

SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PROFESIONAL DOCENTE EN EL MARCO DE LA COVID-19. REVISIÓN TEÓRICA

BURNOUT IN THE TEACHING PROFESSIONAL IN THE FRAMEWORK OF DISTANCE EDUCATION DUE TO COVID-19. THEORETICAL REVIEW

María del Rosario Soto-Meza^{1*}

¹ Universidad César Vallejo. Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7769-0888>. Correo: charitosotomeza@gmail.com

Consuelo Elizabeth Soto-Meza²

² Universidad César Vallejo. Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9282-7712> Correo: consuesm@yahoo.es

Juan Méndez-Vergaray³

³ Universidad César vallejo. Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7286-0534>. Correo: jmvevaluaciones@hotmail.com

* Autor para correspondencia: charitosotomeza@gmail.com

Resumen

Según la OMS el síndrome de burnout es un trastorno que afecta la salud de los profesionales. Uno de los grupos más afectados es el profesorado debido a la responsabilidad que asume ante las demandas estudiantiles, padres y la organización escolar. Objetivo: El objetivo de esta investigación es analizar los factores desencadenantes del estrés en los docentes, en el entorno de la educación a distancia y proponer alternativas para su prevención. Método: El estudio se realizó a través de la revisión de la literatura en el rango 2020-2022 en el contexto de la COVID-19. La búsqueda de información se ejecutó en la base de datos Scopus y Ebsco; además, se utilizaron descriptores de búsqueda: Estrés docente, burnout, educación a distancia, COVID-19. Resultados: Tras ejecutar el proceso de selección según los criterios de exclusión e inclusión se contó con 54 artículos que fueron analizados a profundidad, Conclusiones: Existen diversos factores estresores que pueden provocar los síntomas del burnout en los docentes durante la COVID-19 como la sobrecarga laboral, escaso manejo de conflictos, desconocimiento en el uso de las TIC, falta de soporte emocional, disrupción en el aula, entre otros. Es necesario implementar estrategias de afrontamiento ante el burnout.

Palabras Clave: Burnout; COVID-19; educación a distancia; estrés docente

Abstract

According to the WHO, burnout syndrome is a disorder that affects the health of professionals. One of the most affected groups is the teaching staff due to the responsibility they assume before the demands of students, parents and the school organization. Objective: The objective of this research is to analyze the factors that trigger stress in teachers, in the environment of distance education, and to propose alternatives for its prevention. Method: The study was carried out through a review of the literature in the 2020-2022 range in the context of COVID-19. The search for information was carried out in the Scopus and Ebsco databases; In addition, search descriptors were used: Teacher stress, burnout, distance education, COVID-19. Results: execute After the selection process according to the exclusion and inclusion criteria, there were 54 articles that were analyzed in depth, Conclusions: There are various stressors that can cause symptoms of burnout in teachers during COVID-19, such as overload labor, poor conflict management, lack of knowledge in the use of ICT, lack of emotional support, disruption in the classroom, among others. It is necessary to implement coping strategies in the face of burnout.

Keywords: *Burnout; COVID-19; distance education; Teacher stress*

Fecha de recibido: 18/01/2022

Fecha de aceptado: 12/05/2022

Fecha de publicado: 14/05/2022

Introducción

El síndrome de burnout es una enfermedad que afecta a trabajadores de diferentes áreas, cuyos síntomas se han hecho más evidentes durante el confinamiento por la COVID-19, pues los efectos propios de la pandemia provocaron miedo e incertidumbre, que se intensificaron por el confinamiento que aisló a las personas de forma tal que su vida fue trastocada, afectando su desarrollo económico y socioemocional. (Mejía et al., 2020)

Para definir al burnout (Lovo et al., 2020) hace referencia a Maslach (1993) quien afirma que es un síndrome de naturaleza psicológica que incluye síntomas de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal; asimismo, Olivares Fong et al. (2021) afirman que el burnout es el efecto ante la angustia y cansancio emocional crónico que provoca pensamientos y sensaciones negativas hacia las personas de su entorno laboral.

Mejía et al. (2020) hace referencia a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, que menciona que ciento ochenta y ocho estados de ciento noventa y cuatro que conforman el mundo, optaron por el cierre de las escuelas y universidades debido a la pandemia de la COVID-19, lo que provocó que se implementen en todos esos países la educación remota o a distancia, sustentada en el aprovechamiento de las tecnologías de la información y comunicación, sin tomar en cuenta que en menos de una semana los docentes tuvieron

que cambiar su sistema de educación presencial a un sistema de educación on-line que les generó elevados niveles de estrés, pues tuvieron que utilizar tecnologías que muchos desconocían además de apoyar en el uso de otras herramientas off line a aquellos estudiantes que no podían conectarse en forma sincrónica por falta de internet.

Para Blázquez-Manzano et al. (2021), el síndrome de burnout o de estar “quemado” se origina debido a la ansiedad o angustia que viven las personas que tienen trato directo con las personas, sin embargo, hace la precisión que puede identificarse en cualquier profesión. Asimismo, Mejía, et al. (2020) mencionan que el burnout es una expresión del estrés que sufren los trabajadores debido a las condiciones en las que realiza sus labores, y que generalmente les da a las personas que brindan algún tipo de servicio o cuya tarea tiene relación con la atención a personas. Olivares Fong et al. (2021) afirmaron que son Maslach y Jackson en los inicios de los años ochenta, quienes estudiaron el burnout en los docentes, definiendo a esta enfermedad como la respuesta del trabajador ante el estrés constante lo cual les provoca sentimientos y pensamientos negativos con las personas de su entorno laboral, en el caso de los docentes, con los miembros de la comunidad educativa.

