



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Decreto Ejecutivo 575 del 21 de julio de 2004

Acreditada mediante Resolución N°15 de 31 de octubre de 2012

Facultad de Ciencia de la Educación

Postgrado en Docencia Superior.

Análisis del Burnout en el Ejercicio Docente Universitario

**Trabajo presentado como requisito para optar al Grado de Especialista en
Docencia Superior**

Brenda G. Sobenis O.

Dra. Magdy De Las Salas

Panamá, septiembre del 2017



**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**Facultad de Ciencia de la Educación
Postgrado en Docencia Superior.**

**Trabajo presentado como requisito para optar al grado de Especialista en
Docencia Superior**

Brenda G. Sobenis Oberto

Panamá, septiembre, 2017

DEDICATORIA

A la Gracia de Dios y su Misericordia en nuestras vidas como premisa de partida, hilo conductor de nuestras acciones.

A mi familia y seres queridos, tejido social de soporte, amor, comprensión y estímulo, en múltiples direcciones. A mi padre Don Alejandro Felipe, a mis hijos motores de amor Eylen, Rodolfo, Alejandro y Nicolas, a mis hermanas queridas Nadja y Alejandra y a mi esposo Dr. Faustino López quienes apoyan mis proyectos. A mis queridas amigas por su irrestricta ayuda y comprensión.

A mis colegas y ahora amistades, Mey, Siria y Yolanda, con quienes he transitado este camino; he aprendido, compartido e intercambiado conocimientos y experiencias. Con ellos he crecido y madurado en ámbitos diversos.

A mis maestros maravillosos, porque con su sabiduría nos guiaron a puertos del conocimiento físico y virtual impensables antes de la travesía, especialmente por su capacidad de motivar y conducir.

Esta Monografía es especialmente para las Doctoras Yris Palencia y Magdy De Las Salas por su guía y conducción.

ÍNDICE

| | |
|--------------------------------------|-----|
| DEDICATORIA | iii |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA | 3 |
| OBJETIVO GENERAL | 5 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 5 |
| JUSTIFICACIÓN | 5 |
| MARCO REFERENCIAL | 6 |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 16 |
| ASPECTOS METODOLÓGICOS | 23 |
| CONCLUSIONES | 24 |
| RECOMENDACIONES | 25 |
| BIBLIOGRAFÍA | 26 |

INTRODUCCIÓN

El Ciclo de Vida de los seres humanos comprende la intersección de dos ciclos intrínsecamente ligados a través del adulto: El Ciclo de Vida Reproductivo donde los humanos desarrollamos nuestra vida familiar y de perpetuación de la especie, y El Ciclo de Vida Productivo, en el cual se procuran por medio del trabajo de los adultos, los bienes y servicios necesarios para el desarrollo y sostenibilidad. El Trabajo es un proceso de transformación de elementos, que involucra riesgos y exigencias, los cuales pueden generar en el ser humano un perfil de salud positivo y satisfacción de necesidades biológicas, de seguridad, social, de estima y realización, sin embargo, el trabajo también puede producir manifestaciones patológicas en el ser humano.

Los procesos de producción han atravesado una serie de transformaciones en los últimos años, como neoliberalismo, globalización, impacto en la economía, avances tecnológicos acelerados, flexibilización laboral, etcétera. Estos cambios han dado paso a nuevas formas de concebir el desarrollo económico, generando transformaciones en las estructuras organizacionales y ocupacionales, trayendo consecuencias favorables y desfavorables, concretamente en el bienestar psicosocial de los trabajadores. La profesión del docente de manera particular, se encuentra afectada por los cambios científicos, tecnológicos, económicos, sociales y culturales. Así tenemos que las exigencias al educador se han incrementado, en cuanto a actualización de sus conocimientos y técnicas pedagógicas; también, con respecto a los alumnos, porque su labor incluye encauzarlos socialmente. Sin olvidar, las responsabilidades dentro de la familia. Por otro lado, está su compromiso con las universidades, que hoy incluye la acreditación, uno de los nuevos requisitos, aunado a las fuerzas sociales, que en ocasiones demandan mayor atención y horas de dedicación a su trabajo y en oportunidades responsabilizando al docente de las deficiencias del sistema en los medios.

El trabajo puede ser percibido como un derecho o como una obligación y esta perspectiva influirá en la forma de entenderlo: individual o colectiva y en la manera de comportarse y de vivirlo. Otros elementos que intervienen son los modos de contratación, la organización y contenido del trabajo, el clima organizacional, la cultura organizacional y la comunicación formal e informal. Las características del individuo intervienen en su respuesta a los elementos citados.

Este escenario cambiante y sus requerimientos, cada vez mayores, puede afectar la salud física y mental de los docentes. Entre estos factores se encuentra el Burnout, un evento que afecta diferentes áreas y es una de las principales causas de deterioro en el trabajo. Este deterioro puede impactar en la organización al afectar la productividad y la pérdida del valioso recurso humano. Ante los cambios del contexto, y los nuevos requisitos en la Docencia superior se estima que es importante visibilizar el Burnout en la praxis del docente universitario; mantener y promover un óptimo estado de bienestar en los docentes fomentando la salud individual y del colectivo con el propósito de establecer una organización saludable y productiva, garantizar la sostenibilidad del proceso educativo y beneficiar el desarrollo del país.

En este proyecto se analiza la transformación de los procesos de producción, y su impacto en la praxis de la docencia superior. Se enuncian los objetivos o propósitos de la investigación. En el marco referencial se revisa la documentación de trabajo existente a nivel internacional y nacional. El ítem subsiguiente, la Fundamentación teórica se examinan los antecedentes históricos, concepto, las causas, diagnóstico y prevención del Burnout. A Posteriori se consideran los aspectos metodológicos que indican las fuentes de información. Ulteriormente se exponen las Conclusiones, las consabidas recomendaciones, y se adjunta la Bibliografía.

CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

El mundo laboral se ha convertido en un ámbito exigente. La competitividad, la consecución de logros, el mejoramiento de la calidad, la orientación de la meta y el cumplimiento de objetivos, son el denominador común de las organizaciones hoy en día. El campo laboral es donde se invierte gran parte de las energías. En este mundo laboral, el ser humano se encuentra a la deriva debido a diferentes disfuncionalidades y alteraciones que pueden afectar su salud mental, física y psicológica. Entre las enfermedades relacionadas con el estrés laboral, se encuentra el síndrome de desgaste profesional, también conocido como Síndrome de Burnout (SB) (Muñoz, 2011).

La OMS publicó su estudio, «Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud» en el año 1988, donde mencionaba la importancia de tener en cuenta el estrés a la hora de mejorar la salud en el trabajo. En este mismo estudio, se define el burnout como una respuesta al estrés emocional crónico con tres factores que inciden en él: cansancio emocional/físico, descenso de la productividad y notable despersonalización.

El informe de la O.I.T. Estrés en el Trabajo. Trabajo en el Mundo del año 1993, reconoce que el estrés y el síndrome de burnout no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente, que afecta de manera muy particular al profesorado, según se desprende de los datos recogidos en dicho informe procedentes de estudios epidemiológicos realizados en Europa y Norteamérica.

Según la Oficina Regional de Educación de la United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) para América Latina y el Caribe (OREALC) en el Estudio Exploratorio sobre Condiciones de Trabajo y Salud Docente 2005, hasta hace algunos años, el trabajo docente era considerado una profesión que se ejercía por vocación, no propiamente un trabajo, sino un servicio a la sociedad, un apostolado, socialmente reconocido, respetable. Era una profesión que no demandaba conocimientos demasiado complejos ni

aprendizaje permanente; tampoco requería uso de recursos tecnológicos. Esta interpretación de la docencia como apostolado lleva, implícitamente, un sentido intrínseco de sacrificio y renuncia que conlleva la aceptación de enfermedades, como marca de la profesión, contra las cuales no hay nada que hacer. Esta situación de percepción social y política genera una situación paradójica, dado que se elevaba casi a la categoría de santo, sin embargo, esto a costa de la salud y calidad de vida, sin alguna intervención para prevenir o mejorar las condiciones de trabajo de los educadores. De esta manera, quedan los docentes, prisioneros en ese contexto, a pesar de ser uno de los elementos fundamentales para garantizar la calidad de la educación. Actualmente, de acuerdo con diversos estudios, las crecientes e imperativas exigencias demandadas por la sociedad, se han convertido en un factor determinante para el desarrollo del estrés y el burnout en los educadores. La exigencia social y las condiciones con las que se tiene que desarrollar el trabajo del docente, están precipitando un desgaste personal, y en algunos casos, puede llegar a desarrollar un estrés crónico, provocar un agotamiento emocional que afectará de manera significativa la condición vital de los profesores, la cual influirá inevitablemente en la misma calidad educativa proporcionada a los alumnos. Resulta relevante, por lo tanto, caracterizar las condiciones de trabajo y otros determinantes que inciden en el desempeño y en el perfil de salud enfermedad del docente.

OBJETIVO GENERAL

Analizar el Síndrome de Burnout en los docentes universitarios

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar la relación del Síndrome de Burnout con factores de Riesgos Psicosociales laborales
2. Identificar el impacto en el docente y en la organización
3. Establecer los beneficios de la prevención del Burnout

JUSTIFICACIÓN

El cambio en los procesos de producción de la economía de agricultura a la economía industrial, post guerra, generó el fenómeno de neurastenia, a su vez el cambio de la economía industrial a la economía de servicio en la década de 1960, trajo consigo el fenómeno de Burnout. Wilmar Schaufeli (2008) dice en uno de sus artículos que actualmente se realizan estudios de los riesgos psicosociales y de los efectos en la salud de los docentes universitarios, estrés laboral y burnout, en diferentes países. La OMS, por su parte, publicó en 1980, «Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud», donde se menciona la importancia de tener en cuenta el estrés a la hora de mejorar la salud en el trabajo. En este mismo estudio, se define el burnout como una respuesta al estrés emocional crónico con tres factores que inciden en él: cansancio emocional/físico, descenso de la productividad y notable despersonalización. El proceso de desarrollo del país precisa ir acompañado del avance de la educación a todo nivel, y la docencia superior está en una transformación en la búsqueda de la excelencia, con la implementación de la acreditación y los nuevos requisitos que incluyen la obligatoriedad de post grados en los docentes y de la forma de organizar el trabajo. Esto trae como resultado el uso de mayores horas de trabajo fuera de la universidad. Ante los antecedentes de la aparición del Burnout, y de los cambios importantes en los

métodos de producción, es importante analizar la preparación académica e integral de los docentes para prevenir que estas nuevas exigencias, no afecten negativamente la salud de los educadores. El objetivo es considerar en su justa dimensión ese recurso valioso, preparar las universidades en cuanto a facilitar condiciones y medios de trabajo, clima organizacional, apropiado para el cumplimiento del proceso de educación. Mantener un óptimo estado de bienestar en los profesores universitarios, evitar así la aparición de los componentes de Burnout que pueden afectar la salud del docente negativamente, y a la organización con desinterés en el desempeño, ausentismo, abandono del trabajo, accidentes, afectación de la calidad, hasta el sabotaje, .hasta poner en riesgo la sostenibilidad. Las aplicaciones de las medidas preventivas del Burnout beneficiarán al docente, permitirán su desarrollo profesional y humano, favorecerán a los estudiantes en su formación, a las universidades y así al desarrollo del país. Es también un insumo para la consideración en la planificación universitaria en el tema de Gestión de Calidad, presupuesto y recursos humanos. Se ha afirmado que los riesgos psicosociales acaparan más de un tercio de los accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo, que un 17% de las bajas laborales están vinculadas a estas patologías. Hay diferentes estudios que informan que le 30% de los trabajadores europeos sufren de estrés laboral, considerando que bajo este diagnóstico se contempla además el burnout, y el Mobbing. Un 20% de europeos sufre el Síndrome de Burnout. En Alemania 12.7% de los trabajadores alemanes padecen de estrés laboral.

