



Incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas del personal Docente del Distrito Educativo Achacachi

Incidence of Burnout Syndrome in the executive functions of the teaching staff of the Achacachi Educational District

Richard Jorge Torrez Juaniquina

richardt34@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-0170-4718>

Universidad Pública de El Alto, El Alto, Bolivia

Lourdes Ceferina Jiménez Mamani

lulitacjm@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-7190-9733>

Universidad Pública de El Alto, El Alto, Bolivia

| Artículo recibido el 05 de mayo de 2024 | arbitrado el 02 de junio de 2024 | aceptado 14 de julio 2024 | publicado 05 de septiembre 2024

<https://doi.org/10.37260/merito.i6n18.3>

Resumen

El Burnout Docente es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que resulta de una sobreexposición al estrés laboral educativo, trayendo consigo insatisfacción profesional, sensación de agotamiento constante y disminución tanto en sus habilidades blandas como en la calidad formativa. Estudios recientes indican que la docencia es una de las ocupaciones más propensas a desarrollar esta afección, por ello se plantea determinar la incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas del personal docente del Distrito Educativo Achacachi-Bolivia, fundamentándose en el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental-transeccional, seleccionando por muestreo aleatorio simple a 166 docentes del Sub-distrito Lago Cordillera para aplicar el MBI y un muestreo intencional para la prueba BANFE. Los resultados demostraron la presencia del Síndrome Burnout en los docentes, subsiguientemente se formuló el curso "COMUNIDAD GECAN" para ayudarlos a obtener un mejor control de su vida desde la neurociencia.

Palabras clave:

Síndrome Burnout;
Funciones Ejecutivas;
Neurociencias; Docencia;
Estrés Laboral Educativo.

Abstract

Teacher Burnout is a state of physical, emotional and mental exhaustion that results from overexposure to educational work stress, bringing with it professional dissatisfaction, a feeling of constant exhaustion and a decrease in both soft skills and training quality. Recent studies indicate that teaching is one of the occupations most prone to develop this condition, therefore it is proposed to determine the incidence of Burnout Syndrome in the Executive Functions of the teaching staff of the Achacachi-Bolivia Educational District, based on the positivist paradigm, with a quantitative approach, descriptive-correlational level and non-experimental-transectional design, selecting by simple random sampling 166 teachers of the Lago Cordillera Sub-district to apply the MBI and a purposive sampling for the BANFE test. The results showed the presence of Burnout Syndrome in teachers, subsequently the course "GECAN COMMUNITY" was formulated to help them to obtain a better control of their life from neuroscience.

Keywords:

Burnout Syndrome;
Executive Functions;
Neurosciences; Teaching;
Educational Work Stress.

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout o también conocido como Síndrome del “Trabajador Quemado” es una patología que si bien fue descubierta en los años 70 con el aporte de (Freudenberger H., 1974) y profundizada por (Maslach C. & Jackson S., 1984), en el transcurrir del tiempo ha ido en ascenso y actualmente según el Índice de Evaluación de la Vida, elaborado por (Gallup, 2024), estima que el 56% de los trabajadores a nivel mundial siente o tiene dificultades que pueden llevarlos a padecer burnout.

De acuerdo a la OMS, existen tres signos principales de burnout: 1. Sensación de cansancio o agotamiento de la energía; 2. Aumento del desapego mental hacia el propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el mismo y 3. Reducción de la eficacia profesional. Además de lo anterior los expertos también mencionan taquicardia, falta de aire, temblores, sudoración, dolor en el vientre o en el pecho, desmayos, sensación de hormigueo en el cuerpo y olas de frío y calor. Aun así, todos estos síntomas no abarcan todos los efectos de la enfermedad, sin embargo se asocian con el estrés laboral. (National Geographic, 2022).

Para el año 2019 la OMS lo incluyó en su lista de enfermedades, pues ya el Síndrome de Burnout era responsable de hasta tres millones de muertes anuales y la pandemia apoyó a su incremento en la población, ya que en Estados Unidos 47 millones de personas abandonaron su trabajo el año pasado por agotamiento. Una cifra nunca antes vista. (Ethic, 2022).

También destacan que dentro de las profesiones más vulnerables para padecer del Síndrome Burnout están los docentes, profesionales del sector sanitario y los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, aunque cualquier trabajador de cualquier sector puede sufrirlo. (Grupo 2000, 2022).

El estrés laboral para el docente incide directamente en su salud física y mental debido a las condiciones a las cuales está sometido diariamente, entre ellas están: el manejo de

grupos numerosos, nivel escolar, tipo de salón, trato hacia los estudiantes, (niños y jóvenes) en etapas altamente sensibles, aunado a la diversidad de alumnos, lidiar con situaciones de indisciplina escolar, tipo de familia, contexto social, entre otros.

Los problemas de salud que genera este fenómeno se manifiestan comúnmente con las siguientes patologías: dolor de garganta, dolor de cabeza y trastornos del sueño. Este problema incide de manera directa en la calidad educativa, mostrando menos interés en los alumnos, ausentismo, realiza tareas sin motivación, irritación en el trato con sus colegas y estudiantes, fomentándose relaciones interpersonales basadas en comunicación agresiva, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa. (Rodríguez J., Guevara A, & Viramontes E., 2017).

