



FUNDACIÓN H. A.  
**BARCELÓ**  
FACULTAD DE MEDICINA



# TRABAJO INTEGRADOR FINAL

## CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:  
DRA. CERVONE NÉLIDA

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR:  
ROCIO LEONOR MOLINA

TÍTULO DEL TRABAJO:  
SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE NIVEL PRIMARIO POST PANDEMIA

SEDE:  
LA RIOJA

DIRECTOR/A DE TIF:  
LIC. DAMARIS FORESSI

FECHA DE PRESENTACIÓN:  
24 DE AGOSTO DE 2023

Sede Buenos Aires  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja  
Benjamín Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698  
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364



**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ**

**PÁGINA DE APROBACIÓN**  
**EVALUACIÓN DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN**

**Clasificación:.....**

**DEFENSA ORAL DEL TRABAJO FINAL DE**  
**INVESTIGACIÓN**

**Clasificación:.....**

**TRIBUNAL EXAMINADOR**

**Sede Buenos Aires**  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479  
informesba@barcelo.edu.ar

**Sede La Rioja**  
Benjamin Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090  
☎ (0380) 154811437  
informeslr@barcelo.edu.ar

**Sede Santo Tomé**  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364  
informesst@barcelo.edu.ar

**Oficina Posadas**  
Félix de Azara y Córdoba,  
local 12, galería "El Paseo"  
Tel.: (0376) 4440521  
posadas@barcelo.edu.ar

### **AGRADECIMIENTOS:**

En primer lugar, quiero dedicarles este trabajo y toda mi carrera a mis padres Marcela y Quique, junto a mi abuela Rosa. Que fueron ellos quienes me sostuvieron incondicionalmente en cada paso que di en este hermoso camino, quienes se alegraron conmigo en mis aciertos y quienes me contuvieron cuando algunas cosas no salían bien. Que me permitieron poder estudiar e hicieron todo lo necesario para que no flaqueé en el camino.

También a mi familia “Los Molina”. Que desde el primer momento me alentaron con la carrera, festejaron mis triunfos y creyeron en mí. Sobre todo, a mi tía Petty y mi primo Mario, por brindarme trabajo durante estos años y por entender mis tiempos de estudio.

A mis amigos. Por soportar mis ausencias y mis millones “no puedo tengo que estudiar”. Por estar en cada momento, creyendo en mí hasta cuándo ni yo lo hacía. Por entender mis miedos y mis nervios, con su paciencia y amor. Por sostenerme, contenerme, por facilitarme y ayudarme en muchos de los procesos de la carrera. Por preocuparse y quererme.

A mis amigos y prontamente colegas. Por ser unos grandes compañeros y personas, con un corazón generoso y una empatía que los caracteriza. Que hicieron más ameno este transitar por la carrera, compartiendo hermosos momentos codo a codo.

También quiero agradecer a la Lic. Damaris Foressi por su tiempo, paciencia y dedicación para hacer este trabajo, soportando mi ansiedad, cansancio y nerviosismo. Como también a los profesores Horacio Gallardo y Alejandra Tutino por estar atentos inmediatamente a cada consulta.

A mi querido CEF “San Francisco de Asís”, que me vio crecer y ahora convertirme en una profesional, abriendo nuevamente sus puertas para cada una de las etapas de mi vida. En especial al director general Prof. Marcos Rosello que con mucho cariño facilitó mi transitar por el colegio, a la directora de nivel primario Prof. Claudia Ramirez que con su inigualable amabilidad me permitió compartir este tiempo con ellos. Y a todos los docentes que fueron parte, que con respeto, amabilidad y fraternidad confiaron en mí para poder ayudarme en este proceso.

Y por último, quiero agradecer y dedicarle este trabajo a mi amada madrina Susana Pezoa, que hace un año ya no está con nosotros. Uno de sus sueños más grandes era que su “chiki” fuera psicóloga. Agradecida siempre por haber estado toda mi carrera orgullosa de mi con su amor incondicional y seguirme cuidando desde el cielo. Por eso este 24 de agosto, en el día de su natalicio, puedo regalarle la culminación de este hermoso sueño.

