



## EL SÍNDROME DE BURNOUT. EL SUFRIMIENTO OCULTO DEL PROFESORADO EN MÉXICO

Natalia Cervantes Gallegos  
Jardín de Niños "Arcoiris" C.C.T. 14DJN2157X

---

**Área temática:** Sujetos de la Educación.

**Línea temática:** Experiencias y sentidos que elaboran los sujetos de la educación sobre sus procesos formativos (trayectorias escolares, relatos de vida de directivos y maestros de educación básica, trayectorias académicas).

---

### **Resumen:**

Las siguientes líneas no son más que el levantamiento de una voz que pretende hablar por cientos, o me atrevo decir, miles de docentes mexicanos que han padecido, padecen o muy probablemente padecerán el silencioso, anónimo pero agravante Síndrome de Burnout. Nuestro país se encuentra en un momento fundamental de transformaciones, y es justamente, el momento perfecto para que el profesor se haga presente a través de los medios correctos, con la mejor de las intenciones y fundamentos válidos, pero sobre todo con la intención de revalorizar su profesión, esa, que con el devenir de los años se desquebrajó.

Si eres profesor o vives cerca de alguno, seguramente has sido testigo de lo compleja que es esta profesión, de las incontables tareas que se realizan para garantizar una educación calidad, así como también de las enormes frustraciones y decepciones que se experimentan al ser docente. Saberte parte de algo trascendental como lo es la formación personal y académica de centenares de niños, jóvenes y adultos a lo largo de tu carrera profesional, es un honor, puesto que es a través de ti y de tus orientaciones que el conocimiento de muchos seres humanos evoluciona y se prepara para salir adelante en la vida; sin embargo, transitar por este camino no es sencillo y existen cuantiosos factores que opacan la luz del educador.

Pero ante tal situación, algo debe quedar claro para ti profesor, no es incapacidad profesional, ni tampoco falta de experiencia, mucho menos una cuestión vocacional, lo que te ha llevado a sentir irritabilidad, tristeza, decepción, intolerancia, frustración y decir no puedo más en algún momento de tu labor educativa, tiene nombre y apellido: Síndrome de Burnout, que es ni más ni menos que el agotamiento emocional docente en su máximo esplendor.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout, educación socioemocional, sufrimiento, docencia, profesor.

## Introducción:

La evolución de la vida en la sociedad genera cambios en las expectativas que se tienen de los sujetos, de lo que éstos son y lo que deben lograr, influenciados por los países que se reconocen como líderes se han ido transformando los estándares de calidad que el “mundo” necesita y de manera directa se señala a la escuela como única responsable de los resultados que las pruebas estandarizadas arrojan, y que inicualemente se valúan como verdad absoluta de lo que los alumnos saben. Equivocadamente, y por bastante tiempo, dentro del ámbito educativo, se atribuía un valor privilegiado al conocimiento meramente académico, sin embargo, en la actualidad y con mayor fuerza se ha emancipado una conceptualización diferente sobre el aprendizaje y la docencia.

La profesión docente demanda el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, al estar comprometido la formación de individuos y todo lo que conlleva, por la relevancia que implican los procesos de crecimiento de niños y jóvenes; de tal suerte que se reconoce que no es suficiente contribuir sólo con el aprendizaje académico, es necesario atribuir herramientas emocionales y sociales, hecho que solicita a los educadores un alto compromiso hacia sus alumnos.

Hoy por hoy en México, resulta notable la preocupación que se tiene acerca de las condiciones sociales que aquejan a nuestra nación, inquietud que se ve reflejada en una de las prioridades que persigue el Modelo Educativo 2017 en función al desarrollo y mejora de la educación socioemocional de los niños de nuestro país.

La comunidad mexicana enfrenta retos gigantescos de sobrevivencia social, enfrentando el costeo de una vida cara con sueldos miserables que traen consigo caos financieros y alternativas de solución erradas, que lejos de subsanar las carencias, generan otros conflictos como la ausencia parental en el hogar ante la necesidad de laborar en jornadas largas y/o extendidas, problemas sociales en los que las drogas, al alcohol y delitos de diferente índole se convierten en el pan de cada día de incontables familias.

Ante tales situaciones, no es sorprendente que niños y jóvenes canalicen desatinadamente ese cúmulo de emociones que los invade a través de manifestaciones negativas e incluso destructivas, para ellos y para otros, dentro de los círculos sociales en los que se desenvuelven, siendo la escuela tal vez, el segundo más importante.

A raíz de lo antes mencionado es que dentro del Modelo Educativo 2017 se hace una atenta invitación a los docentes para favorecer la participación social en su labor como educadores, en pro de fomentar acciones en donde los padres de familia intervengan de manera activa en los procesos educativos de sus hijos y se construyan paralelamente mejores ambientes de aprendizaje tanto en la escuela como en casa, así como también a atender las necesidades emocionales de los alumnos (SEP, 2017) .