MARCO REFERENCIAL

Se procedió a revisar Bibliografía e infografía relativa al Burnout en docentes universitarios, relacionados con los factores de riesgos psicosociales, el impacto en el docente y la organización y los beneficios de su prevención.

1. Desencadenantes del Estrés Laboral José María Peiró Editorial Eudema 1993

En este libro podemos encontrar las diferentes descripciones de los elementos determinantes del estrés, a través de una delimitación conceptual y de modelos interpretativos. Se analizan los elementos del ambiente físico del trabajo y los contenidos del puesto como fuentes de estrés laboral. Se revisa el tema del desempeño de los roles, las relaciones interpersonales y desarrollo de la carrera, como pueden generar estrés. Son examinados, en esta obra el elemento que aparece como probable generador de estrés: las nuevas tecnologías y otros aspectos organizacionales. El texto finaliza exponiendo las fuentes extra organizacionales del estrés laboral: el tema de la familia y relaciones trabajo y familia.

2. *Understanding the Burnout experience: recent research and its implication for psychiatry.* (Comprendiendo la experiencia del Burnout: estudios recientes y sus implicaciones en la Psiquiatría). 2008. Wilmer Schaufeli de la Universidad de Utrecht de Holanda, Michael Slater de la Arcadia University De Canadá y Christina Maslach de la Universidad de California en Berkeley. El propósito de este documento es enfocarse en el concepto del burnout propiamente. En este artículo destaca la evolución histórica del Burnout , la relación con los cambios en los modos de producción en el mundo, las filosofías políticas, el impacto y resultado de estos cambios. Se describió que las raíces del concepto de Burnout están enmarcadas en el desarrollo social cultural y económico que se dio en el último cuarto del siglo pasado, donde se verificó la rápida y profunda transformación de una economía industrial a una de servicios, lo cual conllevó a presiones psicológicas que se traducen en Burnout. En el nuevo siglo, el burnout se considera una erosión de un estado positivo psicológico. Es análogo a la presentación de la neurastenia de cuando se pasó de una economía de agricultura a una industrial.

A pesar de impresionar por ser un fenómeno global, el concepto difiere en algunas ciudades. En algunos países, es un diagnóstico clínico, formalmente establecido, con guías, y tratamiento. Se trata de un diagnóstico socialmente aceptado que lleva un mínimo estigma en términos del diagnóstico psiquiátrico, inclusive se aborda el tema de que en ciertos países el diagnóstico burnout les permite la opción a los pacientes de algún tipo de indemnización, e inclusive hay especialistas dedicados a su prevención y tratamiento. Sin embargo, en otros países no está tipificado formalmente.

En el texto se considera que el concepto de compromiso será clave en los procesos motivacionales.

Los autores advierten que la visibilización de los posibles cambios descritos en los modos de producción económica y otras nuevas exigencias, como la acreditación, que pudiera catalizar la aparición del Burnout, amerita la intervención preventiva oportuna.

3. Cristina Maslach y Michael Leiter en la revista *World Psychiatry* 15:2 June 2016

Una publicación, reciente donde se comenta la evolución del Burnout, sus conceptos de causalidad y las implicaciones en la Psiquiatría. Actualiza los conceptos del burnout, su evidencia y su relación con factores laborales. Incluso ya países como Suecia y Holanda tienen el Burnout tipificado como diagnóstico individual. Y lo utilizan con el diagnóstico Z73.0 de la Clasificación Internacional de Estadística (CIE) 10. Concluyen estos autores señalando que la Psiquiatría tiene mucho que aportar en el tema de indemnización, reinserción laboral y prevención. Interesa como marco de referencia la actualización por parte de Maslach su perspectiva 20 años después.

4. Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de psicología* 2003, vol. 19, N.º 1 (junio), 145-158 © Copyright 2003: Servicio de Publicaciones de

la Universidad de Murcia (España). ISSN: 0212-9728. Autor Eloísa Guerrero Barona.

Este es un estudio cuyo objetivo es verificar la relación de los grados de Burnout y las estrategias de afrontamiento por los docentes. Se realiza en la universidad de Extremadura. Concluye señalando que son prudentes las intervenciones a partir de la formación del docente, el ingreso, programas de mediación para entrenar estrategias de manejo y afrontamiento, grupos de apoyo que incluyen condiciones para prevenir la Aparición del Burnout.

5. Riesgos Psicosociales en el profesorado de enseñanza universitaria: Diagnóstico y prevención. María Matilde García, Susana Iglesias, Martín Saleta y José Romay. Journal of work and Organizational Psychology. 32 (2016) 173-182 www.elsevier.es/rpto. Este artículo evalúa los riesgos psicosociales en los docentes universitarios, además de identificar áreas de mejoras a través de la aplicación del Cuestionario Copenhagen Psychosocial Questionnaire (CoPsoQ) adaptado a la población española (Método ISTAS21). Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado por centro con una muestra de 621 docentes con una precisión del 3.1% y una confianza del 95%. Se realizó análisis mediante el programa SPSS 20, se presenta la prevalencia de exposición a los diferentes factores psicosociales. Se siguieron los siguientes pasos de análisis: Test Ji cuadrado, análisis multivariable de regresión logística, Odds ratio crudo y ajustado, medidas de riesgo relativo y fuerza de asociación entre variables. Segmentación jerárquica.

