

La amenaza del *burnout* en docentes universitarios

Raquel Mansur Garda

raquel.mansur@ibero.mx

Denise del Valle Macleod

denise.delvalle@ibero.mx

Ximena Ravelo Barba

ximena.ravelo@ibero.mx

Académicas del Departamento de Estudios Empresariales
Universidad Iberoamericana Ciudad de México



RESUMEN

La profesión docente es una de las más expuestas a padecer las consecuencias negativas del estrés laboral. Si éste se prolonga, la persona puede desarrollar padecimientos físicos, psíquicos y emocionales que, en un momento dado, puede derivar en una situación extrema de sentirse “quemado” (*burnout*). Pero ¿qué es lo que origina dicho estrés? Y ¿cómo podemos combatirlo?

En este artículo analizaremos cómo se origina el estrés en general y, de manera particular, las causas más comunes que dan lugar a un estrés negativo en la labor docente. Presentaremos también diversas estrategias que nos pueden ayudar para manejarlo y, con esto, desarrollar las habilidades socioemocionales que permitirán al maestro manejar sus emociones mediante el autoconocimiento.

Palabras clave: burnout, estrés, docencia, habilidades socioemocionales, emociones, autoconocimiento.

ABSTRACT

Teaching is considered one of the most exposed professions to negative consequences related to labor stress, and if the stress situation prevails, teachers may develop physical, psychological and emotional problems that can lead them to an extreme situation of feeling “burnout”. But, what causes this stress? And how can we fight it?

This article discusses how stress is originated in general and it focuses in the most common causes that generate a negative stress in the teaching field. We will also present different strategies that can help us to manage it, and in so doing, help teachers to develop the social-emotional skills that will allow them to handle their emotions through self-knowledge.

Keywords: burnout, stress, teaching, social-emotional skills, emotions, self-knowledge.

Susana es una maestra universitaria desde hace quince años. Cuando terminó sus estudios de licenciatura, decidió dedicar su vida profesional a la docencia, por lo que cursó una

maestría y cubrió el requisito que la institución educativa donde quería dar clases le había solicitado.

Un día, después de terminar el semestre, la citaron en la dirección de la Facultad en donde daba clases, para informarle que, en los últimos tres periodos, había resultado mal evaluada por parte de sus estudiantes y que no la podrían recontratar.

Susana sintió su cuerpo helarse por un instante. De golpe volvieron los dolores de cabeza experimentados durante los últimos meses y la invadió una sensación de ansiedad. No entendía lo que sucedía, pues estaba convencida de que ésta era su vocación y nunca pensó encontrarse en una situación que le cerrara la puerta a lo que más le gustaba: su labor como docente.

Los días siguientes a la noticia fueron verdaderamente desalentadores. Estaba tan cansada que no tenía ánimo para hacer nada, se sentía distanciada de los demás e incluso sentía un coraje que le llevaba a culpar a sus alumnos, a la universidad... Se sentía incomprendida e incapaz de emprender algo nuevo.

Después de que su amiga Martha insistiera constantemente, decidió consultar a un profesional para aprender a manejar el duelo, por la pérdida que acababa de sufrir. Para sorpresa de Susana, desde la primera sesión se dio cuenta de que durante mucho tiempo ella había recibido señales de su cuerpo que indicaban que algo no estaba bien: insomnio, gastritis, dolores de cabeza constantes, irritabilidad con sus alumnos y con su familia. Tuvo que reconocer que en los últimos tiempos algo había sucedido: ya no estaba disfrutando dar clases. Notó que se desesperaba fácilmente cuando los alumnos sacaban sus celulares; se sentía desmotivada pues, aunque ella preparaba sus clases con esmero, sus alumnos no dejaban de preguntar “¿va a durar mucho la clase?”, “¿nos podemos ir hoy temprano?”.

