

**RUTA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA
DOCENTES CON SÍNDROME DE BURNOUT A
CAUSA DE LA CUARENTENA GENERADA
POR EL COVID-19²³**

**PSYCHOSOCIAL CARE ROUTE FOR
TEACHERS WITH BURNOUT SYNDROME
DUE TO THE QUARANTINE GENERATED BY
COVID-19**

Juan Carlos Mejía Serrano²⁴, Cesar Augusto Silva Giraldo²⁵, Yohanna Milena Rueda
Mahecha²⁶

RESUMEN

Con este proyecto se buscó proponer una ruta de atención psicosocial para los docentes que pueden generar Síndrome de Burnout debido a la situación de pandemia que está viviendo actualmente el mundo a causa del COVID-19. Esto en razón a que un alto porcentaje de docentes han trabajado solo la modalidad presencial y la cuarentena ha llevado a que los docentes ejecuten su labor de forma virtual. Para determinar esta ruta de atención se realizó una revisión documental donde se pudo evidenciar que en Colombia existe un gran vacío en cuanto a investigaciones referentes al Burnout docente y tan solo en Cali, Bogotá y Medellín es donde se han tomado esta problemática como fuente de investigación para tener un

²³ Derivado del proyecto de investigación: Diseño de una ruta de atención para docentes con Síndrome de Burnout generado por la situación de cuarentena a causa del COVID 19 – Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.

²⁴ Psicólogo de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, Especialista en Salud Ocupacional de la Universidad Manuela Beltrán y Magíster de la Universidad Camilo José Cela de España, correo electrónico: jmejaserra@uniminuto.edu.co.

²⁵ Administrador de Empresas, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Especialista en Gestión de Proyectos, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. MBA - Master especializado en Comercio Internacional, Cerem Business School. Magíster en Paz, Desarrollo y Ciudadanía, UNIMINUTO. Doctorando en Ciencias Económicas y Administrativas, UCIMEXICO. Docente Posgrados, investigador del grupo: Grupo de Investigación en Desarrollo Humano, Tejido Social e Innovaciones Tecnológicas (GIDTI) y QUANTUM. Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Bucaramanga, Colombia. Correo electrónico institucional: csilvagiral@uniminuto.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8023-8531>

²⁶ Fonoaudióloga, Coporación Universitaria Iberoamericana, Administradora en Salud Ocupacional de la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, Magíster en Educación de la Universidad Externado de Colombia, Corporación Universitaria Minuto de Dios, docente, correo electrónico: yruedamahec@uniminuto.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0722-6593>

referente que permita mitigar la enfermedad laboral causada por el Síndrome. Además, no se han generado investigaciones con el personal docente y su salud mental con relación a la situación de pandemia, cuarentena y cambio de modalidad de enseñanza aprendizaje.

Palabras Claves: COVID-19, Síndrome de Burnout, Riesgo Psicosocial, Salud Mental, Educación.

ABSTRACT

This project sought to propose a psychosocial care route for teachers who can generate Burnout Syndrome due to the pandemic situation that the world is currently experiencing due to COVID-19. This is because a high percentage of teachers have worked only in person and the quarantine has led teachers to carry out their work virtually. In order to determine this route of care, a documentary review was carried out where it was evident that in Colombia there is a great void in terms of research regarding teacher burnout and only in Cali, Bogotá and Medellín is this problem taken as a source of research. To have a reference that allows mitigating the occupational disease caused by the Syndrome. In addition, no research has been generated with the teaching staff and their mental health in relation to the situation of pandemic, quarantine and change of teaching-learning modality.

Keywords: COVID-19, Burnout Syndrome, Psychosocial Risk, Mental Health, Education

INTRODUCCIÓN

Los datos que reporta actualmente la Organización de las Naciones Unidas para la Educación (UNESCO), menciona que de los 194 países que componen el mundo 188 han tomado la decisión de generar como estrategia ante la pandemia generada por el COVID-19, el cierre de colegios y universidades. Con esto, alrededor de 9,9 de millones de niños y jóvenes (DANE, 2019) en el país se encuentran sin poder asistir a sus instituciones educativas.

Cabe resaltar que la escuela no sólo es el espacio para que los niños puedan aprender los conocimientos socialmente valorados, sino que también representa, entre otras cosas, el lugar de su resguardo mientras los padres trabajan. En medio de esta situación de emergencia, los sistemas educativos fueron los primeros en suspender todas sus actividades de carácter presencial y las instituciones educativas del nivel escolar, tanto oficiales como privadas, están solicitando a sus docentes que adapten las clases presenciales al medio virtual para afectar lo menos posible los programas académicos de sus estudiantes. Algunos proponen migrar las actividades presenciales a entornos virtuales de aprendizaje a través de plataformas tecnológicas conocidas y que responden a modelos pedagógicos cuidadosamente diseñados para la virtualidad.

