

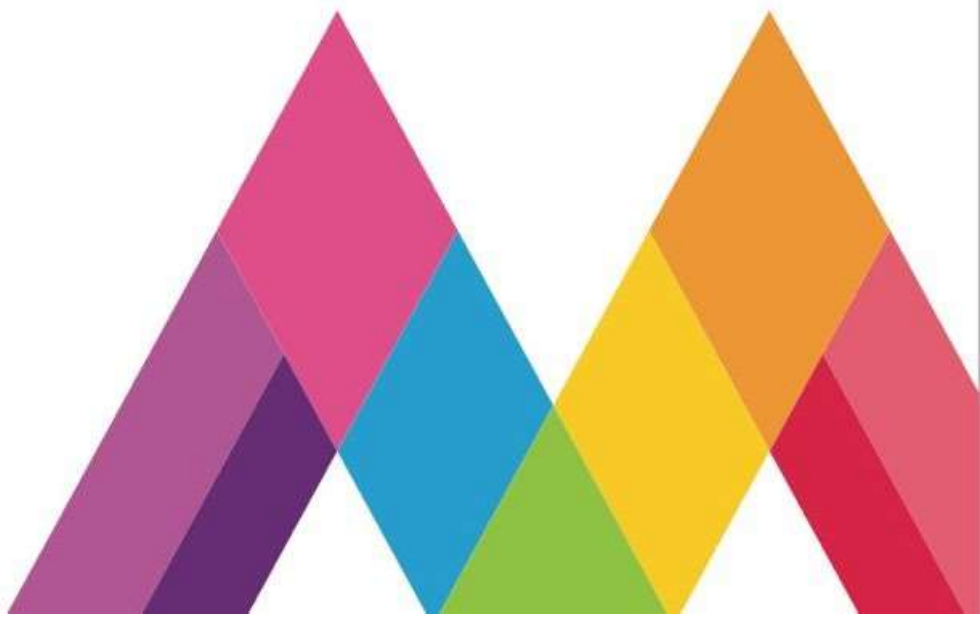


EDOMÉX
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Desgaste profesional en docentes después del distanciamiento social por COVID

Autores(as): Iris Marlene Juárez Mondragón
Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez” 15EPR2243H
Ecatepec de Morelos, México
17 de abril de 2023



Introducción

Esta investigación se enfoca en identificar si existe desgaste profesional en los docentes de la Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”, que pueda dar indicios de padecimiento del síndrome de Burnout en ellos. Se realizará una investigación exploratoria de tipo descriptivo, diseñada bajo un enfoque cualitativo partiendo del análisis obtenido de la aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) a los docentes, este consta de 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del docente en su campo laboral. Los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento dejan ver la presencia de sintomatología relacionada con estrés, estrés laboral y a su vez con el padecimiento del síndrome de Burnout como consecuencia del distanciamiento social impuesto por la pandemia de COVID 19. En conclusión, tenemos que los docentes sí presentan secuelas y muestran determinada sintomatología relacionada con el desgaste profesional y consecuentemente el padecimiento del síndrome de burnout en alguna medida.

Palabras clave: desgaste profesional o síndrome de burnout, cansancio emocional, despersonalización, realización personal, distanciamiento social.

Abstract

This research focuses on identifying whether there is professional burnout in the teachers of the Isidro Fabela elementary school, which may give indications of suffering from Burnout syndrome in them. An exploratory research of a descriptive type will be carried out, designed under a qualitative approach based on the analysis obtained from the application of the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire to teachers, this consists of 22 items in the form of statements about the feelings and attitudes of the teacher in your field of work. The results obtained from the application of the instrument reveal the presence of symptoms related to stress, work stress, and, in turn, suffering from Burnout syndrome as a consequence of the social distancing imposed by the COVID-19 pandemic.

In conclusion, we have that the teachers present sequelae and show certain symptoms related to professional burnout and consequently suffer from burnout syndrome to some extent.

Keywords: professional exhaustion or burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization, personal fulfillment, social distancing.

Planteamiento del problema

Después del regreso a clases los docentes de la escuela primaria “Alfredo del Mazo Vélez” del turno vespertino con clave de centro de trabajo 15EPR2243H, perteneciente a la zona escolar P047 de la Subdirección Regional de Educación Básica de Ecatepec, ubicada en Calle Baobab S/N Col. Prizo I, Ecatepec de Morelos, Estado de México, los docentes han presentado algunos cambios en su desempeño laboral situación que motiva para poder realizar la presente investigación, puesto que de los 11 docentes frente a grupo se observa la disminución en el nivel de desempeño de al menos 6 de ellos.