Por su parte Quijada-Martínez et al. (2021) mencionan que el burnout se produce como efecto de altos niveles de estrés constante que resiste a las diversas formas de protección que presentan los trabajadores y que les provoca fatiga emocional, agotamiento, cólera, ansias, desánimo. Suárez Martel & Martín Santana (2021) refieren a Maslach y Jackson (1986) quienes identificaron tres dimensiones del burnout: (a) el agotamiento emocional en donde los trabajadores perciben que ya no dan más en su labor, (b) la despersonalización o también llamado cinismo en donde los trabajadores muestran actitudes o comportamientos negativos hacia los demás en su entorno laboral y (c) falta de eficacia que hace que los trabajadores no valoren sus propias capacidades sintiendo que no son capaces de desarrollar su labor, estos síntomas se inician en primer lugar con el cansancio emocional, para luego dar paso a la despersonalización y para concluir con la falta de eficacia.

En relación al agotamiento emocional Blázquez-Manzano et al. (2021) consideran que es una sensación que percibe el trabajador de no poder soportar física ni emocionalmente la sobrecarga laboral; por otra parte, la falta de realización personal implica un conjunto de sensaciones de impotencia del trabajador quien piensa que no logrará alcanzar sus metas el que se recrudece si no dispone de materiales y recursos así como del apoyo de su entorno; finalmente, en la despersonalización o cinismo, se evidencia falta de empatía e insensibilidad del trabajador ante los demás.

Esta realidad lleva a considerar que es importante afianzar el estudio del estrés en los trabajadores por cuanto sus efectos podrían provocar afectación a su desempeño provocando problemas diversos en las empresas y su rendimiento; como afirman Patiño & Acosta (2021), el estrés en el trabajo es uno de los principales factores del limitado rendimiento, ausentismo y disminución de las labores de los trabajadores.

En relación al personal docente, Patiño & Acosta (2021) afirman que la enseñanza es una tarea difícil y en las escuelas existen numerosas situaciones que podrían producir la ansiedad crónica en los maestros, provocando el síndrome de burnout. Para Tabares-Díaz et al. (2020), durante la pandemia de la COVID-19 los docentes

se vieron sumamente afectados pues tuvieron que pasar de la noche a la mañana al desarrollo de clases virtuales adaptándose como les era posible a un contexto totalmente distinto, utilizando estrategias y recursos que nunca antes habían conocido, asumiendo roles para los que no estaban preparados, además de asumir el apoyo socioemocional a los estudiantes a pesar que ellos mismos estaban siendo afectados, lo cual podría indicar que la salud mental de los docentes se habría afectado sobremanera durante la pandemia.

De acuerdo a la revisión realizada, diferentes autores manifiestan que los docentes estuvieron expuestos a diversas situaciones que provocaron este síndrome, entre ellos: el confinamiento; tener que enfrentarse a una forma de trabajo distinta como es la educación a distancia (Ramos et al., 2020); el tener que conjugar el trabajo con las labores propias de sus hogares, la sobrecarga laboral, el desconocimiento del uso de las TIC, los escasos recursos tecnológicos con que cuentan los maestros, la indisciplina de los estudiantes que se ha agudizado en la pandemia (Matabanchoy et al., 2020). Finalmente, es importante destacar que es la indisciplina en los espacios virtuales el factor generador de estrés más relevante en los profesores (Mejía et al., 2020).

De acuerdo a la revisión de la literatura, es necesario brindar algunas propuestas para la prevención del burnout en los profesores, reconociendo la importancia del rol del docente. Al respecto, Sandín et al. (2020) considera que para posibilitar la continuidad de los estudios de la población estudiantil así como, brindar soporte emocional a los estudiantes y a sus familias tratando de mitigar la angustia y dolor que trae consigo la COVID-19, se exigió al docente mayores esfuerzos y compromisos que habrían afectado su salud emocional. En ese sentido, es importante que las autoridades educativas y comunidad en general reconozcan que un maestro, en buen estado de salud y que se siente a gusto con su trabajo, es capaz de transmitir ese mismo estado de ánimo positivo y crear mejores oportunidades para el logro de los aprendizajes, pues como afirman Olivares Fong et al. (2021) evitar situaciones que afecten la estabilidad socioemocional de los docentes aumenta la productividad y el desarrollo de los aprendizajes.

El presente estudio tiene como objetivo identificar cuáles son los factores estresores de los docentes considerando el contexto de la COVID-19 y proponer alternativas para su control y prevención generando conciencia de la importancia de asegurar la salud de los maestros en la búsqueda de una educación de calidad. Se basa en la recolección de datos y el respectivo análisis correspondiente a las discusiones y conclusiones.

Materiales y métodos

En el presente trabajo se desarrolló una revisión teórica de artículos académicos entre los años 2020 al 2022 a partir de las palabras clave: Estrés docente, burnout, educación a distancia, COVID-19 La indagación tuvo en cuenta la selección de artículos presentados en las revistas científicas indexadas en Scopus y Ebsco; para ello, se utilizó el gestor de referencias Mendeley, con el fin de citar y referenciar los resultados de búsqueda.

Para la selección de los artículos se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y de exclusión.

Criterios de inclusión: Se organizó la búsqueda con las palabras clave: Estrés docente, burnout, educación a distancia, COVID-19 y el rango 2020-2022. Se indagó únicamente en artículos indexados a revistas científicas.

Criterios de exclusión: Se logró identificar 730 artículos sobre el burnout en docentes, de los cuales 230 artículos corresponden al contexto de la pandemia pero se halló duplicidad en la información. Luego de realizar el proceso de selección se identificaron 54 artículos relacionados al tema de la investigación.

