

El síndrome de burnout y su incidencia en los docentes que laboran en un centro educativo del distrito de Santiago, Provincia de Veraguas, Panamá

Burnout syndrome and its incidence in teachers who work in an educational center in the district of Santiago, province of Veraguas, Panama

Carmen Marín¹, Judith Valdés Agrazal² y Franklin Cerrud Álvarez³

¹Universidad de Panamá, Facultad de Ciencias de la Educación, CRU de Veraguas, carmen.marín@up.ac.pa, <https://orcid.org/0000-0001-6774-3800>, Panamá.

²Universidad de Panamá, Facultad de Ciencias de la Educación, CRU de Veraguas, judith.valdes@up.ac.pa, <https://orcid.org/0000-0002-9058-4067>, Panamá.

³Universidad de Panamá, Bibliotecólogo-Centro Regional Universitario de Veraguas, franklin.cerrud@up.ac.pa, <https://orcid.org/0000-0003-2733-1806>, Panamá.

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 18-02-2025

Revisado 19-02-2025

Aceptado 16-03-2025

Palabras Clave:

Síndrome de Burnout

Docentes

Contexto laboral

RESUMEN

Este es un estudio con enfoque cuantitativo, enmarcado dentro de la investigación exploratoria, orientado a conocer las incidencias (periodicidad) en que los docentes ubican los aspectos inherentes a las subescalas del síndrome de burnout. Se utilizó un muestreo aleatorio simple, obteniendo la participación de 68 docentes. Para la recolección de información se adaptó el instrumento “Maslach Burnout Inventory (MBI)”, validado por Gil Monte (2002). Los resultados sugieren una proyección positiva para las tres subescalas del Burnout evaluadas tres subescalas del Burnout evaluadas, donde, para el agotamiento o cansancio emocional, no se supera el 30% en la periodicidad en que se presenta, respecto a la despersonalización se proyecta un 85% de periodicidad al año o menos y en realización personal superior al 60% de presencia anual. Se concluye que, a pesar de la existencia del agotamiento y carga laboral, la periodicidad es positiva en las tres subescalas estudiadas, principalmente en la despersonalización y realización personal, en donde la percepción del docente describe niveles significativos de empatía con las involucradas en el desarrollo de sus labores. El estudio deja abierta la posibilidad de evaluar los indicios del síndrome de burnout, ya que, solo se enfoca en verificar que tan frecuente el docente le afectan las incidencias dentro de las subescalas y, por lo tanto, visualizar la periodicidad en que demuestra las conductas en la labor que desempeña.

ABSTRACT

This is a study with a quantitative approach, framed within exploratory research, oriented to know the incidences (periodicity) in which teachers locate the aspects inherent to the subscales of burnout syndrome. A simple random sampling was used, obtaining the participation of 68 teachers. The “Maslach Burnout Inventory (MBI)” instrument, validated by Gil Monte (2002), was adapted for the collection of information. The results suggest a positive projection for the three Burnout subscales evaluated, where, for burnout or emotional exhaustion, the frequency of occurrence does not exceed 30%, for depersonalization, 85% of frequency per year or less is projected, and for personal fulfillment, more than 60% of annual presence. It is concluded that, despite the existence of exhaustion and workload, periodicity is positive in the three subscales studied, mainly in depersonalization and personal fulfillment, where the teacher's perception describes significant levels of empathy with those involved in the development of their work. The study leaves open the possibility of evaluating the signs of burnout syndrome, since it only focuses on verifying how frequently the teacher is affected by the incidences within the subscales and, therefore, visualizing the frequency with which he/she demonstrates the behaviors in the work he/she performs.

Keywords:

Burnout syndrome

Teachers

Work context

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout es una condición muy común en el contexto ocupacional y es cada vez más reconocido y diagnosticado en la actualidad. Este trastorno, según Saborío & Hidalgo, (2015), ha alcanzado niveles graves, la OMS lo ha catalogado como un riesgo laboral, que por lo general aplica a profesionales que están en contacto directo con las personas y que poseen una filosofía de trabajo humanista, influenciando directamente a los usuarios que son atendidos por quienes padecen la condición.