En los resultados atendiendo al porcentaje de profesores expuestos a situaciones más desfavorables para la salud, se concluyó que los principales problemas del colectivo docente estudiado en relación con la exposición a factores de riesgos psicosociales, derivados de las características de la organización del trabajo son: a) Altas exigencias Psicológicas b) Baja estima y; c) La alta doble presencia. Como otras exposiciones problemáticas, se

encuentra relacionada con la alta inseguridad en el empleo el bajo apoyo social y calidad de liderazgo. Por el contrario, se considera favorable (verde) La dimensión: trabajo activo y posibilidades de desarrollo. En el caso de los Doctores en relación con los licenciados, experimentan mayores exigencias psicológicas puesto que, aunque es una posición de estabilidad laboral, estatus y cierto prestigio, esto reclama un incremento en exigencias y responsabilidades en la investigación. En relación con la baja autoestima, los diplomados y licenciados presentan menor autoestima comparados con los doctores, especialmente con los menores de 36 años. Aquéllos que no cuentan con doctorado, no tienen completa capacidad docente e investigadora, deben asumir más carga docente. Esto pone de relieve el poco reconocimiento que reciben por su esfuerzo y trabajo por parte de las autoridades académicas. La doble presencia afecta a la población especialmente a las mujeres, entre otros hallazgos. Se propone tomar en consideración la existencia de un perfil diferencial, según la percepción de los factores de riesgos psicosociales. Estas intervenciones deben estar orientadas a eliminar o aminorar los riesgos psicosociales; a mejorar las condiciones de trabajo; la calidad de vida de los profesores. Se sugieren cambios estructurales, culturales y de recursos humanos. Se considera a las variables personales, los procesos de interacción social y variables del entorno laboral, como el clima organizacional. Afirmar que la prevención real está basada en la identificación de factores y grupos de riesgo, con beneficio para el docente y para la organización.

Este artículo, presenta un diagnóstico de los Factores de Riesgos Psicosociales y su relación con el perfil sociodemográfico de los docentes universitarios, categorizados, con propuestas intervención enmarcadas en la organización y en el individuo incluidas políticas, cultura, clima organización, estilo de vida, familia, docencia continua, apoyo emocional, social entre otros. El documento sirve de fundamento para el análisis del Burnout en los

docentes, como efecto de la exposición a factores de riesgos sicosociales y de la necesidad de implementar medidas preventivas.

6. SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA VENEZOLANA. Aismara Borges R, Mayerling Ruiz, Ronald Rangel Pablo González. Comunidad y Salud Año 2012, Vol. 10, N.º 1, Ene-Jun

Se realizó un estudio de corte transversal en 145 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública venezolana. El propósito de este estudio fue determinar la frecuencia del Síndrome de Burnout, así como la identificación de los riesgos laborales y su asociación con las diferentes áreas del Burnout. Para ello, se utilizó el instrumento Maslach Burnout Inventory, de Maslach modificado por Roman, y la prueba de los tres deseos. La recolección de los datos tuvo una duración de 4 meses. Se midió el nivel de Burnout en sus distintas áreas de afectación; los resultados de las variables se sometieron a análisis estadístico uni y bivariado. Dentro del resultado principal, se encontró el agotamiento emocional como el área de mayor afectación en 69% de los docentes. Asimismo, se encontró que el trabajar en otro sitio diferente al recinto universitario (trabajo clínico público y privado), se comportó como un factor protector para el agotamiento emocional en los docentes, pese a que la asociación no alcanzó significancia estadística. La prevalencia del Burnout fue de 21%; mala infraestructura y condiciones de trabajo; bajos salarios y burocracia administrativa, fueron identificados como principales problemas que afectan la labor docente. La mayoría de los docentes concordó en los aspectos que le desagradan y los que cambiarían. Estos hallazgos ratifican la importancia de la modificación en las condiciones del ambiente de trabajo, el aumento salarial y la promoción del estímulo y reconocimiento de la labor docente como política institucional para el mejor desempeño laboral.

Este documento ilustra sobre la prevalencia del Burnout en docentes de una universidad pública, de 21% muy cercano a un cuarto de la población de docentes estudiados, y plantea la necesidad de modificar las condiciones del ambiente de trabajo, políticas de reconocimiento institucional para el mejor desempeño laboral, y aumento salarial.

7. Burnout un diagnóstico de Moda. (Burnout: A Fashionable Diagnosis)

Wolfgang P. Kashka, Dieter Korczak, Karl Broich. Dtsch Arztebl Int. 2011 Nov; 108(46): 781–787. Published online 2011 Nov 18. doi: [10.3238/arztebl.2011.0781](https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0781) PMID: PMC3230825

Este documento es una revisión sistemática con una visión general de la literatura pertinente, por iniciativa del German Institute for Medical Documentation and Information (DIMDI, Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information), a razón de un estudio llevado a cabo en 2010 donde 12.5% de todos los trabajadores alemanes se sentían estresados en el trabajo, según la encuestadora alemana TNS Emnid en Diciembre de 2010. No existe una definición oficialmente aceptada o un instrumento validado para el diagnóstico diferencial del Síndrome de Burnout. Sin embargo, es una causa frecuente de origen médico de ausencia laboral, la indicadora de que es un tema importante en los aspectos financieros-económicos de salud.

Ante esta situación, se concluye que este tema debe ser investigado mediante estudios de alta calidad, La etiología y patogénesis deben ser orientadas hacia el posible rol de factores neurobiológicos. Establecer tratamientos con verificaciones de estudios con alto nivel de evidencia. Recomienda el artículo que dada la escasa cantidad de conocimientos, el denominado Burnout hasta el momento no debe ser utilizado como un diagnóstico médico o como base para la decisión de otorgar discapacidad u otros temas socioeconómicos. Se ha detectado un incremento alarmante en las estadísticas de días de incapacidad, debido a enfermedades

mentales y a los costos elevados de las últimas. Además la prescripción de psicofármacos amerita que se considere este tema en las políticas de salud.

Este artículo nos permite conocer la perspectiva del diagnóstico médico, apegado al sistema de Medicina, basada en la evidencia y diagnóstico médico, medicalizando el síndrome que en un momento dado ha sido caracterizado como un tema de colectivos en el ámbito laboral, sin embargo, cabe destacar que la investigación para la caracterización del Burnout y tratamiento debe ser alineado con el tema laboral.

