



artículo

# ¿Emocionalmente agotado? No estás solo

Por María Sol Garcés  
(sgarcés@usfq.edu.ec)

Si eres profesor y te sientes quemado, no estás solo. Se han documentado índices altos de malestar o de abandono de la profesión en el ámbito de la educación a nivel mundial (Grant, 2016; Rankin, 2016). Pero, ¿a qué se debe este fenómeno? Sobre todo si se tiene en cuenta que muchos la consideran una profesión ideal, con más ventajas que las demás, como días laborales más cortos y extensas vacaciones.

La investigación atribuye este fenómeno al síndrome de burnout o síndrome de sentirse quemado (Alves et al., 2019; Parrello, 2019). Se trata de un fenómeno ocupacional que puede estar presente en todas las profesiones y que se caracteriza por agotamiento mental y físico, pérdida de identificación con el trabajo y sensación de incompetencia (Maslach, 2015).

Sin embargo, más allá de las demandas institucionales y del exceso de trabajo ¿existe alguna variable fundamental que conduzca a la aparición del síndrome? La respuesta es sí. Hay una especial vulnerabilidad al síndrome para aquellas profesiones que están enfocadas en el servicio y en las relaciones, como por ejemplo, la educación (Küçükoğlu, 2014).

La docencia ha sido considerada como una de las cinco profesiones más estresantes del mundo (Coombe, 2008). A pesar de que las causas del burnout en los docentes no se pueden limitar a un solo factor (Küçükoğlu, 2014), los factores emocionales son fundamentales en la educación (Hargreaves, 1998). El bienestar emocional de los estudiantes es de vital importancia, pero el de los profesores por lo general se lo pasa por alto.

La enseñanza no se trata únicamente de dominio de la materia o de aprender las técnicas pedagógicas adecuadas (Hargreaves, 1998); también implica trabajo emocional -emotional labor- (Hochschild, 1983).

Tanto profesores como estudiantes traen su propio bagaje emocional, el cual puede o no tener que ver con lo que realmente está pasando en el aula (Palmer, 1998).

*Hay una especial vulnerabilidad al síndrome para aquellas profesiones que están enfocadas en el servicio y en las relaciones, como por ejemplo, la educación.*

Independientemente de si las emociones son extremas o ausentes, estas pueden desequilibrar el ambiente de la clase (Sproles, 2018).

Tanto los desafíos como las satisfacciones de la vida académica producen un exceso de emoción que es difícil manejar o expresar (Sproles, 2018). Uno de los factores que contribuye a que esto ocurra es la alta demanda emocional impuesta a los profesores.

Se espera que ellos se muestren siempre optimistas, amables y considerados, pero a la vez exigentes y severos, sin tomar en cuenta sus preocupaciones y situaciones personales (Jackson et al., 1993).

Así, la incongruencia entre cómo un profesor se siente y cómo representa su rol puede crear desequilibrio, ya que le obliga a asumir una postura que no es auténtica. Por lo tanto, resulta crucial procurar un equilibrio en el intercambio emocional que tiene lugar en el aula, en vez de reprimir o eliminar las respuestas emocionales de los implicados (Sproles, 2018).

Otro factor que puede contribuir al estado emocional de los profesores es el deseo de ser exitoso



El bienestar emocional de los estudiantes es de vital importancia, pero el de los profesores por lo general se lo pasa por alto.



y el miedo a no serlo. El trabajo como profesor es central para la identidad de quienes enseñan, mientras que el entorno académico en el que se desenvuelve puede ser percibido como un espacio de logro, donde el mérito es juzgado (Revolvuri, 2018), lo cual puede propiciar una “experiencia interna de falsedad intelectual”, fenómeno descrito por Clance e Imes (1978), y que ha sido denominado como síndrome del impostor.

Este implica que, a pesar de que los profesores hayan alcanzado logros externos, pueden sentirse acechados por un miedo omnipresente de ser desenmascarados como los impostores que creen ser (Sproles, 2018).

De manera que, más allá de tener relación con lo que los profesores

han hecho, el síndrome del impostor está relacionado con cómo ellos se sienten, así como con la frustración que experimentan frente a la incapacidad de cumplir con los estándares de logro autoimpuesto (Revolvuri, 2018). Por lo tanto, el deseo que tienen de triunfar los hace emocionalmente vulnerables al burnout y terminan por enfocarse más en su propio rendimiento que en el proceso de aprendizaje (Sproles, 2018).

*Para combatir el burnout, los profesores deben rebalancear las respuestas emocionales que genera la enseñanza en las múltiples capas y dinámicas, tanto dentro como fuera del aula.*

Un último factor que mencionaremos es la influencia del modelo educativo en el estado emocional de los profesores.

El modelo tradicional de educación, en el que el profesor es visto como un simple transmisor de información, puede no ser ni intelectual ni emocionalmente satisfactorio para ninguno de los actores involucrados en el proceso de aprendizaje (Robertson, 2001; Sproles, 2018). Este modelo sigue siendo una práctica común, que margina o no toma en cuenta los resultados y las recomendaciones de la investigación educativa actual (Arruabarrena et al., 2019; Rankin, 2016).