La escuela en cuestión es de tiempo completo; cuenta con el servicio de energía eléctrica, agua potable con un abasto regular, pavimento, 18 aulas en total de las cuales dos son de cómputo, pero no funcionan, un aula de usos múltiples, una para el área administrativa, una para el área directiva y las demás son aulas de clase; cuenta con un pequeño patio y dos módulos sanitarios completos en donde se incluyen también los que utilizan los docentes. En cuanto a la plantilla de personal se cuenta con 12 docentes frente a grupo y una directora; se cuenta también con el apoyo de la unidad de servicios de apoyo para la educación regular (USAER).

En la zona existen algunas fábricas que emplean a muchos de los padres de familia, se encuentra también cerca de la Ciudad de México por lo que la densidad de población es alta, en cuanto al nivel socioeconómico y cultural de los padres y la comunidad en general podemos decir que es bajo, ya que en promedio el ingreso

económico por jefe de familia no rebasa el equivalente a dos salarios mínimos, situación que afecta directamente las condiciones necesarias para que los alumnos puedan realizar exitosamente su proceso de aprendizaje, pues los docentes poco pueden hacer cuando hay carencia de materiales mínimos necesarios por parte de los alumnos. Las familias son predominantemente extensas con una presencia importante de familias monoparentales lamentablemente a cargo de madres solteras, los jefes de familia tienen que trabajar jornadas amplias para poder ganar el sustento, lo que los lleva a dejar a sus hijos al cuidado de otros familiares que lamentablemente no ponen la atención necesaria o no se encuentran en las condiciones para poder brindarla y realizar un proceso educativo familiar adecuado, el nivel de escolaridad de los padres de familia en su mayoría no rebasa la primaria terminada, eso es una de las barreras con las que los docentes se enfrentan ya que no existe quien pueda apoyar a los alumnos en función de la participación en algunos proyectos, trabajo extra clase, investigaciones, incluso cuando hay alguna confusión o duda en las indicaciones para realizar tareas sencillas; otro aspecto a considerar es el de la responsabilidad, ya que los alumnos llegan tarde a la escuela y tienen muchas ausencias de manera injustificada.

A raíz del distanciamiento social y aislamiento impuestos por las condiciones sanitarias de la pandemia por COVID-19, se ha visto mermada la matrícula de alumnos ya que antes de dicho evento se tenían 350 alumnos y el regreso presencial a las clases después del aislamiento, solamente regresaron 190; este fenómeno se debe a que la mayoría de la población de la zona es flotante, rentan cerca de sus fuentes de trabajo, motivo por el cual al no tener un empleo tuvieron que moverse a otros lugares.

Actualmente se cuenta con una matrícula de 208 alumnos, de los cuales 110 son hombres y 98 mujeres; antes de la pandemia se tenían ubicados también alumnos que pertenecían a determinado grupo étnico sin embargo dadas las condiciones tuvieron que regresar a sus lugares de origen para poder sobrevivir.

Al iniciar el periodo de distanciamiento social, los docentes tenían establecida ya una dinámica de trabajo que de alguna forma se adaptaba a las necesidades educativas de sus alumnos, sin embargo, es importante recordar que de un momento a otro las escuelas tuvieron que cerrar sus puertas y los docentes involucrarse en el conocimiento, adaptación y uso de la tecnología para poder establecer ambientes virtuales de aprendizaje. Esto va a generar grandes cambios en los ambientes de aprendizaje a los que estábamos acostumbrados, Eran pocos los docentes que incorporaban realmente de manera asertiva la tecnología en sus dinámicas de clase, incorporando de manera muy esporádica actividades de este tipo en sus secuencias didácticas diarias, pudiendo relacionar este hecho con dos factores principales, el primero por la situación económica y cultural de los alumnos, y el segundo por el poco interés e incluso desconocimiento de las aplicaciones, dispositivos, programas, herramientas, incluso el propio uso de dispositivos tecnológicos como las computadoras personales, laptops, tabletas, y un sin fin de recursos tecnológicos que se pueden emplear en el campo docente.

La necesidad de los docentes de inmiscuirse en la tecnología, herramientas y recursos tecnológicos, generó un gran desequilibrio En cuanto a los paradigmas que anteriormente a la pandemia estaban establecidos para que pudieran ellos llevar a cabo su proceso de enseñanza, lo que genera en ellos diferentes estados de ánimo que van desde la frustración, ansiedad, impotencia, estrés, entre otros, desestabilizando no solamente aspectos personales, sino también estabilidad familiar emocional y de relación con sus pares en los centros de trabajo.

