

Test para descubrir si sufres el síndrome de burnout y recomendaciones para contrarrestarlo

Por Eveling Egas Salgado
(eveling.e.23@gmail.com)

Según estudios realizados por el profesor Pedro Gil-Monte (2005), el síndrome de burnout se puede detectar a través de los modelos más relevantes del proceso (modelo tridimensional del MBI-HSS, modelo de Price y Murphy) a través del cual se instaura el síndrome en el individuo y cómo evoluciona la sintomatología.

Respecto a la salud emocional de los trabajadores de diferentes áreas, se ha descubierto que los trabajos que demandan interacción social constante provocan más estrés que cualquier otro, debido sobre todo a las incesantes demandas de sus asiduos (Gil-Monte, 2005). Las Naciones Unidas reconocen la necesidad del disfrute en la mayor parte del tiempo posible, lo cual es un derecho fundamental de los seres humanos para mantener una salud mental adecuada (OMS, 2004).

La docencia es considerada una de las profesiones más estresantes, por lo que el síndrome de burnout (o síndrome del trabajador quemado) está alcanzando cifras epidemiológicas en el campo de la educación. El término de burnout

en este contexto significa “quemarse” o “estar agotado laboralmente” (Gallegos, 2013).

A fin de contrarrestar esta realidad, resulta fundamental tener la predisposición de reconocer las señales en caso de estar padeciendo este síndrome. Aunque la OMS ha visto la necesidad de catalogar el síndrome de burnout como una enfermedad que será diagnosticable a partir del año 2022, recomienda sin embargo tratar de detectarla y combatirla lo más pronto posible (OMS, 2004).

Es una problemática que, a pesar de aquejar a muchos docentes de nuestro país, todavía pasa desapercibida. Lamentablemente ha provocado la deserción laboral de valiosos maestros en el campo educativo.

El mal manejo del estrés generado en las instituciones educativas ha llevado a que los maestros que iniciaron su profesión por vocación se hayan visto muchas veces en la necesidad de alejarse de las aulas, con el afán de encontrar paz mental. Se ha observado que la cantidad exorbitante de actividades

que los maestros deben cumplir afecta su tiempo personal (Forbes Staff, 2019).

Test

Los únicos que pueden establecer un diagnóstico de burnout son un médico o un psiquiatra, pero con la ayuda de algunos consejos también puedes comprobar cuáles son los síntomas de burnout que podrías estar sufriendo.

A continuación comparto diez preguntas que debes responder de la forma más honesta posible. Analiza los resultados y utiliza las recomendaciones posteriores para mejorar tus niveles de estrés y evitar llegar a padecer el síndrome de burnout. Recuerda que este síndrome se manifiesta en tres puntos distintos: el cuerpo, la mente y la conducta social (Weiss, 2014).

Las preguntas que respondas tienen un puntaje específico, el cual determinará el nivel de estrés al que estás expuesto. Este cuestionario fue adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP) (IMSS Gobierno de México, 2014).

	Siempre (2)	A veces (1)	Nunca (0)
Síntomas físicos			
<i>Te sientes permanentemente cansado.</i>			
<i>Sientes que no tienes energía para realizar actividades personales luego de la jornada educativa.</i>			
<i>Tienes problemas de sueño, te cuesta dormir y sueles darte cuenta de que estás pensando en las clases del siguiente día.</i>			
<i>Sientes que no puedes relajarte, incluso cuando no tienes nada pendiente del trabajo.</i>			
Síntomas psicológicos			
<i>Te resulta difícil prestar atención a las cosas, incluso si son importantes.</i>			
<i>Tienes tendencia a olvidarte de las cosas, de eventos, de fechas, de actividades, etc.</i>			
<i>Sientes que tu capacidad cognitiva se ha vuelto más lenta, te toma más tiempo comprender las cosas.</i>			
<i>Tienes una sensación de pesimismo frente a tu labor como maestro.</i>			
<i>Tienes una sensación de preocupación constante, a pesar de haber culminado las actividades del día.</i>			
Síntomas sociales			
<i>Cancelas citas con familiares o amigos por sentirte cansado y sin energía de socializar.</i>			
<i>Te enojas con mucha facilidad, incluso por cosas insignificantes.</i>			
<i>Tiendes a aislarte porque te sientes triste.</i>			
Subtotal:			
Total: suma todos los valores y revisa tu respuesta			

Resultados

RELAJADO: (de 0 a 7). Si tu resultado no sobrepasa los 7 puntos, eres un maestro relajado, que ha encontrado el equilibrio entre su vida personal y la profesional.

TENSO: (de 8 a 12). Eres un maestro que se encuentra tenso la mayor parte del tiempo, pero aún encuentras posibilidades para separar tu mente de todas tus responsabilidades

ESTRESADO: (de 13 a 16). Ten cuidado, al parecer el estrés ya se apoderó de tu vida. Procura realizar algunas de las reco-

mendaciones para que logres bajar esos niveles de estrés que pueden ser nocivos para tu salud física y mental.

QUEMADO: (de 17 a 24). Es momento de preocuparte y de ocuparte de ti mismo. Estos niveles de estrés son nocivos y pueden desembocar en la deserción de la docencia. Toma en serio la aplicación de las recomendaciones para que puedas relajarte, y que tu noble profesión no comprometa tu estabilidad emocional, mental ni física.