## **ÍNDICE:**

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                                             | 7  |
| Marco Teórico.....                                                             | 9  |
| 1.La salud.....                                                                | 9  |
| 1.1. La salud mental.....                                                      | 9  |
| 1.3 La salud y el trabajo.....                                                 | 10 |
| 2. El síndrome de Burnout.....                                                 | 11 |
| 2.5 Definiciones de Burnout.....                                               | 11 |
| 2.6 Diferencia de Burnout y otros conceptos.....                               | 15 |
| 2.8 Causas y síntomas del síndrome de Burnout.....                             | 17 |
| 3. La profesión docente y el síndrome de Burnout.....                          | 21 |
| 3.1 Factores implicados en el desarrollo del Burnout en docentes.....          | 22 |
| 3.2. Contenidos de trabajo.....                                                | 25 |
| 3.3 La violencia en la escuela.....                                            | 28 |
| 3.4 Las nuevas exigencias sociales.....                                        | 28 |
| 3.5 La imagen del profesor.....                                                | 29 |
| 4.Deterioro de la salud mental en docentes por la pandemia de COVID<br>19..... | 29 |
| Planteamiento del problema .....                                               | 33 |
| Justificación .....                                                            | 33 |
| Objetivos .....                                                                | 34 |
| Diseño Metodológico.....                                                       | 34 |
| Lógica de investigación.....                                                   | 34 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Tipo de investigación.....                                     | 35  |
| Área de estudio.....                                           | 35  |
| Población.....                                                 | 35  |
| Instrumentos de recolección de datos.....                      | 35  |
| Resultados.....                                                | 37  |
| Articulación teórico-práctica.....                             | 54  |
| Conclusión.....                                                | 76  |
| Referencias Bibliográficas.....                                | 77  |
| Anexos.....                                                    | 78  |
| Conformidad del alumno a la publicación de su trabajo<br>..... | 149 |

## **INTRODUCCIÓN:**

El presente trabajo de investigación: “El Síndrome de Burnout en docentes de nivel primario post pandemia”, es elaborado con el objetivo de obtener el título correspondiente a la carrera de Licenciatura en Psicología. Otorgado por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barceló.

El Síndrome de Burnout se ha definido como una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja (actitudes de despersonalización), al propio rol profesional (falta de realización profesional en el trabajo), y también por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado.

Desde una perspectiva clínica, Freudenberg empleó por vez primera el término burnout para describir un conjunto de síntomas físicos sufridos por personal sanitario como resultado de las condiciones de trabajo. El mismo es típico de las profesiones de servicios de ayuda y se caracteriza por un estado de agotamiento como consecuencia de trabajar intensamente, sin tomar en consideración las propias necesidades.

Es importante resaltar que en algunos sectores laborales como los dedicados a la salud, educación y a la prestación de servicios, el burnout cobra especial relevancia, debido a que los profesionales trabajan en continua interacción con personas, suministrándoles asistencia.

En función de estas consideraciones, de la importancia de la labor realizada por los docentes, y los altos niveles de estrés que esta profesión genera, como también teniendo en cuenta el agravante que significa la presencia de factores externos personales y organizacionales, nos lleva a pensar la relevancia que conlleva estudiar, en este personal, el Síndrome de Burnout.

Por ello no solo se hablará de Burnout y sus consecuencias en el desempeño laboral, por su sintomatología a nivel físico y psicológico, sino también cabe destacar este nuevo contexto que ha influido en todos los aspectos ya sean los personales, organizacionales y sociales, que es la Pandemia por COVID -19,, que ha llevado a una readaptación de la escuela y del rol docente, planteando nuevas estrategias para continuar educando a los

millones de estudiantes confinados. Sorteando los desafíos de aprender el uso de las nuevas tecnologías, a través del aislamiento social y sus consecuencias para la salud mental, así como transitar por los nuevos proyectos educativos para garantizar una educación igualitaria.



## **MARCO TEÓRICO:**

### **1.LA SALUD**

Partiendo del concepto de la OMS (Organización Mundial de la Salud) podemos definirla como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

La misma también nos habla de que para que el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr se debe tener en cuenta que es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. Siendo la salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.

