



Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología

Licenciatura en Salud Ocupacional con énfasis en Seguridad Industrial

Seminario de Graduación

**Burnout en educadores de primer y segundo ciclo en una escuela ubicada en
el cantón de Tibás**

Estudiante:

Ing. Alejandra Mora Torres

Profesor:

Ing. Juan Quesada Navarro

Abril, 2023

Resumen

El tema del síndrome de burnout en profesores, un trastorno relacionado con el estrés laboral crónico y que afecta a su salud y desempeño profesional. El tema de Burnout no se ha desarrollado lo suficiente a nivel país, y en este caso es bastante presente en la población de docentes, ya que estos sufren una gran demanda y carga laborales. Se realiza una encuesta a un grupo de profesores, de acuerdo con la metodología de Maslach Burnout Inventory, que cuenta con 22 ítems para identificar esta enfermedad laboral, en las cuales analiza el tema de cansancio emocional, despersonalización y realización personal, en el estudio se identifica que el 60% de la población presenta síntomas de burnout o ya lo tiene desarrollado. Además, se evidencia que los factores psicosociales y la sobrecarga laboral son factores importantes en su desarrollo. A nivel del Ministerio de Educación Pública (MEP) no hay datos sobre cómo se aborda el tema de Burnout, lo que sugiere una falta de conciencia y prácticas para prevenir o reducir el Burnout en los profesores. Es necesario tomar medidas para abordar este problema y promover la salud y bienestar de los docentes, y tomar este tema como una situación que puede generar la desmotivación, ansiedad, depresión y otros factores tanto emocionales como físicos de suma importancia, afectando de esta manera la calidad de vida laboral en los profesores.

Palabra claves

Burnout, docentes, prevención, carga de trabajo, consecuencias

Abstract

The topic of burnout syndrome in teachers, a disorder related to chronic work stress that affects their health and professional performance. The subject of Burnout has not been sufficiently developed at a national level, and in this case it is quite present in the teaching population, since they suffer a great demand and workload. A survey was made to a group of teachers, according to the methodology of Maslach Burnout Inventory, which has 22 items to identify this occupational disease, which analyzes the issue of emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment, the study identifies that 60% of the population has symptoms of burnout or has already developed it. In addition, it is evident that psychosocial factors and work overload are important factors in its development. At the level of the Ministry of Public Education

(MEP) there is no data on how the issue of Burnout is addressed, suggesting a lack of awareness and practices to prevent or reduce Burnout in teachers. It is necessary to take measures to address this problem and promote the health and well-being of teachers, and take this issue as a situation that can generate demotivation, anxiety, depression and other factors both emotional and physical of utmost importance, thus affecting the quality of work life in teachers.

Keywords

Burnout, teachers, prevention, workload, consequences

1. Introducción

El síndrome de Burnout o del quemado fue aceptado por la OMS en el año 2000, recalando que es una situación que llega a afectar la calidad de vida de una persona y se ha llegado a convertir un riesgo laboral (Saborío et al, 2015), entrando de esta manera en la categoría de factores psicosociales, los cuales estos se consideran en el mundo de Salud Ocupacional, riesgos significativos que pueden interrumpir la calidad de vida laboral. Es importante mencionar que en Costa Rica este síndrome generalmente afecta a profesiones que suelen ser exigentes como profesores, médicos, enfermeros, policías y funcionarios de administración pública (Barquero, 2019), sin embargo, ninguna persona está exenta de este síndrome.

El Burnout o síndrome del quemado trae consigo repercusiones bastantes dañinas para las personas, este tema cada vez se vuelve más frecuente en la población costarricenses, lamentablemente en Costa Rica las medidas de prevención en este tema siguen siendo muy débiles. Actualmente el país tiene una gran cantidad educadores en crisis psicológicas por el constante estrés que estos sobrellevan día a día en sus labores, desde recarga de trabajo hasta la constante presión que tienen por parte de los padres, además que las leyes costarricenses ejercen más presión en los educadores respecto a cómo deben actuar en un aula.

Objetivos

- 1.1 Comprender los factores que contribuyen al desarrollo de burnout en los educadores de primer y segundo ciclo en la escuela ubicada en Tibás.

- 1.2 Identificar las consecuencias que tiene el burnout en los educadores, visualizando las afectaciones tanto laborales como personales.
- 1.3 Explicar medidas de prevención para superar o evitar el Burnout en los educadores de primer y segundo ciclo de la escuela ubicada en Tibás.

2. Justificación

El tema del burnout en los educadores es de gran importancia debido a que la educación es una profesión que implica una gran carga emocional y responsabilidad. Los educadores enfrentan a diario desafíos en el aula, desde la gestión del comportamiento de los estudiantes hasta la adaptación y las necesidades individuales de los mismos, todo esto puede provocar un estrés crónico que con el tiempo puede desencadenar en el síndrome de burnout.