Todo lo anterior se pudo identificar en algunos de los docentes de la escuela primaria “Alfredo del Mazo Vélez” y ha generado gran preocupación por quien esto redacta, puesto que los compañeros docentes han transitado todas estas problemáticas y afectaciones muchas veces sin un apoyo por parte de personal especializado, para poder tomar acciones que les permitan superar este tipo de factores desestabilizadores y al momento puedan ellos estar presentando diferentes

sintomatologías de afecciones generadas durante este período de aislamiento que desemboquen en una merma de su capacidad profesional y acumulación de estrés lo que dará como resultado un rendimiento laboral y profesional muy debilitado.

Pregunta de investigación

¿El distanciamiento social impuesto por las condiciones sanitarias de la pandemia de COVID-19 fue un factor que propició desgaste profesional y/o síndrome de burnout en los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”?

Objetivo general

Identificar si existe desgaste profesional en los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez” para determinar si existe en ellos y en qué medida presentan el síndrome de burnout.

Objetivos particulares

- Conocer las características del desgaste profesional y el síndrome de Burnout para diagnosticar si algunos de los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”.
- Identificar si algunos de los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez” presentan características asociadas con el síndrome de Burnout para diagnosticar si es algo que esté presente y en qué medida en ellos a partir del distanciamiento social impuesto por la pandemia de COVID 19.

Historia del arte

Para realizar el presente documento es importante tener una base fehaciente sobre la cual vamos a iniciar el rumbo de esta investigación, así es como se pretende orientar el sentido de la investigación, partiendo de las aportaciones que ya en materia se han realizado por parte de algunos autores sobre quienes haremos una paráfrasis de las propuestas y resultados encontrados en estudios previos sobre el tema.

De acuerdo con lo que nos menciona Loya Chávez, K. N. (2020), cuando un trabajador se enfrenta a condiciones en donde prevalecen altos niveles de estrés, estos generan agotamiento emocional, despersonalización e insatisfacción al logro, convirtiéndose en un padecimiento que afecta a su salud física y mental, lo que se conoce como el síndrome de Burnout. Establece que la docencia, por ser una profesión que mantiene constantes relaciones con otras personas, resulta ser de las más propensas, pues el contexto en el que se elabora es muy propicio para que puedan desarrollar este síndrome, sin embargo en los resultados de su investigación realizada en el estado de Chihuahua se puede ver que no existe este padecimiento como tal, pero al mismo tiempo permanece latente ya que los niveles de estrés son elevados y los síntomas presentados por los sujetos de estudio solo reflejaron trastornos de sueño, así como de tipo psicosexual y algunos dolores.

Cortez Soto, A., & Heredia Escorza, Y. (2022), realizó un estudio a partir de un enfoque mixto, es decir, tanto cualitativo como cuantitativo con la finalidad de conocer y determinar el nivel del síndrome de Burnout de los docentes de Educación Primaria. Como resultado de dicha investigación se obtuvo una situación que de alguna manera no tiene una correspondencia entre los datos obtenidos de manera cuantitativa y los datos obtenidos de manera cualitativa, pues existe una disparidad significativa ya que a partir de la interpretación cuantitativa de los instrumentos aplicados, se obtuvo que el 25% de los docentes que fueron objeto de estudio sí

presentaron características del síndrome de Burnout; sin embargo, desde el punto de vista cualitativo a partir del análisis profundo de sus entrevistas se tiene que los docentes mencionan haberse adaptado a la modalidad de enseñanza en línea durante el período de confinamiento y a ver manejado de manera exitosa la carga de estrés a la que fueron sometidos, lo que en este momento todas las circunstancias es mucho menos significativo en cuanto a lo que se vive.

Brito Laredo, Janette. (2018), establece que en la actualidad el papel del docente representa una postura muy importante en cuanto al proceso de enseñanza aprendizaje. Entre las funciones más importantes del docente se encuentra la de generar un aprendizaje permanente y significativo entre sus alumnos, con la encomienda de desarrollar en ellos los rasgos del perfil de egreso establecidos por el nivel académico en el que se encuentre trabajando. Bajo esa pretensión el objetivo su trabajo se centró en conocer la salud ocupacional de los maestros de una escuela de nivel superior en el estado de Baja California, México. se calificó el estrés crónico laboral a partir de sus exigencias mediante el síndrome de Burnout para detectar las áreas de oportunidad y buscar la mejora de su práctica docente, encontrando niveles medios y altos en cuanto al agotamiento y cinismo, y niveles bajos en lo tocante a la eficiencia profesional, a partir de lo cual se concluye la existencia de profesores con el padecimiento del síndrome, considerando importante detectar e identificar el síndrome en los trabajadores de la educación y recomienda el establecimiento de una propuesta para el mejoramiento de las condiciones laborales docentes.