#### **1.1 La salud mental**

La salud mental es un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Por ende la misma es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

## **1.2 La salud y el trabajo**

Salud y trabajo se definen como conceptos estrechamente relacionados. La misma etimología de la palabra nos habla de ello, trabajo viene de “*trepalium*”, máquina de tres pies para herrar los caballos, utilizada después como instrumento de tortura. En el siglo XII al XVI, trabajar significaba “atormentar”, “sufrir”, el “trabajador” era el verdugo. El sentido primitivo de esta palabra expresa explícitamente la idea de “tormento”, progresivamente en su evolución esta connotación fue cambiando, pasando luego a la idea de esfuerzo penoso de fatiga, para agregarle a fines del siglo XVIII la noción de resultado útil y de medio de existencia

Esther Giraudo<sup>1</sup>, sostiene que el trabajo, en tanto actividad exclusivamente humana, “es uno de los destinos trascendentales del ser humano”, constituye un derecho fundamental del ser humano y, también una necesidad, desde lo social (le permite establecer vínculos

---

<sup>1</sup> Esther Giraudo, experta en Psicología del Trabajo, Condiciones de Trabajo y calidad de vida, métodos y técnicas participativas, educación de adultos.

comunitarios), lo cultural (le permite desarrollarse y transformar la naturaleza) y económico (le permite producir su sustento).

Por lo tanto, el trabajo, tiene entre uno de sus objetivos el de alcanzar niveles de productividad de orden económico. Pero el trabajo es más que el empleo, participa en la construcción de la identidad psicológica y social del trabajador y en este sentido se constituye en proceso social básico.

Robert Castel<sup>2</sup> define al trabajo como una “experiencia dadora de sentido...”, una forma de realización personal, de inserción social, de pertenencia a la sociedad salarial, de progreso y garantía de buen pasar. Su función de integrador de los diferentes aspectos de la vida del individuo permite que el trabajador construya su identidad social.

Esta identidad se presenta como un proceso en continuo cambio, se nutre de las experiencias de vida y del reconocimiento y la confirmación provenientes de los otros (los compañeros de trabajo, los jefes, la familia, la sociedad. Por lo tanto, su posibilidad de pérdida no representa sólo la pérdida del sustento, sino también la pertenencia a la sociedad salarial, y la falta de protección social e inseguridad.

Así, el reconocimiento por el trabajo actúa como elemento de satisfacción y placer, mientras que su ausencia o constitución precaria obstaculiza la construcción de una identidad firme y compromete la posibilidad de crear un proyecto de vida sostenido.

Investigaciones vinculadas a la relación salud/ trabajo demuestran que las condiciones generales del trabajo inciden directamente sobre el proceso salud- enfermedad de los trabajadores.

---

<sup>2</sup> Robert Castel Brest fue un sociólogo francés. consideraba que la sociología es una ciencia que debe responder a las demandas sociales de clarificación que plantea la sociedad, o al menos los grupos más oprimidos y desasistidos de la sociedad.

## **2.EL SÍNDROME DE BURNOUT**

Las ciencias del hombre se han dado en los últimos tiempos como un papel creciente a lo que supone estudio e investigación de lo que acontece al sujeto en su experiencia laboral, ya que en el mundo del trabajo ha cobrado una importancia capital en occidente al punto de definirse el valor de una persona por su profesión o empleo, por su ubicación en la estructura formal de una organización o empresa, o por los títulos y honores logrados.

Es frecuente observar cómo se dan señales de identidad con la presentación de personas, esas señales de identidad, se dan mediante su profesión, estudios, empleos, nombre del lugar en que se trabaja, su importancia local y externa, etcétera, ignorando otras cuestiones como aficiones, gustos, rasgos personales, etcétera.

¿"Quién eres?", se traduce y significa como "¿Qué haces o de qué trabajas?"

La profesión u oficio hace a nuestra identidad laboral, tiene un destino de búsqueda de autorrealización personal, así como de trascendencia en el mundo con los otros.

Pines (1993,1996), afirma que el síndrome de Burnout es el resultado del fracaso en la búsqueda de dar sentido a la vida. Afecta especialmente a personas altamente motivadas hacia su trabajo. Si está alta motivación no se da, aparecen otras patologías como depresión, alienación, estrés, fatiga, pero no Burnout

Ahora bien, conocer un problema implica estudiar las variables que lo constituyen. Se observa en los últimos años un aumento de las enfermedades llamadas de adaptación en los individuos que conforman las comunidades de trabajo.

La desmotivación, insatisfacción, caída en la producción, licencias y bajas por enfermedad, agresividad y hostilidad en las interacciones son fenómenos que los grupos laborales manifiestan y urgen a adoptarse iniciativas para su encauzamiento.

## **2. 1 DEFINICIONES DE BURNOUT**

### **Definición Freudenberger (1974)**

La denominación clásica que propone Freudenberger en 1974 es la de una sensación de fracaso, con agotamiento permanente, resultado de la sobrecarga laboral que provoca el desgaste de energía, recursos personales y fuerza anímica del individuo.

