

Síndrome de burnout en practicantes

Carlos Hernán López Insuasty

Universidad de Nariño

Licenciatura en Informática

IX Semestre

lopezcarlosdavid@gmail.com

En Colombia, por motivos de la actual pandemia, se puede hacer famoso un síndrome que ha estado activo y no ha sido tenido en cuenta en la educación por desconocimiento, el cual fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de Salud como un factor de riesgo laboral. Este síndrome tiene graves consecuencias en profesionales, estudiantes y comunidad en general.

Con respecto a este síndrome, Bianchi R, Schonfeld I & Laurent E (2015), afirman que, "The "burnout syndrome" has been defined as a combination of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment caused by chronic occupational stress" (π . 1).

Es muy frecuente que un profesional presente estas condiciones por diferentes razones, como el exceso de trabajo o por conflictos en el ambiente laboral; sin embargo, la importancia de conocer que es, cuando se presenta y quien lo padece, radica en que se dé solución o se encuentre formas de prevenir este síndrome.

Esta enfermedad se ha detectado como riesgo para las profesiones relacionadas al trabajo con individuos, como lo es la educación, salud y recursos humanos. Se reconoce el magisterio como una labor propensa a desarrollar este fenómeno, ya que implica realizar diversas actividades dentro y fuera del aula, que van desde relacionarse con compañeros y alumnos, hasta elaborar planeaciones

curriculares, evaluaciones y participar en actividades de organización. (Guevara et al., 2017)

Desempeñarse como docente es un trabajo que implica realizar horas extras no remuneradas y esto conlleva a que sea bastante agotador, un docente al finalizar su jornada laboral debe preparar clase, evaluar a sus estudiantes diariamente y estar atento a cualquier directriz de la institución en donde se desempeñe como profesional, a esto, se le suma uno que otro problema que se presente por fuera de su labor profesional, y aunque se piense que no afecta en la cotidianidad, la realidad es muy distinta.

Entonces, si en docentes se presenta tan a menudo este síndrome, posiblemente en practicantes y futuros profesionales, desde ya, puede haber una probabilidad muy alta de padecer el síndrome, porque además de responder como profesional en su práctica, tiene que responder en la universidad con sus materias o créditos matriculados y además, sumarle los inconvenientes que presente en su hogar, es muy común entonces que padezca cansancio mental, desesperación, ganas de no hacer de la mejor manera sus obligaciones y en el peor de los casos, dejar a un lado su carrera profesional.

Las instituciones de educación superior suelen ser lugares altamente estresantes. En dichas instituciones, los alumnos se enfrentan de manera cotidiana a una serie de demandas que bajo su propia valoración se constituyen en situaciones generadoras de estrés. Cuando son prolongadas y frecuentes, estas situaciones pueden conducir al síndrome de burnout. (Rosales & Rosales, 2013)

Es agobiante para los estudiantes universitarios un cambio tan brusco como lo es recibir clases y dar clases por plataformas virtuales, antes se veía muy lejos la educación de esta forma, pero la pandemia obligó e hizo necesario educar así. Trae muchas ventajas esta forma educativa, por ejemplo, que se puede evolucionar educativamente, cambiar lo tradicional por algo innovador, entre otros; pero también trae desventajas, en este caso, una desventaja evidente es que algunos

profesores no están preparados para esta forma de educar, y buscan seguir en lo tradicional, mientras que la educación necesita innovación.

Dicho lo anterior, un estudiante universitario que al inicio de año empezó su práctica con grandes expectativas, con toda la voluntad de aplicar el conocimiento que recibió aproximadamente durante 4 años, llega el momento y desafortunadamente su año de práctica le toca hacerlo con una ya conocida, pero aplicada a medias, forma de educar. Probablemente, desde este acontecimiento podría comenzar a padecer dicho síndrome, y sin nombrar otras situaciones que afectan su cotidianidad.

El síndrome de burnout académico acarrea muchas consecuencias, si es tratado pronto se puede solucionar, pero si se deja pasar el tiempo, puede ser muy grave y dejar secuelas irreparables en los estudiantes.

Respecto a las consecuencias personales, destacan la incapacidad para desconectarse del trabajo, los problemas de sueño, el cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias relacionadas en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes, estimulantes, café, tabaco, alcohol y otras drogas, destacando en la bibliografía la proliferación en las cifras de consumo de alcohol entre los profesores. (Rosales y Rosales, 2013)

Con respecto a lo anterior, se evidencia que este síndrome es demasiado devastador a nivel psicológico y físico, las personas que lo padecen tienden a sufrir muchas enfermedades las cuales afectan su calidad de vida, los estudiantes universitarios que están realizando su práctica, en algún punto debieron tener uno que otro síntoma por el exceso de responsabilidades; pero con la ayuda de factores relajantes, como lo son su familia, juegos, distracciones, entre otros, es posible que hayan logrado prevenir a tiempo los inicios de este síndrome.

Es necesario hablar de la prevención del síndrome de burnout en estudiantes universitarios que están realizando la práctica.

Marrau (2004) afirma lo siguiente:

En lo que respecta al síndrome de Burnout, la mayoría de las estrategias que abordan su prevención, recomiendan fomentar el apoyo social por parte de los compañeros. A través del apoyo social en el trabajo, las personas obtienen nueva información, adquieren nuevas habilidades o mejoran las que ya poseen, obtienen refuerzo social y retroinformación sobre la ejecución de las tareas y consiguen apoyo emocional, consejos, u otros tipos de ayuda. (p.66)

En efecto, el compañerismo y el apoyo social en el trabajo, en la universidad, en el hogar, es de gran ayuda, porque es necesario rodearse de personas que hagan más fácil desarrollar cualquier actividad laboral y estudiantil, esto genera mayor productividad y relajación.

Para concluir, se puede decir que el síndrome de burnout académico en estos momentos aparece muy frecuentemente en estudiantes universitarios que están realizando su práctica, debido a la alta responsabilidad que deben demostrar cumpliendo con todos sus deberes tanto en la universidad como en el colegio en el que realizan su práctica.

Para prevenir este síndrome, el estudiante debe interactuar más con su familia, compañeros de trabajo, y buscar cualquier tipo de nueva información que le genere atención y evite estresarse ante la acumulación de trabajos.

Este síndrome es muy nocivo para cualquier tipo de profesional, pero se da más en profesionales que tienen que relacionarse con individuos como lo son los médicos, profesores, enfermeras, entre otros. Un docente es más propenso a sufrirlo, debido a que su labor exige utilizar tiempo por fuera de su horario de trabajo.

El día a día de un practicante desarrollando sus actividades normalmente y aprendiendo de esta situación es arduo, pero en un futuro servirá como experiencia, porque estuvo en los dos “bandos”, como docente practicante y como estudiante han sido tiempos difíciles, pero con la aplicación correcta de estrategias educativas, se ha logrado llegar a enseñar, aprender, luchar por un sueño y demostrar que, ante la adversidad, la resistencia es lo más importante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Is it Time to Consider the "Burnout Syndrome" A Distinct Illness?. *Frontiers in public health*, 3, 158. Recuperado de <https://doi.org/10.3389/fpubh.2015.00158>
- Guevara, A., Rodríguez, J. & Viramontes, E. (2017, 3 de abril). Síndrome de burnout en docentes. *IE revista de investigación educativa de la Rediech*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/html/index.html>
- Marrau, C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en Humanidades*, 5(10),53-68 ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18401004>
- Rosales, Y. & Rosales, F. (2013). Burnout estudiantil universitario: Conceptualización y estudio. *Salud mental*, 36(4), 337-345. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009&lng=es&tlng=es