Para el proceso de organización de los datos se elaboró una matriz, respecto al nombre del artículo, año de publicación, categorías y los aportes por categorías. La investigación se inició con la recolección de información de acuerdo al objeto de estudio; burnout en docentes, referenciado en el gestor Mendeley.

Resultados y discusión

La COVID-19 ha generado muchos retos y desafíos a la educación a nivel mundial debido sobre todo a la obligatoriedad del confinamiento y a la necesidad de implementar la educación virtual para atender la continuidad educativa de niños y jóvenes. Las exigencias de las clases remotas debido a la COVID-19 han provocado que los docentes tengan que dar un giro total en sus estrategias y recursos a la par que debieron dejar de lado sus propios problemas y temores surgidos por la pandemia para atender como prioridad a sus estudiantes, lo cual podría haber actuado como un factor estrechamente relacionado con problemas de salud mental de los docentes (Dos Santos Santiago Ribeiro et al., 2020). En ese sentido, Karakose et al. (2022) afirman que los maestros tuvieron que afrontar diferentes contextos y enfoques de la enseñanza, implementando la educación a distancia, virtual o híbrida, ello unido al miedo del contagio y las dificultades en la comunicación provocaron el incremento del cansancio y estrés en los docentes.

Factores del burnout en los docentes

Para Upegui & Zuluagua (2020) la labor del docente requiere de diversas habilidades para poder desarrollar sus múltiples actividades, considerando la demanda que exige su profesión y el estar siempre a la vanguardia, atentos a las reformas que implican cambio de metodologías y concepciones pedagógicas, así como el afrontar el adelanto de la ciencia y tecnología, lo que le exige invertir un tiempo adicional que debería utilizarlo para el descanso, compartir con su familia o desarrollar actividades de ocio y recreación, por lo cual de por sí su trabajo muchas veces resulta agobiante (Britez, 2021).

Gutentag & Asterhan (2022) manifiestan que durante el confinamiento decretado por la pandemia de la COVID-19, la educación a distancia se convirtió en la única forma de comunicación entre docentes y estudiantes, los docentes en todas partes del mundo tuvieron que adaptar el proceso de enseñanza y aprendizaje al entorno virtual, han sido los maestros quienes han permitido la continuidad educativa no sólo brindando enseñanzas sino también asesorando, ofreciendo su apoyo y orientaciones para evitar la propagación de la COVID-19 y atenuando sus efectos en la salud emocional de los estudiantes.

Weißenfels et al. (2022) consideran que el agotamiento emocional durante la pandemia se produjo no sólo debido a la sobrecarga laboral sino sobre todo, a la sobrecarga emocional, pues el trabajo más relevante del

docente se centró en brindar el apoyo socioemocional a los estudiantes que venían sufriendo de situaciones familiares difíciles de sobrellevar por los niños y adolescentes debido a los efectos de la pandemia. De acuerdo a los autores, la sobrecarga emocional que han asumido los docentes en el contexto de la pandemia sería uno de los factores de la despersonalización frente a la responsabilidad de afrontar los difíciles momentos que atravesaban tanto ellos como sus estudiantes.

Asimismo, Ramos et al. (2020) consideran también como factor estresante, el acompañamiento socioemocional que debieron realizar los docentes a los estudiantes y sus familias, sin haber recibido alguna capacitación para poder responder a las necesidades originadas por el confinamiento como: el miedo a enfrentar la pandemia, las pérdidas humanas y materiales que muchas familias han experimentado y otras situaciones que los mismos maestros también puedan estar atravesando como efecto de la pandemia de la COVID-19. Los docentes manifestaron que se sintieron solos en esta tarea y que no contaban con el apoyo de las autoridades (Penna et al., 2020).

En relación a la despersonalización y a la falta de realización personal, Weißenfels et al. (2022) afirman que se incrementaron, sobre todo la falta de realización personal debido a los escasos recursos o herramientas con los que contaban los docentes durante el confinamiento, unido al desconocimiento sobre el uso de las herramientas informáticas. Según los autores, los maestros de mayor experiencia evidenciaron mayor incremento en la falta de realización personal que los docentes más jóvenes, lo cual es comprensible pues son estos últimos quienes demuestran mayor dominio en el uso de los recursos digitales. En relación al género, el estudio de Weißenfels et al. (2022) no encuentra diferencias entre uno u otro sexo, sin embargo, Penna, et al. (2020) encuentran un sesgo de género pues afirman que el problema del agotamiento emocional se hizo más latente en las docentes mujeres, quienes al verse en la necesidad de combinar el trabajo remoto con la carga familiar se sintieron mucho más estresadas y obligadas a estar permanentemente conectadas para la atención a estudiantes y padres de familia sin contar con un horario que limite su trabajo y le permita atender a su familia.

Para Zhang et al. (2022) uno de los factores más relevantes del síndrome de burnout durante la pandemia ha sido el estrés laboral pues los maestros tuvieron que atender no sólo a los estudiantes y sus necesidades de aprendizaje y de soporte socioemocional, sino también tuvieron que responder a las exigencias de directivos, padres de familia, y la sociedad en su conjunto. En ese sentido los autores afirman que el docente, al sentir que no podía cumplir con todas las exigencias que su cargo ameritaba le provocó mayor disposición a sufrir los síntomas del burnout, sumado a ello la escasa valoración económica y afectiva hacia su profesión de parte de las personas de su entorno, lo cual les expuso al agotamiento emocional y la disminución de la motivación por su trabajo. Así también, Weißenfels et al. (2022) afirman que a partir de la pandemia de la COVID 19, la despersonalización y la falta de realización de los docentes se incrementaron considerablemente.