Sabía que tenía que aguantar todo esto porque si perdía el control y les decía a los alumnos lo que realmente pensaba de ellos, esto repercutiría en sus evaluaciones y en su recontratación. Finalmente, su peor pesadilla se había vuelto realidad: la habían dejado sin clases, había “tocado fondo”, ya nada podía ser peor. Con esta realidad, estuvo dispuesta a vivir un nuevo proceso para salir de esta situación a la que, sin quererlo, había llegado.

LA HISTORIA DE SUSANA NO NOS ES AJENA DEL TODO...

Pareciera que quienes nos dedicamos a la docencia somos personas libres de cualquier tipo de estrés; que por dedicarnos a la enseñanza vivimos una realidad virtual, casi “romántica”, en la que en nuestro quehacer cotidiano se da una relación idílica entre alumnos, maestro e institución educativa. Resulta cotidiano que, al hablar con alguien ajeno al mundo de la docencia y platicarles que somos profesores, nos vean con ojos de ensueño, casi con envidia sobre nuestra situación laboral perfecta, en la cual, el estrés no se asoma ni por error. Y tal vez nosotros deseamos creer esa historia y no hacemos caso de

las señales que con frecuencia se nos presentan y que son claras muestras de un alto índice de estrés laboral. A este grado elevado de estrés se le denomina “síndrome del quemado” o *burnout*.

Para sorpresa de muchos, de acuerdo con diversos estudios, ser profesor se encuentra entre las diez profesiones con mayor nivel de estrés, junto con los médicos, las enfermeras y los trabajadores sociales, entre otros (Kyriacou, 2003: 29). Si el problema no se atiende, la persona corre el riesgo de “quemarse” (*burnout*).

A continuación, hablaremos del estrés en general, para después analizar algunas de las causas más comunes de estrés entre los docentes. Finalmente, se revisarán algunas estrategias para disminuirlo.

Existen diferentes teorías que tienen como finalidad explicar qué es el estrés y cuál es su origen, que se clasifican en: teorías basadas en la respuesta, teorías basadas en el estímulo, y teorías interaccionales o transaccionales (Zavala, 2008: 68-70). De acuerdo con nuestra experiencia, creemos que al hablar de estrés debemos considerar distintas variables que, como bien señalan estas diferentes teorías, influyen en el proceso.

En un primer momento, se presenta un estímulo que se percibe como amenazante o retador y, de acuerdo a la personalidad y experiencias previas, puede convertirse en un agente motivante que estimula a la persona de manera positiva (eustrés), o bien, se convierte en un problema o una situación negativa (distrés). Con base en este estímulo, el sujeto elabora una estrategia para afrontar la situación de estrés, para lo cual recurre a sus propios recursos, que lo llevan a generar una respuesta positiva o negativa, tanto para el propio sujeto como para su entorno. Esta respuesta incluye la capacidad para afrontar de manera directa el problema o la situación que se presenta, así como la propia regulación emocional que tiene el sujeto de acuerdo con su propia inteligencia emocional.

Cuando se experimenta el estrés positivo o eustrés, resulta motivante emprender nuevas tareas y afrontar cada reto. El problema se presenta cuando, por alguna razón, el estrés se presenta de manera negativa (distrés). En este artículo nos enfocaremos en este segundo tipo.

Fuentes señala que:

el estrés puede ser entendido sencillamente de esta manera: todos tenemos un *límite de aguante* en lo psíquico y lo emocional. Al sobrepasar ese límite, sobreviene una sobrecarga mental. Entonces la persona está estresada. Ha excedido su capacidad psicológica, y su intelecto ya no funciona con la eficiencia que solía tener. Para decirlo en términos coloquiales *sus neuronas se le están quemando*. De aquí que los norteamericanos tengan por sinónimo de estrés el término *burnout*. Fundirse como un foco por exceso de voltaje (2013: 34).

El término *burnout* se comenzó a utilizar por Freudenberg en 1974 “para referirse a un fenómeno de cansancio físico, emocional y mental, de ausencia de interés en el trabajo, deshumanización y bajo nivel de realización, consecuencia de una exigencia continua de energía” (Arquero et. al. 2013: 95).