Marsollier, R., & Expósito, C. (2021), manifiesta que los docentes enfrentan de manera cotidiana diferentes situaciones que resultan estresantes y generadoras de conflicto, lo que produce en consecuencia que se desarrollen pensamientos o acciones que permitan hacer frente a los estresores externos o tratar de minimizar los efectos. Durante la pandemia las estrategias para afrontar dichas problemáticas son muy importantes en cuanto a su forma de posicionarse ante las circunstancias.

Su investigación es sobre las estrategias de afrontamiento que utilizaron los docentes para enfrentar el desafío de la enseñanza a distancia en las condiciones de distanciamiento y confinamiento social. Resultando como estrategia principal un afrontamiento activo de aceptación, planificación y reinterpretación positiva. La propuesta de este autor es diseñar nuevas propuestas de intervención encaminadas al diseño de estrategias adecuadas para enfrentar los riesgos psicosociales emergentes en los trabajadores de la educación.

Perdomo, L., Acosta, J. y Molano, A. (2019), en su artículo de investigación exploran las relaciones que pueden existir entre los factores de síndrome de desgaste profesional la labor docente y creencias irracionales ante su actividad docente. Se obtuvo la participación de 6 docentes y 107 alumnos y concluyen que existen relaciones estrechas entre los factores de estudio y los niveles de estrés en los profesores.

Marco teórico

La contingencia sanitaria a nivel mundial ocasionada por el brote de COVID 19 ha tenido hasta nuestros días una fuerte repercusión, llegó a modificar la normalidad a la que estábamos acostumbrados y de cierta forma a ralentizar el desarrollo de, hablemos en este caso, nuestro país. Dentro de todos los ámbitos que componen la vida en sociedad en nuestra actualidad podemos hacer un análisis que nos llevaría demasiado tiempo y sería prácticamente un proceso inacabable, en todos los ámbitos surgieron cambios, modificaciones y alteraciones, y dentro de esta avalancha de transformaciones, de modificaciones, el ámbito educativo no fue la excepción, de un momento a otro las escuelas se cerraron y la metodología para brindar educación se tuvo que transformar totalmente, pues en todos los niveles educativos se tuvieron que tomar medidas necesarias para poder establecer una modalidad de educación a distancia, lo que va a exigir de los docentes y en este caso específicamente, los de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”, se van

a ver sometidos a diferentes factores que van a exigir ser atendidos para poder continuar en este proceso de educación a distancia. Las condiciones que cada uno de los docentes tuvo que establecer y considerar para poder realizar su labor docente, generaron que estos hayan estado sometidos a grandes cargas de trabajo, grandes cargas de estrés hayan tenido que responder a grandes expectativas y en función del establecimiento de un sistema de enseñanza a distancia. Como consecuencia y vamos a tener que algunos docentes están presentando cierta sintomatología, así como un bajo nivel de desempeño profesional lo que nos obliga a pensar que está presente lo que se denomina desgaste profesional o síndrome de Burnout.

Desgaste profesional o síndrome de Burnout.

El síndrome de desgaste profesional es una afección que podemos encontrar sobre todo en trabajadores que están experimentando un alto nivel de estrés en su lugar de trabajo y no cuentan con los mecanismos de afrontamiento necesarias. Dicho síndrome es causado básicamente por 3 factores que son: elevadas expectativas del profesional, una demanda abundante por parte de los destinatarios de su actividad y la escasez de recursos de los que dispone en su lugar de trabajo.

Lo complejo de esto es que este síndrome se manifiesta de manera muy parecida a algunos otros problemas mentales lo que dificulta poder identificarlo. En ocasiones se confunde también con estrés laboral, sin embargo, este último se define como la respuesta a exigencias laborales que ponen en juego las capacidades del trabajador, teniendo un carácter insidioso y una duración establecida. El reconocimiento del desgaste profesional como enfermedad por parte de la organización mundial de la salud es muy reciente y se incluye en la clasificación internacional de enfermedades a partir de este año.

Las condiciones que desencadena el síndrome de Burnout se pueden clasificar en cuatro niveles: organización de la empresa, puesto de trabajo, relaciones interpersonales y personalidad del individuo. Cada uno de estos niveles con características específicas que nos pueden ayudar a detectarlo.

Estrés laboral

Narváez López, O. A. (2019), nos menciona que una de las principales causas de los problemas de salud de los trabajadores es el denominado estrés laboral que se presenta a partir de las condiciones imperantes en el entorno laboral o la organización, puesto que en ese proceso se relaciona todo un conjunto de características como son reacciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y de conducta que impactan directamente contra el bienestar ya sea organizacional e individual.