Según los científicos (Delgado I. & Etchepareborda M., 2013), señalan que “Las funciones ejecutivas son habilidades cognitivas propias de la corteza prefrontal (CPF) que permiten establecer metas, diseñar planes, seguir secuencias, seleccionar las conductas apropiadas e iniciar las actividades, así como también autorregular el comportamiento, monitorizar las tareas, seleccionar los comportamientos, y tener flexibilidad en el trabajo cognoscitivo y la organización de la tarea propuesta en el tiempo y en el espacio”, demuestran como las funciones ejecutivas es la parte del cerebro de trabajo complejo, el cual debe de estar en correcto funcionamiento para una buena salud cognitiva, más aun tratándose de docentes en ejercicio, los cuales tienen a cargo en lo educativo a seres humanos, en este caso estudiantes que se formarán en lo académico como en lo personal.

El hecho de que el estudiante se encuentra en constante monitoreo de actitudes, percepciones, sensaciones y aprendizajes de su entorno inmediato, en muchos casos hacen que tomen como modelo a seguir a sus maestros, dado

que estos representan una figura de autoridad y respeto. Por tal razón es fundamental que el docente goce de una buena salud mental y cognitiva, además de lo emocional y física, dado que el proceso de enseñanza - aprendizaje lo requiere, debido a que el maestro, al iniciar su actividad curricular debe demostrar motivación para motivar al estudiante al aprendizaje, y que en todo el desarrollo de las actividades curriculares a lo largo de la clase desarrolle la lección de manera correcta con un amplio conocimiento teórico que los estudiantes cuando no entiendan puedan consultar y puedan obtener una respuesta clara a sus cuestionamientos, dados por un maestro lucido y coherente con el conocimiento teórico y científico amplio, ya que también es considerado un modelo a seguir en el ámbito académico y profesional.

De la misma manera la preocupación al respecto llevó a realizar estudios de evaluación del síndrome Burnout en nuestro país, en este caso se pudo evidenciar la investigación desarrollada en el área de educación con docentes de la Universidad del Valle y la Universidad Salesiana con maestros del nivel primario y secundario tanto de provincia como de la ciudad, que denotaron la presencia de esta afección en diversos niveles de gravedad.

Con todo lo expuesto, y considerando el trabajo de investigación realizado por (Cardozo L., 2018), realizó una aproximación bastante cercana a la situación particular del profesor en relación a su vulnerabilidad respecto al estrés docente en su contexto laboral, en el presente estudio se busca identificar cual es la incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas del personal docente del Distrito Educativo Achacachi, con el fin de identificar causas y consecuencias del deterioro laboral en este sector, no solo en el ámbito psicológico, sino el emocional, social y físico.

Para la ejecución del estudio se inició en la construcción de un marco teórico, basado en investigaciones similares para unificar

criterios de ambas variables, en la elección de los instrumentos de investigación a ser aplicados al personal docente del Distrito Educativo Achacachi.

Una vez identificados los instrumentos de investigación adecuados para determinar la incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas del personal docente del Distrito Educativo Achacachi, se aplicaron cada una de ellas para establecer el grado de incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas según niveles de severidad y por Función Ejecutiva en el personal docente.

Por último se elaboró una propuesta de intervención temprana denominada Comunidad GECAN y está destinada a maestros del Subdistrito Lago Cordillera con altos índices de presencia del Síndrome Burnout, así como también para aquellos profesionales del ámbito educativo que presentaron y reconocieron que el estrés perjudica su labor docente e influye en su salud y desean poder manejar el estrés adecuadamente.

MÉTODO

Paradigma de la Investigación

El estudio se fundamentó en el Paradigma Positivista, debido a que se busca comprender la incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas del personal Docente.

Enfoque de la Investigación

Para el desarrollo de esta investigación la metodología se basó en un estudio estadístico realizado a la muestra con un enfoque cuantitativo, con el fin de establecer pautas de comportamiento a través de datos estadísticos.

Nivel de la Investigación

La investigación es de nivel descriptivo-correlacional, debido a que se pretende caracterizar los hechos del grupo de estudio con el fin predecir la incidencia del Burnout como síndrome en la salud de las funciones ejecutivas del personal

docente del distrito educativo Achacachi, además de no permitir la manipulación de las variables porque su ocurrencia surge bajo situaciones reales.

Al finalizar el estudio se pretende realizar un aporte significativo en aras de mitigar la problemática planteada a través de una propuesta de intervención temprana al personal docente como una solución expedita de alcance a otros profesionales que deseen recibir la ayuda necesaria.

Diseño de la Investigación

El diseño es no experimental – correlacional, (Ex-post facto) ya que se pretende describir las variables y analizar la interrelación en un momento determinado, apoyados por las diversas técnicas estadísticas que coadyuven a identificar la incidencia del Síndrome Burnout en las Funciones Ejecutivas del personal Docente del Distrito Educativo Achacachi.

Población y Muestra

La población tomada para el presente estudio corresponde al Sub-distrito Lago Cordillera, que comprende a las unidades educativas distribuidas en los municipios Huatajata; Huarina y Chua Cocani, el cual cuenta con un personal docente, administrativo y de servicio de 276 trabajadores en educación que atienden los niveles Inicial, Primario y Secundario del Sistema de Educación Regular, el cual corresponde a 15 Direcciones de Unidades Educativas Institucionalizadas.

Para cumplir con los objetivos planteados en la investigación y obtener una muestra representativa se aplicó la prueba estandarizada MBI a una muestra probabilística aleatoria en el personal en ejercicio del Sub-distrito Lago Cordillera de 164 trabajadores en educación regular.