Además, hay que tener en cuenta que la virtualización de la educación es un ejercicio que lleva a propiciar espacios de formación apoyado en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), para establecer nuevas formas de enseñanza - aprendizaje en una modalidad educativa en la que no se necesita que el cuerpo, el tiempo y el espacio se conjuguen de forma sincrónica para lograr establecer un encuentro de diálogo o experiencia de aprendizaje. (Rincón, 2008)

Por lo anterior, es difícil imaginar que en un par de semanas una institución educativa cambie su aprendizaje presencial por un aprendizaje en línea, teniendo en cuenta que es muy complicado crear cursos y herramientas digitales en tan corto tiempo. Y estas exigencias de cambio han empezado a generar en los docentes altos niveles de estrés, en primer lugar, porque un alto porcentaje no hace uso de herramientas tecnológicas o porque tiene un conocimiento básico en el uso de las mismas. En segundo lugar, es el poder convertir sus clases presenciales en virtuales y lo más importante mantener la atención de los estudiantes en estas clases. Por último, también el poder dar cobertura a todos sus estudiantes ya que en muchos hogares no tienen Internet, computador o celular inteligente que pueda acceder a las clases en tiempo real.

DESARROLLO

En primer lugar es importante entender que el Síndrome de Burnout es una manifestación aguda del estrés laboral concretado en cuatro variables: el estrés laboral, el docente, el docente y el ámbito institucional o las condiciones en las que realiza su labor (Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017); es por esta razón que existe una preocupación latente frente al desgaste mental de los maestros, dado que las actividades extenuantes en sus horarios laborales, la inmersión de los procesos de enseñanza aprendizaje de los educandos y el proceso afectivo de ellos, son cargas que no se ven pero que van deteriorando la salud mental, para ellos es difícil desligar todo lo que viven en el aula de clase y sin querer se transmite a sus hogares, en ocasiones esto no sólo termina afectando a la persona implicada si no a su núcleo familiar.

Uno de los generadores del Burnout es el estrés crónico, que es un paralizador, el cual poco a poco va destruyendo la voluntad del afectado, haciendo mella en el cuerpo y en la mente requiriendo atención prioritaria, pero por ser un enemigo silencioso, que no presenta características físicas sino que su merma ocurre a nivel cognoscitivo, va afectando el autoconcepto, como lo percibió Rodríguez, Guevara & Viramontes (2017) describiendo la

existencia de factores que influyen negativamente en la conducta, generando “insatisfacción, falta de compromiso, fatiga física, baja autoestima, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo; estos problemas hacen al docente distanciarse [...] de sus alumnos [...] y de manera continua puede generar depresión y estrés, e incluso inhabilidad laboral” (p 47), haciendo prioritario la generación de estrategias que fortalezcan la percepción del sí, afrontamiento y adaptación.

Asociado a lo anterior, se ha encontrado que en Colombia no existe la cultura de informar sobre acciones generadoras de estrés, las personas no le dan la importancia que el tema requiere, por el contrario, minimizan la problemática ante los primeros signos de una enfermedad laboral, sin embargo se ha encontrado aumento en las incapacidades laborales que posteriormente, cuando el ministerio de trabajo evalúa a las instituciones, están reciben sanciones debido a la información deficiente o insuficiente que tienen consignada. (Rodríguez & Perilla, 2015)

Lo anterior, sumado al estrés que se está generando por la cuarentena, por la expectativa de hasta cuándo se estará en confinamiento, por los cambios que se han tenido que generar tanto en la vida laboral como familiar, por las nuevas dinámicas que se deben generar para que cada uno de los integrantes de una familia pueda cumplir con sus responsabilidades ya sean laborales o académicas.

Investigaciones hechas en China, primer país afectado, expresan que el miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden llevar a evolucionar a enfermedades mentales como pueden ser los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas como aumento de consumo de alcohol y tabaco. En un estudio realizado del 31 de enero al 2 de febrero de 2020 con 1.210 personas en 194 ciudades de China se administró la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. El objetivo de este estudio fue hacer una encuesta en línea, usando técnicas de muestreo de snowball para entender mejor, entre otras variables, sus niveles de impacto psicológico, ansiedad, depresión y estrés en la etapa inicial del brote de COVID-19. El mal estado de salud se asoció significativamente con un mayor impacto