### **Definición de Maslach y Jackson (1981)**

Es la más importante y a partir de 1981 marca un estándar para la comunidad laboral. Estas autoras lo definen como: una respuesta al estrés laboral crónico compuesto por un conjunto de síntomas físicos, psicológicos y sociales como resultado del desequilibrio entre los esfuerzos realizados por el trabajador y los resultados obtenidos, los cuales no satisfacen las expectativas del profesional.

Este síndrome está caracterizado con tres dimensiones. En este caso, se realizara una relación de estas dimensiones con el trabajador docente:

**a) Agotamiento emocional:** Esta dimensión se manifiesta a través del agotamiento de los recursos emocionales propios.

**b) Despersonalización:** Se manifiesta a través de actitudes negativas como el tratamiento despectivo, actitudes frías y distantes y desconexión.

**c) Falta de realización personal en el trabajo:** Se produce una valoración negativa del propio rol profesional, se sienten insatisfechos con su trabajo, llegando a mostrar sentimientos de ineficacia en el desarrollo de su profesión e incluso pueden llegar a solicitar cambio de función, impulsado por el desarrollo de un sentimiento de fracaso personal. La persona se siente fracasada e incapaz de llevar a cabo su trabajo, especialmente en relación con las personas con quien dedica su trabajo.

### **Definición de Pines y Aronson (1988)**

La asociación entre Elliot Aronson y la psicóloga laboral israelita Ayala Malach Pines, los lleva a redactar el libro: *El burnout de los profesionistas, causas y tratamiento* (1988), en donde plantean una definición más completa de este síndrome: "...un estado de

agotamiento físico, mental y emocional producido por estar involucrado permanentemente en un trabajo que produce situaciones emocionalmente demandantes” (p. 30).

El agotamiento físico está caracterizado por estos autores como energía baja, fatiga crónica, debilidad general y varias manifestaciones psicosomáticas; el mental, por sentimientos de incapacidad, desesperanza y alienación con el trabajo, mientras que en el de tipo emocional se observa el desarrollo de actitudes negativas hacia la persona, el trabajo y la vida.

### **Definición de Schaufeli Enzmann (1998)**

Una de las definiciones más aceptadas en la actualidad es la de Wilmar Schaufeli y Dirk Enzmann, los cuales consideran a este síndrome como un persistente estado negativo de la mente, relacionado con el trabajo, el cual ocurre con individuos normales. Sus características particulares son agotamiento, desconsuelo, un sentido de competencia reducida, baja motivación y desarrollo de actitudes disfuncionales en el trabajo.

## **2.6. DIFERENCIA DE BURNOUT Y OTROS CONCEPTOS**

Durante el transcurrir de los casi cuatro decenios que lleva el estudio de este síndrome en el mundo, ha sido confundido con numerosos malestares, riesgos y enfermedades, tanto en el ámbito laboral como en otros. Por ese motivo en los siguientes apartados se considera importante aclarar la distinción que existe con otras entidades nosológicas.

### **2.6.1 Diferencia entre Estrés y Burnout**

El burnout es un efecto a largo plazo del estrés crónico y se da en trabajos que presentan un contacto personal agudo, donde el apoyo del profesional se vuelve imprescindible; en especial dichas profesiones son las de la salud y la docencia, donde el desafío es mantener una buena relación en donde exista acatamiento de las reglas que establece; esto implica un gasto importante de voluntad, atención constante y energía de reserva para responder a las demandas, tanto de estímulos internos como externos. El gasto de fuerzas y la frustración que surge ante la falta de una relación de cordialidad y

acatamiento hacia la autoridad se convierte en el origen del burnout. Por lo tanto, éste es la consecuencia del estrés, pero en periodos prolongados de tiempo; lo que genera es un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y descaro hacia los destinatarios de los esfuerzos; así como sentimientos de incompetencia, deterioro de la propia valía y actitudes de rechazo hacia el trabajo, que a la vez pueden estar acompañados de diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima.

**Cuadro 1-1.** Diferencias entre estrés y *burnout*

| Aspecto                          | Estrés                                           | <i>Burnout</i>                                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Implicación en asuntos críticos  | Excesiva                                         | Casi ausente                                                   |
| Emotividad                       | Hiperactiva                                      | Desgastada                                                     |
| Predominio del daño al organismo | Fisiológico                                      | Emocional                                                      |
| Tipo de agotamiento              | Físico                                           | Físico, motivacional y emocional                               |
| Depresión                        | Es visto como una forma de economizar la energía | Se traduce en una pérdida de ideales, no por ahorro energético |

Fuente: El Sahili González (2011).

