

Estrés laboral y burnout en docentes universitarios

Franklin Otton Goyes Acaro

Universidad Central del Ecuador. Ecuador. fogoyes@uce.edu.ec <https://orcid.org/0009-0008-5116-7392>

Jorge Luis Mateo Sánchez

Universidad Central del Ecuador. Ecuador. jlmateo@uce.edu.ec <https://orcid.org/0000-0001-8327-0222>

Tyrone Macías Vera

Universidad Central del Ecuador. Ecuador. tdmacias@uce.edu.ec <https://orcid.org/0000-0001-9075-2019>

Recibido: 23/I/2024

Aceptado: 11/III/2024

Publicado: 1/IV/2024

Resumen: Toda persona comprometida con su labor diaria como profesional en cualquier área laboral, debe estar en buenas condiciones de salud para desenvolverse de mejor manera y sentirse realizado con lo que hace en su institución o lugar de trabajo; la misma que debe prestar atención y garantizar una estabilidad integral, para no atentar contra la plena salud del profesional. El estrés laboral y el burnout afectan a todas las organizaciones, incluidas las instituciones educativas y de forma especial a las de educación superior. Estudios recientes apuntan al aumento del síndrome de burnout, relacionadas con alteraciones en la salud de los docentes universitarios, situación que conlleva a realizar estudios actuales sobre el tema con respecto a la educación superior. El objetivo de este estudio está orientado a sistematizar los presupuestos teóricos sobre el estrés laboral y el burnout en docentes universitarios, para ello se tomaron en cuenta artículos científicos, libros y tesis de bases de datos reconocidas y se emplearon métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo y analítico-sintético para el



procesamiento, análisis y sistematización de la información existente en la literatura sobre el tema. Los resultados del análisis indican la necesidad, actualidad y principales tendencias en el estudio de este fenómeno en el contexto de la educación superior.

Palabras clave: estrés laboral; alteraciones en la salud; burnout; educación superior; docentes universitarios

Job stress and burnout in university teachers

Abstract: Every person committed to their daily work as a professional in any area of work must be in good health to function better and feel fulfilled with what they do in their institution or workplace; the same one that must pay attention and guarantee comprehensive stability, so as not to threaten the full health of the professional. Work stress and burnout affect all organizations, including educational institutions and especially higher education institutions. Recent studies point to the increase in burnout syndrome, related to alterations in the health of university teachers, a situation that leads to current studies on the subject with respect to higher education. The objective of this study is aimed at systematizing the theoretical assumptions about work stress and burnout in university teachers. For this purpose, scientific articles, books and theses from recognized databases were taken into account and methods of the theoretical level such as inductive-deductive and analytical-synthetic were used for the processing, analysis and systematization of the information existing in the literature on the subject. The results of the analysis indicate the need, timeliness and main trends in the study of this phenomenon in the context of higher education.

Keywords: work stress; health disorders; burnout; higher education; university teachers

Estresse e burnout no trabalho em professores universitários

Resumo: Toda pessoa comprometida com seu trabalho diário como profissional em qualquer área de trabalho deve estar em boas condições de saúde para funcionar melhor e sentir-se realizada com o que faz em sua instituição ou local de trabalho; o mesmo que deve ter atenção e garantir estabilidade integral, para não ameaçar a saúde integral do profissional. O stress laboral e o burnout afetam todas as organizações, incluindo as instituições de ensino e especialmente as instituições de ensino superior. Estudos

recentes apontam para o aumento da síndrome de burnout, relacionada a alterações na saúde dos professores universitários, situação que leva a estudos atuais sobre o tema no que diz respeito ao ensino superior. O objetivo deste estudo visa sistematizar os pressupostos teóricos sobre estresse no trabalho e burnout em professores universitários. Para tanto, foram levados em consideração artigos científicos, livros e teses de bases de dados reconhecidas e métodos de nível teórico como indutivo-dedutivo e analítico-sintético foram utilizados para o processamento, análise e sistematização das informações existentes na literatura sobre o tema. Os resultados da análise indicam a necessidade, atualidade e principais tendências no estudo deste fenômeno no contexto do ensino superior.

Palavras-chave: estresse no trabalho; alterações de saúde; burnout; ensino superior; professores universitários

Introducción

El síndrome de burnout puede presentarse en el ámbito educativo, más aún en instituciones educativas a nivel superior en cualquier parte de nuestro planeta, afectando de manera progresiva a docentes universitarios en los últimos años. Tomando en cuenta que una persona durante el ejercicio en una actividad laboral o profesional, que preste sus servicios profesionales en una determinada institución, estará en riesgo su salud integral, producida por varios factores desencadenantes en el medio laboral y personal, que pueden conllevar ciertas alteraciones a nivel físico u orgánico, psicológico y social como ser humano. En este caso es necesario conocer, cómo se desarrolla el síndrome de burnout partiendo de un simple estrés, pasando por un estrés crónico o laboral, como consecuencia se pronosticará en cualquier momento la presencia del síndrome por el trabajo en docentes universitarios.

