



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

“EL SÍNDROME DE BORNOUT”

AUTORÍA JUAN MANUEL RODRÍGUEZ CORTÁZAR
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En este artículo vamos a analizar la situación del síndrome de “Bornout”, es decir del profesor quemado. Son muchas las razones del por qué un profesor puede llegar a esta situación. Además, en estos últimos años no sólo se ha producido un aumento de la violencia en clase sino también fuera de ellas, los profesores en muchas ocasiones son agredidos por familiares de sus propios alumnos.

Palabras clave

- Bornout.
- Estrés.
- Angustia.
- Miedo.
- Depresión.
- Insomnio.
- Insatisfacción.
- Síndrome.
- Quemado.
- Maltrato...

1. BORNOUT (SÍNDROME).

La palabra “Bornout” tiene muchos significados aunque todos dicen lo mismo como son; síndrome de desgaste profesional o síndrome de desgaste ocupacional (SDO) o síndrome del trabajador desgastado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

o síndrome del trabajador consumido o incluso síndrome de quemarse por el trabajo como también síndrome de la cabeza quemada, como podéis observar todo dice lo mismo pero de distinta manera.

La palabra “Burnout” puede ser definida como un padecimiento que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido. Se suele presentar en aquellas situaciones laborales en las que los excesivos niveles de exigencia ya se han vuelto un hábito inconsciente e incluso socialmente valorado. Las consecuencias en la salud de este padecimiento pueden ser muy graves: deterioro en las relaciones interpersonales, desgaste o pérdida de la empatía, y síntomas emocionales (depresión) y físicos (insomnio crónico, graves daños cerebrales o cardiovasculares).

La población de más riesgo es en la docencia y en la enfermería, nosotros nos centraremos en la docencia, pero no está de más saber que hay otros trabajos que le ocurren lo mismo o algo parecido que a los profesores. En especial padecen del síndrome de burnout personas altamente calificadas y comprometidas, en las que los intereses profesionales predominan sobre los intereses personales. Las relaciones personales o matrimoniales padecen las consecuencias, y terminan por romperse. El trabajo es lo más importante en la vida de los afectados. Debido a fracasos profesionales reaccionan sensiblemente y trabajan más.

Aunque este síndrome se da mayormente en el ámbito laboral, cada vez más a menudo aparecen casos de “Burnout” en estudiantes. Los afectados suelen ser personas que se esfuerzan excesivamente en sus estudios o que se sienten "agobiados" en las temporadas de exámenes. Esto suele ocurrir cuando al estudiante le cuesta mucho trabajo entender y memorizar las cosas, y por ello tiene que esforzarse más de lo normal. Si el síndrome se prolonga, el afectado suele abandonar los estudios y padecer depresión.

Pero centrándonos en nuestro trabajo “La Docencia” cada vez se habla más y más del síndrome de “Bonout”, los profesores parecen no saber cual es la solución, pero la realidad es que cada vez se produce más bajas laborales por esta causa. Cuando buscamos en Internet el síndrome encontramos muchísima información e incluso videos de adolescentes con los profesores.

Esta situación se hace insostenible sobre todo en la E.S.O (Educación Secundaria Obligatoria) donde los alumnos insulta a los profesores e incluso les agraden. Es raro el día que no hay alguna noticia relacionada con el tema, como por ejemplo el padre que agrede a una profesora, el alumno que le pega un profesor por quitarle un paquete de tabaco, un guardia jurado que vela por la seguridad en el colegio Antoni Martí (Tarragona)... son noticias que degradan a los profesores, porque se ven incapaces de controlar a sus alumnos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

España ha pasado de la excesiva seguridad que vivíamos en los años de la dictadura a todo lo contrario en la actualidad, también el rol del profesor ha cambiado, antes se veían personas “intocable”, importante con un estatus más alto, sin embargo, ahora se ven como uno más y lo peor de todo es que no están apoyados por los padres. Éstos cuando ocurre algún incidente o se le castiga a su hijo, en la mayoría de los casos los padres van a hablar con el profesor para dar sus quejas, ya que su hijo no ha hecho nada, porque sólo ha escuchado la versión del hijo. Parece que los padres se han vuelto muy protectores de sus hijos y ellos mismo (los padres) más tarde van a pagar por ello, con insultos, amenaza e incluso maltrato de los hijos hacia los padres.