En relación con la historia del fenómeno burnout la opinión de este artículo es que ha existido todos los tiempos y en todas las culturas inclusive se remontan al viejo testamento en el Éxodo 18:17-18 donde los pastores hablan del cansancio de Elías. El resto de los enunciados históricos son comunes a otros artículos. Esta revisión recomienda la validación de la definición de Burnout, y de los instrumentos diagnósticos, además recomienda la inclusión de unas preguntas para el diagnóstico diferencial. También nos dice que el aspecto neurobiológico y psicobiológico subyacente son desconocidos. Indica a la vez que el Burnout se asocia con enfermedades cardiovasculares, musculoesqueléticas, cutáneas y alérgicas. Prospectivamente con Diabetes mellitus tipo II y con hiperlipemia. Las comorbilidades somáticas aumentan con la severidad del burnout. En cuanto al tema de tratamiento y prevención, en caso de Burnout leve se recomiendan medidas de cambios en estilos de vida y optimizar el balance de la vida laboral. De acuerdo con Hillert y Marwitz 2006 se debe concentrar en 3 factores:

Liberarse de los Factores estresores

Recuperación por medio de la relajación y el deporte

Regreso a la realidad en términos de abandonar las ideas perfeccionistas.

En caso de presentación de cuadro severo se recomiendan intervenciones psicoterapéuticas y antidepresivos, recomienda Broich 2011.

Este documento permite la revisión basada en la evidencia o a través de la evaluación de tecnología sanitaria, los conceptos del Burnout aportando la opinión de los expertos en la revisión bibliográfica, con su esquema de factores determinantes, síntomas y fases.

8. Síndrome De Desgaste Profesional En Los Profesores De La Facultad De Ciencias Naturales, Exactas Y Tecnología De La Universidad De Panamá: Un Análisis Correlacional Revista Colon Ciencias, Tecnología Y Negocios 2(1):35-44

Estelina Ortega-Gómez¹, Carmen C. Rodríguez y Gonzalo Carrasco. En este artículo se estudia la incidencia del Síndrome de Burnout (desgaste profesional) evaluado mediante el MBI (Maslach y Jackson, 1981) en una muestra de profesores de la Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y Tecnología de la Universidad de Panamá. Los resultados indican un nivel alto de burnout en las dimensiones Despersonalización y Agotamiento Emocional en algunos de los departamentos de la facultad y de alta Autoestima Profesional en otros. Variables como estado civil, edad, tener o no hijos, no están relacionadas con el grado de burnout. En cuanto a factores del perfil docente como los Años de Docencia y el Grado Académico tampoco están relacionados con el grado de desgaste. Es un estudio tipo descriptivo correlacional, el cual nos permitirá describir los aspectos sociodemográficos y se evaluará la correlación entre los niveles de agotamiento e individuos

Este estudio indica que la presentación del síndrome de Burnout evidencia afectación de dos de las tres dimensiones del Síndrome como el agotamiento emocional y despersonalización, sin embargo, no hay afectación de la Autoestima profesional, significa que no se ha detectado fase de severidad, no obstante, es una alerta dado los hallazgos, para la realización

de estudios complementarios y la intervención oportuna. Explica de una forma concisa los efectos de este síndrome en la organización, los estudiantes y la salud de los docentes.

Esta monografía se enmarca en la línea de investigación Salud, Seguridad Ocupacional y Prevención, del Área de Conducta e interacción social, Eje temático Síndrome de Burnout y Boreout de la Universidad de Educación, Ciencia y Tecnología.

9. Algunos Signos Fisiológicos del Síndrome de Desgaste Profesional en Docentes de la Universidad de Panamá, Campus Central José P. Young y María Ledezma. *Tecnociencia* 2008, Vol. 10, N°2. El objetivo es medir el grado de desgaste, relacionarlo con variables sociodemográficas y cuantificar la frecuencia de alteraciones fisiológicas, posiblemente relacionadas con el SB. Diseño: ex-post facto transversal. Se realizó un muestreo aleatorio mediante encuesta de datos sociodemográficos, alteraciones fisiológicas y del instrumento de evaluación de desgaste profesional. La información se analizó estadísticamente, mediante la correlación de Pearson; prueba T., para una muestra de n=51. Los datos sociodemográficos no se correlacionan estadísticamente con el grado de afectación en ninguna de las dimensiones del síndrome. El grupo más afectado en Cansancio Emocional fue el de los profesores especiales a los que se clasifica como de afectación intermedia. En Realización Personal todos los grupos de docentes estuvieron por debajo del mínimo esperado, aunque estas diferencias no son de significancia estadística. Los trastornos funcionales más comunes en ambos sexos fueron los hipertensivos, estomacales y las cefaleas, coincidiendo respectivamente con un Cansancio Emocional intermedio.

10. Estrés en el Trabajo un Reto Colectivo DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 28 DE ABRIL 2016

Este documento analiza los Factores de Riesgos Psicosociales, el Estrés Laboral y el Burnout el impacto en la población activa, marco legal, estrategias de prevención y gestión de riesgo y los riesgos psicosociales. Incluye un análisis de las tendencias globales y previsión de escenarios futuros y cierra con la necesidad del enfoque colectivo para prevenir y controlar las causas del estrés relacionado con el trabajo. Este documento fue publicado en las actividades de Conmemoración del 28 de abril de 2016, cuyo tema central fue el Estrés en el trabajo facilitando información y documentación internacional y las recomendaciones para prevenirlo y controlarlo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El término “burnout” o “estar quemado”, tiene su origen en la industria aeroespacial y hace referencia al agotamiento del carburante de un cohete debido al calentamiento excesivo del mismo, según menciona en su Tesis Doctoral: Estudio Psicopatológico sobre El Síndrome de Burnout en los Docentes el Dr. Jesús Esteras Peña Madrid 2015.

Probablemente la cita más antigua relacionada con el Burnout le pertenece a William Shakespeare quien escribió en 1599 el Peregrino Apasionado (*The Passionate Pilgrim*), (Enzmann, 1989) .

En el deporte se hace referencia al intento de describir una situación en la que, en contra de las expectativas del deportista, éste no lograba obtener los resultados esperados por más que se hubiera entrenado para conseguirlos.

