

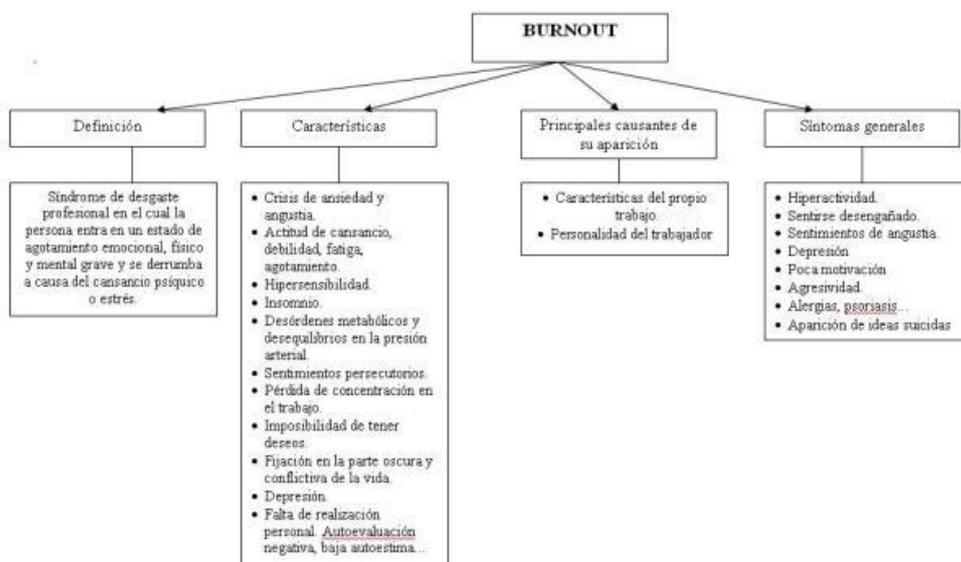
# INTERVENCIÓN, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN PROFESORES.



## ¿Qué es el síndrome de burnout?

El **Síndrome de burnout** es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

Este síndrome no se encuentra reconocido en el DSM aunque sí es mencionado brevemente en la Clasificación internacional de enfermedades bajo el código Z 73.0, pero dentro del apartado asociado a “problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida”. Cabe indicar eso sí, que en algunos países europeos a los pacientes con Burnout se les diagnostica con el síndrome de Neurastenia (ICD-10, código F 48.0) siempre que sus síntomas estén asociados al trabajo, en concordancia con la lógica de planteamientos presentes en algunas investigaciones, quienes la vinculan con el síndrome de burnout, considerándolo, por lo tanto, como una forma de enfermedad mental.



Debido al elevado número de consecuencias, tanto personales y familiares como sociales y laborales que produce el *burnout*, el estudio de su tratamiento o prevención es un aspecto fundamental.