Por otra parte, los estudios de Mejía et al. (2020) revelan que el factor con más incidencia para la generación del síndrome del quemado en los docentes es la indisciplina, los docentes sienten demasiado estrés cuando tienen alumnos muy indisciplinados o apáticos, lo cual se agudiza con la falta de control de grupo y desconocimiento de estrategias pertinentes para la resolución de conflictos.

En ese sentido, Winding et al. (2022) realizó un estudio sobre la relación entre el comportamiento de los estudiantes y el burnout en docentes, mencionando que existe una relación directa entre las actitudes agresivas de los estudiantes y el agobio emocional, la falta de responsabilidad del docente con sus labores, el desagrado y el agotamiento de los maestros con su trabajo, asimismo afirman que el afrontamiento del docente ante situaciones de estrés laboral es positivo si cuenta con el apoyo de los colegas. El estudio evidencia que las posibilidades del docente de sufrir de burnout se intensifica si existe un mal comportamiento de los estudiantes con un limitado apoyo de los colegas; Winding et al. (2022) afirman que los síntomas del burnout disminuyen si existe el apoyo de un supervisor, lo cual permite identificar la importancia del rol de los directivos en cuanto al apoyo que pueden brindar a los docentes en situaciones de estrés laboral.

Asimismo, Mejía et al. (2020) afirman que el burnout en los docentes se incrementó durante las clases remotas, debido a los comportamientos disruptivos de parte de algunos estudiantes durante las interacciones sincrónicas como: el uso de la pizarra o la mensajería para escribir palabras altisonantes protegidos por el anonimato, darle el acceso a personas ajenas al grupo y otras situaciones que les resultaba difícil de controlar, provocando en los maestros poco control de impulsos, depresión, despersonalización e inseguridad emocional, lo cual a su vez, podría haber influir negativamente en el logro de los aprendizajes de los estudiantes.

Por otra parte, Mejía et al. (2020) agregan que existen otras causas del síndrome de burnout en los profesores, cómo los problemas relacionados con la organización de la escuela y el clima institucional, mucho de estos problemas son provocados por el escaso control de emociones y las dificultades de comunicación, no solo entre docentes y directivos, sino también entre los mismos docentes lo que les impidió realizar trabajos en equipo. Los autores nos revelan también que los docentes percibieron su situación laboral como otro factor generador de estrés como por ejemplo, su situación económica debido a los bajos sueldos, sobre todo los docentes contratados, quienes se hallan en condición prolongada de inseguridad laboral.

Para Brites (2021), el docente expuesto a estos riesgos va a carecer de la motivación para con su labor, va a sentir que no es valorado en su trabajo, lo cual generará en él bajas expectativas sobre sus capacidades para responder a los desafíos que surgen en su tarea diaria, llegando a tener la sensación de no poseer las competencias para cumplir sus funciones, ello unido a las emociones negativas que le generan el sentir que no responde a las expectativas y de no poder organizar ni cumplir con sus actividades diarias, le ocasiona un elevado agotamiento emocional.

En este mismo sentido, estudios como los de Pillaca (2021) evidencian que los docentes presentan índices elevados de agotamiento emocional; además, una actitud distante y desmotivación ante el trabajo, llamado también despersonalización, así como también muestras de una depreciación del trabajo que realiza, considerando que lo que hace, no lo hace bien, es decir, baja realización personal. Esta concepción sobre su profesión trae como consecuencia, la reducción de sus esfuerzos y por ende, una disminución de la calidad educativa.

La COVID-19 nos ha llevado a un contexto muy distinto y casi desconocido para la mayoría de docentes (Mejía et al., 2020), las medidas de aislamiento y de trabajo remoto han hecho que los maestros, de la noche a la mañana, tengan que asumir un estilo de trabajo que implica estar en contacto con herramientas virtuales, en muchos casos, desconocidas por ellos mismos (Cáceres et al., 2020), hablamos del pase abrupto de la presencialidad a la virtualidad en los procesos de enseñanza y aprendizaje lo que los hace más susceptibles a contraer el síndrome del quemado (Penna, et al., 2020). En ese sentido Cortés Rojas (2021) afirma que el docente se vio expuesto a sufrir de estrés debido a la complejidad que representó el trabajo remoto puesto que la interacción con sus estudiantes estaba a merced de la conexión a internet, la velocidad de la línea para compartir los materiales, el audio, la cámara y otras situaciones propias que se presentan en la educación a distancia.

Asimismo, Ramos et al. (2020) afirman que a raíz de la pandemia, los docentes tuvieron que cambiar su rutina para insertarse en una educación a distancia: transformar sus espacios en el hogar para desarrollar sus clases virtuales y la invasión de su privacidad (Cáceres et al., 2020), las situaciones descritas han implicado mayores esfuerzos de su parte para desempeñarse de forma favorable, provocando en ellos la desorientación que es una característica del burnout (Cáceres et al., 2020).

Según Oros et al. (2020) esta abrupta mirada a la virtualidad se convirtió en un importante factor estresor, pues, la falta de competencias digitales en el uso de las herramientas TIC complicaba a los docentes el poder atender a sus estudiantes (Mejía et al., 2020), provocando en ellos la frustración, desgaste y desmotivación, síntomas que pertenecen al burnout, problema que se agudiza por la necesidad de brindar retroalimentación de los aprendizajes, utilizando diferentes herramientas tecnológicas de acuerdo a la realidad de los estudiantes como: el WhatsApp, zoom, Meet, y otros aplicativos que antes de la pandemia muchos desconocían (Ramos et al., 2020), considerando además el excesivo trabajo que demanda la revisión de las actividades que presentan diariamente los estudiantes (Picón et al., 2020).