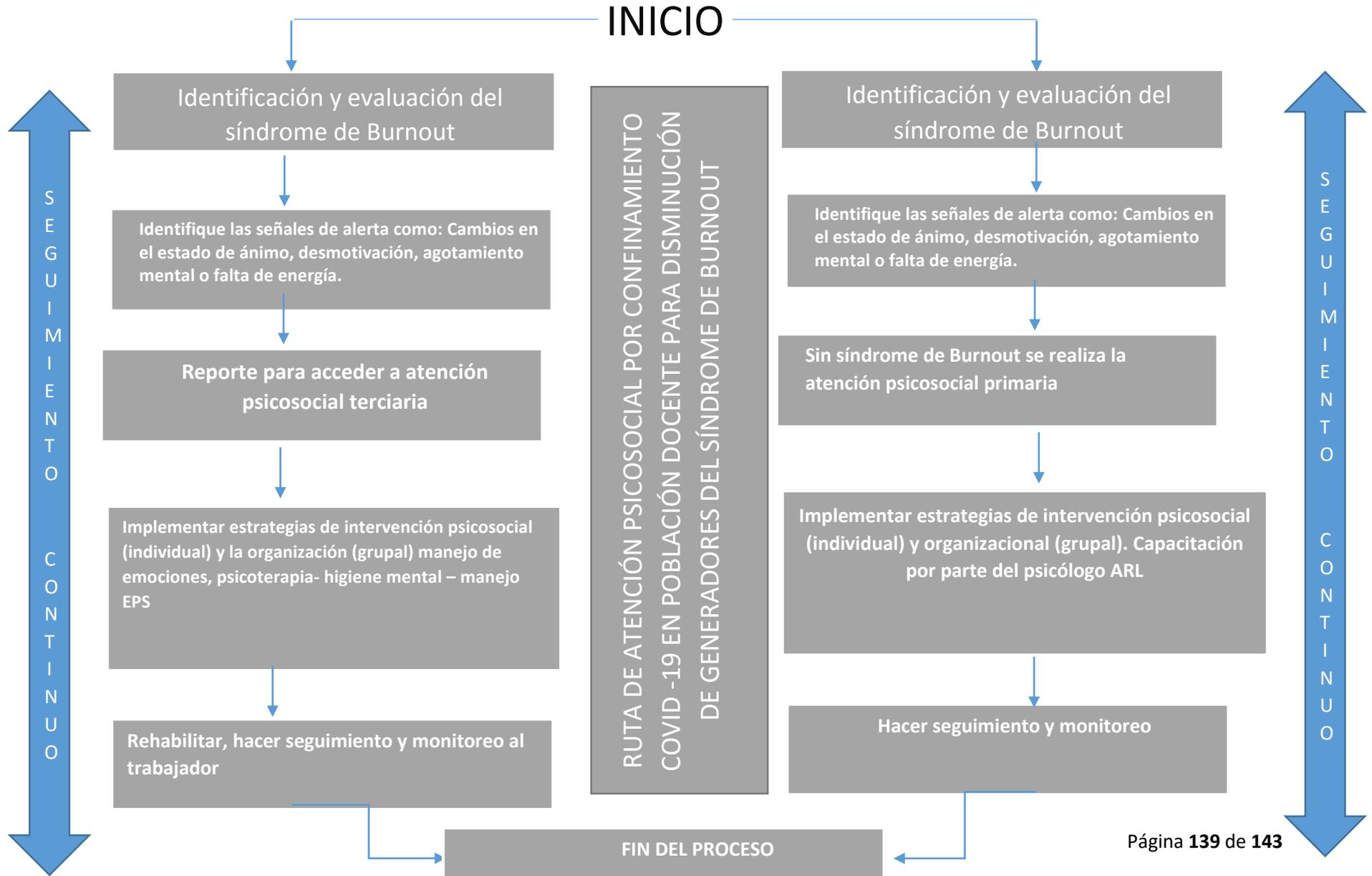
psicológico en los niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión. (Dosil, Picaza & Idoiaga, 2020).

Además, teniendo en cuenta los reportes del Ministerio de Educación Nacional, en 2011 se encontró que 748 docentes tuvieron incapacidades causados por factores psicosociales como el estrés y la depresión. En este informe se detecta que más allá de los problemas de cuerdas vocales, existe un fenómeno solapado, al cual se le es atribuible según el reporte, una de las más importantes enfermedades profesionales de este gremio, como es el estrés, la depresión y el Burnout, sin embargo, los sistemas de salud y de ARL las siguen catalogando como leves, causando que estas patologías vayan en aumento.

En una situación de pandemia es común que se genere principalmente miedo e incertidumbre y más aún cuando se generan cambios abruptos en las actividades diarias (Dosil, Picaza & Idoiaga, 2020), por lo cual es importante generar estrategias relacionadas con la salud mental que permitan a la población y en este caso específico la población docente no generar efectos psicológicos especialmente Síndrome de Burnout. Por lo cual se propone una ruta de atención psicosocial para disminuir los efectos que pueda causar el COVID -19 en la población docente, específicamente encaminado a disminuir los generados de un Síndrome de Burnout.