El estrés se produce por la presión que pueden provocar ciertas situaciones, estas originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves, y suelen causar ciertas alteraciones físicas en la persona, sin embargo, no existe ningún origen orgánico que implique la sintomatología presentada y posiblemente sea de origen psicológico producido por situaciones



angustiosas que provienen de varios factores externos, donde el organismo tendrá algunas reacciones orgánicas afectando la salud integral de la persona, de acuerdo con el tipo de estrés, que puede ser eustrés o diestres.

De acuerdo a Gil-Monte (2014) existen dos tipos de estrés, uno de ellos es considerado como eustrés siendo positivo y beneficioso para el organismo debido a que genera activación y tonifica, debido a que existe un ciclo adecuado de tensión versus relajación, donde el individuo tiene la capacidad de controlar la duración de la exposición al riesgo y a la intensidad de la exposición y de respuesta, el otro estrés es negativo denominado distrés, considerado como perjudicial para el organismo, debido a que tiene un estado de tensión constante, sin periodos de relajación, y no puede controlar la duración ni la intensidad de la exposición, este estrés negativo tiene carácter crónico y un efecto nocivo acumulativo en el organismo humano.

Sin embargo, Ali El Sahili González (2015) indica que es importante entender, que no todo estrés está relacionado con el síndrome del quemado por el trabajo, pero puede convertirse en burnout, si solamente ocurre cuando las condiciones de tensión y presión en el campo laboral que se prolongan en el tiempo no son atendidas con anticipación. Así mismo, el síndrome de burnout en docentes universitarios se ha venido estudiando hace algunas décadas atrás, considerando los expertos que se inicia con un estrés negativo y de acuerdo con los factores extrínsecos e intrínsecos que se presenten de manera positiva o negativa, los docentes tienden a caer en burnout.

Si bien, la literatura sobre el tema es cada día más voluminosa, uno de los inconvenientes para abordar este estudio, ha sido la inexistencia de un marco teórico estructurado, ya que la mayoría de los estudios se han centrado en áreas muy concretas, tales como el estudio de factores organizacionales, predisposiciones, socio demográficos, acontecimientos vitales y familiares estresantes, o sobre aspectos en lo que se refiere a la salud, una cronicidad, implicando una variedad de síntomas ante las demandas de su entorno laboral. Al hacer énfasis en el autor, se considera que síndrome de burnout tiene sus inicios desde un estrés común, que se desarrolla por influencias de diferentes factores en el ambiente laboral, teniendo en cuenta que se torna vulnerable el profesional para adquirir un problema de salud con síntomas psicosomáticos, que complica al individuo en su salud integral.

Durán et al. (2005) consideran que la docencia ha sido de manera tradicional un entorno donde los maestros pueden llegar a afectarse del síndrome de burnout. Sin embargo, los modelos educativos recientes tienen mayores demandas y exigencias en la academia, la falta de recursos para dar respuesta y de mejorar una adecuada interacción con los estudiantes, caracterizadas continuamente por indisciplina o violencia en el aula. La literatura sobre el tema del síndrome acumula una creciente evidencia donde los profesionales académicos presentan un elevado nivel de estrés, afectando negativamente a la salud integral del docente, con características evidentes del síndrome de burnout debido a un medio laboral académico no adecuado en una institución educativa.

En base a lo manifestado, este síndrome de burnout, de desgaste o quemado en el trabajo, se considera como un trastorno adaptativo crónico y puede manifestarse tanto por un excesivo grado de exigencias propias del profesional y externas, así también por escasez de recursos propios para superar los problemas que se presentan en el ámbito laboral de varios profesionales. De esta manera, y de acuerdo con los autores, los docentes universitarios tienen la predisposición para presentar en cualquier instante la sintomatología del síndrome de burnout, de acuerdo con las condiciones laborales que se presenten durante su vida profesional en las instituciones educativas de nivel superior.

Esta propuesta procura discurrir varios en relación con las bases teóricas del síndrome de burnout de la información actual que se refieren particularmente al eustrés, estrés, estrés laboral o crónico, donde la mayor parte de los expertos en estos estudios considera que la base del apareamiento del síndrome de burnout son estos acontecimientos previos que se desarrollan de manera negativa alterando la salud integral del profesional universitario. Frente a este contexto, es necesario concienciar a las personas sobre la importancia que tienen las instituciones de Educación Superior en mantener un buen ambiente laboral que garantice a su personal académico y de investigación, sentirse cómodos y que realicen de mejor manera las tareas encomendadas.

De acuerdo con los planteamientos realizados, el objetivo del presente estudio consiste en sistematizar los presupuestos teóricos sobre el estrés laboral y el burnout en docentes universitarios.



Desarrollo

Para el estudio se realizó una investigación de tipo documental o bibliográfica que según Arias (2012) es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Para ello se recopilaron artículos científicos, libros y tesis de repositorios y bases de datos reconocidas como Scielo, Dialnet, Redalyc y Lantindex, empleando buscadores académicos como Google académico y Science Direct, se utilizaron palabras claves como: estrés laboral, alteraciones en la salud, burnout, educación superior, docentes universitarios; las búsquedas se realizaron en idioma inglés y español fundamentalmente.