En el caso de la prueba estandarizada BANFE 2 se realizó un muestreo no probabilístico, el mismo que se refiere a la selección de sujetos a través del muestreo por conveniencia debido al tiempo utilizado en su aplicación y la necesidad de realizar una valoración individual de la prueba.

Técnicas e Instrumentos de la Investigación

Maslach Burnout Inventory – MBI: El test estandarizado, es un instrumento para evaluar el Síndrome Burnout, que cuenta con 22 ítems de preguntas cerradas con una escala de frecuencia de siete grados identificados en los siguientes reactivos: 0= Nunca (Ninguna vez), 1=Casi nunca (Alguna vez al año), 2 = Algunas Veces (Una vez al mes), 3 = Regularmente (Algunas veces al mes), 4 = Bastantes Veces (Una vez por semana), 5 = Casi siempre (Varias veces por semana), 6 = Siempre (Todos los días), ítems distribuidos en las dimensiones: Organizacional, Individual y De personalidad. El cálculo de la puntuación es la suma de las respuestas dadas a los ítems que se señalan en el cuestionario y los resultados son representados de la siguiente manera:

Cuadro 1. Distribución de Puntuación a Evaluar del Instrumento Maslach Burnout Inventory – MBI.

Dimensiones	Sub escalas	Preguntas a evaluar	Puntuación máxima	Indicios de burnout
Organizacional	Agotamiento Emocional	1-2-3-6-8-13- 14-16-20	54 (directamente proporcional al SBO).	Mayor a 26
Individual	Despersonalización	5-10-11-15- 22	36 (directamente proporcional al SBO).	Mayor a 9
De personalidad	Realización Personal	4-7-9-12-17- 18-19-21	48 (inversamente proporcional al SBO)	Menor ≤ a 34

Fuente: Elaboración propia con datos del manual del Instrumento Maslach Burnout Inventory – MBI.

Según (Olivares Faúndez, P; Gil-Monte, 2009; 161) indica que “este inventario se divide en tres subescalas que miden tres factores ortogonales cada una, denominados: agotamiento emocional (Emocional exhaustion), (9 ítems); despersonalización (Depersonalization), (5 ítems); y, realización personal en el trabajo (Personal accomplishment), (8 ítems), obteniéndose en ellas una puntuación estimada como baja, media o alta...tomando como criterio de corte el percentil 33 y el 66”. Tras 8 años de análisis se tiene la versión para profesionales de la educación el MBI-Educators (MBI-ES) de 1986, versión que cambia la palabra paciente por alumno, que mantiene los nombres de las escalas y la estructura factorial del MBI-HSS.

Batería Neuropsicológica BANFE

Una vez seleccionada la muestra se aplicó el Test estandarizado para evaluar las Funciones Ejecutivas denominada “Batería BANFE 2” diseñadas y validado por el Dr. Julio César Flores Lázaro; Dra. Feggy Ostrosky Shejet; Lic. Asucena Lozano Gutiérrez, que es una Batería Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales con guía de preguntas, además de contar con las características propias y diferenciadas para cada uno de los 15 Subtests; tomando en cuenta el protocolo de aplicación a maestros agrupados por unidades educativas en dos sesiones diferentes de 1 hora y media cada uno aproximadamente, por el lapso de un mes. En la primera sesión, se suministra la explicación a cerca de las características del estudio, el tratamiento ético de los datos, la firma del consentimiento informado, la administración de la historia clínica, la obtención de los datos sociodemográficos y el inicio de la aplicación de las pruebas que evalúan el trabajo de la COF y la CPFM: en cuanto a control inhibitorio, procesamiento riesgo-beneficio y seguimiento de reglas.

En una segunda fase se aplica las pruebas de valoración de la CPFDL que corresponde a la: memoria de trabajo, flexibilidad mental, planeación

visoespacial y secuencial, secuenciación inversa y fluidez verbal; y la CPFA que corresponde a la valoración de: productividad, comprensión del sentido figurado, control, juicio y monitoreo metacognitivo respetando el orden establecido en el protocolo de evaluación de la Batería Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales (BANFE-2), respetando el orden establecido del protocolo de evaluación de la batería: a) Laberintos; b) Señalamiento autodirigido; c) Ordenamiento alfabético de palabras; d) Resta consecutiva; e) Suma consecutiva; f) Clasificación de Cartas; g) Clasificaciones semánticas; h) Efecto Stroop, forma A; i) Fluidez Verbal; j) Juego de cartas; k) Selección de refranes; l) Torre de Hanoi; m) Metamemoria; n) Memoria de trabajo visoespacial; y ñ) Efecto Stroop, forma B.

Metodología propuesta para el diseño “COMUNIDAD GECAN”

Gestión del estrés crónico para la activación de neurotransmisores

Se propone un curso-taller destinado a la gestión del estrés crónico para la activación de neurotransmisores denominado “COMUNIDAD GECAN”, bajo un enfoque mixto, desde un aspecto cuantitativo de tipo cuasi-experimental con un pre-test y un pos-test del grupo de docentes identificados con mayor estrés y cualitativo desde una visión de investigación de acción participativa, activa y vivencial para fortalecer las funciones ejecutivas.

Fases de la propuesta

Fase 1: Esta fase corresponde a la aplicación de una evaluación de las funciones ejecutivas básicas (BANFE) en el sentido de un Pre-test y el reconocimiento de la presencia del estrés crónico en la vida de los maestros.