Reconociendo que se proyecta como un fenómeno que se caracteriza por el cansancio emocional, despersonalización y una realización personal disminuida, Tabares et al., (2020), llevan a cabo una revisión sistemática de literatura basada en las directrices PRISMA-P. Está compuesto por debilidad emocional, despersonalización y bajos niveles de realización personal, lo que trae consigo una constelación de síntomas, con diversas consecuencias en la calidad de vida del profesional. Lovo (2020), concluye en su estudio que, a pesar de su alta prevalencia, en las distintas poblaciones laborales sigue sin prevenirse y con pocas orientaciones de que sea tratado adecuadamente.

Con la intención de determinar el nivel del síndrome de burnout presente en los docentes universitarios López & Ventura (2020), empleando un diseño descriptivo simple, describen que los docentes proyectan el síndrome a un nivel bajo, específicamente en la dimensión de cansancio emocional.

El estudio de la repercusión del síndrome burnout incrementó en tiempos de pandemia, así lo refieren Hernández et al., (2021), al destacar que en la comunidad docente se produjo y aumentó el agotamiento mental y físico. En su estudio que se enmarca desde un enfoque metodológico con paradigma cuantitativo – transversal, demostró que el principal causante es el bajo dominio docente de las competencias digitales en las prácticas pedagógicas.

En este mismo contexto, Guerrero et al., (2020), al determinar las diferencias entre las dimensiones que conforman el Síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas de secundaria ante la emergencia sanitaria, concluyen que la relevancia de realizar un estudio sobre esta condición radica principalmente en identificar el estado de salud mental y emocional de estos profesionales, con la intención de adoptar las medidas pertinentes para enfrentar esta problemática.

Por su parte Crespo Pizarro et al., (2023), mide la prevalencia del síndrome de burnout en docentes de institutos superiores técnicos y tecnológicos, evidencian que, de los tres aspectos evaluados, el cansancio emocional tiene una incidencia elevada. De igual forma, al determinar los niveles de burnout existente en docentes Ordoñez et al., (2023), proyectan la existencia de diferencias relevantes entre la realización personal, agotamiento emocional y despersonalización, que se traduce en una expresión baja del síndrome, ligada principalmente al contacto de los docentes con sus alumnos, en el desarrollo de las actividades académicas.

En el contexto universitario, se ha evaluado el Síndrome de Burnout, como elemento de riesgo en los profesionales de la enseñanza y educación, describen Casanova et al., (2019), que la presencia de este síndrome en la población involucra altos niveles de agotamiento emocional y en pequeñas proporciones destellos de manifestaciones de la despersonalización, lo que abre la posibilidad de predecir el comportamiento de estos docentes y el nivel la satisfacción laboral que proyectan.

Respecto a las aportaciones de investigaciones sobre burnout en Panamá, es visible la Terapia Cognitiva Conductual en la reducción de síntomas del Síndrome de Burnout en docentes, desarrollado por Peña (2019), quien sugiere una propuesta de prevención e intervención, orientada a disminuir la situación de estrés laboral, presente en los docentes. De igual forma Vargas Aguilar (2021), fundamenta la presencia del síndrome de Burnout en docentes, sus hallazgos enfatizan elevados niveles de agotamiento, lo que los hace vulnerables al síndrome.

Este estudio se orienta a conocer las incidencias (periodicidad) en que los docentes proyectan aspectos inherentes a las subescalas del síndrome de burnout, desde el agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal, con el fin de identificar la forma en que manejan los sujetos de estudio el estrés, carga laboral y obligaciones en el ejercicio docente.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se enmarca en el enfoque cuantitativo, en donde se aplican procesos de análisis de datos básicos para identificar la frecuencia en que se presenta el fenómeno de interés y sus particularidades generales. Es de tipo exploratorio, el cual, según Ramos (2020) se aplica en fenómenos que no tienen un estudio previo y se tiene la intención de visualizar sus características.

La población de estudio está conformada por 154 docentes de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena, en la Provincia de Veraguas. Se empleó el muestreo aleatorio simple, el cual, según Otzen & Manterola (2017), permite la posibilidad de elección a todos los individuos que conforman la población, es decir, la probabilidad de selección de una persona “X” es independiente de la probabilidad que tienen el

resto de los individuos inmersos que conforman el total de los sujetos de estudio. Para la recolección de datos la participación fue de 68 docentes.