### 2.6.2 Diferencia entre Depresión y Burnout

Desde sus inicios, la proximidad entre estos dos términos ha suscitado muchas confusiones y polémicas. Para algunos autores el burnout es una forma de depresión por agotamiento, mientras que para otros —como Freudenberg—, la segunda es una consecuencia del primero, al que ve como un concepto más amplio. También muchas personas no especializadas piensan que aquella es una especie de burnout o que éste es un tipo de depresión, lo que los lleva a hacer un uso indistinto de los términos. El problema con estas opiniones radica en que se focalizan en la percepción de que ambos conceptos se originan en el estrés crónico; pero como se verá, la depresión y el burnout docente no tienen el mismo origen; tampoco siguen el mismo desarrollo, ni producen las mismas consecuencias, ya que el burnout no suele manifestarse en la vida familiar del trabajador ni lo hace alimentar sentimientos negativos en ese contexto; a la inversa, puede haber personas deprimidas que la única satisfacción que experimenten provenga de su trabajo. A continuación, se analizan más a fondo sus diferencias:

El burnout tarda más tiempo en gestarse y puede ser reversible en sus primeras etapas, mientras que la depresión suele ser constante y alimentada por situaciones extralaborales.

Los desajustes laborales han llevado a la persona con burnout a detestar a la organización y aquello que la represente, mientras que la depresión simboliza un fenómeno clínico caracterizado por la culpa y el remordimiento, aunque aquél puede llevar a la depresión si éste no se atiende y el profesional experimenta de manera continua derrotas emocionales o pérdidas reales (Pines y Aronson, 1989).

Schaufeli y Enzmann (1998) señalan que la depresión es un aspecto negativo del burnout y no a la inversa; dicho de otra manera, aquella tiene causas más amplias y complejas, pero sus consecuencias sólo llevan a la enfermedad depresiva; el origen del síndrome es muy concreto, pues proviene de los desajustes laborales, aunque sus consecuencias repercuten en más personas.

Para las instituciones educativas es más peligroso el burnout que la depresión, ya que un docente puede laborar durante varios meses o años con valores presentistas sin que éstas se den cuenta y, por el contrario, la depresión con su correspondiente baja anímica permite advertirles que algo anda mal en su empleado y que necesita atención.

**Cuadro 1-2. Similitudes entre depresión y burnout**

| Aspecto                         | Burnout                                                               | Depresión                        |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Implicación en asuntos críticos | Casi ausente                                                          | Casi ausente                     |
| Emotividad                      | Desgastada                                                            | Desgastada                       |
| Predominio del daño             | Emocional                                                             | Emocional                        |
| Tipo de agotamiento             | Físico, motivacional y emocional                                      | Físico, motivacional y emocional |
| Síntomas depresivos             | Suelen darse en la fase final, aunque pueden presentarse al principio | Suceden en todas las fases       |

Fuente: El Sahili González (2010).

**Cuadro 1-3. Diferencias entre depresión y burnout**

| Aspecto                              | Burnout                                                       | Depresión                                                        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Origen                               | Organizacional                                                | Individual, familiar, social u organizacional                    |
| Sentimientos predominantes           | Coraje, desilusión, rencor                                    | Culpa, remordimiento, desesperanza                               |
| Signos al exterior                   | Incompetencia, disminución de la empatía, trato deshumanizado | Presentación descuidada, desánimo, aislamiento y baja autoestima |
| Curso de la enfermedad               | De temporal a constante, con síntomas que pueden ser confusos | Constante, con síntomas claros                                   |
| Relación con el alumno               | Cínica, deshumanizada e impersonal                            | Apática, distante, fatigada                                      |
| Relación con compañeros y directivos | Suspica, pesimista                                            | Aislada, lenta                                                   |
| Responsabilidad de la institución    | Provoca el burnout                                            | Colabora para detonar la depresión                               |

Fuente: El Sahili González (2010).



### **2.6.3 Diferencias entre insatisfacción laboral y Burnout**

Otro término que se suele confundir con el burnout es el de insatisfacción laboral, la cual puede ser consecuencia de fenómenos periódicos en el lugar en que se desempeña un empleado, relacionados con circunstancias momentáneas, por un cambio de actividad o a causa de una expectativa no cumplida en la organización, por ejemplo; pero no toda la gente con sentimientos de insatisfacción hacia su trabajo presenta dicho síndrome, que como se ha mencionado, cuenta tres dimensiones y antes de llegar a él pueden darse combinaciones curiosas: puntuaciones altas en agotamiento emocional o cinismo, pero bajas en insatisfacción laboral; si éste fuera el caso, la persona no tendría la enfermedad por no alcanzar a cumplir los tres criterios; por lo tanto, no toda persona insatisfecha con su trabajo tiene burnout.