Fase 2: Corresponde a la aplicación de la propuesta “COMUNIDAD GECAN” de gestión del estrés crónico para la activación de neurotransmisores en el curso-taller planificado con actividades preparadas para desarrollar el

manejo del estrés, la regulación emocional y la activación de conductas más saludables con la práctica de estrategias y herramientas propuestas en el curso.

Fase 3: Corresponde a la fase de valoración del fortalecimiento de las funciones ejecutivas con el manejo del estrés, la regulación emocional y la activación de conductas más saludables a través de una evaluación Pos-test y la conformación de la “Comunidad GECAN” como una medida preventiva para el manejo del estrés crónico oportuno en la vida laboral.

RESULTADOS

A En la primera etapa se aplicó la encuesta Maslach Burnout Inventory - MBI de Maslach y Jackson al personal docente del Subdistrito Lago Cordillera obteniéndose la composición porcentual de incidencia del Síndrome Burnout obtenida en los datos registrados del instrumento. En el caso de la subescala de Agotamiento emocional, el 96,4% se encuentra en los niveles Bajo y Medio, puntuaciones que no representan un peligro inmediato en cuanto al síndrome Burnout, sin embargo, el 3,6% de esta muestra si se encuentra en las puntuaciones representadas en el nivel Alto de Burnout establecida por los autores.

En cuanto a la subescala de Despersonalización, el 89,1% de los encuestados se encuentran en las puntuaciones congruentes a niveles Bajo y Medio y el restante 10,8% sí representa el porcentaje, aunque minoritario con puntuaciones que se consideran dentro del Nivel Alto de presencia de Burnout.

Asimismo, en el caso de la subescala de Realización personal, se puede evidenciar que el 72,2% de la muestra se encuentra entre los niveles Alto y Medio de presencia de Burnout y el 27,7% de esta muestra por el contrario se encuentra en los niveles Bajos que representa la presencia de Burnout.

Si bien, los indicadores y las puntuaciones determinan la incidencia de Burnout en estos porcentajes minoritarios, es importante considerar

la población que se encuentra en los niveles Medios, los mismos que de algún modo podrían estar en dirección intermedia a obtener puntuaciones que los alejen de burnout o contrariamente los acerque a niveles altos de la incidencia de este síndrome. Esta población intermedia asciende a 28,6% en el caso de la subescala de Realización personal, 27,7% en la subescala de Despersonalización y 18,1% en la subescala de Agotamiento emocional, constituyéndose en una población considerable a observarse.

Asimismo, al analizar la presencia de indicios del Síndrome Burnout, se pudo evidenciar e identificar que son 33,7% de los docentes en el estudio que regentan el nivel Secundario, Primario o Inicial, con edades que oscilan de los 30 años a los 67 años de edad, con 2 a 35 Años de servicio y Categorías ascendida de Quinta a Mérito. Además, se identificó 3 sujetos de género femenino, 2 del Nivel Secundario y 1 del Nivel Primario que presentaron niveles altos de indicio de Burnout en las tres subescalas; 11 sujetos presentaron indicios de Burnout en 2 subescalas; y 35 sujetos con indicios de Burnout en una de las subescalas, en este caso con Bajo nivel de Realización personal.

Síndrome de Burnout en los Docentes y Sexo

Con respecto a indicios del síndrome de Burnout por subescalas y su presencia según sexo en la población muestra, se puede decir que ambos resultados son muy similares porque presentan el mismo porcentaje de aparición, esta información sugiere que de 30 docentes encuestados uno padecería del Síndrome de Burnout presentando un alto nivel de agotamiento emocional producto de su labor profesional, este resultado es igual tanto para el sexo masculino como el femenino.

En el caso de la subescala de Despersonalización y sexo las diferencias de presencia de indicios de Burnout se encontrarían en mayor porcentaje en el sexo femenino en un 7,2%, dichos hallazgos apuntan a que aproximadamente en un grupo de 30 encuestados del personal docente masculino, uno presentaría indicios de Burnout en este ámbito,

mientras que en el caso de las féminas la frecuencia de estas situaciones sería de aproximadamente cada 5 a 6 encuestadas, reflejando indicios de Burnout con altos niveles de Despersonalización.

En cuanto a la subescala de Realización personal se obtuvo que el 13,2% de los encuestados masculinos presentaron indicios de Burnout en esta clasificación, lo cual indica que de cada 5 maestros encuestados uno presentaría baja realización personal; en tanto la presencia de indicios de Burnout en el género femenino es de 14,4%, lo que sugiere que aproximadamente de cada 4 maestras encuestadas una presentaría indicios de Burnout.

Asimismo, los datos presentados advierten que el 16,8% del 54% de maestros encuestados masculinos presentarían indicios de Burnout en alguna de las subescalas, y el 25,2% del 46% de género femenino presentarían indicios de Burnout en alguna, en dos, e incluso en las tres subescalas del MBI, estos datos exponen la presencia de un porcentaje mayor de presencia de este síndrome en el sexo femenino, con una mayor probabilidad de presentar esta enfermedad respecto al masculino, por ser un grupo menor.

Síndrome de Burnout en los Docentes y la edad

Estos datos ponen en primer lugar al rango de edades con mayor incidencia de Burnout a los sujetos comprendidos entre los 39 a 48 años de edad con un 18,7% de presencia en el estudio, le siguen los sujetos con edades comprendidas entre los 28 a 38 años con el 13,8% de indicios, un poco alejada en porcentaje tenemos a los sujetos comprendidos entre los 49 a 58 años con el 7,2%, finalmente tenemos con el 2,4% a los sujetos comprendidos entre los 59 a 68 años.