Así también manifiesta que una de las ocupaciones que sufre del estrés laboral es la docencia, en donde una de las definiciones más utilizada por algunos autores establece que el estrés laboral se refiere a determinada experiencia resultante de algún aspecto del trabajo como docente, donde se ven involucrados sentimientos y emociones negativas y desagradables, entre las que podemos mencionar la ansiedad, la ira, frustración, falta de atención incluso depresión. Estableciendo también que el Estilo psicológico no es producto solamente del entorno, así como tampoco es consecuencia exclusiva de los aspectos de personalidad del sujeto, sino que depende también de cómo se interactúa entre la persona y el medio tomando en cuenta las cuatro principales variables ambientales que influyen sobre el estrés, las demandas, las limitaciones, las oportunidades y la cultura.

Tomando en cuenta los resultados del estudio realizado por Matud, M., García, M. y Matud, J. (2006), en donde se revisó la relación entre estrés y malestar en los docentes, se consideraron las variables personales y sociales que se consideraron

más relevantes entre el colectivo. Los resultados arrojan que el papel del estrés en las variables personales y sociales depende del tipo de sintomatología a estudiar, se encontró que el Estilo de afrontamiento del estrés de emocionalidad se relaciona con diferentes sintomatologías como la depresión, somática de ansiedad e insomnio, dentro de los síntomas físicos que denominamos generales y abarcan una variada sintomatología que también puede ser de tipo digestivo y algunos otros como calambres, palpitaciones, sofocos o vértigos, apareciendo también dolor de articulaciones, muscular y/o de cabeza.

Estrés

Martínez y Díaz (2007), sostienen que El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (p. 12).

Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012), concluyen en su investigación, que el estrés académico es un tipo de estrés que encuentra su fuente en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 20 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. Sin embargo, es un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud. Finalmente, dentro de las teorías explicativas del estrés que se han revisado, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la

relación persona-entorno. “El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno”.

Método

El presente es una investigación exploratoria de tipo descriptivo, diseñada bajo un enfoque cualitativo que nos va a permitir la interpretación de las respuestas obtenidas de la población de estudio a partir de la aplicación del cuestionario Burnout. este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del docente en su campo laboral. Su función es medir el desgaste profesional. Esta prueba pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el burnout por parte del personal docente adscrito a la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”, con lo que se pretende dar respuesta a la pregunta de investigación que surge a partir de la detección de la problemática tratada ¿El distanciamiento social impuesto por las condiciones sanitarias de la pandemia de COVID-19 fue un factor que propició desgaste profesional y/o síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”?

Se implementó un estudio de caso, que es una metodología cualitativa descriptiva, se utiliza como una herramienta que nos permite hacer un estudio más puntual dentro de un fenómeno complejo. En este caso se obtuvo evidencia directa por parte de los docentes que conformaron el universo de estudio, dicha evidencia recolectada a partir del instrumento aplicado a los docentes se analizó y se interpretó conforme a los requerimientos establecidos en el objetivo general para establecer si los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez” presentan desgaste profesional y/o síndrome de Burnout para determinar si esto es un factor que influya para que estos presenten un bajo rendimiento.

Para poder desarrollar el objetivo general de esta investigación se hace necesario el desarrollar los objetivos particulares a partir de los cuales podremos identificar si los docentes presentan algunas condiciones o síntomas que no habían tenido antes de la pandemia para encontrar si estos se pueden deber a un desgaste profesional y/o síndrome de burnout, y al mismo tiempo establecer sí algunos de los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez” presentan desgaste profesional y/o síndrome de Burnout para determinar si esto es causa de un bajo desempeño profesional.

Sujetos

El presente documento considera a 11 de los 12 docentes que conforman la plantilla de personal de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”, los cuales presentan características diversas dependiendo la edad, y los años de servicio. A continuación, se presenta una tabla con las características generales de los participantes.

Docente	Género	Edad	Años de servicio
D1	M	45	22
D2	M	34	11
D3	F	27	4
D4	F	36	10
D5	F	25	2
D6	M	30	6
D7	F	29	5
D8	F	31	9
D9	M	53	30
D10	F	40	18
D11	F	23	1

Tabla 1. Características de los participantes.

Resultados

Para poder establecer la medición de los aspectos más sobresalientes que indican que una persona padece el síndrome de Burnout se aplicó un cuestionario de manera personal a cada uno de los docentes de la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”. A continuación, mostramos los resultados de dicho instrumento, en donde tenemos los 3 aspectos del síndrome de Burnout que son más significativos: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Para tener una idea más clara de estos resultados presentamos la siguiente información correspondiente al instrumento aplicado.