Los niños lo podemos comparar con los árboles, éstos desde pequeños hay que ponerles una vara para que cuando sean grande estén derechos y fuertes, los niños son igual, desde que nacen hay que inculcarles a buenos modales, a respetar a los mayores y a sus iguales, a darle importancia del trabajo que cuesta ganarse algo y de muchas cosas más, pero hay que hacerlo desde pequeños, no cuando tenga el niño 10 años.

1.1. Síntoma del “Burnout”.

Lo principal es un fuerte sentimiento de impotencia, ya que desde el momento de levantarse ya se siente cansado. El trabajo no tiene fin y, a pesar de que se hace todo para cumplir con los compromisos, el trabajo nunca se termina. Lo que anteriormente era motivo de alegría ahora no lo es. Aun cuando se tiene tiempo, se siente siempre estresado. A diferencia de lo que ocurría al principio, el trabajo ya no produce incentivos para la persona afectada con “Burnout”. Visto por otras personas, aparenta sensibilidad, depresión e insatisfacción.

A los propios síntomas del estrés a nivel corporal se suman múltiples molestias: insomnio, dolor de cabeza, mareos, dolores musculares, trastornos digestivos, infecciones, manchas o afecciones en la piel, trastornos respiratorios y circulatorios o digestivos (variaciones en el peso).

El “Burnout” suele definirse a través de tres dimensiones:

- Agotamiento (exhaustion, en inglés) es la sensación de ya no ser capaz de ofrecer más de sí mismo(a) a nivel emocional.
- Susplicacia/escepticismo (cynicism, en inglés) es una actitud distante hacia el trabajo, hacia las personas a las que se está ofreciendo el servicio y también hacia los compañeros de trabajo.
- Ineficacia (inefficacy, en inglés) es la sensación de que no se están llevando a cabo debidamente las tareas y de que se es incompetente en el trabajo.

En este artículo también podemos ver otra serie de problemas que se dan en la educación y que están relacionados con el tema central, como pueden ser la motivación, la falta de compañerismo en algunas escuelas, el mal comportamiento de muchos alumnos, etc...esta serie de problemas y muchos más que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

se pueden dar en la educación y concretamente en un profesor son los que hacen que profesores sufran este tipo de síndromes que tanto se dan hoy día en nuestras escuelas.

Otro aspecto que me gustaría destacar es que cuando un profesor o profesora se interesaba mucho por los alumnos y por su clase y que debido a esto, muchos de sus compañeros se extrañen e incluso les ignoren, pienso que esto se da en muchas escuelas y que es una de las causas principales de este tipo de patologías ya que son personas que quieren luchar por la educación y poco a poco debido a todas las trabas que le van poniendo en el camino acaban desmoralizados y sin ningún tipo de motivación y que en muchos casos pueden acabar con el abandono de la profesión.

Hay que decir también que los alumnos tienen su parte de responsabilidad ya que son muchos de ellos los que “colaboran” para que todos estos problemas se den. Son muchos los alumnos que están más pendientes en molestar e interrumpir la clase que en aprender y realizar las actividades que en ella se mandan, esto hace que los profesores se vayan desgastando y que unido a los demás problemas antes comentados, muchos profesores sufran este síndrome y que hace que cada clase y cada día para ellos se convierta en un auténtico suplicio y que lo que antes era motivación y ganas de trabajar ahora sea malestar y desgana.

Pienso que hoy en día se tendría que buscar soluciones para este tipo de problemas pero viendo como está la educación hoy en día dude que esto se de dentro de poco, son muchos los cambios que se tienen que dar para que todo esto mejore, tiene que haber un cambio dentro de todo lo que envuelve a la educación, desde el propio sistema de la educación, hasta la relación en los profesores, comportamiento de los alumnos, motivación, etc....Si todos ponemos de nuestra parte pienso que esto se puede arreglar aunque esto supondría un proceso lento y sacrificado.

También debemos tener la conciencia de proteger lo máximo que podamos al profesor ya que nunca debemos olvidar que de ellos dependen en gran parte la educación de muchos de nuestros hijos y familiares por eso creo que todos deberíamos poner de nuestra parte para que la educación en general vaya mejorando y justamente el profesor juega un papel clave en dicha educación.