En el caso de la subescala de Realización personal se observa que el 12,6% de los encuestados con indicios de Burnout se encuentran entre los 39 a 48 años; seguida del 10,2% en edades comprendidas entre los 28 a 38 años, un poco distante con el 4,2% los sujetos comprendidos entre las edades de 49 a 58 años, y con el 0,6 % los sujetos entre 59 a 68 años de edad. Estos resultados señalan

que aproximadamente por cada 4 encuestados que se encuentren en los tres primeros rangos de edad uno presenta indicios de Burnout; y en el caso del último rango de edad, por cada 5 encuestados presentarían niveles bajos de Realización personal.

En el caso de la subescala de Despersonalización se tiene que por cada 19 encuestados entre 39 a 48 años de edad presentaron indicios de Burnout en este ámbito, seguidamente se tiene que de cada 11 docentes entre 28 a 38 años de edad presenta Burnout Docente, y por último de cada 7 maestros en edades comprendidas entre 49 a 58 años de edad presenta esta enfermedad con niveles altos de Despersonalización.

Para la subescala de Agotamiento Emocional aunque su presencia es baja con relación a los otros ámbitos, se evidencia en uno por cada rango de edad, además que en el último se presentan 2 por cada 5 encuestados, lo que sugiere mayor prevalencia con alto nivel de Agotamiento emocional en los rangos de edad comprendido entre los adultos mayores entre los 59 a 68 años, dicho personal se encuentra cercano a la jubilación.

Síndrome de Burnout en los Docentes y niveles de atención

En cuanto a los indicios de Burnout Docente según niveles de atención, se tiene que el 51,2% dictan clases en el nivel Secundario; el 44,6% laboran con niños de Primaria; 1,8% atienden a infantes de Inicial y el 1,2% trabajan con alumnos desde Primaria hasta Secundaria en asignaturas técnicas y también están los educadores multigrados entre Primaria e Inicial.

Los resultados obtenidos reflejan que aproximadamente uno de cada 4 maestros encuestados del nivel Secundario o Primario, presentaría indicios de Burnout en con una baja realización personal. Además se presentó que un maestro por cada 10 que imparte sus clases en los niveles Secundario o Primario presentan altos niveles de Despersonalización y por último se reflejó la presencia de indicios de Burnout aunado a niveles altos de agotamiento emocional en docentes que imparten sus conocimientos en el

nivel Secundario.

Indicios del síndrome de Burnout y los Años de servicio docente

Los datos sugieren la presencia de baja realización personal en un maestro aproximadamente por cada 4 o 5 encuestados en cualquiera de los rangos de años de servicio establecidos. En este caso sugiere la presencia de altos niveles de Despersonalización en un maestro por cada 8 encuestados en los diferentes rangos de edad. Asimismo se obtuvo que existen pocos docentes que presenten indicios del síndrome de Burnout y Agotamiento emocional en los rangos de años de servicio educativo.

Pruebas. Batería BANFE - 2

A continuación se presentan los datos obtenidos de las puntuaciones y valoraciones que presenta el cuestionario neuropsicológico de daño frontal y de las 15 sub pruebas que presenta la Batería Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales denominada Banfe-2, que fueron aplicados a maestros del Subdistrito Educativo Lago Cordillera, con el objeto de evaluar estas funciones complejas que dependen de la corteza orbitofrontal, corteza prefrontal medial, corteza prefrontal dorsolateral y la corteza prefrontal anterior.

Los hallazgos mostraron que la puntuación normalizada de la valoración orbitomedial muestra una afectación severa en un 70% de la población evaluada; un 10% de afectación leve moderada y un 20% considerada normal como en cuanto a la valoración dorsolateral de memoria de trabajo y funciones ejecutivas.

En cuanto al promedio de afectación de los docentes, se tiene que un 30% fue severa, 10% fueron leve moderada y el restante 60% presentan un funcionamiento normal.

En este entendido se observa en el promedio de valoración total obtenida en la Batería, a un 40% de la población evaluada con afectación severa de la corteza prefrontal en diferentes áreas; a un 30% con afectación leve moderada; y un 30% sin

afectación. En tal sentido es necesario realizar una propuesta de intervención para este porcentaje de maestros valorados.

En virtud de todo lo explicitado con anterioridad, se puede decir que el análisis realizado a los 166 educadores representativos que participaron en el estudio no presentaron valores preocupantes de Burnout Docente, no obstante sí se identificaron casos de su presencia y su incidencia en la corteza prefrontal, además mostraron niveles bajos y moderados de Realización Personal el mismo que se deben a factores no precisamente de índole únicamente laboral, a ello se suman el nivel salarial, y personal al no lograr cubrir sus expectativas y metas.

Por lo tanto se propone a Comunidad GECAN, ya que está destinado a maestros del Subdistrito Lago Cordillera con índices de presencia del Síndrome Burnout así como a todos aquellos profesionales que internalizaron que el estrés perjudica su labor docente e influye directamente en su salud y están en la búsqueda de manejar la tensión psíquica adecuadamente.