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional. Este instrumento busca encontrar la frecuencia y la intensidad con la que los sujetos padecen el síndrome de Burnout ya que como mencionamos anteriormente se enfoca en los 3 aspectos que lo caracterizan.

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20). Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Puntuación máxima 48.

Rangos de medida de la escala

0. Nunca
1. Pocas veces al año o menos
2. Una vez al mes o menos
3. Unas pocas veces al mes
4. Una vez a la semana
5. Unas pocas veces a la semana
6. Todos los días.

Para hacer el cálculo de las puntuaciones se deben sumar las respuestas dadas a las preguntas que pertenecen a cada uno de los aspectos:

Cansancio, más de 26 puntos.

Despersonalización, más de 9 puntos.

Realización personal, menos de 34 puntos.

Valoración de puntuaciones

Si en los resultados obtenidos, las puntuaciones en las dos primeras subescalas son altas y en la tercera la puntuación es baja, tenemos la presencia del síndrome de Burnout. Se debe Realizar un análisis detallado que nos permita establecer el grado del Síndrome de Burnout, ya que éste puede presentarse con mayor o menor severidad dependiendo de las puntuaciones que nos indiquen su presencia en uno, dos o tres ámbitos, así como la diferencia comparada con los valores mínimos o máximos de referencia indicadores de la presencia del síndrome. Al analizar los resultados de forma individual podemos encontrar también los puntos a favor y en contra de cada uno de los docentes en su quehacer profesional.

ASPECTOS O SUBESCALAS	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0 - 18	19 - 26	27 - 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización personal	0 - 33	34 - 39	40 - 56

Tabla 2. Valores de referencia.

Las afirmaciones realizadas en el cuestionario son las siguientes:

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.
4. Tengo facilidad para comprender cómo se sienten mis alumnos.
5. Creo que estoy tratando a algunos alumnos como si fueran objetos impersonales.
6. Siento que trabajar todo el día con alumnos supone un gran esfuerzo y me cansa.
7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos.
8. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.
9. Creo y que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos.
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerza la profesión docente.
11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.
13. Me siento frustrado en mi trabajo.
14. Creo que trabajo demasiado.
15. No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos.
16. Trabajar directamente con alumnos me produce estrés.
17. Siento qué puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos.
18. Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos.
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.
20. Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.
21. En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.
22. Creo que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.

De acuerdo con el análisis de los resultados de cada uno de los docentes tenemos el siguiente diagnóstico:

D1 presenta una puntuación de 24 en cansancio emocional, 7 en despersonalización y 36 en realización personal, lo que nos indica que presenta niveles medios en cansancio emocional y despersonalización en función de los valores de referencia. Es el docente que se puede considerar menos expuesto a la sintomatología indicativa del síndrome de Burnout.

D2 Presenta una puntuación de 28 cansancio emocional, 7 en despersonalización y 38 en realización, el primero es un valor indicativo en cuanto al cansancio emocional alto, la despersonalización y realización personal se encuentran en un nivel medio de sintomatología indicativa del síndrome de Burnout.

D3 Presenta una puntuación de 38 en cansancio emocional, 9 en despersonalización y 39 en realización personal, lo cual es indicativo de un nivel alto en cansancio emocional, en despersonalización se encuentra en los límites del nivel medio y realización personal en un nivel medio.

D4 Presenta una puntuación de 34 en cansancio emocional, 10 en despersonalización y 40 en realización personal, en los 2 primeros aspectos tenemos niveles altos y en realización personal en un nivel medio, lo que indica que este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

D5 Presenta una puntuación de 39 en cansancio emocional, 9 en despersonalización y 42 en realización personal, el único aspecto en donde se encuentra en un nivel medio es en el de despersonalización y en lo concerniente a cansancio emocional y realización personal se encuentra en un nivel alto, lo que indica que este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

D6 Presenta una puntuación de 37 en cansancio emocional, 10 en despersonalización y 46 en realización personal, es importante mencionar que este docente presenta el puntaje más alto en cuanto al aspecto de realización personal, así también que en los resultados en los 2 aspectos restantes tenemos niveles altos, lo que indica que este docente está expuesto al síndrome de burnout.