Por ello, proliferan los estudios centrados en



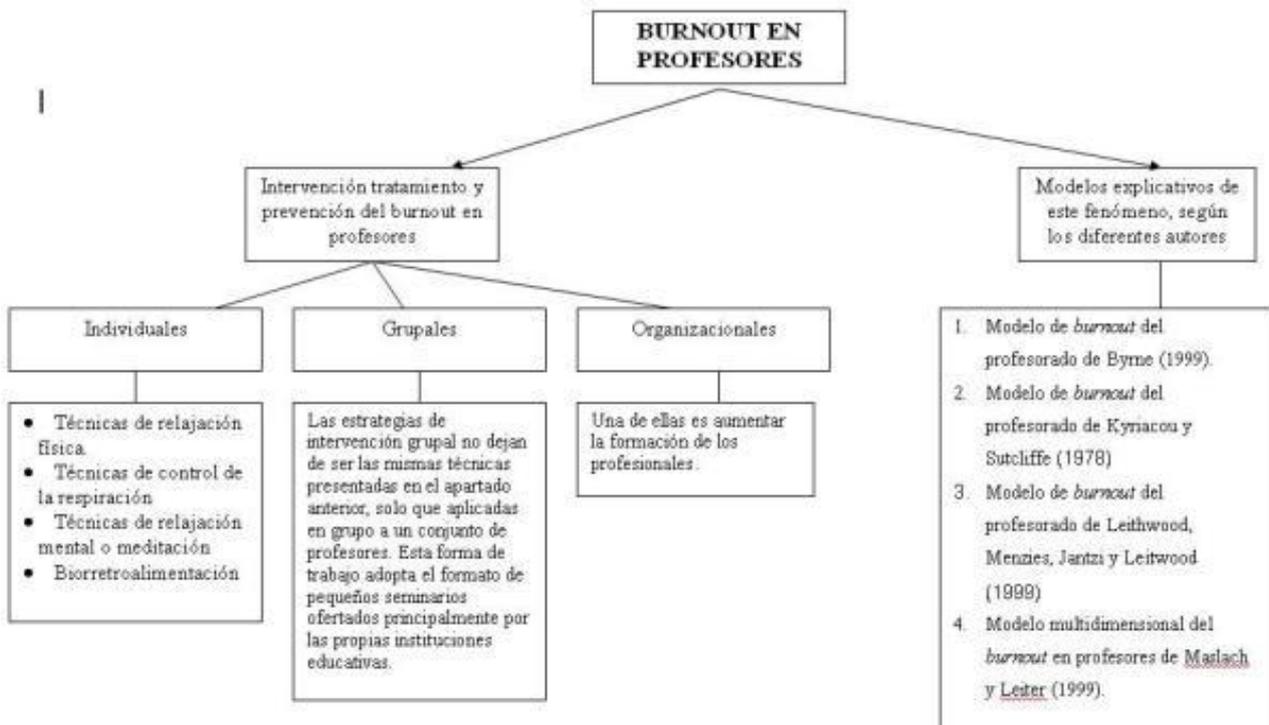
las estrategias de afrontamiento que a nivel individual y/o grupal que puedan ejercer los profesores a la hora de enfrentarse al *burnout*. Este tipo de entrenamientos (tratamiento) se realizan normalmente en talleres con profesores que se reconocen como afectados por el síndrome o en profesionales que, deciden por propia iniciativa aprender mecanismos que le permitan afrontar adecuadamente el estrés laboral.

Tradicionalmente, se agrupan las técnicas utilizadas en tres categorías: individuales, grupales y organizacionales.

### ***Estrategias de intervención individuales:***

Aquellas que se centran en reducir la experiencia emocional del estrés causado por diversos factores. A nivel personal las técnicas de afrontamiento son muy variadas.

En cuanto a las técnicas generales, la prevención de este síndrome se efectúa través de la organización y reestructuración del tiempo extra laboral. El objetivo por tanto, consiste en incrementar en el individuo una serie de recursos personales de carácter genérico.



Las más asequibles y eficaces son las siguientes:

- Desarrollo de un buen estado físico (higiénico, dietético y físico).
- Dieta adecuada
- Apoyo social (relaciones)
- Distracción y buen humor
- Visión positiva
- Actitud psicológica: reconocer la situación y las propias actitudes
- Auto confianza
- Información adecuada

En relación a **otro tipo de técnicas**, las más utilizadas en el **ámbito educativo** son las de **corte cognitivo-conductual** aunque también encontramos **técnicas psicodinámicas** y las **centradas en el ejercicio físico**.

Las técnicas conductuales se centran en enseñar a desconectar del trabajo y separar la vida personal y familiar de la laboral, utilizando técnicas para mejorar la ejecución del trabajo intentando que sea eficaces en el mínimo tiempo posible.