1.2. Casos de profesores que han sufrido algún tipo de maltrato.

Una profesora jamás pensó que este tipo de situaciones se viviera en España, creía que eran cosa de la televisión. Hasta que hace seis años empezó a enseñar en Madrid, zona Sur, en el llamado Cinturón Verde. Dice la profesora “nos escupen y se mean cuando subimos por las escaleras. Un día presencié en la escuela una batalla a navajazo limpio entre dos bandas. No sabes ni qué hacer ni qué decir. Los inspectores ni se pasan y la dejadez de la Administración es pavorosa, son palabras de una profesora



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

que ha sufrido maltrato en sus propias carnes. Esta persona tiene según nos cuenta 60 años y enseña música desde hace 33, tras 25 años de profesora de una escuela privada de Salamanca, tuvo que venir a Madrid por razones familiares. Actualmente va de instituto a instituto como profesora interina de música de 2º y 3º de Secundaria. Podemos afirmar que su mirada serena se turba cuando relata la situación en la que viven: “estamos al borde del abismo. Una profesora compañera de esta persona de 60 años le ha dicho que prefiere caer por las escaleras, romperse una pierna y coger la baja antes de que volver al instituto. Dice que los alumnos le ponen cucarachas en el bolso y defecan en tu mesa, también ha visto a compañeros con muchos años de experiencia llorando a lágrima viva, incluso dos profesores solicitaron la suspensión de sueldo y abandonaron el instituto.

Pese a las quejas de los profesores de este instituto de Parta (Madrid) al departamento de la Educación de la Comunidad, la respuesta administrativa no se ha hecho notar. De muchísimas demandas de profesores de Música, este curso sólo se han presentado 40 profesionales. Los profesores cuentan que prefieren no trabajar a que los alumnos les amarguen la vida.

Otro caso de violencia, este caso es de Eduardo Barrera, jefe de estudios del Colegio Andalucía, en Sevilla, fueron los propios padres de un alumno los que se tomaron la justicia por su mano, a puñetazos y patadas. Nos cuenta que un niño estaba llorando y los padres fueron a por él, pero como es lógico no podía responderle con violencia, así que se protegió hasta que se calmaron, luego les pidieron perdón. Es la primera vez que lo hacía un gitano y, desde entonces, incluso ejercen de mediadores en conflictos. La parte más amarga de la docencia es comprobar que los alumnos pasan por la escuela pero la escuela no pasa por ellos, nos comenta Barrera.

El síndrome del quemado no es un fenómeno aislado y ya tiene nombre. Los expertos lo denominan síndrome de Burn-out o síndrome del quemado. Angustia, estrés, pérdida de autoestima, sentimiento de acoso, dificultad para cumplir con su tarea. Los profesores se sienten alicaídos, faltos de incentivos y cuando se tienen que enfrentar a sus alumnos se encuentran solos e indefensos... Además, sienten que han perdido el respeto de los alumnos y de la sociedad. Las consecuencias llegan a ser tan graves que pueden conducir a estos profesionales a contraer enfermedades que varían desde la depresión hasta la operación de desórdenes específicos, como trastornos cardiovasculares o de vesícula biliar. No es necesario sufrir situaciones de violencia extrema para padecer este síndrome. Según el informe sobre la salud laboral en la Enseñanza Pública, recién presentado por la federación de Enseñanza de CCOO, el 84% de las dolencias con mayor incidencia entre los docentes son los problemas psicológicos o psiquiátricos. Los profesores se sienten maltratados, se encuentran impotente a la hora de conseguir resultados y tener que luchar para educar. La sociedad no puede ser hipócrita y demandar que se forme con unos valores cuando se están mostrando modelos absolutamente contrarios, asegura Mrisol Pardo, coordinadora de la Federación de Enseñanza de CCOO, que reclama medidas de la administración tenemos que devolver el prestigio al a los profesionales de la Enseñanza pero esto



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

choca con los presupuestos. En este país se dedica sólo el 4.2 % de los presupuestos generales a Educación, lejos del 6% del producto interior bruto que dedican los países Europeos.

Docentes impotentes que ejercen de escudos humanos antes unos alumnos que se quejan cada día exhiben una conducta más rebelde.

Otro caso más, nos comenta otro profesor y dice: “hay mucha agresividad. Te levanta la voz enseguida y dicen: jódete, que para eso te pagan. Esta frase es muy común por los alumnos/as y lo peor de todo es que ello lo dicen porque lo han escuchado por sus padres o familiares. Muchos padres no todos por suerte piensan que los profesores con eso que cobran un sueldo tienen derecho a aguantar todo las fechorías de los niños y también de los familiares, pero las familias no se deben olvidar que los maestro y maestra están para enseñar a sus hijos pero no para aguantar las humillaciones de todo el mundo.