Se emplearon métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, analítico-sintético y el análisis de contenido como herramienta metodológica, para el procesamiento, análisis y sistematización de la información existente en la literatura sobre el estrés laboral y el burnout en docentes universitarios.

Castañeda y Sánchez (2022) señalan que al estrés se le asume como una respuesta física y mental, que en la búsqueda de un reto u objetivo se presentan varias dificultades que se convertirán en causante de estados depresivos y de ansiedad, afectando el bienestar y la capacidad para disfrutar la vida, manifestándose en la dinámica laboral y la familiar; en esta última se ven alterados los roles en que se desempeñan y la calidad de la interacción.

De acuerdo con Meza (2017) el estrés se clasifica de la siguiente manera:

- Estrés positivo o eustrés: es la cantidad de estrés necesario que produce el estado de alerta esencial para obtener un rendimiento físico y mental que permita a las personas a ser productivos y creativos. Es muy útil, pues va ligado al instinto de supervivencia, el deseo de trabajar. Según algunos autores, la persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado. Los estresantes positivos pueden ser; una alegría, éxito profesional, un examen, una buena noticia, entre otras circunstancias que se presenten en ese instante.

- Estrés negativo o distrés: siempre que, en un lugar de trabajo, nos encontremos ante un número creciente o percepción de demandas que planteen dificultad o nos constituyan una

amenaza, debemos buscar el modo de enfrentarlas. Si no se puede hacer frente a estas demandas, entonces la balanza del estrés se inclinará hacia el lado negativo conocido como distrés.

Desde este contexto, se considera que el distrés puede ocasionar alteraciones a nivel orgánico y psíquico, desestabilizando la salud general de una persona que influirá negativamente en las actividades de la vida diaria a nivel laboral y personal.

Frente a este tipo de distrés, las reacciones neurofisiológicas producidas en el organismo ante algún factor estresor, pueden no revelar cuadros clínicos precoces en relación con este problema, debido a que siempre existirá un nivel de estrés mínimo en el organismo según los expertos en el tema. Sin embargo, frente a situaciones explícitas, los factores estresantes pueden llegar a desarrollar mayor estrés, considerando que, si el organismo de una persona es capaz de cubrir una demanda, puede llegar a producir un efecto positivo, o si la persona no se ve capaz de realizar su adaptación y buscar un equilibrio, aumentará el esfuerzo y desplegará un estrés más avanzado.

Así mismo, Selye (1956) considera el estrés como una respuesta neurofisiológica de un organismo ante un agente nocivo o estresor, desarrollándose en tres fases:

Fase de alarma o reacción: Ante la situación de una amenaza, el organismo desarrolla series de alteraciones neurofisiológicas y psicosomáticas, consiguiendo una inestabilidad en sus recursos, pero que le permite desafiar a la situación estresante.

Fase de resistencia: Se relaciona con la forma de adaptación del organismo frente al agente estresor y manejar de la mejor forma la situación, donde el organismo desarrolla una serie de procesos psicofísicos, buscando el reequilibrio de los recursos para que resulte lo menos nocivo.

Fase de agotamiento o descompensación: Si la fase de resistencia no es eficaz y eficiente para controlar al estresor, este se mantendrá en el tiempo, aquí el cuerpo se ve acercado a una situación de desperfecto donde surgen trastornos fisiológicos, psicosomáticos y psicosociales que pueden ser irreversibles.

Alvarado (2009), en relación con el estrés, menciona que, en estudios antecesores en el campo de la psicología se enfatiza en el individuo, comprendiendo que el estrés es considerado como un concepto indicador de psicopatología; en consecuencia, el término que se empleaba era



el de ansiedad, en lugar de estrés. Es así que el estrés se considera una perturbación de la homeostasis, para señalar los procesos fisiológicos o equilibrio funcional que mantienen la mayor parte de los estados constantes en el organismo, así como la activación de las glándulas adrenales y del sistema simpático. A esto, se ha denominado tradición biológica, una de las dos grandes tradiciones de la investigación dentro del estudio del estrés, entendiéndolo como una respuesta frente a un estímulo estresor, con predominio de la biología y la medicina. Por otro lado, la segunda tradición de estudio del estrés se le conoce como psicosocial. Esta inclinación tiene como origen los estudios realizados fuera de laboratorio, nace a raíz de las inquietudes que empieza a percatarse la persona por las instancias psicológicas y sociales de su vida moderna. Comprendiendo de esta manera que el estrés, desde este sentido, puede inculpar a los acontecimientos vitales que experimentan, que permite ser más sensible a ciertas circunstancias y, al mismo tiempo, le permite afrontar las condiciones que generan tensión en su vida, mediante el desarrollo de una serie de estrategias que encontrará de manera personal. Por último, indica que aún no hay un consenso sobre la definición de estrés entre los expertos del tema.

De esta manera, se reflexiona en la actualidad sobre el estrés que, a pesar de ser considerado como una reacción natural e indispensable para un proceso de adaptación del ser humano, se ha convertido en un aspecto negativo, es decir, pasa del eustrés al distrés, que estaría afectando a la salud integral de las personas en los diferentes ámbitos laborales, posiblemente por factores negativos de esta época que intervienen sobre el ser humano en su puesto de trabajo como profesional o docente.