Comunidad GECAN

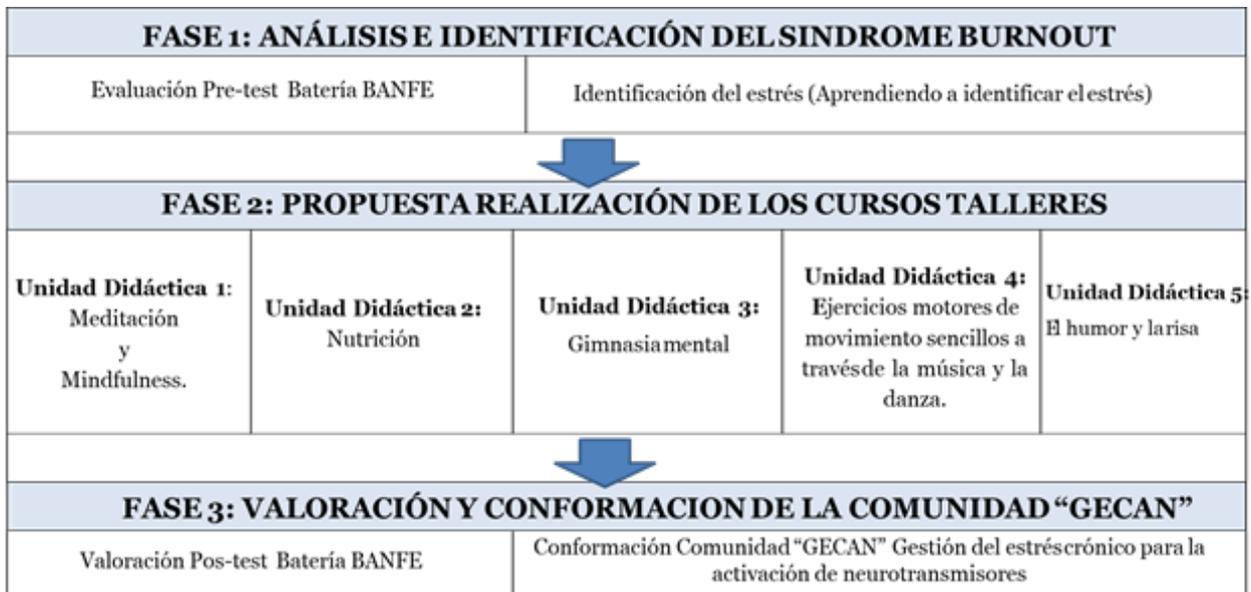
Surge de la necesidad de encontrar soluciones a las consecuencias que provoca en la salud física, mental y social del individuo, producto de las condiciones laborales de exceso y presión en el trabajo, en la familia, en el estudio, en lo social, el cual con el tiempo repercuten en la salud aunque la mayoría de las personas no le dan la importancia necesaria a este síndrome debido a muchos factores; sea esta por falta de información, falta de tiempo, falta de atención a muchos signos y síntomas que a la larga desencadenan en complicaciones que se podrían evitar y prevenir.

La presente propuesta ofrece un curso-taller en el cual se pretende dar a conocer un conjunto de actividades para el manejo adecuado del burnout, utilizando estrategias y herramientas que permitan mayor control de la salud y las emociones que provocan este mal con el uso de estrategias para la gestión del estrés, la resolución de problemas, la

regulación emocional y la activación de conductas más saludables, de esta manera la persona pueda

lograr un mejor control de lo que sucede en su vida desde los conocimientos brindados por las neurociencias.

Cuadro 2. Fases de la aplicación de la propuesta



Contenido del curso taller

1. Aprender a reconocer el estrés.
2. Gestionar el estrés a través de técnicas de relajación, nutrición, actividad física, con humor usando el cerebro planificadas en UD.
3. Planificación de actividades.
 - 3.1. Unidad Didáctica 1 se presentarán ejercicios sencillos de meditación y Mindfulness para aliviar el estrés.
 - 3.2. Unidad Didáctica 2 se explicarán las razones, las cualidades, su relación con los neurotransmisores y el funcionamiento cerebral a cerca del consumo de alimentos nutritivos.
 - 3.3. Unidad Didáctica 3 se les proporcionará actividades que mejoren la concentración a través de retos mentales.
 - 3.4. Unidad Didáctica 4 se realizarán actividades físicas de danza.
 - 3.5. Unidad Didáctica 5 demostrar como el humor y la risa pueden aliviar la carga de estrés.

DISCUSIÓN

El Síndrome de Burnout fue investigado desde diferentes visiones enfocadas a profesiones diversas en mayor incidencia en el ámbito de la salud, lo que ha determinado una complejidad en su identificación, método y correlación. De tal forma que en recientes investigaciones se relaciona el Síndrome Burnout con variables vinculadas a factores organizacionales, sociodemográficas y laborales.

En relación a la presente investigación tuvo como objetivo identificar la incidencia del Burnout en las funciones ejecutivas, según datos obtenidos por el cuestionario de MBI (Maslach Burnout Inventory) en sus subescalas de Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal, asimismo, observar la incidencia del síndrome en las funciones ejecutivas con la Bateria Banfe – 2 con el fin de identificar el porcentaje de incidencia en los maestros que presentaron baja realización personal y alta despersonalización y agotamiento emocional con las pruebas empleadas.