Ramos et al. (2020) manifiestan que afrontar las nuevas tecnologías provocó en los maestros la insatisfacción en su labor, que es otro de los síntomas del burnout de acuerdo a las dimensiones de Maslach. En ese sentido, Muñoz-Chávez et al. (2022) afirman que si bien el uso de las tecnologías no es algo novedoso en la educación, la pandemia priorizó el uso de los recursos tecnológicos en forma acelerada incrementando la sobrecarga laboral y la presión en los docentes, quienes debían afrontar los cambios acelerados que se iban dando como efectos del confinamiento y el cierre de las escuelas.

Para Oros et al. (2020), la sobrecarga laboral es otro factor desencadenante del burnout en los docentes, pues el trabajo que implica la planificación, la creación de recursos, preparar las presentaciones y la retroalimentación sobre los contenidos en un entorno virtual además de la atención que deben brindar a sus estudiantes provocan que los docentes se sientan saturados, en un trabajo a presión que les estaría provocando confusión de roles e irritabilidad (Mejía et al., 2020). Según MacIntyre et al. (2020) la pandemia y el confinamiento por la COVID-19 provocó altos índices de ansiedad en los maestros pues debieron afrontar nuevas estrategias de enseñanza mucho más exigentes, en un contexto distinto y utilizando recursos que para muchos de ellos eran totalmente desconocidos.

Karakose et al. (2022) afirman que el trabajo remoto provocó que durante la pandemia las horas de labores de los maestros se amplíen para que puedan conectarse con sus estudiantes, lo cual implicó que estuvieran conectados durante muchas horas al día, dando como resultado mayor ansiedad y sensación de cansancio emocional. En el estudio realizado por los autores se evidencia que se halla una relación directa entre el agobio psicológico, la COVID-19 y la depresión de los maestros.

Nemteanu & Dabija (2021) hacen mención a otros factores que habrían provocado el burnout en algunos trabajadores que realizan sus funciones en confinamiento, como son la falta de interacción directa con personas, el estrés y el cansancio emocional de los trabajadores, todo lo cual habría afectado su salud mental (Cortés Rojas, 2021) Ello coincide con lo expresado por Cortez Silva et al. (2021) quienes afirman que existen otros factores como los bajos sueldos, la jornada laboral extensa, falta de tiempo para el descanso los que habrían provocado el cansancio emocional en los docentes.

Otro aspecto importante que provocó el estrés laboral en la pandemia fue la falta de actividad física durante el confinamiento, el trabajo remoto implicaba estar sentado frente a la máquina durante muchas horas, lo que implicó que los trabajadores presenten no sólo problemas emocionales sino también físicos. (Fukushima et al.,2021)

Por su parte Zhao et al. (2022) afirman que el estrés laboral de los docentes se ve influenciado por los conflictos en su entorno familiar, es así que, en su doble papel como maestro y padre o madre de familia, tiene que lidiar con los requerimientos propios de su familia y las necesidades de sus estudiantes, provocando que les produzca mayor estrés teniendo como efecto el incremento de los conflictos familiares, afectándolo emocionalmente y provocándole el desgaste emocional. Los docentes tuvieron que conjugar las clases a distancia con los espacios y actividades propias de sus hogares, desarrollar sus clases remotas y acompañar a la vez a sus propios hijos en sus actividades académicas virtuales, lo cual sumado a otras situaciones como problemas de salud de familiares y amigos, la distancia social, el miedo a lo que pueda suceder habría provocándoles ansiedad y depresión. (Zhao et al.,2022)

MacIntyre et al. (2020) hacen mención al desasosiego provocado por los problemas de salud en el contexto de la pandemia, las dudas sobre el retorno a la llamada normalidad, las cuales habrían provocado estrés y ansiedad en los docentes.

Propuestas para la prevención del burnout en los docentes al regreso a la presencialidad

Frente a los retos que generó el trabajo remoto y los efectos de la pandemia de la COVID-19 es necesario gestionar los recursos humanos de forma tal que se consideren aspectos relevantes como la satisfacción con el trabajo, el desempeño del trabajador, el desarrollo de las actividades y la disminución de actitudes negativas frente al trabajo (Nemteanu & Dabija (2021).

Lovo et al. (2020) mencionan la importancia de acompañar a los maestros en la gestión de los aprendizajes y en el uso de los recursos tecnológicos y su significatividad en el desarrollo de los aprendizajes. Asimismo

mencionan que se debe recoger las opiniones de los docentes sobre sus emociones y factores que les puedan causar el estrés emocional, para que las autoridades del sector puedan ofrecerles un apoyo real y específico en base a las necesidades identificadas.

Winding et al. (2022) recalcan la importancia de prever las actitudes agresivas de los estudiantes por lo cual se debería implementar acciones para brindar el apoyo necesario a los docentes que laboran con estudiantes disruptivos, pues es importante para evitar la aparición de los síntomas de burnout en los docentes.

Se necesitan maestros que se sientan motivados para asegurar una educación de calidad, por ello, las autoridades de las escuelas y de los organismos educativos deben proteger la seguridad mental y física de los maestros (Castilla et al., 2021). Es necesario también la aplicación de evaluaciones especializadas para determinar la existencia de burnout en los docentes, así como el grado en que se presenta, de esta forma poder brindar la atención profesional que necesita (Salcedo et al., 2020).