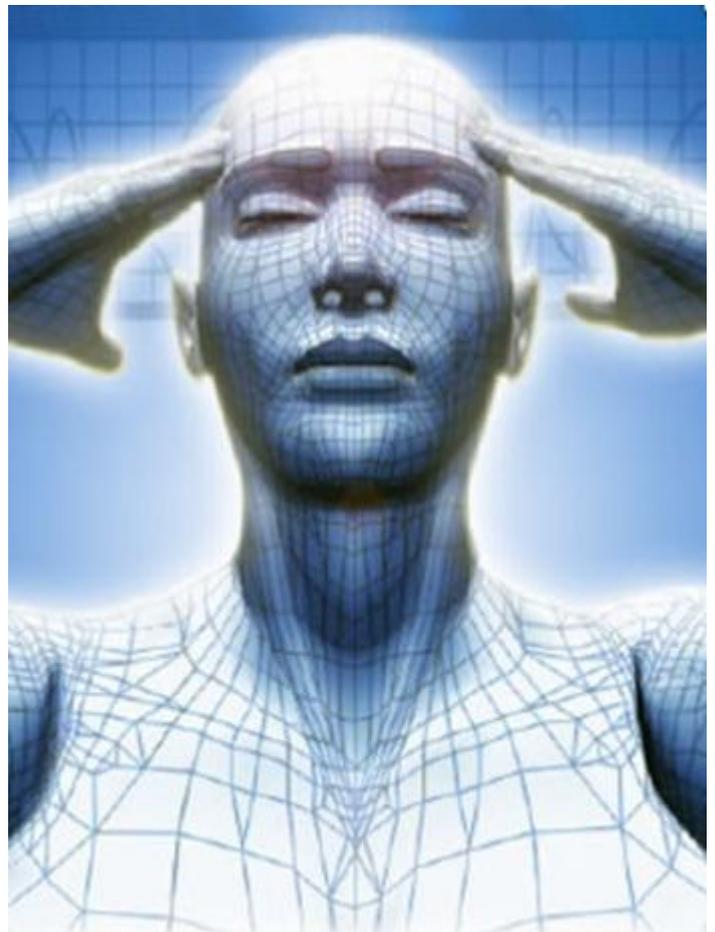
De este modo, estas técnicas conductuales se basan en promover conductas adaptativas mediante la sustitución o erradicación de aquellas conductas disfuncionales o generadoras de malestar o estrés. Son las siguientes:

- **Entrenamiento asertivo:** Pretende el desarrollo de la autoestima para que la persona consiga conducirse de una forma asertiva, es decir, con una mayor capacidad para expresar sentimientos, deseos y necesidades de forma libre y dirigida al logro de los objetivos de la persona respetando los puntos de vista del otro.
- **Entrenamiento en habilidades**



**sociales:** Consiste en la enseñanza de conductas que tienen mayor probabilidad de lograr éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones sociales se utiliza el role-playing.

- **Técnicas de resolución de problemas:** Desarrollada por D'Zurilla y Goldfried (1971), ayuda a la persona en la toma de decisiones, a decidir las soluciones más adecuadas a un problema. Consta de varios pasos:
  - Identificación del problema.
  - Búsqueda de posibles soluciones.
  - Análisis y ponderación de las alternativas.
  - Elección de los pasos que se han de dar para la puesta en práctica.
  - Evaluación de los resultados obtenidos con la solución elegida.
- **Modelamiento encubierto.** Técnica creada por Kazdin y Cautela (1971). Destinada a cambiar secuencias de conductas que son negativas para el individuo y aprender conductas satisfactorias. El sujeto practica en la imaginación las secuencias de la conducta deseada para adquirir cierta seguridad y poder llevarla a cabo en la vida real con eficacia.
- **Moldeamiento:** técnica mixta que consiste en el reforzamiento positivo para las aproximaciones y en la extinción operante para las incorrectas.
- **Técnicas de autocontrol:** El objetivo de estas técnicas es desarrollar en el sujeto el control de la propia conducta, para regular las circunstancias que la acompañan. Son muy útiles en el manejo del estrés así como en la prevención.



Las técnicas psicológicas de orientación cognitivo-conductual, tienen como objetivo cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones erróneas o negativas en función de los recursos de la persona, para afrontarlas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos. Algunas de ellas son:

- **Reorganización cognitiva:** intenta ofrecer vías para que una persona pueda reorganizar la forma en que percibe una situación. Para poner en funcionamiento esta técnica se utilizan estrategias de redefinición, cuyo fin es sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación por otras que generan respuestas emocionales y conductas positivas más adecuadas. Reevaluación.
- **Modificación de pensamiento automático:** Los pensamientos automáticos son espontáneos tienden a ser dramáticos y son difíciles de desviar. La intervención se realiza a través del autorregistro de los pensamientos que surgen y la posterior evaluación y reflexión del sujeto que, tomando conciencia, de estos pensamientos automáticos podrá desestimar su importancia.
- **Modificación de pensamientos deformados:** Manifiestan una tendencia a relacionar todos los objetos y situaciones con uno mismo y ampliar esquemas de generalización, de magnificación o de polarización en la interpretación de la realidad. La intervención consiste en lograr una descripción objetiva de la situación eliminando las distorsiones que son sustituidas por pensamientos o razonamientos lógicos.
- **De sensibilización sistemática:** desarrollada por Wolpe (1985), con esta técnica se intentan controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras para la persona, se aplica junto a la técnica de relajación de Jacobson. El individuo en un estado de relajación, progresivamente se va enfrentando a situaciones reales o imaginarias que van en orden creciente en cuanto a la amenaza que supone para el sujeto (se aplica también en situaciones de miedo, ansiedad, déficit en habilidades sociales).
- **Inoculación del estrés:** Creada por Meichenbaum y Cameron (1974). La metodología es similar a la anterior pero introduce técnicas de respiración y relajación y se aplica más específicamente en situaciones de estrés. Se crea una lista en la que aparecen recogidas las situaciones estresantes. En orden progresivo, de menor a mayor grado de estrés, el individuo irá imaginando esas situaciones posteriormente, se le entrena en el desarrollo de una serie de pensamientos para afrontar el estrés que empiezan a sustituir los anteriores pensamientos estresantes. Se utiliza mucho el rol- playing. El último paso consiste en la aplicación de la técnica a situaciones reales.
- **Detención del pensamiento:** Esta técnica se dirige a la modificación de pensamientos negativos reiterativos que conducen a alteraciones emocionales y dificultan la solución de

problemas. Cuando aparece una cadena de pensamientos repetitivos negativos, se intenta evitarlos mediante su interrupción brusca (o dando un golpe en la mesa o diciendo basta,...). Estos pensamientos se sustituyen por otros más positivos y dirigidos al control de la situación, la lógica de esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo tiene que ser suficientemente potente para atraer la atención sobre él haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos en curso.

También, aparecen **técnicas de tipo físico** que actúan sobre los efectos fisiológicos del estrés y del *burnout* (insomnio, taquicardia, inquietud psicomotora y otras respuestas psicósomáticas propias de la ansiedad).

Algunas de estas técnicas son:

- **Técnicas de relajación física:** La relajación intenta aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente y a través de ella la persona puede reducir sus niveles de tensión psicológica y física. Las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz.

### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



- **Técnicas de control de respiración:** facilitan, de una forma adecuada, el aprendizaje de un modo de respirar que en una determinada situación de estrés puede permitir a la persona afectada una adecuada oxigenación del organismo que redundará en un mejor funcionamiento de los órganos corporales y un menor gasto energético (efectos beneficiosos sobre irritabilidad, fatiga, ansiedad...).



- **Técnicas de relajación mental o meditación:** La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades que le permitan concentrar su

atención y desconectar de la actividad mental cotidiana y sobre todo de aquellas situaciones que puedan ser fuente de estrés. Control sobre mente y cuerpo.

- **El bio-feedback o biorretroalimentación:**  
Es una técnica de intervención para el control de estrés de intervención cognitiva que busca efectos a nivel fisiológico. Su objetivo es el control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico. A partir de la medición y el registro que permite llevar un autocontrol: aumento de la frecuencia cardíaca, cefaleas, etc.



### **Estrategias de intervención grupal:**

Centradas principalmente en la búsqueda de apoyo social, ya sea a nivel familiar, amigos o compañeros, los grupos de apoyo, la escucha, el apoyo técnico y emocional influyen en gran medida, en la prevención y tratamiento del *burnout*.

Las estrategias de intervención grupal no dejan de ser las mismas técnicas presentadas en el apartado anterior, solo que aplicadas en grupo a un conjunto de profesores. Esta forma de trabajo adopta el formato de pequeños seminarios ofertados principalmente por las propias instituciones educativas. Su problema fundamental es que se trata de actuaciones puntuales en las que no se suele hacer un seguimiento al profesor ni hablar de aspectos específicos que afecten de forma individual al docente. Tan solo, se suelen enseñar técnicas como la relajación, resolución de problemas, debates en grupo sobre los principales problemas, etc.