En 1922, Thomas Mann describe un caso en su obra “*Los Buddenbrooks*.” Posteriormente, en 1960, Graham Greene llega a predecir incluso el nombre del síndrome “A Burn Out Case”. (Arlene Oramas Viera, 2007)

La bibliografía especializada en psiquiatría nos revela posiblemente la primera evidencia del síndrome burnout (Alarcón, 2001), en un trabajo reseñado por Schwartz y Will en el año 1953, donde se describe que una enfermera conocida con el nombre de Srta. Jones, perteneciente a un hospital psiquiátrico, había desarrollado un sentimiento de baja moral y distanciamiento hacia los pacientes y unos síntomas entre los que destacaban el agotamiento y la desmotivación, y la enfermera fue describiendo la evolución de su situación de salud.

El término “burnout” o “estar quemado”, tiene su origen en la industria aeroespacial y hace referencia al agotamiento del carburante de un cohete debido al calentamiento excesivo del mismo, según menciona en su Tesis Doctoral: Estudio Psicopatológico sobre El Síndrome de Burnout en los Docentes el Dr. Jesús Esteras Peña Madrid 2015.

Probablemente la cita más antigua relacionada con el Burnout le pertenece a William Shakespeare quien escribió en 1599 el Peregrino Apasionado (The Passionate Pilgrim), (Enzmann, 1989) .

En el deporte se hace referencia al intentar describir una situación en la que, en contra de las expectativas del deportista, este no lograba obtener los resultados esperados por más que se hubiera entrenado para conseguirlos.

En la Historia Sagrada en el libro de Éxodo, los pastores comentan el agotamiento de Elías. En 1922, Thomas Mann describe un caso en su obra “Los Buddenbrooks. ”Posteriormente, en 1960, Graham Greene llega a predecir incluso el nombre del síndrome “A Burn Out Case”. (Arlene Oramas Viera, 2007)

La bibliografía especializada en psiquiatría nos revela posiblemente la primera evidencia del síndrome burnout (Alarcón, 2001), en un trabajo reseñado por Schwartz y Will en el año 1953, donde se describe que una enfermera conocida con el nombre de Srta. Jones, perteneciente a un hospital psiquiátrico, había desarrollado un sentimiento de baja moral y distanciamiento hacia los pacientes

y unos síntomas entre los que destacaban el agotamiento y la desmotivación, y la enfermera fue describiendo la evolución de su situación de salud.

El término como lo entendemos hoy, apareció por primera vez en 1974 en los Estados Unidos, cuando fue utilizado por el psicoanalista Herbert J. Freudenberger (Freudenberger 1975) y más o menos al mismo tiempo fue popularizado por Ginsburg (Burish 2010). Al principio él señaló la ruptura física y psicológica de los trabajadores (generalmente) voluntarios en organizaciones de ayuda "alternativas" tales como clínicas gratuitas, comunas terapéuticas, refugios de mujeres y centros de intervención de crisis.

La definición de síndrome de *burnout* más consolidada es la de Maslach y Jackson (1981) quienes consideran que es una respuesta inadecuada a un estrés crónico y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.

Este síndrome se da en aquellas personas que por la naturaleza de su trabajo han de mantener un contacto constante y directo con la gente, como son los trabajadores de la sanidad, de la educación o del ámbito social.

Si bien son muchas las variables que intervienen en este proceso de desgaste, es la relación intensa con otras personas lo que contribuye a la aparición del *burnout*, aunque de forma más completa podemos entender el *burnout* como el producto de una interacción negativa entre el lugar de trabajo, el equipo y los pacientes, alumnos, usuarios o clientes.

El cansancio emocional hace referencia a la disminución y pérdida de recursos emocionales, al sentimiento de estar emocionalmente agotado y exhausto debido al trabajo que se realiza, junto a la sensación de que no se tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás.

La despersonalización consiste en el desarrollo de una actitud negativa e insensible hacia las personas a las que da servicio. Es un cambio negativo en las actitudes y respuestas hacia los beneficiarios del propio trabajo. La falta de realización personal en

el trabajo es la tendencia a evaluarse a uno mismo y al propio trabajo de forma negativa, junto a la sustracción a las relaciones interpersonales y profesionales, con baja productividad e incapacidad para soportar la presión.

En la publicación de la Organización Internacional del Trabajo **ESTRÉS EN EL**

TRABAJO: Un reto colectivo primera edición 2016:

Durante las décadas pasadas un creciente número de pruebas mostraron el impacto de los riesgos psicosociales y del estrés relacionado con el trabajo en la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores y en el rendimiento de la empresa. Las investigaciones muestran claramente que existe relación entre el estrés relacionado con el trabajo y los trastornos de la salud, tanto físicos como mentales. En el lugar de trabajo, esto se traduce en un mayor absentismo y presentismo, relaciones de trabajo perturbadas, reducida motivación del personal, menor satisfacción y creatividad, aumento de la rotación del personal, traslados internos y reconversión, así como una imagen pública degradada. Estos problemas tienen un impacto considerable en la productividad, los costes directos e indirectos, y la competitividad de la empresa.

Queda evidenciado el tema de los riesgos psicosociales y su impacto a nivel individual y colectivo está en auge, por el efecto en las organizaciones, afectando su inversión, costos, proyección e incluso la imagen organizacional y la competitividad, amenazando la sostenibilidad de la organización. Esta visibilización es importante para comprender la magnitud de los efectos de los Riesgos Sicosociales y las intervenciones preventivas oportunas.

Cabe destacar en esta publicación de la OIT:

El impacto del estrés en la salud varía de un individuo a otro; sin embargo, los elevados niveles de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de comportamiento,

tales como, el agotamiento, el burnout, el desgaste, la ansiedad y la depresión, así como daños físicos, como la enfermedad cardiovascular y los trastornos musculoesqueléticos. Se está prestando cada vez más atención al impacto de los nuevos comportamientos de afrontamiento, como son el abuso del alcohol y las drogas, el hábito de fumar, la dieta poco saludable, la mala calidad del sueño, así como la asociación con un aumento del índice de accidentes en el trabajo.