Indudablemente debe valorarse el compromiso y responsabilidad que la escuela asume respecto a la sensibilidad, a las relaciones interpersonales y a la construcción de identidad de los niños, que se favorezca

como cultura nacional el cuidado de la salud mental de los individuos y sea desde la primera etapa de la educación básica donde se brinden las herramientas para edificar la educación socioemocional, sin embargo, es preciso cuestionarse lo siguiente: ¿en qué medida es posible ofrecer algo que no se posee? ¿cuáles son las competencias emocionales y sociales que poseen los docentes frente a grupo? ¿cómo se encuentran física, emocional y mentalmente los profesores de la actualidad?

Son sorprendentes y en ocasiones increíblemente complejas las situaciones problemáticas que se le presentan al educador, condiciones a las que no se le preparó durante su formación como docente, y que, sin embargo, debe resolver. Las condiciones reales de los profesores respecto a sus competencias socioemocionales son deficientes en su mayoría, sumándole a ello la escasa y precaria profesionalización en dicho ámbito, lo cual se convierte en una necesidad educativa de los educadores que debiera ser cubierta desde la formación inicial docente y que lamentablemente no es así, ya que como lo señala acertadamente Pablo Palomero (2009), existen variadas estructuras curriculares de formación de docentes que presuponen la necesidad profesional de los educadores a un conjunto de teorías, métodos y técnicas científicas como garantía de un buen quehacer pedagógico, mientras que se ignora la condición de ser social y emocional del profesor.

Por tal motivo, es hasta que el docente se encuentra de manera activa en el servicio profesional que experimenta dilemas de tipo emocional como reconocer las emociones o tratar de ocultarlas, regularlas o reprimirlas, ser políticamente correcto o mostrarse de forma auténtica, aceptar la diversidad o percibirla como una amenaza, para finalmente desarrollar un determinado grado de tolerancia a la frustración o en su defecto, destruirse emocionalmente ante el mínimo suceso, en especial cuando el docente se enfrenta a conflictos prolongados de carácter áulico o institucional, que independientemente de las estrategias, las técnicas y el coeficiente intelectual de éste, no se solucionan.

Ante un panorama multidimensional, el profesor debiera tener derecho, espacio e información para ocuparse de su salud y/o estabilidad mental, como parte de un proceso natural y necesario al que debiera someterse ante las frustraciones diversas que se generan a manera de contención ante la afectaciones personales que sufre debido a las circunstancias externas que le son imposibles atender y resolver.

Existe una presión social de alta expectativa que le exige al profesor, en palabras del Modelo Educativo 2017, practique la ética del cuidado la cual se basa en lo siguiente:

*“Requiere fomentar el interés por ayudar, actuar en el momento debido, comprender el mundo como una red de relaciones e impulsar principios de solidaridad y tolerancia. Si se pone en práctica, propicia un buen clima escolar, genera sentido de pertenencia y, por tanto, resulta indispensable para lograr los procesos de inclusión”*  
(Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, 2017, pág. 40)

No obstante, se vuelve casi imposible lograr esta encomienda cuando es el docente el que está cansado, abrumado, frustrado, desesperado, enojado, confundido.

Dentro del Modelo Educativo 2017 se reconoce que existen investigaciones actuales en las que dentro del ámbito educativo, las relaciones socioafectivas cobran un papel central dentro del aprendizaje, y se propone que sea a través de la orientación docente que los alumnos logren desarrollar la autorregulación, la autonomía, la construcción de identidad y la seguridad; situación que está ligada directamente con el rendimiento escolar (Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, 2017).

De ahí que el profesor asuma un compromiso elevado por cumplir con las demandas que se le solicitan, mismas que en ocasiones se convierten en un trauma para el propio educador; el síndrome de "Burnout" o conocido también como trauma "Vicario" o "Fatiga por compasión", aparece principalmente en profesionistas dedicados a la ayuda a otros o profesiones que implican interacciones sociales constantes (Trauma Vicario, s.f.).

A pesar de que el Síndrome de Burnout es una condición común en los docentes pocos saben de su existencia, por tal motivo suele ser una problemática que se mantiene oculta y que en definitiva genera limitaciones personales y profesionales en los profesores, afectando de manera directa las relaciones interpersonales con los alumnos para finalmente impactar negativamente en los aprendizajes de éstos.