Para hablar de este desgaste en los maestros, Kyriacou (2003a: 22) señala que “sufrir un alto nivel de estrés durante un largo periodo de tiempo puede conducir a un estado que se ha dado en denominar agotamiento del profesor (*teacher burnout*) y que incluye tres aspectos: agotamiento de la predisposición hacia el trabajo, agotamiento físico y agotamiento emocional”.

En el caso de los maestros, un alto nivel de estrés puede traer como consecuencia en su desempeño docente, la pérdida del interés por lograr un desarrollo adecuado del proceso de enseñanza-aprendizaje, que puede afectar tanto la preparación de su clase, como la disposición de *conectar emocionalmente* con los estudiantes. Por lo general, un maestro rebasado por el estrés será propenso a responder de manera negativa ante las “provocaciones” de sus estudiantes.

Esta situación de desgaste puede generar en el individuo una afeción que repercute incluso en su salud, tanto física como emocional. De acuerdo con Bustamante et. al.:

se calcula que alrededor de dos tercios de todas las enfermedades están relacionadas con el estrés laboral, y aunque no se trata de una relación causa-efecto, el estrés laboral es un factor importante que interacciona con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, dando lugar a numerosas enfermedades físicas y mentales (2016: 2).

Algunos de los padecimientos físicos que comúnmente podemos observar son: gastritis, colitis, afecciones cardiacas, dolores de cabeza, resfriados comunes, etcétera. Entre los psíquicos o mentales se encuentran la ansiedad, depresión, y falta de motivación, entre otros.

El problema es que podemos encontrarnos en una situación de estrés importante, sin darnos

cuenta. Esto se debe a que, en general, estamos poco acostumbrados a percibir las señales de nuestro cuerpo y, en el mejor de los casos, remediamos la molestia, pero no nos detenemos a analizar cuál es la causa del malestar.

En el caso de Susana, al perder sus clases, se dio cuenta de que ya había recibido señales, tanto internas (su salud) como externas (su desmotivación por dar clases), de que algo no estaba bien. Si yo me examinara hoy como maestro, cuál sería mi respuesta ante las preguntas: ¿cómo me siento físicamente?, ¿cómo me siento emocionalmente?

Hasta ahora hemos hablado del origen del estrés y algunas de las consecuencias personales y profesionales para el maestro, pero, ¿cuáles son los factores que desencadenan estas situaciones de estrés?

Para analizar de manera más específica las causas, tomaremos la clasificación de Extremera et al. (2004: 5) que destaca tres grupos de agentes:

1. Factores que se sitúan en el contexto organizacional y social.
2. Factores vinculados a la relación educativa.
3. Factores personales e individuales relacionados con variables inherentes del profesorado que influyen en la vulnerabilidad al estrés docente.

Dentro de los factores que se refieren al *contexto organizacional y social*, aunque existen características propias de cada institución educativa, podemos afirmar de manera general que una constante es la calidad académica.

Para las instituciones educativas resulta casi impensable hablar de docencia eficaz sin concebirla dentro de un espíritu de evaluación y exigencia constantes. Sin duda, la evaluación docente tiene beneficios, pues permite conocer el desempeño del maestro, pero hay que ser muy cuidadosos con la manera en que se maneja esta información. Es necesario que ésta sea el punto de partida de una mejora continua y no un proceso de desacreditación de la labor docente.

Como señala Kyriacou (2003b: 47) “no hay duda de que una evaluación formal causa un nivel

de estrés alto en la mayoría de los profesores”. Como maestros sabemos que cada grupo nos presenta un reto diferente y que aunque hayamos sido bien evaluados con anterioridad, eso no garantiza que la evaluación de cada grupo sea favorable, pues existen diferentes variables que influyen en la evaluación.

Con respecto a los *factores vinculados a la relación educativa*, es necesario identificar las características de los estudiantes de hoy en día que influyen de manera significativa en el estrés docente. Algunas de ellas son: la falta de motivación por aprender; la apatía; el escepticismo; el tener la visión de vivir el aquí y el ahora, como si el pasado y el futuro no existieran; la adicción a los aparatos electrónicos (en particular al celular); la necesidad de que Google valide lo que les estamos enseñando.