Si bien el estudio no presentó valores alarmantes en cuanto a la presencia de burnout, si se identifica su presencia y su incidencia en la corteza prefrontal más propiamente en actividades propias de las funciones ejecutivas como el de planeación, regulación, control inhibitorio y de autoconcepto o la memoria de trabajo, que si bien puede deberse a otros aspectos contribuyentes como es el entorno familiar, y personal, según los datos obtenidos. Al igual que en otras investigaciones, como el caso del estudio realizado en docentes de colegios de Cali, Colombia no encontraron niveles severos de burnout en los docentes del colegio público y privado, aunque sí se presentaron algunos indicadores moderados del síndrome en ambas instituciones. En cuanto a las dimensiones del síndrome se determinó que la mayoría de los docentes tanto del colegio público como del privado, presentan niveles normales de Agotamiento Emocional, Despersonalización y Falta de Realización Personal, y no hubo distinciones con el tipo de colegio en el que los docentes trabajan. (Bambula F, López A. & Várela M., 2012).

Por otro lado el estudio realizado por (Rivera A, Segarra J & Giler G., 2018) titulado "Síndrome de burnout en docentes de instituciones de educación superior" se evidencia que los docentes en instituciones de educación superior en la ciudad de Guayaquil muestran prevalencia baja en las escalas de agotamiento emocional y despersonalización, pero en cuanto a la realización personal se evidencian docentes carentes de respeto, atropellados en sus derechos laborales, con baja autoestima, presionados por factores externos a ellos y que su vida probablemente se ha convertido en una rutina. En relación a la presente investigación, los resultados obtenidos en el personal docente del sub-distrito Lago cordillera, muestran niveles bajos y moderados de Realización Personal el cual se debe a factores no precisamente de índole únicamente laboral, a ello se suman el

nivel salarial, y la insatisfacción de la persona al no lograr cubrir sus expectativas y metas.

También el estudio de (Morocho J., 2019), identificó en su investigación que la mayor parte de los docentes presentan estrategias de afrontamiento positivas, característica que les permite conllevar y manejar de manera eficaz situaciones problemáticas que causan estrés. Mientras que una pequeña parte del profesorado poseen estrategias negativas, lo que conlleva a un manejo inadecuado de las situaciones estresantes que se les presenta. Similar a los datos obtenidos.

En el caso del análisis de resultados relacionados con el control inhibitorio, es necesario promover espacios de reflexión para el desarrollo de esta función ejecutiva como: la planeación, organización, o memoria en los maestros con el fin de prevenir la presencia del Síndrome que según señala (Lozano A & Ostrosky F., 2011) es relevante el papel que tienen las funciones ejecutivas en los maestros, puesto que están fuertemente relacionadas entre sí, es decir, si la flexibilidad cognitiva facilita la adaptación a las circunstancias, el control inhibitorio ayuda a regularlas y a establecer parámetros que indiquen hasta dónde puede llegar.

Según (Maslach C. & Leiter M., 2016) señala que el síndrome Burnout se caracteriza por un conjunto de síntomas que denotan el agotamiento del trabajador, manifestado por falta de energía física y mental (agotamiento emocional), pérdida del interés por el trabajo (despersonalización) y sentimientos de auto-desvalorización (reducida realización profesional), asimismo, (Baptista P., Pustiglione M., Almeida M., Felli V., Garzin A. & Melleiro M., 2015) aseveran que las consecuencias del síndrome son nefastas para el individuo y la organización, ya que, debido a la disminución en la salud biopsicosocial, ocurren el absentismo, presentismo, insatisfacción laboral y la jubilación precoz, además de colocar en riesgo la seguridad de los pacientes. En este entendido los problemas emocionales sumados

insatisfacción laboral o baja nivel de realización personal perturbaran la actividad del lóbulo frontal como señala (Nieves L. & Royes N., 2019) del tipo de mentalidad que se tenga de la imagen individual y social que se maneje, de la manera como se reacciona ante el éxito o el fracaso y la actitud con la que se enfrenten los retos.

Por otro lado una forma de afrontar el síndrome es el ocio, usado como estrategia de prevención y reducción como indica (Sonnentag S., Arbeus H., Mahn C & Fritz C., 2014) las experiencias de placer y de ocio amortiguan el agotamiento emocional, sobre todo para aquellos cuyas actividades requieren altos niveles de exigencia y presión. Así pues, participar de actividades que promuevan estados emocionales positivos aumenta el vigor y la recuperación del trabajador, y disminuye su fatiga. Diversos autores señalan la implicancia de funciones interrelacionadas e interdependientes que actúan según algunos autores, como un sistema integrado de supervisión y control de la cognición, la conducta y las emociones.

CONCLUSIONES

En el análisis de los resultados evaluados evidencian la presencia del Síndrome Burnout en los docentes evaluados con una prevalencia baja, aunque existen docentes ubicados en la escala media y una población relativamente pequeña que se encuentra en una prevalencia, alta lo que se considera un factor de alerta ya que con facilidad pueden llegar a caer en otros síntomas que complementarían cuadros de Burnout.

Durante la valoración realizada con la Batería BANFE se pudo evidenciar que los maestros que presentaron estos indicadores de indicios de Burnout, el 40% presentaron alteración severa en la región de la corteza prefrontal en especial en la región orbito medial y leve moderada en un 30%, más propia de la región dorso lateral en el trabajo de memoria y funciones consideradas de alto nivel, quedando un 30 % en condiciones

normales.

Asimismo, en los aspectos de autoconciencia, intereses y satisfacción, control conductual, tolerancia a la frustración y agresividad, estado de ánimo y funcionamiento ejecutivo valorado en el cuestionario de conducta frontal global muestra a un 40% de daño frontal moderado, sin la presencia de daño severo, mientras que el 60% es funcional. Este dato sugiere la incidencia del Síndrome Burnout en el desenvolvimiento “normal” de alguna de las funciones ejecutivas.