El estrés laboral:

El estrés como señalan varios autores, lo relacionan con reacciones fisiológicas de todo organismo vivo donde existe una causa y un efecto, desde esta perspectiva se debe reconocer que el ser humano es un organismo completo, estructurado de millones de células, varios tejidos, algunos órganos, contados sistemas y aparatos que se encuentran controlados por el sistema nervioso central, periférico, autónomo o neurovegetativo y también por el sistema endocrino, encargados de buscar un equilibrio (homeostasis) de funcionamiento de sistemas y aparatos del ser humano que reacciona de manera neurofisiológica, orgánica y psicológica ante factores externos e internos.

Meza (2017) manifiesta, que el estrés laboral se desarrolla de manera progresiva como consecuencia de la percepción o interpretación, por parte del trabajador, presentando un desequilibrio sustancial entre la demanda laboral y la capacidad de respuesta que asume el propio individuo, bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda, tiene importantes consecuencias.

En relación con el estrés laboral, Carrillo (2020) manifiesta que no todas las personas reaccionan de igual manera al estrés laboral, siempre tomando en cuenta si la exigencia a una persona está de acuerdo a su competencia, talento y estado de salud integral, el estrés laboral disminuirá y en vez de ser un problema será estimulante, permitiéndole desarrollarse en su entorno de trabajo; sin embargo, por otra parte si la persona no responde al requerimiento o exigencia de su trabajo, presentaría un estrés laboral agotador de sus facultades, potenciales y valoraciones personales, llegando al fracaso, frustración e indiferencia a su producción, impidiéndole un buen desempeño y logro en su satisfacción laboral.

Los estudios relacionados con las consecuencias patológicas del estrés laboral desde el punto de vista neurofisiológico y neuropsicológico eran ya acontecimientos conocidos en relación con enfermedades psicosomáticas, donde en los últimos años han sido estudiadas sus consecuencias emocionales, que a corto o largo plazo pueden alcanzar los síntomas del síndrome de burnout que se desarrollarán en periodos prolongados como respuesta a vivencias periódicas de estrés laboral, el cual incluyen algunas sintomatologías, aunque conserva sus propias manifestaciones, tienen características que se orienta a tener un funcionamiento deficiente y crónico que padecen algunas personas que se encuentran en el medio laboral relacionado con la docencia.

El estrés laboral en docentes:

La mayoría de estudiosos del tema consideran que el personal docente en todo nivel educativo está en riesgo de llegar a un estrés laboral en una institución educativa, es decir que los académicos son candidatos a sufrir en algún momento un estrés laboral crónico, considerando que es un firme antecesor del desgaste profesional o síndrome de burnout, término que usualmente se relaciona con respuestas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales ante situaciones de presión en el ámbito educacional, que perdura de manera activa en cortas fases.



Se debe entender que más allá del estrés común y la presencia de factores desencadenantes y sus correspondientes reacciones neurofisiológicas del organismo, se debe considerar como estrés laboral, en este sentido se comprende que se encuentra muy ligado a factores ambientales con relación a lo laboral, que puede ser de una alta presión que se ejerce a los docentes a que realicen tareas encomendadas en un tiempo determinado, presión ejercida por el propio sujeto u otras personas con jerarquía superior de una empresa o institución educativa que tienen a cargo un grupo de personas laborando bajo supervisión para conseguir objetivos, y que, además, cumplen funciones o tareas fuera de sus horas laborales, debiendo trabajar en casa para entregar las tareas de manera inmediata para satisfacer a la institución, directivos e incluso a sí mismo.

Al considerar algunos estudios sobre el estrés en docentes, Granados (2017) menciona que debido a las características propias de la docencia, y a la multiplicidad de actividades a lo largo del curso, podemos encontrar momentos en los que los profesores atribuyen un mayor grado de estrés, al momento de incorporarse al trabajo tras las vacaciones, las fechas de exámenes, entre otras actividades que se realiza en la docencia, considerada como una situación complicada que en la época del curso que puede causar momentos vividos de diferente forma por parte del profesorado. De tal manera, el estrés crónico está marcando a un camino al síndrome de burnout debido a las características exigentes en las actividades académicas en el transcurso de la carrera profesional.

De acuerdo a la importancia a los recursos personales en la salud laboral del docente, Sánchez (2019) señala que el educador involucrado en la academia tiene una característica especial para dedicarse a su labor diaria en la enseñanza y aprendizaje, que es esencialmente el manejo adecuado y control de las emociones, que demanda tener experiencia competitiva y recursos personales que pueda acceder y afrontar ciertas exigencias y situaciones que se aplica en el ámbito laboral educativo. Sin embargo, de estos retos emocionales, propios de cualquier empleo al trabajar con personas, de esta manera en la labor diaria del profesor, surgen algunas demandas laborales importantes, que pueden constituirse como auténticos estresores, entre otros; problemas de disciplina en aula, falta de motivación en los estudiantes, sobre carga de trabajo especialmente en algunos momentos del curso académico, por ejemplo; al final de las evaluaciones, constantes cambios en la legislación educativa, falta de apoyo de compañeros de trabajo y de la autoridades,

el problema y la tergiversación en el rol docente, el escaso reconocimiento social del profesional en la educación, condiciones inadecuadas en el ámbito laboral e inestabilidad laboral y bajos salarios.