Esta afectación de la salud de los trabajadores, irá en detrimento de la calidad de vida, en menoscabo del desempeño en sus labores, ausentismo, abandono del trabajo, rotación, con lo que genera disminución cualitativa de los atributos de sus productos y servicios, ocasionando desventaja competitiva. A nivel del recurso humano ya formado, de no atenderse oportunamente la situación la disponibilidad irá menguando en el mercado laboral

El burnout (o agotamiento) es un estado de agotamiento físico, emocional y mental resultado de la implicación a largo plazo en situaciones laborales emocionalmente exigentes. El Síndrome de burnout se puede describir como una respuesta prolongada a una exposición crónica a riesgos psicosociales, emocionales e interpersonales en el trabajo. Se caracteriza por un agotamiento emocional, cinismo (actitudes negativas, deshumanizadas e insensibles hacia las personas que son las receptoras de los servicios de uno), despersonalización, falta de implicación en el trabajo, bajos niveles de realización personal e ineficacia. El burnout puede ocurrir cuando existe una desconexión entre la organización y el individuo respecto de los principales ámbitos de la vida laboral: valores, justicia, sociedad, recompensa, control y carga de trabajo. El burnout es principalmente el resultado de los siguientes factores psicosociales: elevado o incontrolable carga de trabajo (exigencias de carácter cuantitativo y emocionales), ambigüedad de roles, cambios organizativos, baja satisfacción laboral y realización personal, desequilibrio de recompensa por el esfuerzo realizado, escasas relaciones interpersonales y de apoyo en el trabajo y la violencia en el lugar de trabajo, incluidos el acoso y el bullying. El dolor de cabeza, el insomnio, los trastornos del sueño y alimenticios, el cansancio y la irritabilidad, la inestabilidad emocional y la rigidez de las relaciones sociales son algunos de los síntomas inespecíficos asociados al síndrome de burnout. El Síndrome de burnout se ha asociado también con el alcoholismo y los problemas de

salud como la hipertensión y el infarto de miocardio. Otros efectos pueden ser la disminución de la energía, los trastornos de sueño y quejas neurovegetativas y funcionales.

De acuerdo con esta premisa de la OIT, el ambiente organizacional tiene una influencia importante en el desarrollo del burnout. Estos síntomas inician de forma ligera y de no recibir el tratamiento oportuno, la salud del trabajador se verá gravemente afectada. Su salud, incluso en el consumo de alcohol y drogas, enfermedades cardiovasculares.

Modelos etiológicos del síndrome de burnout

Existen varios modelos teóricos que proponen una explicación del Burnout, desde varias perspectivas. Estos modelos agrupan una serie de variables consideradas como antecedentes y consecuentes del síndrome. Los modelos están relacionados con factores etiológicos Internos (personalidad) y externos (ambientales)

Rasgos internos factores/personalidad

- Altas expectativas (idealistas) de uno mismo, alta ambición, perfeccionismo
- Fuerte necesidad de reconocimiento
- Siempre queriendo complacer a otras personas, suprimir el propio necesita
- Sensación insustituible; no querer/poder delegar
- Trabajo duro y compromiso hasta el punto de sobreestimación de sí mismo y llegar a ser sobrecargado
- Trabajo como la actividad solamente significativa, trabajo como sustituto de la vida social

·Factores externos

- Altas demandas en el trabajo
- Problemas de liderazgo y colaboración
- Instrucciones contradictorias
- Presión del tiempo
- Mal ambiente en el trabajo; acoso escolar
- Falta de libertad para tomar decisiones
- Falta de influencia en la organización del trabajo
- Pocas oportunidades de participar
- Baja autonomía derecho a contribuir con opiniones
- Problemas de jerarquía

- Pobre comunicación interna (empleadores, empleados)
- Restricciones administrativas
- Presión de superiores
- Creciente responsabilidad
- Organización del trabajo pobre
- Falta de recursos (personal, financiación)
- Estructuras y normas institucionales problemáticas
- Falta de oportunidades percibidas para la promoción de
- Falta de claridad acerca de las funciones
- Falta de retroalimentación positiva
- Deficiente trabajo en equipo
- Ausencia de apoyo social

Entre estos elementos destacan modelos etiológicos elaborados desde la teoría socio cognitiva del Yo.

Modelos etiológicos elaborados desde la teoría del intercambio social: los procesos de intercambio social con los pacientes y, por otro, los procesos de afiliación y comparación social con los compañeros. Protegerse de la pérdida de recursos.

Modelos etiológicos elaborados desde la teoría organizacional: Sobre carga de trabajo y conflicto de rol. Cuando las estrategias de afrontamiento no son suficientes para superar el estrés, consideradas en el área de servicios o en todas las áreas.

Modelo etiológico elaborado desde la teoría estructural: Etiología proceso y consecuencias de. Burnout.

Diagnóstico del Síndrome de Burnout: el Inventario de Burnout de Maslach que tiene 22 ítems y detecta:

- Agotamiento emocional (AE, 9 ítems)

- Depersonalización (D, 5 ítems), and
- Desempeño personal (DP, 8 ítems).

Este inventario es uno de los más utilizados y validados en español, sin embargo, carece de preguntas para un diagnóstico diferencial. Wolfgang P.

Kashka 2011

Para la prevención del Burnout hay tres pasos básicos:

Liberarse de los Factores estresores: Comprendería la intervención en los Factores de Riesgos Sicosociales laborales.

Recuperación por medio de la relajación y el deporte: Organizar y adherir al individuo a un estilo de vida saludable.