Recomendaciones para bajar los niveles de estrés

1. *Alimentación e hidratación:* Aliméntate bien. Es verdad que ser maestro es muy absorbente, pero recuerda que si no comes adecuadamente, tu cerebro se desgastará con más rapidez y puede dejar secuelas permanentes. Los frutos secos son excelentes para la salud cerebral, en especial las nueces, que son ricas en omega 3, sustancia que favorece la serotonina, encargada de la sensación de bienestar. Puedes comer un par en el cambio de horas. Toma al menos dos litros de agua. Parece una gran cantidad, pero hidratarte lo suficiente es fundamental para que tu memoria retenga información y evites problemas al recordar las cosas (Astovizal & Socarrás Suárez, 2010).

2. *Ejercicios:* Todos conocemos que el ejercicio es el mejor aliado a la hora de eliminar el estrés. Si no dispones de mucho tiempo, puedes procurar hacer repeticiones intensas y rápidas que te permitan ganar paulatinamente un buen estado físico. Revisa los sitios a continuación para que puedas hacer ejercicio de forma rápida: <https://www.youtube.com/watch?v=2VWa9mqQdm8>
<https://www.youtube.com/watch?v=tOaILXkFMdI>

3. *Meditación:* Esta técnica puede sonar compleja, pero en realidad al tratarse de una actividad mental es muy sencilla de practicar. Puedes buscar un lugar donde haya silencio y te permita tomar una postura cómoda. Puedes usar música suave para relajarte e imaginar que te trasladas a un lugar pacífico. Es necesario practicar y sentir la respiración de manera profunda. A pesar de ser algo muy simple es muy efectivo para disminuir el estrés. Puedes practicar esta actividad dos o tres veces a la semana. Notarás una mejoría en tu humor de forma inmediata. Música relajante: <https://www.youtube.com/watch?v=KcTs32gD3YU>

www.youtube.com/watch?v=KcTs32gD3YU

4. *Organización:* Si bien es una habilidad que todos los maestros poseemos, no está de más hacer un análisis de cómo estamos llevando a cabo nuestro trabajo. Es crucial que realicemos el trabajo en las horas laborales y evitemos, en la medida de lo posible, llevarlo a casa. Mantén una agenda que te permita estructurar tus actividades con tiempo necesario. Utiliza herramientas online como Google Calendar para organizarte de forma sencilla: <https://profesoradeinformatica.com/usar-google-calendar/>

5. *Satisfacción:* Cuando envíes tarea a tus estudiantes, siempre recuerda el esfuerzo que va a requerir la revisión. Procura que sean tareas útiles y, sobre todo, que te produzcan satisfacción a ti también. No por mandar muchas tareas se es un buen maestro.

6. *Diversión:* Procura realizar actividades junto a tus estudiantes que también te brinden diversión. Recuerda que la mejor manera de aprender es jugando. Revisa sitios que te ayuden a hacer clases activas y divertidas: <https://www.orientacionandujar.es/2015/01/20/mas-de-150-juegos-y-dinamicas-para-el-aula-patio-y-extraescolar/>

7. *Integración:* Es fundamental que te integres con tus estudiantes. Cuando se logra la conexión emocional con ellos, todo fluye de mejor manera y de forma más eficiente. Cuando llegas a través del sistema límbico, los resultados en el aula son maravillosos y provocan procesos cognitivos y de aprendizaje.

8. *Energización:* He dejado el mejor consejo para el final. Gana energía de la manera más sencilla: abrazando. Hazlo las veces que puedas y a cada momento del día. Abraza a tus compañeros, pero sobre todo abraza a tus estudian-

tes, ellos están cargados de energía que puedes obtener y canalizar en tu alma para recuperar fuerzas. No olvides jamás perder la línea del respeto. Un abrazo puede generar muchas cosas positivas para ambas personas, sobre todo cuando se lo hace desde el corazón.

Revisa algunas formas de abrazar: <https://lamenteesmaravillosa.com/abrazar-muchas-formas-significado/>

Estos sencillos pero prácticos consejos pueden hacer que la docencia no pierda la esencia de su existencia. Porque enseñar va más allá de los contenidos, enseñar es amar y eso lo hacen los maestros de manera incondicional. Sabiendo cuidar de nosotros mismos podemos ofrecer una mejor enseñanza a nuestros estudiantes.

Referencia

Astovizal, M. B., & Socarrás Suárez, M. M. (2010). Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Forbes Staff. (28 de mayo de 2019). OMS clasifica el 'burnout' como una enfermedad. *Forbes*. Obtenido de: <https://www.forbes.com.mx/oms-clasifica-desgaste-y-estres-laboral-como-una-enfermedad/>.

Gallegos, W. L. (2013). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Psicología de Arequipa*, 22.

Gil-Monte, P.R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. México DF: Pirámide.

IMSS Gobierno de México. (2014). Test de estrés laboral. México DF: IMSS.

OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Obtenido de: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

Weiss, B. (2014). *Eliminar el estrés*. Madrid: Random House España.