De acuerdo con H. J. Freudenberger (1974) citado por Escalante (2010), las interacciones sociales generan procesos como la empatía y la imitación, los cuales son resultado de un proceso neurológico llamado "Neuronas de Espejo", durante dicho proceso se lleva a cabo una sobreproducción de cortisol, al cual se le atribuyen diversas enfermedades físicas y mentales. Los altos niveles de compromiso, de empatía y responsabilidad dentro del quehacer docente ocasionan que este síndrome se desarrolle. Posteriormente, Cristina Maslach (1981), mencionado por (Lara, s.f.), continuó los estudios de Freudenberger y realizó investigaciones a profundidad, mostrando principalmente que las personas que padecen el síndrome pierden paulatinamente su energía, el sentido o valor de su trabajo, utilización de mecanismos de defensa como la indiferencia, se desarrollan percepciones negativas con respecto a los alumnos, frialdad en la interacción con la comunidad escolar, aumento de conductas agresivas o hiperactivas dirigidas principalmente a la fuente de la frustración (alumnos, compañeros, padres de familia), así como crisis profesionales percibiéndose como incompetentes.

Dentro del sitio web (Psicoactiva) se dice al respecto al Burnout que es el resultado final de un proceso largo y acumulativo, características que se identifican con las experiencias de los docentes frente a las situaciones que encaran en su labor diaria. Algunos factores de riesgo que pueden dar origen a este trauma son:

- Internalizar los sentimientos y emociones.
- La fátiga o estrés excesivos.
- Ignorar las fronteras trabajo-vida.

Desafortunadamente, como se hace mención en apartados anteriores, los profesionales de la educación, en especial los docentes que laboran frente a grupo, son víctimas de estas condiciones emocionales y no existen espacios, medidas preventivas, grupos de apoyo y mucho menos información documental que le brinde al profesor un poco de salud mental, lo cual trasgrede los derechos de un profesional comprometido que desempeña una profesión tan compleja como la docencia.

Se torna preocupante, que no existan líneas de acción para atender dicha situación, y que se asuma que las frustraciones que los docentes viven en las aulas sean “gajes del oficio”, a pesar de contar con investigaciones que demuestran que el síndrome de Burnout debe ser atendido bajo ayuda terapéutica cuando la víctima ha padecido el síndrome por un periodo prolongado.

Tanto el Burnout, como otras tensiones emocionales deben ser tomadas en cuenta con la seriedad que ameritan, ya que como lo menciona el Dr. Francisco Javier Rodríguez Lara, director del Centro Integral de Atención a Víctimas de la Comisión Estatal de Derechos Humanos (s.f.), las reacciones que las víctimas están expuestas a manifestar afectan distintos ámbitos de la vida personal como los siguientes y sólo por mencionar algunos:

- Reacciones físicas:
  - Alteraciones de sueño y alimentación.
  - Dolores de cabeza.
  - Problemas digestivos.
  - Dolores musculares.
- Reacciones emocionales:
  - Ansiedad.
  - Depresión.
  - Alteraciones perceptivas.
  - Extremos emocionales.
- Reacciones sociales:
  - Cambios en las relaciones.
  - Crisis interpersonales

Así pues, es de suma importancia que los docentes conozcan los riesgos en los que pueden caer, o por el contrario, reconocer que pudieran estar pasando por un trauma como este. Por tal motivo, es preciso que los educadores se tomen un tiempo para conocerse y observar las reacciones que se manifiestan con relación a su labor educativa, algunos de los síntomas que puede presentar un docente víctima del Burnout son:

- Pérdida del sentido.
- Arrebatos emocionales.
- Conductas controladoras excesivas.
- Estrés.

Lamentablemente para los profesores que pertenecen al sector público de México, a la fecha, no se han propuesto reformas educativas que cuiden las necesidades emocionales de los docentes. Es por ello, que recae en la responsabilidad de cada profesor, el atender dicha cuestión, tomando como base de partida el manejo de emociones.

Con relación a lo antes mencionado, es que en el año de 1990 se acuña el concepto “Inteligencia Emocional” (IE) por Peter Slovey y John D. Mayer, quienes en su momento concebían a la IE como “La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres; y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (CENCADE Consultores en Competitividad, s.f.), más cinco años después, Daniel Goleman profundiza en el tema y consolida el término, aportando que la IE le permite desarrollar al ser humano cuatro capacidades clave:

- Percibir las emociones propias.
- Comprender e identificar el origen y consesuencia de las emociones.
- Incluir a las emociones en el razonamiento.
- Controlar las conductas originadas por las emociones.