La recolección de información se hizo a través de la adaptación del instrumento “Maslach Burnout Inventory (MBI)” creado por Maslach y Jackson, con traducción al español y validado por Gil Monte (2002). Lo conforman 22 ítems, distinguidos por afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su ámbito laboral. En esta investigación se adaptó para conocer la percepción del docente fundamentado en la frecuencia y periodicidad en la que cree proyecta elementos del burnout.

El instrumento aplicado mide tres apartados del Síndrome de Burnout, estructurados para este estudio de la siguiente forma: Subescala de agotamiento o cansancio emocional; en donde están inmersas las vivencias extenuantes que demanda el trabajo; la subescala de despersonalización; en donde se visualiza el grado en que el individuo reconoce actitudes empatía y distanciamiento y la subescala de realización personal; establece los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el contexto laboral.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El 75% de los docentes cuestionados con relación a las tres subescalas del síndrome de burnout es femenino, mientras que el 25% corresponde al sexo masculino.

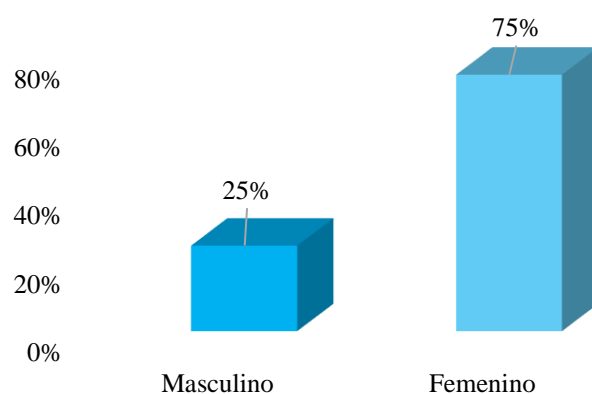


Fig. 1: Sexo de la población estudiada

En la Figura 2 se representan los datos obtenidos en la Subescala de agotamiento o cansancio emocional, al referir si se siente emocionalmente agotado por el trabajo, al año 28% se ubica en pocas veces, 2%, y 4%, una vez y pocas veces respectivamente, mientras que 24% y 27% una vez y pocas veces a la semana, vs el 16% que manifiesta diariamente.

Sobre el cuestionamiento de si se siente fatigado al finalizar la jornada laboral, el 12% lo proyecta al año pocas veces, el 2% y 13%, una y pocas veces al mes respectivamente, a la semana el 21% y 31% una y pocas veces en el mismo orden, mientras que el 22% manifiesta todos los días. Indican que al levantarse en la mañana y afrontar otro día de trabajo, 31% se percibe fatigado al año pocas veces, 3% al mes una y pocas veces, el 21% y 34% a la semana una y pocas veces respectivamente, mientras que el 9% diariamente.

Respecto a si siente que laborar todo el día con estudiantes conlleva un gran esfuerzo y se cansa, al año 31% se ubica en pocas veces, al mes 6% y 7% una y pocas veces, a la semana 15% y 24% una y pocas veces, mientras que el 18% señala diariamente.

Sobre el desgaste laboral, al año el 28% señala que pocas veces, al mes el 10% y 16% una y pocas veces, a la semana 10% y 22% una y pocas veces, mientras que el 13% diariamente. Sobre los niveles de frustración en su trabajo, al año 56% pocas veces, al mes 4% y 12% una y pocas veces respectivamente, a la semana 9% y 13% una y pocas veces, mientras que el 6% señala que diariamente.

Los docentes perciben que trabajan demasiado, en un 32% pocas veces al año, el 9% una vez al mes, el 21% pocas veces al mes, 12% una vez a la semana, 10% pocas veces a la semana y 16% diariamente. Sobre el estrés que produce la interacción laboral con alumnos/as, al año 65% señala que pocas veces, al mes el 6% una y pocas veces, semanalmente 7% y 9% pocas veces, mientras que el 7% diariamente.

Con relación a si se siente acabado en su trabajo, al límite de sus medios, al año 68% indica que pocas veces, al mes el 6% y 13% una y pocas veces respectivamente, semanalmente 4% y 6% una y pocas veces, mientras que el 3% diariamente.