Además, el burnout no solo afecta la salud mental y emocional del educador, sino también su desempeño laboral. Los educadores que experimentan burnout pueden sentirse desconectados de su trabajo, tener dificultades para motivarse y tener una disminución en la calidad de su enseñanza. Esto puede tener un impacto negativo en la experiencia educativa de los estudiantes.

Por lo tanto, es importante abordar el tema del burnout en los educadores y encontrar maneras de prevenirlo y tratarlo. Esto no solo beneficia al bienestar del educador, sino también a la calidad de la educación que se brinda a los estudiantes.

3. Métodos

La siguiente investigación fue llevada a cabo en una escuela ubicada en el cantón de Tibás. Por motivos de privacidad, no se mencionará el nombre de la institución. La escuela cuenta con aproximadamente 30 profesores que enseñan diversas materias, desde primer grado hasta sexto grado. La escuela cuenta con alrededor de 600 estudiantes, en donde se encuentran divididos por secciones, esta institución es bastante reconocido por su buena educación y por tener prestigio ante el Ministerio de Educación.

Para analizar cómo se encuentra la población de los profesores respecto al tema de Burnout se utilizó la metodología del inventario de Burnout (Maslach Burnout

Inventory- MBI), este instrumento ha sido utilizado para analizar el síndrome de Burnout en diferentes contextos, este método está constituido por 22 ítems que valora el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. (Pérez et al, 2012)

La herramienta mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

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 auto ciencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Puntuación máxima 56.

Tabla 1. Rango de medida de la escala

0= Nunca
1= Pocas veces al año o menos
2= Una vez al año 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

Fuente: Maslach, 1996

Tabla 2. Cálculo de puntuaciones

Aspecto evaluado	Preguntas por evaluar	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	Menos de 34

Fuente: Maslach, 1996

Valoración de puntuaciones

De acuerdo con la tabla 3 si las dos primeras escalas están altas y la tercera baja, significa que la persona se encuentra con el síndrome de Burnout, sin embargo, se debe analizar los otros factores dependiendo si sale medio o bajo, puede que la persona este con indicios de Burnout.

Tabla 3. Valores de referencia

	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización personal	0-33	34-34	40-56

Fuente: Maslach, 1996

El presente estudio cuantitativo se realizó mediante una encuesta enviada a los 30 profesores de la escuela ubicada en Tibás. Para ello, se utilizó la herramienta digital de Google Forms para crear y enviar la encuesta, y posteriormente se compartió con los profesores a través de WhatsApp.

4. Resultados

La encuesta que fue enviada a 30 colaboradores solo respondieron 18, representando un 60% de la población total.

Para el análisis de resultados se estudió a cada trabajador individualmente para verificar quienes tiene burnout y cuales tienen indicios de Burnout, de este total; 6 profesores tienen burnout, además 4 profesores presentan indicios de Burnout, es decir 10 profesores presentan síntomas de burnout o ya tienen el síndrome.

De acuerdo con los aspectos evaluados, 13 profesores tienen cansancio emocional alto el cual va de un rango de 27-54 puntos, seguidamente se tiene 10 docentes que

se encuentran con despersonalización alto este rango va de 10-30, la despersonalización “*es el desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia los destinatarios de los servicios que se prestan*” (Castillo, 2001)

Es importante mencionar que en cuanto a la jornada laboral de los profesores es de 6 horas por día, unos días por la mañana y otros por la tarde, además la mayoría de los profesores tiene que dar las 4 materias básicas (Español, Estudios Sociales, Matemáticas y Ciencias), causando de esta forma más recarga laboral.

A nivel del Ministerio de Educación Pública (MEP) no se encuentran datos sobre cómo abordan estos temas, más allá de enviar al personal al Instituto Nacional de Seguros (INS) cuando el docente ya presenta síntomas del síndrome de Burnout. Sin embargo, esto no genera conciencia ni prácticas para reducir o prevenir el Burnout en los docentes. Es preocupante que el tema de los factores psicosociales en los profesores se encuentre rezagado y no se le esté dando la importancia que merece.

5. Discusión de resultados

De acuerdo a los resultados los profesores encuestados un poco más de la mitad se encuentra con síntomas de burnout o estos ya tienen el síndrome, situación que es preocupante porque el Burnout se está convirtiendo en una tendencia cada vez más común a nivel nacional, según La República (2017) la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (Jupema) llevó a cabo el estudio “Síndrome del Quemado en los Docentes de Primaria y Secundaria que Laboran para el MEP, de unos 15 mil afiliados a Jupema el 30% se encuentra rasgos de este síndrome, esto se debe a que los docentes se encuentran con recarga de trabajo, ya que muchos profesores deben continuar sus labores desde su casas en los días que son para descanso, ya que el tiempo y la cantidad de trabajo que deben realizar es muy extensa.