Para Matiz et al. (2020) existe una relación indirecta entre la autoeficiencia y la resiliencia con el agotamiento emocional, por lo que es necesario brindar atención al desarrollo de la resiliencia en los docentes que les permita afrontar situaciones que podrían provocarles los síntomas del síndrome de burnout. En ese sentido, Galindo-Domínguez et al. (2020) afirman que la resiliencia permite al trabajador afrontar el burnout pues favorece el desarrollo de la autoeficacia, los autores afirman que si el docente asume que es capaz de desarrollar una tarea, entonces será capaz de superar los desafíos que se le presenten en su trabajo en forma óptima lo cual le ayudará en la reducción de los niveles de burnout. Así concluyen que un docente con grados altos de autoeficacia tendría bajos niveles de burnout pues demostraría tener mayores habilidades cognitivas para afrontar los retos que se le presenten en su vida personal y profesional; en ese sentido se considera importante implementar programas de formación y acompañamiento a los docentes en donde se incluyan actividades para el fortalecimiento de la resiliencia y la autoeficacia.

Mejía et al. (2020) mencionan la importancia de plantear y desarrollar acciones de prevención, difundiendo y sensibilizando a todo el personal sobre el peligro que pueda ocasionar este síndrome y las manifestaciones que se dan en las tres dimensiones del burnout: cansancio emocional, despersonalización y la baja realización personal, respondiendo siempre a un plan organizado con tal fin y con el apoyo de psicólogos para la contención emocional que se requiera. Contemplar el soporte socioemocional y psicológico para los docentes ante situaciones difíciles que se vienen presentando, pues de ellos depende asegurar la continuidad en el desarrollo de los aprendizajes.

Por otro lado, es importante considerar el soporte técnico pedagógico a través de talleres sobre las demandas de los docentes (Failache et al., 2020) para empoderarlos y asegurar el fortalecimiento de su autoestima, así como incentivar el trabajo colaborativo para aminorar la carga laboral y asegurar la calidad educativa.

De acuerdo a Robinet & Pérez (2020) se deben considerar las interacciones sociales en el trabajo, planificar actividades de relajación y recreación y talleres de fortalecimiento de las habilidades blandas (Castilla et al., 2021) y de desarrollo personal, con el fin de asegurar un buen clima institucional (Villafuerte et al., 2020),

así como la difusión de cómo mantener una vida saludable a partir de dietas balanceadas y ejercicios físicos, con el fin de reducir las cargas emocionales que manifiestan la presencia del burnout en los maestros y empoderarlos para evitar que lo adquieran (Manzano, 2020).

Por otra parte, para Lovo et al. (2020) es de suma importancia prevenir la salud y el bienestar considerando la necesidad de establecer condiciones positivas en el entorno laboral como un buen clima institucional, buenas condiciones laborales, mejoras en los salarios que permitan cubrir las necesidades y realizar acciones que satisfagan a los trabajadores y así evitar la presencia del burnout, reducir el riesgo de padecerla o en su defecto, identificar la presencia de los primeros síntomas y brindar la atención psicológica o médica en caso sea necesario. Los autores mencionan que de esta forma se asegura un mejor desempeño y por ende, el mejor beneficio para la organización.

En ese sentido, Treviño-Reyes & López-Pérez (2022) mencionan que los directivos de las instituciones educativas deben asegurar una gestión que asegure que los maestros se sientan complacidos, dispuestos y con mucha motivación con su labor de forma tal que se disminuya los niveles de cansancio emocional y las otras dimensiones del burnout como son la falta de realización personal y de autoeficacia; los autores afirman que se debe hacer énfasis en el comportamiento de la escuela como una organización cuyos trabajadores deben estar motivados a desarrollar su labor.

Conclusiones

De acuerdo a la revisión de los artículos, las causas generadoras de estrés que conlleva al padecimiento del burnout en los profesores, en el marco de la pandemia COVID-19 fueron las referidas al confinamiento (Robinet & Pérez, 2020) y las que tienen que ver con la sobrecarga laboral originando agotamiento emocional en los docentes (Nemteanu & Dabija, 2021). Con respecto al primero se precisan: la modificación de conductas, rutinas y actividades, además de transformar sus viviendas en espacios para el desarrollo de su labor pedagógica. Sobre el segundo: las tareas que implica la labor virtual (Robinet & Pérez, 2020) como es la planificación, elaboración de materiales, revisión de las tareas, brindar retroalimentación a los estudiantes y la evaluación (Picón et al., 2020), agravado por el desconocimiento del uso de las herramientas tecnológicas (Cáceres et al., 2020; O. Mejía et al., 2020), además del requerimiento de rendir cuentas a través de informes permanentes.

De igual modo, se presentan otros factores que afectan directamente al estado emocional del docente, como el sentir que no cuenta con un horario establecido (MacIntyre et al., 2020; Pillaca, 2021) pues deben atender a los requerimientos de los estudiantes o padres de familia en cualquier momento del día, además, el tener que brindar soporte socio emocional tanto a los estudiantes como a las familias, buscando contrarrestar los efectos negativos que trajo consigo esta pandemia, aunque ellos también se encuentran atravesando por la misma angustia, miedo y situaciones de pérdida en sus familias.

Asimismo, se presentan otras causas para el desarrollo del burnout en los docentes como las relacionadas al factor social y económico. La inequidad social, que angustia a los maestros porque muchos

de sus estudiantes no cuentan con internet, ni con las herramientas tecnológicas necesarias, o solo cuentan con un equipo en el hogar y este es utilizado por varias personas, causando frustración al por no poder llegar a ellos; por otra parte, las necesidades que enfrenta el docente, como la falta de herramientas tecnológicas y/o de una buena conectividad de internet (Mejía et al., 2020); además del factor económico que los agobia por las bajas remuneraciones que perciben, lo cual se agudiza en el caso de los contratados por la inseguridad laboral que experimentan.