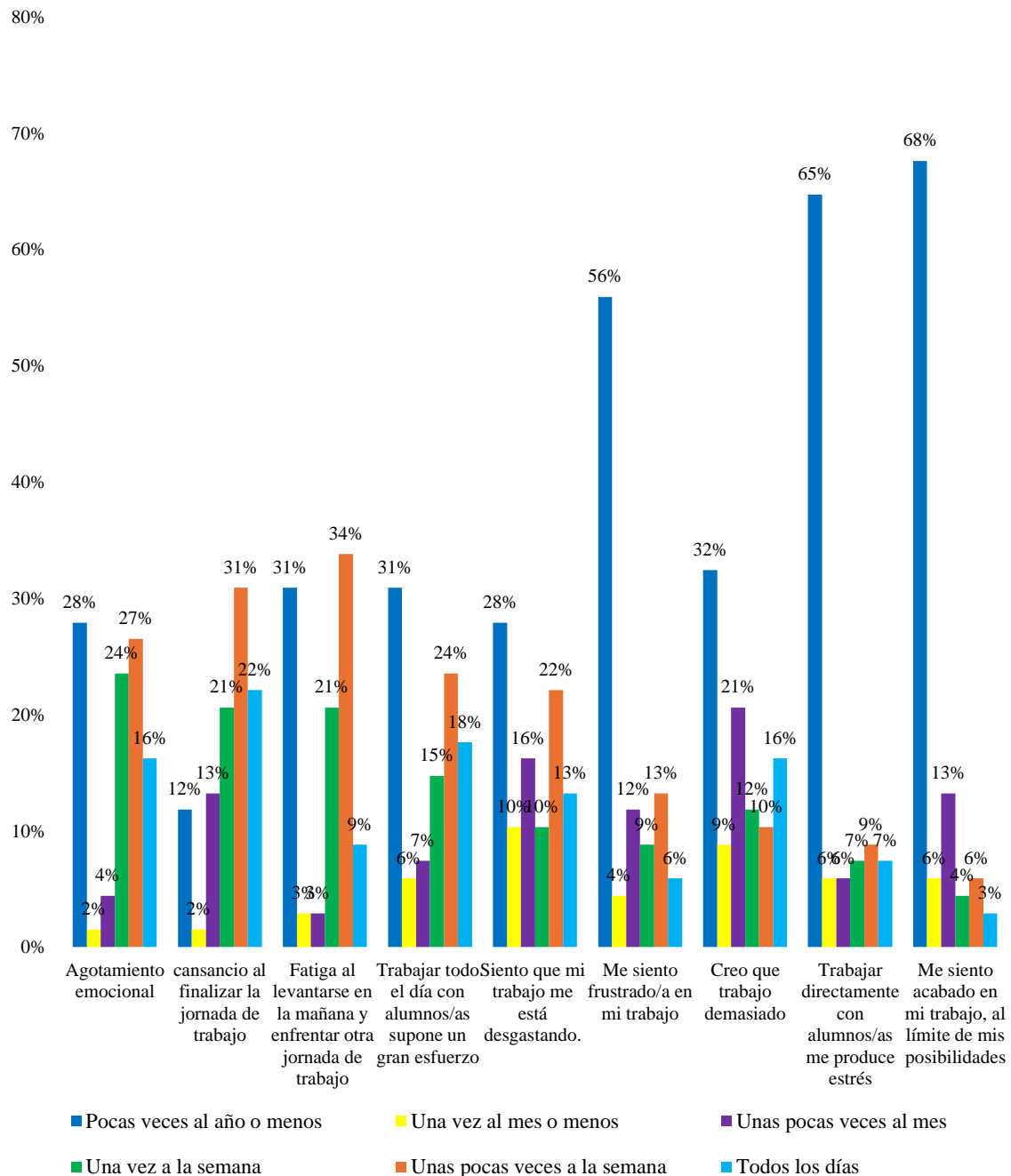


Fig. 2: Subescala de agotamiento o cansancio emocional

En la Figura 3, se observa el rango en que se sitúan los docentes respecto a la subescala de despersonalización. Al verificar la insensibilidad con las personas desde que ejerce como docente, al año el 87% indica que pocas veces, al mes 3% y 2% una y pocas veces respectivamente, 2% y 4% una y pocas veces, mientras que el 3% diariamente.

Respecto a si trata a estudiantes como si fueran objetos impersonales, al año el 97% de los encuestados señala que pocas veces, al mes el 2% destaca una y pocas veces. Cuando se verifica si el contexto laboral le está endureciendo emocionalmente, al año el 85% indica pocas veces, al mes el 6% y 2% una y pocas veces, a la semana el 3% y 2% una y pocas, mientras que el 3% señala que diariamente.