### **Estrategias organizacionales:**

Bajo esta denominación se encuentran todas aquellas estrategias que desde la administración educativa se pueden desarrollar para paliar algunas de las fuentes de estrés. Son medidas generales cuya implantación minimizaría los efectos del *burnout* y actuaría como prevención del mismo. Una de ellas es aumentar la formación de los profesionales.



Es evidente que si un profesor antes de incorporarse a su función docente tuviera una formación adecuada sobre estrategias y comportamientos que le puedan ayudar a enfrentarse

con la multitud de problemáticas que pueden sobrevenir en un día normal de trabajo, su respuesta ante situaciones problemáticas o generadoras de estrés disminuiría.

Algunas medidas organizacionales son la reducción de la carga de trabajo, aumentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones, fomentar redes de apoyo entre los compañeros, ocio, desarrollo personal y profesional y aumentar las recompensas y reconocimientos al profesor.

A pesar de que las características organizacionales, están consideradas como un factor determinante en la aparición del *burnout*, su modificación o cambio se hace prácticamente inviable sin apoyo de la administración educativa. Esta situación conlleva que estas propuestas no se hayan desarrollado por impedimentos organizativos de la política educativa. En definitiva, son propuestas que pueden mejorar la función docente pero se precisan pruebas piloto en algunos centros o modificaciones importantes en la administración pública para que pudieran desarrollarse y así demostrar empíricamente su efectividad.

- **Prevención**

El trabajo en prevención afecta a decisiones políticas y económicas existiendo un posicionamiento poco realista de las administraciones respecto a la situación actual de la educación. No se responde a las demandas de incrementar los pocos medios materiales y humanos actuales, existiendo un bajo reconocimiento de los estudios científicos que corroboran con datos las consecuencias negativas de estos déficits.

Esta situación implica una baja actuación por parte de los poderes públicos en la prevención de este fenómeno. Es necesario una actuación de base desde la administración pública centrada en el reconocimiento público de la labor docente, la vuelta a una imagen positiva del profesor, el balance entre las políticas educativas y la realidad, así como la autonomía de los centros.

Otros aspectos destacados son la provisión de recursos personales y materiales para poder adaptarse a los cambios que generan las necesidades sociales y políticas, analizar la carrera profesional y vida laboral del profesor (remuneración económica, posibilidad de promoción, etc.) y revisar las funciones de la escuela y de los profesores.





También destacar la participación de los profesores en las decisiones de los centros y en las políticas educativas, potenciar el trabajo en grupo así como mantener adecuadas relaciones interpersonales entre los compañeros y crear servicios de apoyo y asesoramiento al profesorado, que les ayuden mediante programas de prevención y reducción del estrés, ya que, existen formas diferentes de afrontar

las situaciones y circunstancias estresantes. Algunas buscan modificar la situación que causa estrés, mientras que el objetivo de otras es reducir los sentimientos de estrés asociados a la situación.

Los programas de reducción del estrés buscan desarrollar ambos tipos de habilidades de afrontamiento al estrés mediante una combinación de técnicas. El afrontamiento eficaz es una habilidad que puede aprenderse, al igual que jugar al tenis o hablar un nuevo idioma. Si la persona es consciente de sus pensamientos, sentimientos y reacciones físicas y conductuales, podrá ejercer un control eficaz sobre ellas.

Por último, nombrar el **Programa Deusto 14-16** que se basa en el paradigma de Inoculación de estrés de Donald Meichenbaum y pretende desarrollar habilidades de afrontamiento eficaz del estrés en profesores de ESO ( Que son los más afectados).

Incluye las siguientes unidades:

- Habilidades de relajación.
- Estrategias de control del dialogo interno.
- El procedimiento de inoculación de estrés.
- Mejora del autoconcepto docente.
- Técnicas de disputa y debate de creencias negativas.
- Habilidades de comunicación y resolución de conflictos.
- Cada unidad incluye diversos ejercicios de adquisición y aplicación de las habilidades de afrontamiento así como tareas para casa.