De acuerdo a Kyriacou (2003c: 40) “una de las causas de estrés que los profesores citan con más frecuencia es la frustración y agotamiento que les provoca tener que animar a los alumnos para convencerles de que trabajen”, y que al final del día, el agotamiento físico y emocional tiene que ver con esta falta de motivación.

Otro aspecto que genera un alto nivel de estrés es mantener la disciplina, pues el profesor tiene que estar en alerta permanente para que la clase sea ordenada, que los alumnos comprendan, que atiendan la clase, y que ninguno se quede “fuera” del proceso de aprendizaje. El maestro Mansur (2000: 48) decía que la clase no hay que impartirla sólo para los estudiantes “de adelante”, sino también para “los de atrás”, aquéllos que naturalmente se colocan al margen del proceso de aprendizaje... Todo esto resulta desgastante y agotador.

Podemos afirmar, con base en nuestra experiencia, que el docente debe ser un verdadero artista en el manejo de las emociones en un grupo, para lograr *conectar* con ellos, sin importar la distancia generacional y sin caer en la medida desesperada de querer actuar o hablar como ellos (no es nuestro papel).

Otro aspecto que genera estrés es la sobrecarga de trabajo. El tiempo que el maestro requiere para

cada clase no es sólo aquél frente al grupo. Existe un trabajo previo que implica estudiar el tema que se va a impartir, diseñar y planear las experiencias de aprendizaje significativas para el estudiante, así como, la evaluación.

Por último, hablaremos de los *factores personales e individuales* que influyen en la vulnerabilidad al estrés docente.

Como maestros, tenemos igual que todos, emociones y estados de ánimo originados por las situaciones que vivimos. En cualquier profesión, es complicado regular las emociones y evitar que estas “interfieran” en la efectividad laboral. Sin embargo, en la profesión del magisterio es aún más complejo, pues el maestro se encuentra especialmente expuesto en todo momento ante sus estudiantes.

Hasta ahora, hemos mencionado algunos de los principales factores de estrés en los maestros. Para hablar de estrategias para combatirlos, tomaremos la categorización que hace Kyriacou (2003d: 65): gestión del tiempo; capacidad de organización; asertividad; salud física y mental; y, nosotros añadiremos, salud emocional y espiritual.

Gestión del tiempo

Como comentamos previamente, dar clases requiere tener claridad en las tareas que implica, para poder planear la forma en que vamos a destinar nuestro tiempo a cada una de ellas.

Existen algunas herramientas que nos pueden ayudar de manera concreta para la planeación del curso. La guía del profesor es una de ellas, la cual debe incluir los objetivos del curso, la forma de evaluar, y un calendario que incluya las sesiones con que contamos para distribuir los temas que se abordarán, así como las fechas importantes. Al tener esta visualización, podemos distribuir de manera adecuada el tiempo y evitar que al final “nos agarren las prisas”.

Otras herramientas que pueden ser de utilidad para una adecuada distribución del tiempo, que contemple compromisos laborales y personales, pueden ser llevar una agenda semanal (en papel o electrónica) en la que apuntemos nuestras tareas

para cada día, así como tener una lista diaria de pendientes y “palomear” lo cumplido.

Capacidad de organización

Esta habilidad para organizarse va de la mano de una buena administración del tiempo. Para que esto suceda, es necesario establecer prioridades, lo cual ayudará a definir el mejor momento para enfocarnos en cada tarea. Por ejemplo, si nos estresa preparar la clase con prisas o al último momento, es recomendable establecer una rutina que permita atender las distintas actividades de acuerdo con su prioridad.

Dentro de la planeación para cada clase se sugiere anticipar situaciones problemáticas. Algunas recomendaciones concretas serían, ya que cada grupo tiene ritmos de trabajo diferentes, llevar una actividad extra, en caso de que terminen antes de tiempo lo programado para ese día. Si el docente necesita hacer uso de la tecnología (por ejemplo, una presentación electrónica), es recomendable llevarla también impresa, en caso de cualquier falla. Finalmente, tener alguna dinámica de relajación o de integración por si se percibe que el grupo se encuentra muy estresado o existe timidez de participar en clase.