Se debe tomar en consideración la importancia del bienestar emocional del docente (Manzano, 2020), que además de repercutir en su salud, se proyecta sobre los estudiantes, pues un profesor que se siente a gusto con la labor que realiza, transmite un estado de ánimo favorable para una buena comunicación con los estudiantes lo cual hace posible el logro de los aprendizajes, por esta razón, es necesario que las autoridades tomen acciones para prevenir y evitar que los maestros lleguen a contraer el síndrome de burnout (Castilla et al., 2021; Robinet & Pérez, 2020), además de asegurar la calidad del servicio educativo.

Por esta razón se presentan una serie de recomendaciones para las autoridades de las instituciones educativa e instancias superiores como: la evaluación para determinar la presencia del burnout en los maestros (Salcedo et al., 2020); la implementación de estrategias de fortalecimiento al docente, en el aspecto pedagógico y en relación al uso de herramientas tecnológicas (J. Martínez & Garcés, 2020); así como los relacionados al aspecto socioemocional; apoyo psicológico ante las manifestaciones del síndrome del quemado; política de incentivos (Manzano, 2020); fortalecimiento de la resiliencia y la autoeficacia para afrontar los síntomas del burnout, talleres de desarrollo personal para asegurar un buen clima institucional (Castilla et al., 2021), potenciar el trabajo colaborativo y la implementación de actividades recreativas y de relajación (Manzano, 2020).

Referencias

- Blázquez-Manzano, A., León-Mejía, A., Patino-Alonso, M.-C., & Feu, S. (2021). Síndrome de «burnout» y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *Estudios Sobre Educación*. <https://doi.org/10.15581/004.42.004>
- Britez, M. (2021). La educación ante el avance del COVID-19 en Paraguay. Comparativo con países de la Triple Frontera. *SciELO Preprints*, 1–15. <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.22>
- Cáceres, J., Jiménez, A., & Martín, M. (2020). Cierre de Escuelas y Desigualdad Socioeducativa en tiempos del Covid-19. Una Investigación Exploratoria en Clave Internacional. *Revista Internacional de Educación Para La Justicia Social*, 9(3), 199–221. <https://doi.org/10.15366/RIEJS2020.9.3.011>
- Carlos, J., Serrano, M., Augusto, C., Giraldo, S., & Rueda, Y. M. (2020). Psychosocial care route for teachers with Burnout Syndrome due to the quarantine generated by Covid-19. *GISST*, 2(2), 133–143. <http://editorialeidec.com/revista/index.php/GISST/article/download/86/67>
- Castilla, S., Colihuil, R., Bruneau, J., & Lagos, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*.

- Scielo Preprints*, 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1995>
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(SPE1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Cortez Silva, D. M., Campana Mendoza, N., Huayama Tocto, N., & Aranda Turpo, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19S. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/PYR2021.V9N3.812>
- Olivares Fong, L., López, G. N., Velázquez Victorica, K. I., & Guerrero, A. L. (2021). Burnout syndrome. Role multiplicity and their impact on teaching. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 24(3), 203–219. <https://doi.org/10.6018/REIFOP.457451>
- Dos Santos Santiago Ribeiro, B. M., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. de C. de M. B. (2020). Being a professor in the context of the COVID-19 pandemic: Reflections on mental health. *Index de Enfermeria*, 29(3), 137–141.
- Failache, E., Katzkowicz, N., & Machado, A. (2020). La Educación en Tiempos de Pandemia y el Día Después: El Caso de Uruguay. *Revista Internacional de Educación Para La Justicia Social*, 9(3), 1–9.
- Fukushima, N., Machida, M., Kikuchi, H., Amagasa, S., Hayashi, T., Odagiri, Y., Takamiya, T., & Inoue, S. (2021). Associations of working from home with occupational physical activity and sedentary behavior under the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12212. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12212>
- Galindo-Domínguez, H., Pegalajar, M., & Uriarte, J. de D. (2020). Mediator and moderator effect of resilience between self-efficacy and burnout amongst social and legal sciences faculty members. *Revista de Psicodidactica*, 25(2), 127–135. <https://doi.org/10.1016/J.PSICOD.2020.04.002>
- Gutentag, T., & Asterhan, C. S. C. (2022, March 10). Burned-Out: Middle School Teachers After One Year of Online Remote Teaching During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.802520>
- Inga, M., Garcia, D., Castro, A., & Erazo, J. (2020). Educación y Covid-19: Percepciones docentes para enfrentar la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 310–331. <https://doi.org/10.35381/R.K.V5I1.785>
- Karakose, T., Yirci, R., & Papadakis, S. (2022). Examining the Associations between COVID-19-Related Psychological Distress, Social Media Addiction, COVID-19-Related Burnout, and Depression among School Principals and Teachers through Structural Equation Modeling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19041951>
- Lopes, M., Quaresma, D., Oliveira, L., & Lopes, R. (2017). Estresse ocupacional em docentes do ensino fundamental de uma escola no sul do Brasil: Uma análise a partir de uma perspectiva de gênero. *Education Policy Analysis Archives*, 25(63), 1–24. <https://doi.org/10.14507/EPAA.25.2438>
- Lovo, J., De, U., & Salvador, E. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70(70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/ENTORNO.V0I70.10371>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers’ coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94. <https://doi.org/10.1016/J.SYSTEM.2020.102352>
- MacIntyre, P., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers’ coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 1–