De esta manera, Sánchez (2019) considera que, frente a la presencia de altas demandas laborales y emocionales en el ámbito laboral educativo que se mantienen en el tiempo, junto con insuficientes recursos para hacer frente a las mismas, comprometiendo al docente en una situación de estrés crónico o laboral por efecto conduciendo a lo que se ha denominado “síndrome de burnout” o síndrome de estar quemado por el trabajo. Además, resalta la importancia de los recursos personales para hacer frente a estas demandas que pueden constituirse en un reto, pero que no conlleva a un distrés si disponemos de recursos suficientes para hacerles frente, recursos que son susceptibles de entrenamiento y mejora, entre otros destacando a la planificación racional de acciones de cada persona, reinterpretación positiva de acontecimientos que se presenten, conducta asertiva o la solución racional de problemas con buena actitud positiva. En este caso, el autor habla de factores de riesgo psicosocial, como fuentes de estrés laboral que tienen el potencial de causar problemas en la salud integral de las personas.

Se debe considerar que el estrés laboral o crónico se ha constituido un problema de salud pública dentro de los parámetros establecidos en varias investigaciones y de acuerdo a los estudios realizados, donde se afecta el ser humano en su estado de salud integral dependiendo de varios factores existentes como los psicosociales que se intercambian entre sí, con factores de organización del trabajo y organizativos que mencionaba Gil-Monte (2014). De esta forma, en relación con los profesionales académicos que laboran en una institución educativa superior, no serán la excepción, que sentirán de manera muy cercana la presencia de estrés laboral o crónico que afectará a los catedráticos universitarios, en sí, estas y otras razones mencionadas deben ser claras para estar atentos o en vigilia, a lo que pueda suceder con las personas que laboran en parte académica.

Cuando se habla de estrés laboral en docentes, González (2006) hace referencia a ciertos escenarios laborales donde se originan conflictos de roles, es decir, estos profesionales se hallan en conflictos para realizar sus funciones, como la falta de información cuando se producen cambios

inesperados, recibir instrucciones disconformes u opuestas, falta de respaldo de los superiores, impartir clase a un número elevado de alumnos y falta o deficiente diálogo o comunicación. Partiendo de este pronunciamiento, dicho autor presenta algunas reflexiones sobre el estrés laboral en docentes universitarios:

- La presión de las personas que están con estrés se acumula y puede causar estrés negativo en las emociones, procesos mentales y condición física de un docente.
- Cuando el estrés llega a su cronicidad, los docentes desarrollan síntomas que pueden perjudicar su desempeño laboral y su salud, incluso pueden estar en peligro de perder capacidades de enfrentarse al medio laboral.
- Los docentes se ponen alterados, crean intranquilidad crónica, son vulnerables a la ira e incapaces de relajarse, ayudan poco y suelen recurrir excesivamente al consumo de sustancias tóxicas.
- Es importante recalcar que el estrés que tengan los profesores fuera y dentro de las instituciones educativas, debe mantenerse con un bajo nivel, que resulte tolerable en los educadores, sin llegar a provocar variadas alteraciones psicósomáticas.

El estrés, considerado como laboral en docentes, puede estar presente de manera independiente de los años de servicio del profesor, se puede producir de acuerdo con las demandas del trabajo que superan los límites de tiempo, habilidad y su capacidad física.

Las instituciones superiores en la actualidad han realizado múltiples cambios en los paradigmas del conocimiento y estos cambios o transformaciones organizacionales donde comprenden acontecimientos o tareas en la actividad docente, incorporando un mayor nivel de estrés porque dichas tareas no se limitan a las realizadas solamente dentro del aula.

De esta manera, si la organización o institución educativa donde se labora, lograra tener bajo control a los factores estresantes, se mantendría a los docentes libres de desarrollar alguna alteración en su salud integral. Así mismo, se puede entender con mayor facilidad, cuál es el antecedente, en este caso el estrés crónico laboral puede llegar a padecer con el tiempo a síndrome de burnout en docentes universitarios.

Definición y dimensiones del síndrome de burnout.:

La Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 2, pp.125-144, abril-junio 2024. Edición 60.

Segunda etapa

la Salud (11na ed.; CIE-11; Organización Mundial de la Salud, 2019) hace referencia al síndrome de desgaste profesional identificando, como un problema psicológico causado por un cúmulo de circunstancia: como el estrés crónico, la sobrecarga profesional, los horarios excesivos, el agotamiento emocional y una insoportable sensación de falta de realización personal. Afectando a cualquier trabajador, pero especialmente y frecuente entre los médicos, el personal sanitario y otras profesiones como la docencia, con gran carga emocional donde se exige un fuerte compromiso personal. Así mismo, puede presentar sentimientos de impotencia con cansancio, agotamiento, depresión, insatisfacción, irritabilidad y una actitud cínica o suspicaz, a los que pueden sumarse múltiples molestias físicas: insomnio, cefaleas, mareos, mialgias, trastornos digestivos, infecciones, trastornos respiratorios, circulatorios y digestivos.