A la población encuestada le preocupa realmente lo que les ocurra a sus estudiantes, al año en un 81% se sugiere que pocas veces, el 2% y 5% una y pocas veces, 3% una y pocas veces semanalmente y 8% todos los días. Los docentes encuestados indican que los estudiantes le culpan de algunos de sus problemas, en al año 85% pocas veces al año, al mes 5% una y pocas veces, semanalmente el 2% y 5% una y pocas veces.

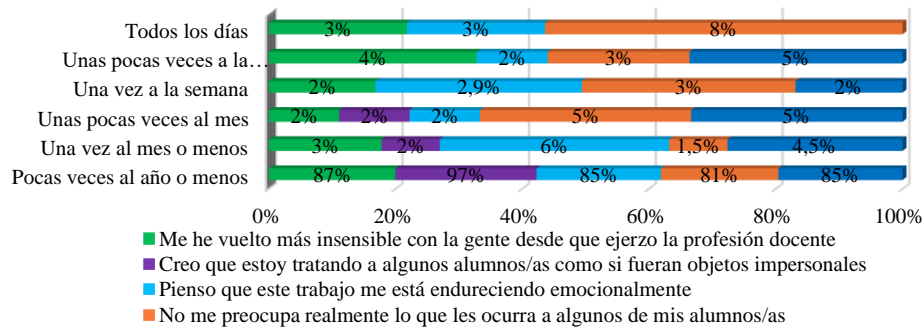


Fig. 3: Subescala de despersonalización

En la Figura 4 se describe la percepción del docente en la Subescala de realización personal, en primer lugar, se valora la facilidad para reconocer como se sienten sus estudiantes, al año 9% de los encuestados indica que pocas veces, al mes el 4% y 3% una y pocas veces, semanalmente el 6% y 19% una y pocas veces mientras que el 59% señala que todos los días.

Sobre el trato con eficacia hacia los problemas de sus estudiantes, al año el 6% señala que pocas veces, mensualmente, el 9% y 7% una y pocas veces respectivamente, a la semana 16% pocas veces y 62% diariamente. Respecto a si su trabajo influye positivamente en la vida de sus estudiantes, al año el 4% destaca que pocas veces, al mes el 4% y 6% una vez y pocas veces respectivamente, semanalmente 10% pocas veces y 75% diariamente.

Respecto a si se siente con energía en el trabajo, al año el 2% indica que pocas veces, al mes el 3% una y pocas veces, a la semana el 7% y 24% una y pocas veces, mientras que el 62% diariamente.

Con relación a si puede crear fácilmente un clima agradable con sus estudiantes, al año el 3% indica que pocas veces, al mes 4% y 3% una y pocas veces, a la semana el 3% y 19% una y pocas veces, mientras que el 71% diariamente.

Con relación a la motivación después de estar en contacto con sus estudiantes al año, el 3% señala que pocas veces, mensualmente, el 4% y 2% una y pocas veces, a la semana el 3% y 31% una y pocas veces respectivamente, mientras que el 57% diariamente.

Sobre como trata los problemas emocionales con mucha calma, al año el 4% destaca que pocas veces, al mes el 4% y 2% una vez y pocas veces respectivamente, semanalmente el 9% y 22% una y pocas veces, con relación al 59% que indica que todos los días.