En consecuencia, es fundamental saber más sobre las emociones, qué son, cómo funcionan, qué producen y cómo deben manejarse. Dentro del manual de contenidos “Inteligencia Emocional” (CENCADE Consultores en Competitividad, s.f.), se enuncia que las emociones son mecanismos que le permiten al individuo adaptarse al mundo, ya que es por medio de éstas que se establece una comunicación no verbal con los demás, se desarrolla la empatía y son precisamente las emociones las que impulsan a actuar. Más es preciso señalar, que las emociones trabajan de manera conjunta con el razonamiento generando un equilibrio en la toma de decisiones; no obstante, si se produce un desequilibrio entre estos elementos, se puede producir una explosión irracional de emociones y sentimientos.

El desarrollo de la IE precisa del conocimiento de las emociones básicas y la contemplación de que cada una de ellas produce reacciones psicofisiológicas que son importantes considerar:

*Ira: La sangre se concentra en las manos estimulando a la persona a golpear o a tirar (la adrenalina aumenta generando una acción vigorosa).*

*Miedo: Los centros emocionales disparan hormonas, la sangre se concentra en los músculos esqueléticos impulsando al organismo a huir o agazaparse.*

*Felicidad: Inhibe los pensamientos negativos, silencia los pensamientos de preocupación, la persona experimenta tranquilidad, reposo o entusiasmo y muestra disposición para tareas inmediatas y marchar rumbo a metas concretas.*

*Amor: Se experimenta a través de sentimientos afectuosos de relajamiento, calma y satisfacción, facilitando especialmente la colaboración.*

*Sorpresa: Un estado emocional que permite ver más, aumentando la cantidad de luz en la retina, la persona puede percibir más de lo que acontece, concebir más un plan de acción.*

*Tristeza: Reduce la velocidad metabólica generando ahorro de energía, de entusiasmo, ello contribuye a que la persona se ajuste a una pérdida significativa o a una depresión (Manual de Contenidos "Inteligencia Emocional").*

Por otra parte, el inconsciente juega un papel fundamental en cuanto a las emociones se refiere, ya que éstas se desarrollan bajo procesos inconscientes, lo que en muchas situaciones ocasiona reacciones emocionales intensas, y consecuentemente se bloquea la IE. El desarrollo de la Inteligencia Emocional es fundamental dentro del quehacer docente ya que la deficiencia ante el manejo de emociones modifica las percepciones que tiene el educador frente a las experiencias que vive, pudiendo influir en la imposibilidad de dar solución a las problemáticas que enfrenta.

Finalmente, Daniel Goleman basado en Howard Gardner, citado en el manual de contenidos "Inteligencia Emocional" (CENCADE Consultores en Competitividad, s.f.), propone cinco acciones que permiten desarrollar de manera práctica la IE, las cuales se enuncian enseguida:

*1 Autoconciencia: Consiste en el conjunto de habilidades para reconocer, aceptar y comprender los propios estados emocionales, así como su efecto en las demás personas.*

*2 Autoregulación: Trata de cómo controlar, orientar y en su caso redireccionar impulsos y estados emocionales extremos.*

*3 Automotivación: Es la habilidad para establecer objetivos propios y ejecutar acciones para alcanzarlos; sin necesitar factores de estimulación externa.*

4 *Empatía: Es la capacidad de reconocer emociones y sentimientos en los demás a través de las señales del lenguaje no verbal, a fin de entender sus necesidades y tener la disposición para tratar de satisfacerlas.*

5 *Socialización: Incluye el dominio de formas y maneras para relacionarse con otras personas, creando vínculos efectivos y afectivos; así como entornos para interacciones positivas.*

El manejo de emociones en los docentes es un reto más que se debe afrontar en la actualidad, es preciso hacer frente a las necesidades que el educador tiene como persona, es momento de reconocer que el profesor sigue siendo humano y que además del seguimiento técnico y profesional que “ofrece” la SEP, también es necesario gestionar un coaching personal que subsane las el desgaste emocional.

## Referencias Bibliográficas

Álvarez, R. F. (2011). *El síndrome de Burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa*. Obtenido de CEGESTI Éxito Empresarial: [http://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion\\_160\\_160811\\_es.pdf](http://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf)

CENCADE Consultores en Competitividad. (s.f.). *Manual de Contenidos “Inteligencia Emocional”*. Obtenido de [http://www.uvico.mx/elearning/cursos/CEN\\_INTELEMO/recursos/ManualInteligenciaEmocional.pdf](http://www.uvico.mx/elearning/cursos/CEN_INTELEMO/recursos/ManualInteligenciaEmocional.pdf)

Lara, D. F. (s.f.). *Trauma Vicario*. Obtenido de Comisión Estatal de Derechos Humanos: [http://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/Trauma\\_Vicario.pdf](http://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/Trauma_Vicario.pdf)

s.a. (s.f.). *Psicoactiva*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-fatiga-compasion/>

SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México: SEP.

SEP. (2017). *Modelo Educativo para la Educación Obligatoria*. México: SEP.