De acuerdo a la OPS (1995) toda persona que se encuentra en un ambiente laboral y sobre todo en aquellas que trabajan en instituciones prestando sus servicios profesionales en salud y educación, siente mayor presión por varios factores, con posibles características sintomatológicas al síndrome del profesional quemado, síndrome del quemado, síndrome del trabajador quemado, entre otros nombres que consideran los especialistas.

Para Maslach y Jackson (1986) existen tres dimensiones que caracterizan al síndrome de burnout:

- Agotamiento emocional: Es el elemento central del síndrome y se caracteriza por una sensación creciente de pérdida de energía en el trabajo y un sentimiento de encontrarse al límite, de no poder dar más de sí desde el punto de vista profesional y de haber agotado todos los recursos emocionales.

- Despersonalización: Implica un cambio en sentido negativo en las actitudes hacia los demás (actitudes y respuestas negativas, distantes y frías), un distanciamiento emocional, especialmente hacia las personas destinatarias de la actividad profesional, pero también hacia los compañeros de trabajo, mostrándose cínico, irritable, irónico e incluso utilizando, en ocasiones, etiquetas despectivas para aludir a los usuarios o tratando de hacerles culpables de sus frustraciones y descenso de su rendimiento laboral.



- Bajo logro o realización profesional y/o personal: Baja autoestima, sentimiento de inseguridad e incapacidad, disminución de la eficacia en el trabajo, ideas de fracaso. Sentimientos de indefensión o pérdida de control.

Cárdenas (2017) desde esta perspectiva enfatiza en la necesidad de hacer una diferencia entre el estrés general y el síndrome de burnout, para aclarar ciertas confusiones, determina que el estrés es un proceso psicológico que tiene efectos positivos y negativos, mientras que burnout solo hace referencia a efectos negativos para el trabajador. De esta forma las tres dimensiones pueden estar presentes en profesionales que prestan sus servicios, en este caso los docentes universitarios pueden presentar alguna sintomatología que sean consideradas como: cansancio emocional, fatiga física, aburrimiento, insomnio, cefaleas, somnolencia, actitudes afectivas negativas o despectivas ante sus estudiantes, compañeros docentes, autoridades, además no se siente bien consigo mismo frente a lo que hace y al comportamiento que debe tener con las personas que trabajan en su ámbito laboral académico.

El síndrome de burnout no se presenta de un día a otro, sino que viene desarrollándose desde un estrés común denominado eustrés que existe en cualquier persona, que pasa por el distrés, que puede llegar al estrés crónico o laboral y luego alcanzará el nivel del síndrome de burnout, razón por la cual la persona afectada presentará ciertos síntomas y signos del desgaste o cansancio físico/psíquico, con baja realización y despersonalización. Sin embargo, se determinan tres dimensiones que explican la evolución del síndrome.

Síndrome de burnout en docentes universitarios:

Según Durán et al. (2005) la docencia ha sido de manera tradicional un entorno donde los maestros pueden llegar a afectarse del síndrome de burnout. Sin embargo, los modelos educativos recientes tienen mayores demandas y exigencias en la academia, dado por la falta de recursos para dar respuesta y de mejorar una adecuada interacción con los estudiantes, caracterizadas continuamente por indisciplina o violencia en el aula, al parecer favoreciendo al desarrollo del síndrome de quemado por el trabajo. La literatura sobre el tema del síndrome acumula una creciente evidencia donde los profesionales académicos presentan un elevado nivel de distrés, afectando negativamente a la salud integral del docente, con características evidentes del síndrome de burnout debido a un medio laboral académico no adecuado en una institución educativa.

Por su parte Posada et al., (2018) manifiestan que el síndrome del quemado por el trabajo en docentes está relacionado con su sintomatología y factores laborales, como horas extras, inadecuada comunicación con las autoridades, inconformes por su salario bajo que no satisface sus necesidades básicas, además falta de respaldo por parte de los jefes inmediatos superiores frente a dificultades que pueden presentarse con los estudiantes.

Por otro lado, García et al. (2017) consideran que la aparición del síndrome de burnout en profesores universitarios se debe describir como un deterioro de la salud mental, teniendo en cuenta sus consecuencias físicas, psicológicas y sociales, que serán negativas debido a que inciden en su desempeño académico y determinan el desenvolvimiento del docente en las diferentes actividades como la docencia, investigación, prácticas, coordinaciones y administrativas. Es decir, se considera que, de alguna manera, el catedrático quebrantará en su desenvolvimiento personal y académico debido a consecuencias desfavorables en su salud integral.