Como decíamos, la labor docente requiere que seamos “artistas” en el manejo de los grupos. Eso implica no sólo conocer y ser expertos en el tema que vamos a enseñar, sino también es necesario desarrollar una serie de habilidades pedagógicas que nos ayuden a conectar con los estudiantes.

Asertividad

Esta habilidad nos permite “comunicar a los demás los deseos y sentimientos propios y considerar que lo nuestro es igual de importante que lo de las demás personas”, Kyriacou (2003e: 71).

Como maestros, no debemos olvidar que somos personas trabajando con personas. Por ello es tan importante que trabajemos en nuestra *inteligencia emocional*, entendiéndola, de acuerdo con Mayer y Salovey, como la “habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de

los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Extremera et al., 2004a: 3).

Salud física y mental

¿Cuántas veces hemos escuchado la frase “mente sana en cuerpo sano”? Esto implica cuidar los hábitos alimenticios, tomar momentos de descanso, practicar algún deporte o ejercicio que disfrutemos hacer: caminar, correr, jugar tenis, bailar, etcétera; además de respetar las horas de sueño. Junto con un cuerpo sano está tener una mente sana. Existen diferentes maneras de trabajar con nuestra mente, una de ellas es la meditación. Ésta tiene innumerables beneficios al hacernos conscientes de nuestras respuestas ante las situaciones que se nos presentan. Además, hay distintas actividades intelectuales placenteras, como la lectura de un buen libro, armar un rompecabezas, jugar algún juego de mesa, etcétera.

Salud emocional

Un ingrediente que ayuda a fortalecer esta área es mejorar nuestra autoestima. “Aquellas personas que van adquiriendo confianza en sí mismas, poco a poco cambian su vida y la relación que llevan con otras personas, haciéndolas más productivas, viviendo más felices y en armonía” (Verduzco et al., 2001: vii). También podemos fortalecer nuestro componente emocional con las conexiones con nuestros seres queridos (familiares y amigos), así como incluir una serie de pasatiempos y actividades que nos den una sensación de bienestar emocional, tales como: pintar, escribir, dibujar, fotografiar, visitar un museo, realizar caminatas para conocer nuevos lugares, etcétera.

Estar “bien emocionalmente” facilitará nuestra conexión con los estudiantes. Si buscamos entre nuestras “memorias felices” momentos en los que verdaderamente nos hemos sentido bien con el grupo, probablemente se deba a que logramos “conectar” con nuestros alumnos. Si revisáramos la disposición que tuvimos ese día, podríamos afirmar que fue de apertura y escucha. Incluso si alguien “tuvo la valentía de sacar su celular pese a nuestras

amenazas” o de cometer algún otro acto “que atentara contra nuestra clase”, seguramente lo abordáramos con sentido del humor y como una oportunidad de aprendizaje. Para lograr esta conexión, hay que buscar acercarnos al grupo. Todo cuenta, desde cómo los saludamos al inicio de la clase, estar pendiente de los alumnos ausentes y preguntar la siguiente sesión si todo va bien, llamar a cada uno por su nombre, etcétera. En general, hacer aquello que nos lleve a conectarnos como personas.

Salud espiritual

Dentro de esta área nos conviene crear espacios que nos conecten con nuestro yo interior y que ayuden a orientar la energía para encontrar o definir el sentido de nuestra vida: la oración, ejercicios espirituales, tomar cursos para nuestro crecimiento espiritual, entre otros.

La innovación también será clave para enfrentar los nuevos desafíos que conlleva la labor docente. Es un reto trabajar con las nuevas generaciones, las cuales, como ya vimos, tienen sus propias características que requieren al docente una actualización constante, por ejemplo, en el uso de recursos pedagógicos de vanguardia, pero especialmente, se requiere de una actitud de apertura para reinventarnos.