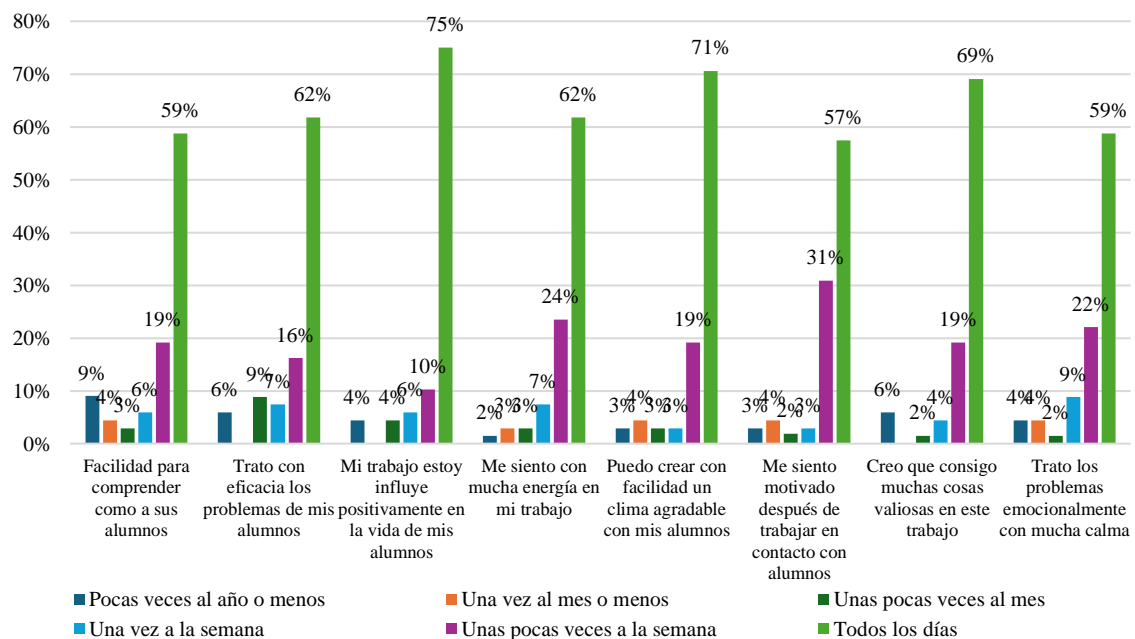


Fig. 4: Subescala de realización personal

El Síndrome de Burnout, conlleva como se ha presentado a lo largo del estudio aspectos como el agotamiento físico, emocional y mental asociado a la profesión, al estrés laboral y al estilo de vida del profesional, el nivel de proyección positivo o negativo en los distintos aspectos de las tres subescalas que lo conforman puede tener consecuencias, tanto físicas como psicológicas.

Por lo general, cuando se aplica el cuestionario Maslach Burnout Inventory, se hace con la intención de medir los indicios del síndrome de burnout en la población estudiada, sin embargo, la orientación de este estudio está enfocado en identificar dentro de las subescalas que la conforman, la periodicidad (incidencias) en la que los docentes mayormente se identifican, con la intención de determinar y otorgar una perspectiva de la asimilación de la carga laboral y sus obligaciones cotidianamente, con una muestra docente representada en su mayoría (75%) por el género femenino.

En base a los resultados es posible identificar que, en la primera subescala de agotamiento o cansancio emocional, los porcentajes varían entre un 25 a 30% entre las opciones que van desde todos los días a la anualidad (ver Figura 2), cambian a un porcentaje mayor al 50% cuando se trata de frustración laboral y a que se ubican una vez al año, lo que se traduce en un pensamiento totalmente esporádico.

Esta dimensión inherente directamente en el día a día del docente hace posible correlacionar las afirmaciones de Manzano Díaz (2020), al indicar que es una labor demandante, la cual exige el desarrollo de habilidades y competencias intelectuales, conlleva una gran responsabilidad dado que se convierten en un modelo a seguir como formadores y su desempeño tiene repercusión en el desarrollo de la sociedad, lo cual, hace posible determinar la complejidad del trabajo y reconocer que nuestros sujetos de estudio no los domine el estrés profesional.

Al visualizar la subescala de despersonalización, para los ítems que la conforman en donde sobresalen aspectos como insensibilidad, apatía, trato humano y culpa hacia los demás, el porcentaje es superior al 85% (ver Figura 3), en pocas veces al año o menos, lo cual permite discriminar el bajo nivel de presencia de este tipo de comportamiento en el ejercicio diario de los sujetos de estudio.

Este aspecto es significativo si se toma en cuenta que en gran parte de las organizaciones de nuestro país los grupos a atender son abultados, al igual que la carga horaria y como lo señala Gurumendi et al., (2021), esta situación aumenta el sentimiento de distanciamiento con relación a los alumnos, quienes son los usuarios del servicio de la enseñanza.

En la subescala realización personal, se manifiesta como los docentes en los factores que involucran la empatía, eficacia, energía, motivación, relación en el trato y solución de problemas están por encima del 60% en una periodicidad de todos los días (ver Figura 4), este aspecto justifica un nivel elevado de compromiso en la labor que ejecuta.