13. <https://doi.org/10.1016/J.SYSTEM.2020.102352>
- Malander, N. (2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. *Ciencia & Trabajo*, 18(57), 177–182. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492016000300177>
- Manzano, 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. <https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V4I16.132>
- Martínez, H., Rodríguez, L., & Cobeña, K. (2019). Labor stress in the teachers of circuit 03 District 13D11 of Area 04 of education and prevalent psychosocial stressors. *Revista Cognosis*, 4(1), 83–98. <https://doi.org/10.33936/COGNOSIS.V4I1.1822>
- Martínez, J., & Garcés, J. (2020). Competencias digitales docentes y el reto de la educación virtual derivado de la covid-19. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1–16. <https://doi.org/10.17081/EDUHUM.22.39.4114>
- Matabanchoy, J., Paz, D., Matabanchoy, S., & Jaramillo, M. (2020). Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3), 13–20. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13302>
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 2–22. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17186450>
- Mejía, J., Silva, C., & Rueda, Y. (2020). Psychosocial care route for teachers with Burnout Syndrome due to the quarantine generated by COVID-19. *Revista de Investigación En Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad y Salud En El Trabajo - GISST*, 2(2), 133–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.86>
- Mejía, O., Casquete, N., & Mackay, C. (2020). La educación y el aprendizaje ante el Covid-19. *Dominio de Las Ciencias*, 6(3), 1382–1400. <https://doi.org/10.23857/DC.V6I3.1379>
- Mena, A. M., Erazo, P. A., Salazar, E. X., & Botero, J. C. (2020). Relaciones entre el liderazgo y el síndrome de burnout. Un análisis bibliométrico Relationships between leadership and Burnout syndrome. A bibliometric analysis. *Revista Espacios*, 41(38), 162–181.
- Muñoz-Chávez, J. P., García-Contreras, R., & Valle-Cruz, D. (2022). Burnout and Online Education: Adaptation and Validation of scale during Pandemic. *Telos Revista de Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 24(1), 24–39. <https://doi.org/10.36390/TELOS241.03>
- Nemteanu, M. S., & Dabija, D. C. (2021). The influence of internal marketing and job satisfaction on task performance and counterproductive work behavior in an emerging marketing during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073670>
- Oros, L. B., Rubilar, N. V., & Chemisquy, S. (2020). Teachers' stressors in times of pandemic: An instrument for their exploration. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(3). <https://doi.org/10.30849/RIPIJP.V54I3.1421>
- Penna, M., Sánchez, M., & Mateos, C. (2020). Desigualdades Educativas Derivadas del Covid-19 desde una Perspectiva Feminista. Análisis de los Discursos de Profesionales de la Educación Madrileña. *Revista Internacional de Educación Para La Justicia Social*, 9(3), 157–180. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.009>

- Picón, G., González, K., & Paredes, N. (2020). Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-1. *SciELO Preprints*, 1, 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.778>
- Pillaca, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *PURIQ Revista de Investigación Científica de La Universidad Nacional Autónoma de Huanta*, 3(1), 185–212. <https://doi.org/10.37073/PURIQ.3.1.142>
- Pinel, C., Pérez, M., & Carrión, J. (2019). Investigación sobre Burnout en profesores españoles: Una revisión sobre factores asociados e instrumentos de evaluación. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 71(1), 115–131. <https://doi.org/10.13042/BORDON.2019.62122>
- Quijada-Martínez, P. J., Cedeño-Idrogo, I. R., & Terán-Ángel, G. (2021). Quality Of Professional Life And Burnout Of The Nursing Staff At An Intensive Care Unit In Venezuela. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 39(2). <https://doi.org/10.17533/UDEA.IEE.V39N2E08>
- Ramírez, R., Andrés, J., Araiza, G., & Anaya, V. (2017). *Síndrome de burnout en docentes* (Vol. 8). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>
- Ramos, V., García, H., Olea, C., Lobos, K., & Sáez, F. (2020). Percepción docente respecto al trabajo pedagógico durante la COVID-19. *CienciaAmérica*, 9(2), 334–353. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.325>
- Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo Del Conocimiento*, 5(12), 637–653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Salcedo, H., Cárdenas, Y., Carita, L., & Ledesma, M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 1(3), 44–56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., & Chorot, P. (2020). Psychological impact of the COVID-19 pandemic: Negative and positive effects in Spanish people during the mandatory national quarantine. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.5944/RPPC.27569>
- Suárez Martel, M. J., & Martín Santana, J. D. (2021). The mediating effect of university teaching staff's psychological well-being between emotional intelligence and burnout. *Psicología Educativa*, 27(2), 145–153. <https://doi.org/10.5093/PSED2021A12>
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265–279. <https://doi.org/10.22267/RUS.202203.199>
- Treviño-Reyes, R., & López-Pérez, J. F. (2022). Factores críticos en la satisfacción laboral, el compromiso organizacional y el agotamiento laboral (burnout) en docentes de México. *Información Tecnológica*, 33(2), 259–268. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642022000200259>
- Upegui, E., & Zuluagua, B. (2020). *Estrategias para la prevención del síndrome de Burnout en los docentes de educación media del Taller Psicopedagógico de los Andes [tesis]*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Vidal, S. P., & Acosta, J. C. (2021). Análisis comparativo del Síndrome de Burnout entre docentes y administrativos de un colegio de la sabana de Bogotá: Un estudio de caso. *Noria Investigación Educativa*, 2(8). <https://doi.org/10.14483/25905791.17854>
- Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón, Y., & Bermello, J. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19, una mirada desde el enfoque humano. In *REFCaE Revista electrónica Formación y calidad*

educativa.

- Weißenfels, M., Klopp, E., & Perels, F. (2022). Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2021.736992>
- Winding, T. N., Aust, B., & Andersen, L. P. S. (2022). The association between pupils´ aggressive behaviour and burnout among Danish school teachers - the role of stress and social support at work. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-022-12606-1>
- Zhang, Y., Tsang, K. K., Wang, L., & Liu, D. (2022). Emotional Labor Mediates the Relationship between Clan Culture and Teacher Burnout: An Examination on Gender Difference. *Sustainability (Switzerland)*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/SU14042260>
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>