Además, es importante mencionar que las acciones para disminuir el estrés laboral son casi nulas en el país, sobre todo porque los factores psicosociales se han dejado mucho de lado, afectando de esta manera la salud mental de los trabajadores, factor que es de suma importancia para una calidad de vida laboral saludable.

Las consecuencias para un docente de padecer del síndrome de burnout son:

- Físicas: cansancio extremo, pérdida de apetito, malestar en general, problemas osteomusculares, alteraciones inmunológicas (mas propenso padecer infecciones o alergias), problemas sexuales problemas cardíacos (uno de los mas comunes en la taquicardia), problemas respiratorios como crisis de asma, problemas digestivos (gastritis, náuseas, diarrea), alteraciones del sistema nervioso uno de los mas frecuente es el insomnio y problemas hormonales (trastornos menstruales). (Molina, 2020)
- Emocionales: agotamientos, sentimiento de fracaso, dificultad de concentración, ansiedad, depresión, baja autoestima y despersonalización.
- Conductuales: las personas que padecen de este síndrome pueden caer en conductas adictivas con el abuso de sustancias toxicas (alcohol, tabaco, drogas psicodélicas), además pueden padecer de cambios de humor, agresividad, menor rendimiento y absentismo laborales.
- Familiares y sociales: malas relaciones con la familia y amigos, aislamiento y deterioro de las relaciones.
- En el trabajo: conflictos con los compañeros de trabajo, conflictos con los padres de los estudiantes, disminución de la calidad de trabajo, accidentes laborales. (Molina, 2020)

De acuerdo con lo anterior una vez que se tiene identificado que síntomas de Burnout existen en los trabajadores, es importante abordar la situación lo más pronto posible, e implementar medidas de prevención ya sea para eliminar o reducir el estrés laboral. Es importante dotar al trabajador de recursos para el enfrentamiento del estrés.

¿Existe en Costa Rica estrategias para prevenir el Burnout en los docentes de primer y segundo ciclo?

Realmente no existe una estrategia específica para la prevención del Burnout en esta población, y muchas de las acciones para prevenir este problema psicosocial recae en el empleador y más específico en la persona encargada de Salud Ocupacional. Según el Consejo de Salud Ocupacional (2016), se realizó una primera encuesta centroamericana sobre las condiciones de trabajo y salud, en Costa Rica

se reportó un 20% de los trabajadores se encuentran en una gran exigencia psicosocial en los distintos ámbitos laborales.

El reto a nivel país, es que se necesita más intervención sobre los riesgos psicosociales en las escuelas del país, primero por reducir la carga laboral que estos profesionales se exponen día a día, realizar actividades de dispersión y empezar a concientizar primeramente por las jefaturas o líderes y seguidamente por los docentes por medios de capacitaciones como manejo del estrés o ¿Cómo encontrar el balance entre trabajo y vida personal?

Los docentes de Costa Rica sufren bastante estrés en su diario vivir, factor que puede desencadenar el Burnout, de acuerdo con esta investigación más de la mitad de los profesores encuestados sufren de Burnout, dando como resultado que esta enfermedad laboral está siendo más frecuente en este tipo de población, el problema recae que el Ministerio de Educación Pública (MEP), no existen métodos de prevención o actividades para reducir esta situación. Por el contrario, este tema se ha dejado atrás en lugar de recibir la importancia que debería tener.

Referencias

Castillo Ramírez, Sisy. (2001). El Síndrome de "Burn Out" o Síndrome de Agotamiento Profesional. *Medicina Legal de Costa Rica*, 17(2), 11-14. Retrieved April 19, 2023, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004&lng=en&lng=es.

Consejo de Salud Ocupacional. (2016). *El estrés en el trabajo un reto colectivo*. Recuperado en 22 de abril de 23 de https://www.cso.go.cr/temas_de_interes/psicosociales/Estres%20laboral%20un%20reto%20colectivo.pdf

La república. (2017). *Un 30% de los educadores sufriría "síndrome del trabajador quemado"*. Recuperado en 22 de abril de 23 de <https://www.larepublica.net/noticia/un-30-de-los-educadores-sufriria-sindrome-del-trabajador-quemado>.

Maslach, C., Jackson, S.E., Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory* (3rd Ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Molina. D. (2020). *Consecuencias del síndrome de burnout en el trabajo y estrategias de prevención de riesgos para la seguridad y salud laboral*. Recuperado en 22 de abril de 23 de https://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2020/03/molina_noticias_cielo_n3_2020.pdf
- Pérez, C., Parra P., Fasce, E., Ortiz, L., Bastías, N., & Bustamante C. (2012). Estructura Factorial y Confiabilidad del Inventario de Burnout de Maslach en Universitarios Chilenos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 255-263.
- Saborío Morales, Lachiner, & Hidalgo Murillo, Luis Fernando. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. Recuperado en febrero 26, 2023, de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es.