Se relaciona el planteamiento anterior con lo que describen Muñoz et al. (2020), que esta dimensión conlleva el uso de estrategias de búsquedas de alternativa y apoyo social, además, según señala Orozco et al. (2021), tiene mucha influencia del agotamiento y la despersonalización, lo que posibilita valorar positivamente la periodicidad que se visualiza en esta dimensión por los docentes.

CONCLUSIÓN

El estudio permite comprender que para nuestra población estudiada existe un nivel de manejo saludable dentro de cada una de las subescalas verificadas, presentado porcentajes favorables al momento de ejercer las funciones docentes. A pesar de la existencia y repercusión del agotamiento, situaciones cotidianas y carga laboral en general, la periodicidad es positiva en las tres subescalas estudiadas, principalmente en la despersonalización y realización personal, en donde la percepción del docente describe niveles significativos de empatía con las involucradas en el desarrollo de sus labores, demostrando en las conductas despectivas una presencia anual, mientras que es diario el apoyo y cooperación con su entorno.

El estudio, deja abierta la posibilidad de evaluar los indicios del síndrome de burnout, ya que solo se enfoca en verificar que tan frecuente el docente demuestra las incidencias dentro de las subescalas y, por lo tanto, visualizar la periodicidad en que proyecta las conductas en la labor que desempeña.

REFERENCIAS

- Casanova Rodríguez, C. L., Mustelier Hernández, M., y Casanova, T. (2019). Manifestaciones del Síndrome de Burnout, en docentes de la Universidad de Cienfuegos. *Conrado*, 15(66), 91-97. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000100091&script=sci_arttext&tlng=en
- Crespo Pizarro, M. J. C., Mora, P. A. F., y Ortega, C. G. Q. (2023). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes de institutos superiores técnicos y tecnológicos de la ciudad de Cuenca: estudio de caso en el instituto superior tecnológico del Azuay. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3529-3555. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4676>

- Gil-Monte, P. R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud pública de México*, 44(1), 33-40. <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v44n1/8559.pdf>
- Guerrero, H. L. S., Vásquez, Y. Y. C., Chambi, L. M. C., y Cuadros, M. J. L. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1, 44-56. <http://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/18/21>
- Gurumendi España, I. E., Panunzio, A. P., Gómez, M. A. C., y Santillán, M. A. B. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *Recimundo*, 5(3), 205-219. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1246/1769>
- Hernández Suarez, C. A., Aloiso, A., y Prada Nuñez, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín Redipe*, 10(9 (2021)), 472-488.
- López, E. C. I. L., & Ventura, H. Z. (2020). Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), e209-e209. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110-120. <https://camjol.info/index.php/entorno/article/view/10371/12034>
- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. http://www.scielo.org.bo/scielolink.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci_arttext
- Muñoz, C. F., Correa, C. M., y Matajudíos, J. F. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista Espacios*, 41(37), 145-158. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- Ordoñez Balladares, A. O., Doltz, W. S. E., Rodríguez, V. G., y Magallanes, C. G. (2023). Burnout en docentes de instituciones educativas del régimen Costa del Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 28(101), 80-92. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8890839.pdf>
- Orozco Moreno, Z., Raymondi-Rubio, K., Orozco-Fiallos, S., y Bohórquez-León, S. (2021). Análisis de los valores interpersonales y su relación con el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas del Cantón Simón Bolívar. *Psicología Unemi*, 5(9), 118-126. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/download/1349/1318>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&tlng=pt
- Peña, J. D. (2019). *Terapia cognitiva conductual para reducir los síntomas del síndrome de BURNOUT en docentes consejeros que laboran en el Colegio Padre Segundo Familiar Cano de Monagrillo, provincia de Herrera*. [Tesis Doctoral, Universidad de Panamá. Vicerrectoría de Investigación y Postgrado]. http://up-rid.up.ac.pa/1766/1/julissa_pena.pdf
- Ramos-Galarza, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf>
- Saborío Morales, L., y Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., y Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265-279. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072020000300265
- Vargas Aguilar, A. B. (2021). Burnout en docentes de la licenciatura en psicología de UDELAS sede, modalidad virtual como consecuencia a la pandemia de COVID-19. UDELAS, Panamá. http://168.77.210.164/bitstream/handle/123456789/416/Alexandra_Vargas.pdf?sequence=1&isAllowed=y