burnout.



Referencias

Danaé Abimael Delgado Martínez abhis020885@gmail.com Universidad del Centro de México (UCEM) Maestría en Educación , EL DOCENTE Y EL SÍNDROME DE BURNOUT, Glosa Revista de Divulgación / Universidad del Centro de México / Coordinación de Investigación

Goleman Daniel, (1995), La inteligencia emocional, México, Ediciones B, S. A., PP 397

Heredia Jan./Mar. 2015, Med. leg. Costa Rica vol.32 n.1 [Medicina Legal de Costa Rica](#)

Lachiner Saborío Morales, Luis Fernando Hidalgo Murillo, SÍNDROME DE BURNOUT, Med. leg. Costa Rica vol.32 n.1 Heredia Jan./Mar. 2015

Universidad pública de México Factores psicosociales y síndrome de Burnout, Propós. represent vol.7 no.3 Lima set. 2019