De la misma manera es importante que los maestros trabajen en condiciones favorables para precautelar su salud, también las instituciones y sus gestores deben generar estrategias de afrontamiento del Burnout para todo el personal con programas de manejo del estrés laboral. Otro punto no menos importante es que se debe disminuir la sobrecarga administrativa, priorizando la práctica pedagógica del maestro en beneficio de los estudiantes.

Asimismo la relación maestros- estudiante, no debe ser afectado con sobrecarga administrativa, ya que el perjuicio es para ambos, dado que el maestro al estar estresado puede no dar lo mejor para el proceso enseñanza aprendizaje que conllevaría al rompimiento de la relación emocional de ambos seres humanos.

Es imperante concientizar que el burnout si bien en el estudio presentó un bajo nivel de incidencia, afecta no solo a aquellos maestros que lo padecen, también a su entorno inmediato bien sean los estudiantes, la familia, amigos y compañeros de trabajo, por lo que debe ser reconocido su rol ante la sociedad, y procurar mejores condiciones laborales.

En cuanto a las recomendaciones se pudo percibir en el desarrollo del estudio, que las autoridades educativas, los gestores de las unidades educativas e instituciones no cuentan con estrategias de afrontamiento al Síndrome Burnout, por tanto, el estudio realizado presenta un acápice para este propósito, el de prevenir, evitar y disminuir el estrés laboral, además de esta manera reducir la probabilidad de que se

desarrolle el Síndrome de Burnout.

Por otro lado, es importante el otorgar reconocimientos a la labor docente e incentivar el trabajo a través del reconocimiento público, sea con certificación, a nivel institucional, con bonos económicos a nivel gubernamental, o con el reconocimiento a su formación con un valor financiero.

La generación de un ambiente laboral de buenas relaciones interpersonales, los espacios y momentos de compartir se convierten en situaciones que favorecen el fortalecimiento de los equipos de trabajo, por tanto, debe favorecerse un ambiente de trabajo agradable con los compañeros de trabajo sin sobrecargar al personal docente.

REFERENCIAS

- Bambula F., López A. & Várela M., 2012. Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(1), 217227. ISSN 1657-9267.
- Baptista P., Pustiglione M., Almeida M., Felli V., Garzin A. & Melleiro M., 2015. Nursing workers health and patient safety: the look of nurse managers. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420150000800017>
- Cardozo L., 2018. La presencia del Estrés en la actividad docente. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/18754>
- Delgado I. & Etchepareborda M., 2013. Trastornos de las Funciones Ejecutivas. Diagnóstico y tratamiento. *Revista de Neurología* 57 (S01):95, DOI:10.33588/rn.57S01.2013236.
- Ethic, 2022. Burnout: El Desgaste Laboral Le Cuesta Millones A La Economía Global. [https://ethic.es/2022/04/burnout-el-desgaste-laboral-le-cuesta-millones-a-la-economia-global/#:~:text=Casi%20](https://ethic.es/2022/04/burnout-el-desgaste-laboral-le-cuesta-millones-a-la-economia-global/#:~:text=Casi%203%20millones%20de%20personas,ha%20incrementado%20con%20graves%20consecuencias.)
- Freudenberger H. 1974. Staff Burn-Out. *Staff Burn-Out. Journal of Social Issues*. ISSN en línea: 1540-4560. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Grupo 2000, 2022. La OMS reconoce el síndrome de burnout como enfermedad profesional. <https://www.grupo2000.es/la-oms-reconoce-el-sindrome-de-burnout-como-enfermedad-profesional/#:~:text=Destacan%20especialmente%20docentes%2C%20profesionales%20del,de%20cualquier%20sector%20puede%20sufrirlo.>
- Lozano A & Ostrosky F., 2011. Desarrollo de las Funciones Ejecutivas y de la Corteza Prefrontal. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, ISSN-e 0124-1265, Vol. 11, N° 1, 2011, págs. 159-172. [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3640871.](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3640871)
- Maslach C. & Leiter M., 2016. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. doi: 10.1002/wps.20311. PMID: 27265691; PMCID: PMC4911781.
- Maslach C. & Jackson S., 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Morocho J., 2019, Burnout y Afrontamiento de los Docentes de la Unidad Educativa "Once De Noviembre", Riobamba. Universidad Nacional De Chimborazo. [http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5800/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000043.pdf.](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5800/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000043.pdf)

National Geographic, 2022. Síndrome de burnout: síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad>

Nieves L. & Royes N. ,2019. “Propuesta en acción 3 – La diferencia entre «no sé hacerlo» y «no sé hacerlo todavía»: Herencia, entorno y mentalidad de crecimiento para el aprendizaje” .Lluch L, Nieves L: El ágora de la neuroeducación. Barcelona, España. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/17007-Agora-neuroeducacion.pdf>

Rivera A; Segarra J. & Giler G., (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica. Vol. 37, número 2. Obtenido de <file:///C:/Users/ANGI/Downloads/15169-144814482544-1-PB.pdf>

Rodríguez J., Guevara A, & Viramontes E., 2017. Síndrome de burnout en docentes. IE Revista de investigación educativa de la REDIECH versión On-line ISSN 2448-8550. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045#:~:text=Este%20problema%20incide%20de%20manera,funcionamiento%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa.

Sonnentag S, Arbeus H, Mahn C, Fritz C., 2014. Exhaustion and lack of psychological detachment from work during off-job time: moderator effects of time pressure and leisure experiences. J Occup Health Psychol. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035760>