Regreso a la realidad, en términos de abandonar las ideas perfeccionistas: Trabajar en un balance entre el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo dedicado a la familia. Necesidad de elegir las horas dedicadas al trabajo, y a la búsqueda de metas extraordinarias, sin sacrificar el tiempo que debe dedicar al resto de la vida personal y familiar

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Es una monografía teórica, por lo tanto, sus fuentes son secundarias. Se procederá a realizar revisión de las tesis universitarias relativas al Burnout. Libros, revistas especializadas en el tema y documentos emitidos por las entidades internacionales rectoras del tema como la Organización Mundial de la

Salud, Organización Internacional del Trabajo, la UNESCO. Se harán búsquedas de documentos físicos y en Google Académico. Se revisarán los documentos, se priorizarán los relacionados con el tema, se analizarán y comentarán, dando prioridad al año de publicación.

CONCLUSIONES

La praxis de los Docentes cuyos inicios estaban fundamentados en la vocación y el apostolado, se ha transformado en un reto permanente debido a las nuevas tecnologías, políticas, modos de producción, globalización, tecnologías de la información, y comunicación, competitividad, en el modo de comunicarse y aprender de los alumnos de esta era, tiene exigencias de actualización permanente, amén de los nuevos requisitos de la acreditación, generando condiciones que pueden catalizar que estas demandas produzcan un estrés crónico derivando en la aparición del Síndrome de Burnout y sus efectos a la salud psicológicos y somáticos, afectando su calidad de vida, el desempeño en el trabajo, impactando en la competitividad y sostenibilidad personal, y de la organización. Es un llamado de alerta a las universidades para que se revisen las condiciones y ambiente de trabajo.

Tiene el propósito de que se reconozcan los méritos del docente y se les facilite un estilo de vida saludable, equilibrado y justo.

Es necesario que se apoye social y culturalmente la labor educativa, pues con ello además de facilitar el trabajo al docente, el estudiante se formaría un criterio más libre y más propio.

Esto será de beneficio para los docentes, los alumnos, las universidades y para el crecimiento del país.

RECOMENDACIONES

Revisar las normativas internacionales y nacionales para implementar un sistema de gestión de Salud y Seguridad Ocupacional, alineado a la Acreditación, que garantice condiciones y ambiente de trabajo, identificar los Riesgos Sicosociales laborales, e implementar medidas de control.

Evaluaciones médicas de ingreso y periódicas al personal

Inducción, capacitación al ingresar a las organizaciones

Un sistema de reconocimiento y motivación a los docentes.

Complementar con el fomento y de estilo de vida saludable, alimentación, ejercicio, recreación, balance del tiempo dedicado a la docencia con el tiempo dedicado a la familia.

Esto redundará en el beneficio de todos los actores, país, universidades, alumnos y docentes.

BIBLIOGRAFÍA

- José María Peiró 1993 Desencadenantes del Estrés Laboral Editorial Eudema
- Tesis Doctoral: Estudio Psicopatológico sobre El Síndrome de Burnout en los Docentes el Dr. Jesús Esteras Peña Madrid 2015.
- Estrés en el Trabajo un Reto Colectivo DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 28 DE ABRIL 2016. OIT
- Alarcón, J. V. (2001). Análisis del síndrome de burnout: psicopatología, estilos de afrontamiento y clima social (I). *Revista de Psiquiatría Facultad de Medicina Barna*, 28,, 358-381.
- Arlene Oramas Viera, P. A. (Julio-Diciembre de 2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos Occupational Stress and Burnout Among Venezuelan Teachers. *Salud de los Trabajadores, Volumen 15 N° 2*.
- EDUCACIÓN, U. M. (2015). Foro Mundial sobre la Educación 2015. (pág. 1). Incheon República de Korea : UNESCO .
- Enzmann, D. &. (1989). Helfer-Leiden: Streß und Burnout in psychosozialen Berufen [When helpers suffer: Stress and burnout in psycho-social professions]. . En D. &. Enzmann. Heidelberg, Germany: Asang.
- Ferrer, R. (2002). Burn Out o Síndrome de desgaste Profesional. *Med Clin (Barc)*, 119(13):, 495-6.
- Ma Del Refugio López Palomar, S. A. (AÑO 16 SEPTIEMBRE / DICIEMBRE 2014). Factores de Riesgo Psicosocial y Burnout en Población Económicamente Activa en Lima, Perú . *Ciencia & Trabajo NÚMERO 51* , 164-169.

- PEIRO, P. R.-M. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos y diferenciales para el diagnóstico del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) según el MBI-HSS en España. *Revista de Psicología del Trabajo y las organizaciones, Volumen 16*(n.º 2), Págs. 135-149.
- Robbins, S. (2009). *Comportamiento organizacional*. México: Pearson Educación.
- Ruperez, L. (1994). La Gestión de la Calidad en la Educación. *La Muralla* , (pág. 40). Madrid.
- Schargel, F. (1999). Cómo transformar la educación a través de la gestión de la calidad total . *Revista de Educación núm 319* , 353.
- Viany Kumar, A. A. (2015). Patología Funcional y Estructural. En A. A. Viany Kumar, *Robbins y Cotran Patología Funcional y Estructural*. Estados Unidos : Elsevier
- Yarce, J. (1997). Calidad total en la educación. *Educación y Educadores*, 29.
- Wilmer Schaufeli (2008). *Understanding the Burnout experience: recent research and its implication for psychiatry*. (Comprendiendo la experiencia del Burnout: estudios recientes y sus implicaciones en la Psiquiatría). 2008
- Cristina Maslach y Michael Leiter (2016) revista World Psychiatry 15:2 June 2016
- Aismara Borges R, Mayerling Ruiz, Ronald Rangel Pablo González. (2012) Síndrome De Burnout En Docentes De Una Universidad Pública Venezolana. *Comunidad y Salud* Año 2012, Vol. 10, N.º 1, Ene-Jun
- Wolfgang P. Kashka, Dieter Korczak, Karl Broich (2011) Burnout un diagnóstico de Moda. (Burnout: A Fashionable Diagnosis) *Dtsch Arztebl Int*. 2011 Nov; 108(46): 781–787. Published online 2011 Nov 18. doi: [10.3238/arztebl.2011.0781](https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0781) PMID: PMC3230825

UNMECFT