

"Estrés Laboral o Síndrome de Burnout (Síndrome del Quemado) y su Influencia en el Desarrollo Profesional de los Docentes del Instituto Superior Tecnológico Luis A. Martínez y Bolívar"

Rodríguez, Gabriela¹

¹Instituto Superior Tecnológico Luis A. Martínez, Ambato, Ecuador

Resumen: La sobrecarga de las actividades laborales en instituciones de educación superior, hace que se desencadene en el síndrome de burnout. La presente investigación revelará los obstáculos que presentan día a día los docentes de educación superior y las posibles patologías o trastorno emocionales que pueden desarrollar. Para este proyecto participaron 96 docentes del Instituto Tecnológico Superior Luis A. Martínez y Bolívar. Los profesores de educación superior afrontan a diario situaciones que afectan a la salud psicológica directamente en su entorno psicosocial y laboral. El síndrome de burnout o síndrome del quemado se puede prevenir realizando un test que mida el estrés laboral mediante la obtención de resultados, se podrá implementar técnicas de prevención actuando en los principales síntomas del síndrome del quemado (síndrome de burnout).

Palabras clave: Estrés laboral, síndrome de burnout, trastorno emocional, entorno psicosocial y laboral.

"Work Stress or Burnout Syndrome (Burn Syndrome) and its Influence on the Professional Development of the Professors of the Luis A. Martínez and Bolívar Superior Institute"

Abstract: The overload of work activities in higher education institutions causes burnout syndrome to be triggered. The present investigation will reveal the obstacles that higher education teachers present every day and the possible pathologies or emotional disorders that they can develop. 96 teachers from the Luis A. Martínez y Bolívar Higher Technological Institute participated in this project. University professors face daily situations that affect psychological health directly in their psychosocial and work environment. Burnout syndrome or burnout syndrome can be prevented by performing a test that measures work stress by obtaining results, prevention techniques can be implemented by acting on the main symptoms of burnout syndrome (burnout syndrome).

Keywords: Work stress, burnout syndrome, emotional disorder, psychosocial and work environment

1 INTRODUCCIÓN

Las enfermedades consideradas profesionales en las que se encuentra el síndrome de burnout conocido también como síndrome del quemado es la más frecuentes que afectan al personal docente de los institutos de educación superior, esto afecta directamente en su desenvolvimiento profesional y psicosocial.

Las principales características de esta enfermedad profesional consiste en dolor físico, cansancio, agotamiento físico y mental.

La principal causa es por la sobrecarga de horas de trabajo y a la presión de realizar las actividades en un corto plazo, este estrés ocasionado se refleja en actitudes y

comportamientos negativos hacia el trabajo grupal o trabajo individual, este síndrome se identifica con los siguientes comportamientos: Agotamiento emocional, desinterés, poco interés en desarrollar actividades, la falta y la falta de realización personal de sentirse realizada profesionalmente.

Es por esto que la presente investigación se enfoca en la importancia de la prevención del síndrome de Burnout (Síndrome del Quemado) en los docentes de institutos superiores tecnológicos Luis A. Martínez y Bolívar durante el período académico 2020I, para esto se desarrollo una encuesta en el mes de junio de a todos los docentes de ambos institutos para

poder envidiar como se desenvuelven dentro de su jornada laboral.

Con la siguiente investigación se busca determinar cuán importante es tener un conocimiento y una cultura de prevención del estrés diario para mantener el rendimiento de los estándares educativos muy satisfactorios en los docentes de formación superior.

Para analizar esta problemática es fundamental explorar las causas que conlleva al síndrome de burnout. Los institutos superiores tecnológicos Luis A. Martínez y Bolívar se ven obligados a desempeñar sus actividades laborales más de cuarenta horas semanales, debido a la situación actual (pandemia covid-19) los profesionales del instituto han debido adaptarse a una nueva realidad laboral, por lo que sus actividades se las traslado a desempeñarse en sus hogares adecuando sitios, improvisando aulas y oficinas para dictar sus clases de forma virtual.

En algunos casos el personal docente al impartir sus clases y realizar gestiones administrativas o reuniones improvisadas a último momento ha excedido sus 40 horas semanales e incluso sus días de descanso obligatorio, feriados sumándose así también los conflictos de poder adecuar su entorno familiar con el entorno académico profesional lo que conlleva a un cansancio mental y en los inicios del cuadro del síndrome de burnout.

Debido a la pandemia mundial sufrida desde marzo del 2020 y al cambio de esquema y planificación de trabajo a la modalidad de Teletrabajo.

2 MARCO TEÓRICO/ METODOLOGÍA

El síndrome de burnout tiene su origen en los inicios del año 1974. El doctor en psiquiatra Freudenberg, fue el pionero en asociar los síntomas del cansancio físico, falta de motivación y falta de compromiso.

Christina Maslach y Susan E. Jackson, utilizaron el término síndrome de burnout para asociarlo con el bajo desempeño laboral y en el aumento de la falta de compromiso en el trabajo por lo que determina catalogarlo como síndrome de agotamiento emocional y poca realización personal y profesional.

1. Cansancio físico o fatiga laboral: esto se da por el agotamiento tanto físico y mental al exceder su resistencia laboral conllevando así a

a que se reduzca su energía y su actitud emocional.

2. Falta de motivación: Ocasionado debido a ser limitado a expresarse, por lo que se siente un poco motivado al ejecutar actividades laborales afectando así su desarrollo emocional.