D7 Presenta una puntuación de 45 en cansancio emocional, 10 en despersonalización y 44 en realización personal, este docente presenta el nivel más alto de exposición al cansancio emocional, sin dejar de lado que en despersonalización y realización personal también se encuentra en el rango de nivel alto, lo que nos indica que indudablemente este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

D8 Presenta una puntuación de 43 en cansancio emocional, 11 en despersonalización y 42 en realización personal, en los 3 aspectos tenemos niveles altos, lo que indica que este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

D9 Presenta una puntuación de 42 en cansancio emocional, 12 en despersonalización y 39 en realización personal, este es uno de los 3 docentes que presentan el nivel más alto de despersonalización, sin dejar de lado que en cansancio emocional se encuentra en un nivel alto, asimismo, este docente presenta un nivel medio en cuanto a realización personal, lo que nos indica que con toda seguridad este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

D10 Presenta una puntuación de 38 en cansancio emocional, 12 en despersonalización y 40 en realización personal, este es uno de los 3 docentes que presentan el nivel más alto de despersonalización, sin dejar de lado que en los otros 2 aspectos también se encuentra en niveles altos, lo que nos indica que con toda

seguridad este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

D11 presenta una puntuación de 39 en cansancio emocional, 12 en despersonalización y 43 en la realización personal, este es uno de los 3 docentes que presentan el nivel más alto de despersonalización, sin dejar de lado que en los otros 2 aspectos también se encuentra en niveles altos, lo que nos indica que con toda seguridad este docente está expuesto al síndrome de Burnout.

Continuando ahora con un análisis general de los resultados obtenidos podemos encontrar que 10 de los 11 docentes participantes en el estudio presentan un nivel elevado de cansancio emocional y solo uno se encuentra en un rango medio, lo que es indicativo de que están expuestos sin lugar a duda al síndrome de burnout. En cuanto a la despersonalización encontramos que cuatro docentes se encuentran en un rango medio en cuanto a la despersonalización y los 7 restantes se encuentran en un rango alto lo que es indicativo de que están expuestos sin lugar a duda al síndrome de Burnout. En el aspecto de realización personal, tenemos que cuatro docentes se encuentran en un nivel medio, Situación preocupante ya que la realización personal es un aspecto que puede generar un contrapeso hacia los padecimientos del síndrome de burnout; los 7 docentes restantes presentan niveles altos, lo que puede ayudar a contrarrestar el síndrome de Burnout.

Discusión y conclusiones.

Una vez que se han analizado los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario Burnout a 11 de los 12 docentes pertenecientes a la Escuela Primaria “Alfredo del Mazo Vélez” del turno vespertino, podemos ver que solamente uno de ellos se encuentra en un nivel medio en cuanto al cansancio emocional, sin embargo, la puntuación obtenida por este se encuentra casi en el umbral para

alcanzar los niveles altos, presentando el resto de ellos, niveles altos en ese aspecto. Lo anterior nos lleva a considerar que las condiciones establecidas durante el periodo de distanciamiento social propiciado por la pandemia, no solamente tuvo repercusiones directas en los alumnos y en los padres de familia, sino que también y de manera muy focalizada repercute claramente en las sintomatología presentada por los docentes en función de ese aspecto, que como ya vimos, es uno de los 3 aspectos básicos a partir de los cuales se puede diagnosticar que una persona enfrenta el padecimiento del síndrome de Burnout.

Generalmente la atención se ha centrado en el tratamiento de los alumnos y los padres de familia para poder superar todas las condiciones impuestas durante el periodo de confinamiento y distanciamiento social, pero muy poco se ha volteado a ver hacia las consecuencias que esto pudo acarrear en los docentes, pues estos se tuvieron que enfrentar de lleno y de un momento a otro a la implementación de un sistema de educación del cual sólo habían tenido acercamientos muy someros, hasta antes de este periodo no se trabajaba en línea y los docentes que estaban capacitados para poder realizarlo eran muy pocos puesto que la capacitación se tomaba de manera voluntaria y las necesidades educativas con esas características en realidad no existían, la gran mayoría de los docentes tenía ya establecida una dinámica de trabajo presencial que se había mantenido en esencia durante muchos años, pues así aprendieron los docentes, así fueron formados sobre todo los docentes que cuentan ya con más de 10 años de servicio.

La necesidad de continuar ofreciendo un servicio educativo en la distancia, significó el trabajo de los docentes en cuanto a su autocapacitación, a la implementación del trabajo a partir de los errores y los aciertos generados con base en la misma; la acumulación del conocimiento en cuanto a la implementación de la modalidad de educación en línea se tuvo que dar de manera vertiginosa, y además de la acumulación la difusión entre docentes para poder brindar la atención requerida a

las necesidades educativas de toda la población escolar, situación que generó como ya hemos visto un cansancio emocional que deriva en el padecimiento ya uno de los aspectos del síndrome de Burnout.