Avargues y Borda (2010) refiriéndose al estrés laboral y síndrome de burnout, indican que los docentes de una institución superior, constituye hoy en día, uno de los más afectados por estos dos padecimientos, sin embargo, estas consecuencias pueden afectar desgraciadamente al catedrático como también a la institución donde labora. El estrés y burnout en el personal universitario pueden ser considerados un problema, extenso, grave y costoso, que de alguna manera se podría extender si se tienen en cuenta los datos de prevalencia aportados en las investigaciones en el ámbito nacional e internacional, señalando que, entre otros factores, al existir una sobrecarga de trabajo, se afecta el tiempo que dedica el docente universitario a la investigación académica, se enfatiza que los resultados de publicaciones encontradas en las instituciones educativas universitarias tienen algunas dificultades, para promocionar el desarrollo profesional del docente, con ciertas repercusiones como la reducción de la calidad de los estándares de enseñanza-aprendizaje e investigación.

Desde esta perspectiva, el docente universitario con relación a varias obligaciones laborales en las instituciones de educación superior, se debe destacar lo que nos indican Guerrero y Castro (1999), que el compromiso del profesor en su dedicación académica e investigación puede tener un fuerte malestar psicológico con alteraciones psicosomáticas e incluso abordando al síndrome



de burnout considerado como desgaste profesional, porque no solamente se dedica su tiempo a una sola actividad, debido a que tiene que cumplir con otras fuera de las mencionadas, considerando, que en el momento de valorar sus méritos al docente, se toma en cuenta básicamente su currículum de investigador quedando en segundo plano como docente entregado a la cátedra.

Al respecto, García et al. (2017) piensan que en las instituciones universitarias, el docente investigador debe tener mayor prestigio que el docente dedicado a la academia, reflejándose desde, que accede a la convocatoria de concurso de méritos para docente universitario, se toma en cuenta con mayor importancia a la formación en investigación científica, identificando como relevancia a proyectos de investigación financiados, como: tesis, becas de investigación, publicaciones, entre otros, evaluándose muy por encima del currículum docente que el candidato pudiera presentar. Además de describir la importancia de la actividad investigadora como mérito para la promoción profesional y criterio para asignar un complemento económico. La normativa vigente de varias universidades instituye que, el acceso a los cuerpos del profesorado permanente dentro de las instituciones superiores, se tome en cuenta los méritos derivados de la actividad investigadora, asignando una valoración triple en relación con derivados de otras actividades. Igualmente, indican que la creciente insatisfacción por la docencia que tiene algunos académicos, en contraste con la labor investigadora, se está produciendo una tendencia a centrarse en la investigación, acompañada de un cierto rechazo hacia la docencia académica.

De igual forma, en el campo de la docencia universitaria, implica varias circunstancias que experimenta el docente durante su carrera profesional en una institución educativa superior de cualquier país del mundo, claro tomando en cuenta las condiciones y medios necesarios para demostrar su mejor esfuerzo en lo que se refiere a su asertivo desenvolvimiento académico.

En este contexto se puede decir que el creciente interés sobre el estudio actual del síndrome de burnout en el campo profesional y particularmente en el docente universitario, ha generado un considerable número de investigaciones que coinciden en que este es una grave amenaza.

Desde estas condiciones, al considerar el estudio planteado sobre docentes universitarios en relación con una de las variables, en este caso al síndrome de burnout, se deben tener en cuenta diferentes ámbitos donde se desenvuelve el docente, en busca de mejorar su perfil profesional, encontrar estrategias favorables al desarrollo laboral académico de manera eficaz y eficiente en el

proceso enseñanza-aprendizaje, de acuerdo al perfil académico que requiere la carrera universitaria, debiéndose entender que en este nivel educativo superior en el campo universitario, el docente debe estar preparado para encargarse de la formación integral de jóvenes estudiantes, con el objetivo de que ellos obtengan un mejor desempeño en su vida profesional y laboral, luego de obtener un título universitario con proyección a realizarse como profesional competente, responsable, ético y disciplinado. Indudablemente, el docente universitario colaborará, con sus conocimientos y experiencias, al desarrollo de sus estudiantes, mediante el cumplimiento de su compromiso.

También se debe señalar que los profesores, antes de ingresar a una institución superior como docentes, deben tener experiencia profesional y pedagógica exigida por la academia, ingresar por concurso de méritos y oposición para cubrir las vacantes de acuerdo a la necesidad institucional, de esta forma, al ingresar a la académica los docentes se encuentran estresados por la presión como factor psico-social del entorno.

El docente al conseguir su ingreso a la institución universitaria tiene que cumplir el rol de docente, que consiste en la preparación de clases, informes, revisión de tareas, realización, aplicación y revisión de exámenes, además debe entrar y trabajar en aula sea presencial o virtual, asumir cargos directivos o de comisiones de acuerdo al nivel de categoría que tiene el docente en el ámbito laboral académico. Con todo lo indicado y de acuerdo a varios autores, posiblemente con el pasar de los años dentro de una institución educativa superior, se presente en el docente universitario alguna alteración en su salud integral.