Estas recomendaciones, entre otras que se podrían sumar, no están limitadas para la profesión docente. Tienen por objeto disminuir el distrés y evitar el *burnout*, al mantener un equilibrio sano entre mente, cuerpo y alma, el cual nos permite estar en paz, y seguir disfrutando la profesión que nos llena el corazón.

Ahora Susana da clases en una institución educativa más acorde a sus propios valores. A partir de un profundo desarrollo personal, ha sabido incorporar a su vida estrategias que la ayudan a mantener el equilibrio: tiene cuidado de no “malpasarse” en las comidas, toma clases de baile, retomó su pasatiempo de hacer vitrales, aprendió a meditar, visita con cierta frecuencia museos y espacios culturales, y se da tiempo para estar con familia y amigos.

Aunque ha vuelto a disfrutar dar clases, sabe que existen dificultades que despiertan señales de alarma, como enfrentarse a un grupo difícil, dar un tema complicado, calificar tareas en exceso, etcétera. Pero atien-

de estas señales que le da su cuerpo porque sabe que el dejarlas pasar la podrían llevar nuevamente al extremo del burnout. ■

REFERENCIAS

Arquero, José L. y José A. Donoso. "Docencia, investigación y Burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad." *Revista de Contabilidad* 16 (2013): 94-105

Bustamante, Ekaterina et al. "El Burnout en la Profesión docente: Un estudio en la escuela de bio análisis de la Universidad de Carabobo sede Aragua, Venezuela." *SciELO* 62 (2016): 1-10.

Cárdenas, Magaly, Luz M. Méndez y Mónica T. González. "Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios." *Revista Actualidades Investigativas en Educación* 14 (2014): 1-10.

Extremera, Natalio y Pablo Fernández-Berrocal. "La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado." *Revista Iberoamericana de Educación* (2004): 1-7.

Fuentes, Jorge. *Adiós a tu estrés*. México: Buena Prensa, 2013.

Guerrero, Eloísa. "Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del quemado." *Revista Iberoamericana de Educación* (2001): 1-22.

Kyriacou, Chris. *Antiestrés para profesores*. España: Octaedro, 2003.

Mansur, Miguel. "El arte de educar". *DIDAC* 35 (2000): 48-52.

Verduzco Álvarez Icaza, María Angélica y Adriana Moreno. México: Pax, 2001.

Zavala, José. "Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos." *Educación* 17 (2008): 67-86.

RECOMENDACIONES PARA EL DOCENTE

- Tu vocación es una bendición. No pierdas de vista la razón por la que impartes clases.
- Sé paciente, los alumnos de hoy en día son más críticos e inquietos, pero no por esto son "mejo-

res" o "peores" que los de antes, solamente tienen otras necesidades, intereses y motivaciones.

- Utiliza herramientas para organizar mejor tu tiempo y con ello lograr un equilibrio entre lo personal y lo laboral.
- Prepara tu clase con tiempo, busca material didáctico para que tengas diferentes actividades y así no caigas en la rutina. No tengas miedo a innovar; no porque la primera vez no tenga el éxito que tú esperabas significa que en un futuro no lo tendrás.
- Asiste a cursos de desarrollo personal y de habilidades docentes que te permitan crecer como persona y te ayuden en tu labor como maestro.
- Disfruta del sentido del humor propio y ajeno. Permítete disfrutar tu clase.
- Encuentra una actividad física o pasatiempo que te permita desahogar el estrés cotidiano.
- Aliméntate bien y busca darte pausas durante el día para no sobrecargarte de trabajo.
- Busca la ayuda de un *coach* profesional si consideras que te puede ayudar a implementar cambios en tu vida o alcanzar los resultados que te propongas.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

Esteve, José M. *El malestar docente*. España: Paidós, 2011.

Fuentes, Jorge. *Adiós a tu estrés*. México: Buena Prensa, 2013.

Kyriacou, Chris. *Antiestrés para profesores*. España: Octaedro, 2003.

Walsh, Roger. *Espiritualidad esencial. Las siete prácticas centrales para el despertar de la mente y el corazón*. México: Alamá, 2001.