En cuanto al aspecto de la de despersonalización de los docentes tenemos que los resultados también son alarmantes ya que a pesar de que cuatro de los 11 docentes que participaron en el cuestionario obtuvieron puntuaciones que los ubican en un rango medio, 2 de ellos se encuentran en el umbral para ser considerados como un resultado alto; los 7 restantes se encuentran en el rango alto de esta subescala, lo que representa al mismo tiempo un desgaste profesional ocasionado también por el padecimiento del segundo aspecto medible para poder diagnosticar la sintomatología correspondiente al síndrome de Burnout en los docentes participantes.

En contraste con los resultados obtenidos en las 2 subescalas anteriores, en lo concerniente a la realización personal, de acuerdo a lo planteado por el cuestionario Burnout, tenemos que mientras más alta sea la puntuación en este rubro, los sujetos presentan un menor desgaste profesional lo que les ayuda de alguna forma a contrarrestar los otros 2 aspectos que tienen que ver directamente con el diagnóstico del síndrome de Burnout; en los resultados de este ítem podemos observar que cuatro los docentes se encuentran en un rango medio pero afortunadamente 3 de ellos en el umbral que marca el establecimiento en un rango de valor alto, teniendo que los 7 restantes se encuentran en la escala más elevada de los valores establecidos en sus respuestas. Podemos entonces, de manera general, decir que, en lo tocante a la realización personal, los docentes cuentan con una puntuación que nos indica que estos presentan este elemento como una contraparte al desgaste profesional y un elemento que les ayuda a contrarrestar el síndrome de burnout.

A manera de conclusión podemos mencionar que las condiciones establecidas a partir del distanciamiento social y el confinamiento generado por las condiciones sanitarias impuestas por la pandemia de COVID 19, dejaron secuelas en los docentes de la Primaria “Alfredo del Mazo Vélez”, puesto que de manera general podemos observar en la mayoría de ellos resultaron con niveles elevados en cuanto al cansancio emocional y la despersonalización, afortunadamente también tenemos que presentan indicios que les permiten hacer frente a esos aspectos a partir de la realización personal que los docentes presentan. El distanciamiento social ha dejado secuelas en los docentes que exigen de las autoridades educativas atención prioritaria, puesto que son ellos quienes están al frente de este proceso de movilización de saberes entre un docente y sus discentes, son ellos quienes se encuentran día con día en la línea de batalla para poder establecer ambientes educativos propicios para fomentar el aprendizaje, por lo que la atención al desgaste profesional es necesaria para que los docentes no caigan en la sintomatología propia del síndrome de Burnout, situación que genera un bajo rendimiento en su quehacer docente y profesional, redundando en una atención deficiente de los destinatarios del proceso educativo que son los alumnos.

Bibliografía.

Loya Chávez, K. N. (2020). Síndrome de burnout en docentes de educación básica de contexto rural. *RECIE. Revista Electrónica Científica De Investigación Educativa*, 5(1), 19-32. <https://doi.org/10.33010/recie.v5i1.955>

Cortez Soto, A., & Heredia Escorza, Y. (2022). ADAPTACIÓN DE LOS PROFESORES DE PRIMARIA A LAS CLASES A DISTANCIA Y BURNOUT. *Revista De Psicología De La Universidad Autónoma Del Estado De México*, 11(24), 179-202. doi:10.36677/rpsicologia.v11i24.18546

Brito Laredo, Janette. (2018). Calidad educativa en las instituciones de educación superior: evaluación del síndrome de burnout en los profesores. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 516-534. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.356>

Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. doi:10.33210/ca.v10i1.357

Perdomo, L., Acosta, J. y Molano, A. (2019). Relación entre el síndrome de desgaste profesional, las creencias irracionales y el estilo docente: análisis multinivel. *Colombiana de Educación*, 76, 51-67.

Narvárez López, O. A. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 15–24. Recuperado a partir de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>

Matud Aznar, MP, García Rodríguez, MD, & Matud Aznar, MJ (2006). Estrés y malestar en el profesorado. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 6 (1), 63-76.

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22

Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

Bogiaizian, D. (2017). Cuando el trabajo genera ansiedad. El ámbito del trabajo genera el marco propicio para el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad. *La Voz*.

Recuperado de: <http://www.lavoz.com.ar/suplementos/salud/cuando-trabajo-genera-ansiedad>.

Cano, A. (2019). Consecuencias del estrés laboral. Recuperado de: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm

Cano, A., Dingil, E. & Wood, C. (2018). Estrés. Cómo aprender a superarlo. Barcelona, España: Océano, S. L.

Gómez, A. (2019). El estrés del docente desde la perspectiva médico-laboral. Consellería de Cultura Educación y Ciencia. Recuperado de: <http://www.estres.edusanluis.com.ar/2019/08/estres-y-ansiedad.html>