Son casos que han salido en la prensa y en todos los periódicos de España, en la actualidad parece que que el problema en España está controlado pero según las noticias casi todos los días nos encontramos con problema de este tipo. Hace unos años, un alumno de un instituto de Ceuta apuñaló en la calle a uno de sus profesores. En el colegio Antoni Martí Franqués, de Tarragona, desde 1998 tienen contratados los servicios de un guardia de seguridad a causa de los altercados que se producían a la entrada y salida del centro. H asido el primero en Cataluña que ha tenido que adoptar esta medida. Las consecuencias de tal descontrol son evidentes: descenso del nivel pedagógico, huida de alumnos buenos, ya que los padres matriculan a sus hijos en uno privado a pesar del esfuerzo económico que supone y renuncia del profesorado a impartir clases.

1.3- Barrio y escuela conflictivos.

Hay mucha agresividad sobre todo verbal, fuman porros en los recreos e insultan a los profesores. La comunidad educativa coincide en afirmar que la ampliación de la LOGSE en España está produciendo una mayor identificación de los centros públicos con el perfil sociológico de cada barrio. Esto ya sucede en Estados Unidos desde hace tiempo. Así como hasta hace unos diez años había una confianza generalizada en la escuela pública, independientemente de la clase social, actualmente cada vez se está polarizando más la matriculación: clases altas, escuela privada; clases bajas, escuela pública ¿significa esto que en la privada no haya problemas? No, con tan sólo doa alumnos por aula, el ritmo de la clase puede alterarse. Otro ejemplo más lo encontramos en Madrid, en ele Colegio san Juan García, un centro privado concertado de primaria y Secundaria con una larga trayectoria y prestigio. El profesorado reconoce que su alumnado está cambiando en los últimos años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

Uno de los problemas que apuntan todos los sectores sobre el alumnado de la violencia entre los jóvenes es la falta de presencia de los padres en la educación de sus hijos. Nadie nace con un manual bajo el brazo y no se trata de que los padres actuales no sepan educar, se trata de que no tienen ser una figura autoritaria a ojos de sus hijos. Quieren ser unos padres de “buen rollo” comenta la psicóloga Rosa González. Consecuencia: permisividad y falta de límites. Fijar límites no es sólo indicado sino sano y normal. La sociedad tiene sus reglas de juego, lo que es aceptable o no, está delimitado. El niño debe aprenderlo desde pequeño porque va a proyectar en la escuela y en la sociedad su realidad familiar. Por ejemplo, padres que dialogan poco e imponen mucho, que utilizan como método el miedo y la coacción, forman a hijos semejantes.

La atención individualizada y el seguimiento curricular eran algunos de los aspectos más innovadores de la LOGSE, pero la falta de recursos la ha convertido en una utopía. La enseñanza obligatoria hasta los 16 años, un logro para el sistema educativo, ha llenado las aulas de jóvenes que, en muchos casos, no desean estar en ellas.

Entre el modelo educativo que se pretende enseñar en las aulas y el de la sociedad hay un abismo insalvable. Frente a la tolerancia, el respeto y la diversidad que los maestros tratan de comunicar, los medios de comunicación, los videojuegos y las películas muestran que ser el más guapo, rico y poderoso es lo más importante, sin importar cómo se consiga,

Después de todo lo analizado me gustaría decir que son muchos los profesores que no sufren ningún tipo de síndrome y que disfrutan día a día en su trabajo y que hacen que la educación sea de gran provecho para muchos alumnos, con esto quiero decir que siempre debemos ser positivos y pensar que vendrán tiempos mejores.

2. BIBLIOGRAFÍA.

- www.tugueb.com/e_campus/2003/11/461/reportajes/estar_quemado/ - 23k - _
- comunidad-escolar.pntic.mec.es/670/tribucar.html - 15k - _
- www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/estres/noticias.asp - 54k - _
- www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/estres/editorial.asp - 34k - _



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

- www.primaria.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=23998 - 21k –

- www.mtas.es/insht/revista/A_28_ST03.htm - 27k - _

- www.uned.es/473043/Temas/Tema9/ - 12k – _

- www.uned.es/473043/Libro.html - 101k - _

- www.belt.es/noticias/2003/febrero/3_7/7_7_quemados.htm - 14k

Autoría

- Nombre y Apellidos: Juan Manuel Rodríguez Cortázar
- Centro, localidad, provincia: Sanlúcar de Barrameda. (Cádiz)
- E-mail: juarman86@hotmail.com