Conclusiones

Existe un acuerdo entre los expertos al aseverar que el estrés, en sí mismo, no es ni bueno ni malo, pues una situación estresante puede conducir al sujeto a una expansión de recursos personales que él mismo ignoraba, lo que le permite crecer en sí mismo como persona. Existe un estrés normal denominado eustrés presente en las tareas de la vida diaria de cualquier persona y un estrés patológico llamado distrés que puede terminar en el síndrome de burnout. La persona con estrés positivo o eustrés se caracteriza por ser creativo y motivado. Los estresantes positivos pueden ser; una alegría, éxito profesional, un examen, una buena noticia, entre otras circunstancias



que se presenten en ese instante. El estrés negativo o distrés puede ocasionar alteraciones a nivel orgánico y psíquico, desestabilizando la salud general de una persona que influirá negativamente en las actividades de la vida diaria a nivel laboral y personal.

Cualquier elemento que obstaculice la relación entre el hombre y su labor, podría impactar de manera negativa en su desarrollo como persona, desembocando en patologías que afecten a la salud física, psíquica y social del ser humano, como consecuencia de un manejo inadecuado por parte de directivos y políticas improcedentes en una empresa o institución educativa, entre las más relevantes y comunes el estrés laboral y el síndrome de burnout.

El estrés laboral se transformará en algún momento en síndrome de burnout, siempre tomando en cuenta que los docentes en su ámbito de trabajo pueden estar en alto riesgo con consecuencias muy elevadas en relación al daño orgánico, psíquico y socioeconómico, involucrando a un deterioro en la salud integral del individuo, implicando también de manera negativa a la institución donde labora, teniendo consecuencias de niveles altos de ausentismo, rotación de personal, bajo rendimiento, desánimo de cumplir sus tareas, falta de creatividad, y baja productividad.

De acuerdo a las consecuencias que se presentan en el ambiente laboral y rendimiento esperado por las organizaciones en sentido general y de manera especial en la educación superior, sin lugar a dudas la prevención y tratamiento de burnout es lo mejor, trascendiendo a lo individual, permitiendo obtener beneficios significativos a la institución. Los estudios apuntan al aumento del estrés laboral y el síndrome de burnout, relacionadas con alteraciones en la salud de los docentes universitarios, situación que conlleva a sugerir el desarrollo de investigaciones de tipo correlacionales y experimentales sobre el tema.

Referencias

Alvarado, K. (2009). Validez factorial de Maslach Burnout Inventory (Versión castellana) en educadores costarricenses. *Actualidades Investigativas en Educación*, 9 (1), 1-22. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713054004.pdf>

Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (6ta ed.). Editorial Episteme.

Avargues, M. L., y Borda M. (2010). Estrés laboral y síndrome de burnout en la Universidad:

análisis descriptivo de la situación actual y revisión de las principales líneas de investigación. *Anuario de Psicología Clínica y de Salud*, (6),73-78. <https://idus.us.es/handle/11441/53730>

Cárdenas, J. (2017). Relación entre el síndrome de burnout y la influencia en el desempeño laboral de trabajadores que prestan sus servicios en atención al cliente en empresas públicas. [Tesis de grado. Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28569>

Carrillo, J. (2020). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes con trabajo remoto de una institución educativa privada de Moquegua 2020. [Tesis de grado. Universidad Señor de Sipán]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2813182>

Castañeda, L., y Sánchez, A. (2022). Satisfacción laboral y burnout en personal docente. *Retos, Revista de Ciencias de Administración y Economía*, 12 (24), 230-46. https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23590/1/ret_n24_Casta%C3%B1eda-Santill%C3%A1n_S%C3%A1nchez-Mac%C3%ADas.pdf

Durán, M. A., Montalbán, F., Rey, L. y Extremera N. (2005). Engagement y burnout en el ámbito docente: análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1-2), 145-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1319075>

Ali El Sahili González, L. F. (2015). *Burnout consecuencias y soluciones*. El Manual Moderno.

García, A., Escorcía, C. y Pérez, B. (2017). Síndrome de burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5 (2), 65-126. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/170>

Gil-Monte, P. (2014). *Manual de Psicología aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales*. Pirámide.

González, N. (2006). Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. *REDHECS: Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, Año 3, (4), 68-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2717959>

Granados, L. (2017). Análisis del estrés y burnout en una muestra de docentes no universitarios y su relación con la autoeficacia general. [Tesis doctoral. Universidad de Alicante].



<https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/73815>

Guerrero, E. y Vicente, F. (1999). Una revisión sobre las funciones del profesorado universitario. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 2 (1).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2796591>

Maslach, C. y Jackson, S. (1986). *Maslach burnout inventory: manual*. Consulting Psychologists Press.

Meza, B. (2017). *Relación el estrés laboral y el síndrome de burnout en los docentes de la Universidad de Fuerzas Armadas – ESPE*. [Tesis maestría. Universidad Central del Ecuador].

<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/6de5b96d-2442-4637-8a02-f94659914852>

Organización Mundial de la Salud (2019). Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud. (11na ed.) <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es#129180281>

Posada, J. I., Molano, P., Parra, R., Brito, F. y Rubio, E. (2018). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes: factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 37(2), 119-133.

<https://pdfs.semanticscholar.org/3fba/45aaa0ffe5f192cfa0331ac104e0d3cc0fc1.pdf>

Sánchez, F. (2019). *Personalidad eficaz y salud laboral docente*. [Tesis doctoral. Universidad de Burgos]. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/5393>

Selye, Hans. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.