Es posible que dicha práctica contribuya al agotamiento experimentado por los profesores debido a un exceso de apego al contenido del curso y a la necesidad de crear límites relacionados con el mismo. Requiere, además, de una inmensa cantidad de energía y no reconoce al profesor y a los alumnos como participantes en una dinámica en la que ambos contribuyen a la creación de aprendizaje y al desarrollo de habilidades esenciales (Sproles, 2018).

Por el contrario, el modelo de aprendizaje activo puede prevenir el burnout, ya que permite la participación del profesor en el contenido y en la pedagogía como un diseñador de experiencias de aprendizaje, en lugar de un simple repetidor y observador, sin retos ni desafíos que lo estimulen emocional e intelectualmente (Sproles, 2018).

La buena noticia es que, a pesar de que el burnout en los profesores es común, se puede prevenir y curar. Para combatir el burnout, los profesores deben rebalancear las respuestas emocionales que genera la enseñanza en las múltiples capas y dinámicas, tanto dentro como fuera del aula. Por lo tanto, reconocer las emociones previas, así como aquellas que se generan

La docencia ha sido considerada como una de las cinco profesiones más estresantes del mundo.

en el aula lleva a que el profesor modere sus respuestas emocionales y se encuentre plenamente presente mientras enseña (Sproles, 2018). De esta manera, ayudará a que sus alumnos manejen sus propias emociones, al tiempo que eliminará posibles obstáculos para el aprendizaje.

Un profesor con una regulación emocional saludable, que sea auténtico, que tenga una alta satisfacción en su trabajo y esté dotado con recursos pedagógicos adecuados tiene más probabilidades de enseñar de manera significativa, efectiva y desafiante, así como de impactar positivamente en la formación de sus estudiantes. Es así como el bienestar docente está directamente relacionado con el éxito en la educación.

## Recomendaciones

Aprenda a manejar de forma efectiva su comportamiento y el de sus estudiantes para promover el bienestar emocional y académico:

- Monitoree su estado emocional e identifique sus detonadores de burnout.
- Evite a las personas críticas deconstructivas y las áreas de reunión en las que la charla negativa es habitual.
- Cree una comunidad de apoyo para ventilar las frustraciones y fortalecer las respuestas adaptativas.
- Coopere con otros profesores para el diseño y desarrollo de la instrucción, para usar de forma más efectiva los recursos.

- Capacítese continuamente acerca de las mejores prácticas educativas para el desarrollo propio y de sus estudiantes.
- No le tema al cambio, pero dosifíquelo para que no se sienta abrumador.
- Adopté mejores prácticas de calificación para que no sea un proceso desgastante.
- Aproveche las herramientas tecnológicas disponibles que facilite el trabajo del profesor.
- Establezca límites y no se comprometa en exceso.

## Referencia

Alves, P. C., Oliveira, A. de F., & Paro, H. B. M. da S. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *Plos One*, 14(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214217>

Arruabarrena, R., Sánchez, A., Blanco, J. M., Vadillo, J. A. & Usandizaga, I. (2019). Integration of good practices of active methodologies with the reuse of student-generated content. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0140-7>

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>

Coombe, C. (2008). Burnout in ELT: Strategies for avoidance and prevention. *Perspectives*, 15(3), 11. <http://connection.ebscohost.com/c/articles/37334383/burnout-elt-strategies-avoidance-prevention>

Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and teacher education*, 14(8), 835-854. [https://doi.org/10.1016/s0742-051x\(98\)00025-](https://doi.org/10.1016/s0742-051x(98)00025-)

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: The commercialization of human feeling*. University of California Press.

Jackson, P. W., Boostrom, R. E., & Hansen, D.T. (1993). *The Jossey-Bass education series. The moral life of schools*. Jossey-Bass.

Khan, M. S. (2019). *Understanding teacher burnout through various socio-psychological variables*. Lulu Publication.

Küçükoglu, H. (2014). Ways to cope with teacher burnout factors in ELT classrooms. *Procedia - social and behavioral sciences*, 116, 2741-2746. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.647>

Maslach, C. (2015). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.

Palmer, P. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. Jossey-Bass.

Parrello, S., Ambrosetti, A., Lorio, I. & Castelli, L. (2019). School burnout, relational and organizational factors. *Frontiers in psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01695>

Rankin, J. G. (2016). *First aid for teacher burnout: How you can find peace and success* (1st ed.). Routledge.

Revuluri, S. (4 de septiembre de 2018). How to overcome impostor syndrome. The chronicle of higher education. <https://www.chronicle.com/article/How-to-Overcome-Impostor/244700>

Robertson, D. R. (2001). Beyond learner-centeredness: Close encounters of the systemocentric kind. *Journal of Staff, Program, & Organizational Development* 18(1), 7-13.

Sproles, K. Z. (2018). The emotional balancing act of teaching: A burnout recovery plan. *New directions for teaching and learning*, (153), 99-107. <https://doi.org/10.1002/tl.20285>