Figura 1. Ruta de Atención psicosocial para docentes con Síndrome de Burnout a causa de la cuarentena generada por el COVID-19

Fuente: Autores de la investigación



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Se pudo de determinar que los factores generadores del Síndrome de Burnout que más incidencia tienen en la población docente son la indisciplina en el aula, la cual se puede presentar de igual forma en una sesión virtual, condiciones de trabajo poco satisfactorias, para el caso particular estas condiciones se ven afectadas por el cambio a teletrabajo, y se une con el tiempo libre escaso, ya que muchos docentes son del sexo femenino y por lo cual debe estar al tanto del cuidado de sus hijos y de las tareas domésticas en muchos casos, además de dar respuesta a las actividades laborales.

Además también se identificó la falta de autoridad como docentes o falta de dominio de grupo, pobre control de emociones, falta de engagement, malas prácticas de autocuidado, exceso de carga laboral o sobre saturación, percepción negativa de sí mismo y de su rol como docentes, agotamiento laboral, sensación de pérdida de control sobre su tarea, falta de estrategias para resolución de conflictos, poca adherencia al trabajo sobre presión, confusión del rol y pocos límites en los tiempos de trabajo sin descartar la irritabilidad, el poco control de impulsos, la depresión, la despersonalización y la labilidad emocional.

Lo anterior, conlleva a que se requiera mayor esfuerzo para enfrentar situaciones cotidianas, entonces los recursos emocionales que requiere el sujeto para ser funcional serán superiores a los que realmente posee y por ende, se presenta una sobrecarga emocional, por eso los docentes tienden a creer que tienen poca ayuda de la sociedad incluyendo a los padres de familia, quienes dejan toda la responsabilidad en los colegios implicando así mayores compromisos para los profesores, pues no solo se encargarían de los asuntos académicos sino también de las situaciones personales de su estudiantes.

Para mitigar aquellas situaciones que pueden generar el Síndrome de Burnout se requiere hacer un plan de intervención, que sea garante de la salud mental de los docentes pues así se garantizaría un ambiente escolar optimizado.

Por lo anterior, es importante que los docentes apliquen esta ruta de atención psicosocial por confinamiento COVID-19 para la disminución de generadores del Síndrome de Burnout, esta ruta de atención busca que las instituciones educativas identifiquen los casos con Burnout de dos formas, la primera por la aplicación de evaluaciones o entrevistas con el psicólogo de la institución o de la ARL, de igual forma busca que los mismo docentes tengan en cuenta cuales son las señales de alerta que los puede llevar a desarrollar el Síndrome como lo son cambios en el estado de ánimo, desmotivación, agotamiento mental o falta de energía.

De igual forma, la atención psicosocial se debe darse tanto a las personas que de identifiquen con el Síndrome de Burnout con una atención psicológica terciaria y con los otros docentes trabajar actividades preventivas como tomar pequeños descansos durante la jornada laboral, organizar a diario un plan de trabajo con objetivos reales y lo más importante cumplir con ese plan de trabajo para no llegar a la sobrecarga laboral. De igual forma, aunque un poco difícil por la situación de confinamiento separe los espacios y tiempo para disfrutar con la familia. Y además realizar actividad física.

Por último, es necesario implementar jornadas de comunicación efectiva, donde se haga entrenamiento de habilidades sociales y descargas emocionales, dejando tips de ayuda para reducción de la ansiedad, la frustración y el temor a la evaluación social.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- DANE (2019). Boletín Técnico Educación Formal (EDUC). Recuperado de:
https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/bol_EDUC_18.pdf
- Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad. Saúde Pública*, 36(4), e00054020.
- Ministerio de Educación. (13 de septiembre de 2011). *mineducación.gov*. Obtenido de <https://www.mineduacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-48535.html>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de Burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67.
- Rodríguez, A. M. H., & Perilla, L. E. (2015). Retos investigativos en psicología de la salud ocupacional: el estrés laboral. *Facultad Nacional de Salud Pública: El escenario para la salud pública desde la ciencia*, 33(2), 252-261.
- Rincón, M. L. (2008). Los entornos virtuales como herramientas de asesoría académica en la modalidad a distancia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 1(25).
- UNESCO (2020). Impacto de COVID-19 en educación. Recuperado de:
<https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>.
- Velandia, P. (2018). La salud mental docente como enfermedad profesional. *Revista internacional magisterio.1*. Recuperado de:
<https://www.magisterio.com.co/articulo/la-salud-mental-docente-como-enfermedad-profesional>.