3. Falta de compromiso: Expresa de manera abrupta comportamientos negativos llegando a ser irrespetuoso, e indiferente con su entorno psicosocial.

El síndrome de burnout se lo conoce también como "síndrome del estrés crónico laboral", "síndrome del desgaste profesional", "síndrome del quemado", o "síndrome del estrés laboral asistencial", sus principales características se reflejan con agotamiento físico y emocional; se ve reflejado en comportamientos negativos hacia los compañeros y a su entorno laboral.

Este fenómeno ocasionando por el estrés o síndrome de burnout se reflejan en tres enfoques principales los cuales son: cansancio emocional, bajo realización personal o laboral y despersonalización o poca motivación, los profesionales de la medicina o médicos ocupacionales, manifiestan que las actividades llevadas a cabo por los docentes de acuerdo a su cargo o rango presentan diferentes molestias relacionadas con el síndrome de burnout, esta sintomatología entre los mismos registran problemas al momento de planificar su trabajo y con sus estudiantes.

Los docentes del instituto superior tecnológico Luis A. Martínez y Bolívar al verse afectados por el estrés laboral o síndrome de burnout debido a la cantidad de actividades desempeñadas en el día a día y al afluente número de reuniones que posee el docente sufre un quebranto en su satisfacción y empatía proyectando así su inconformidad, irritabilidad con sus alumnos, generándose auto placer y ocasionando un hábito en los estudiantes que desemboca en falta de asistencia a clases.

El síndrome de burnout a ocasionado en la clase trabajadora baja motivación, ineficiencia laboral, poco compromiso en las actividades, conflictos laborales, perjudicando así su estilo de vida debido a que sufre cuadro de estrés constante llevando al quebranto físico y emocional durante toda la jornada laboral debido a que se vuelve muy difícil y se torna inevitable que el personal docente logre encontrar un espacio debido a su sobrecarga de horas de trabajo y su constante interrupción en sus días de descanso siendo en su entorno profesional y familiar.

Para la prevención del síndrome del quemado se llevó a cabo una intervención por parte de la Dra. Anahi Mantilla profesional de la salud mediante una charla a los docentes del instituto superior tecnológico Luis A. Martínez y Bolívar la misma que se expuso por medio de un webinar, la principal sintomatología y como prevenir dicha enfermedad profesional en el personal docente pertenece a educación superior.

Esto tuvo como finalidad el beneficiar la salud de cada uno de ellos y poder mejorar el rendimiento laboral a futuro de todo el personal docente.

Con estas recomendaciones elaboradas por parte del profesional médico para implementar en el diario vivir de cada docente y así puedan modificar su estilo de vida.

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar los factores psicosociales dentro de los institutos, desencadenan en el ya conocido estrés laboral.

Mediante una encuesta realizada con la Doctora Anahi Mantilla profesional del Ministerio de Salud Pública se pudo evidenciar un supercarga de actividades debido a la nueva modalidad de Teletrabajo en el cual se observe que muchos de los docentes del Instituto Superior Tecnológico Luis A. Martínez y Bolívar podrían ser propensos a padecer el Síndrome de Burnout.

4 CONCLUSIONES

► La una encuesta realizada al personal docente de los Institutos Superior Tecnológico Luis a Martínez y Bolívar dio como resultado un estrés moderado, con lo que se pudo llegar a la conclusión que el personal docente presentaba sintomatología leve de estrés.

► La existencia del síndrome de burnout entre el personal docente y la charla impartida por la profesional de la salud fue oportuna para poder sobrellevar el exceso de carga laboral dando a conocer técnicas de relajación logrando así en el personal pueda ser atendido a tiempo.

► La insatisfacción que presentan los docentes cuando su trabajo y su esfuerzo no son bien recibidos, sumados a estos las condiciones de su ambiente familiar llevando a este a sufrir del síndrome de estrés laboral, lo que con el pasar del tiempo ocasione problemas en su salud y desenvolvimiento laboral.

► Con la investigaciones realizada se obtuvo la relación con el estrés y las condiciones en la que le personal docente realiza sus clases virtuales y sus reuniones extendidas resulta acertado hacer un llamado de atención a las principales autoridades para garantizar la salud del docente, a fin de conseguir un entorno adecuado en el cual el mismo pueda desarrollar sus clases virtuales, logrando así la motivación y el mejor desempeño profesional de la parte docente.

5 REFERENCIAS

- Arquero, J., & Donoso, A. (2006). El impacto del síndrome burnout en los profesores noveles. Un estudio piloto. Revista de enseñanza universitaria, N° 27., 69-82.
- Avargues, M. B. (2010). Síndrome crónico laboral en la Universidad: análisis descriptivo, líneas de investigación. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud., 73-78.
- Avargues, M. L., Borda, M., & López, A. M. (2010). El core of burnout y los síntomas de estrés en el personal de Universidad. Prevalencia e influencia de variables de carácter sociodemográfico y laboral. Boletín de Psicología, No. 99, Julio 2010., 89-101.
- Bermejo, T. L., & Prieto, U. M. (2005). Estrés docente. Revista española de pedagogía, año LXIII, n. o 232, septiembre-diciembre 2005., 493-510.
- Berrio, N. M. (2011). Estrés académico. Revista de psicología. Universidad de Antioquia. Vol. 3. N° 2., 65-82.