### **2.6.4 Diferencia entre aburrimiento laboral y Burnout**

El burnout es fruto de repetidas presiones emocionales y de la desilusión erosionante sobre el desempeño laboral, mientras que el sentimiento de tedio en el trabajo puede ser el resultado de características personales que no encajan con la labor realizada o por la ejecución de aquélla que sea monótona o incluso estresante. Las actividades rutinarias son un factor que promueve el aburrimiento; los docentes que imparten la misma materia a muchos grupos y deben repetir en cada uno de ellos lo mismo, se ven tensionados por la falta de variación (aunque esta afirmación puede resultar controvertida, pues hay maestros fascinados con repetir lo que hacen, porque de esa manera ahorran cierto tipo de energía); también este sentimiento se ha vinculado con los docentes que durante muchos años han desarrollado la misma actividad sin experimentar cambios o mejora. El aburrimiento laboral se relaciona sólo con el agotamiento emocional, que como ya se ha visto, es una de las dimensiones del burnout, pero no representa al síndrome completo y no siempre conduce a malas actitudes con los receptores de los esfuerzos ni a un sentimiento de ser ineficaz en el trabajo.

### **2.6.5 Diferencia entre la crisis de mediana edad y Burnout**

La crisis de la mediana edad se produce por una serie de fenómenos externos a la organización laboral, que ocurren al producirse cambios sustanciales en la relación con la pareja, hijos fuera del hogar, muerte o enfermedad de los padres; también comienzan a padecer enfermedades corporales, desconocidas hasta ese momento y se observa la llegada de la vejez. Todo lo anterior cuestiona el sentido de vida y lleva a cambios en la percepción del mundo, así como actitudes que resultan extrañas para aquellos con quienes hay una convivencia. Tal crisis no debe confundirse con el burnout porque éste proviene en su totalidad del ámbito laboral; además, la crisis de la mediana edad no desemboca en actitudes cínicas hacia los demás, es pasajera y tiende a resolverse con el curso natural.

## **2.8 CAUSAS Y SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT**

Las causas y los síntomas del burnout tienen mucho que ver con el tipo de carrera desarrollada, lo que lleva a que estos conceptos estén vinculados: una profesión “quemante” lo provoca y origina sus manifestaciones.

### **2.8.1 Causas de la epidemia de Burnout**

Existen muchas explicaciones sobre las causas que han incrementado el burnout de los profesionales; sin embargo, la mayoría de los investigadores establecen el motivo de su propagación al descenso notable en las condiciones de trabajo.

Es importante resaltar que en este caso se trata de un concepto laboral, no psicopatológico y, por lo tanto, no puede desvincularse de las características laborales de la actualidad; por ese motivo la mayoría de los libros analizan el trabajo como su principal determinante y minusvalorar el efecto de la personalidad del trabajador en su estudio. Aunque para Maslach y Leiter (1979) las características individuales del empleado influyen muy poco en la generación del burnout, se han identificado con el transcurrir del tiempo algunas características de la personalidad (en conjunto con el estrés laboral), que llevan a este síndrome. Dentro de estas características se encuentran aquellos empleados que exhiben locus de control externo y pobre autoeficacia; también las personas dependientes, con niveles altos de neuroticismo, baja

defensa ante el estrés —o low hardness—, excesivo idealismo, mucha auto-exigencia para la actividad laboral, alta sensibilidad emocional y adicción al trabajo (workaholism).

### **2.8.2 Síntomas de burnout**

Si hiciéramos la siguiente pregunta sobre el síndrome de burnout: ¿de cuántas formas se puede manifestar el síndrome burnout?, Smith, Watstein y Wuehler (1986) habrían respondido que hay tantas como personas. Estos autores entienden que el patrón de síntomas es único para cada persona y por ello resulta tan complejo consensuar una definición universal del síndrome de burnout. Así en las revisiones del constructo que realizaron Smith y Nelson (1983 y 1983) llegaron a la conclusión de que existe una gran dificultad por conseguir una definición concisa del síndrome, por su gran complejidad.

Para hacer una categorización de los síntomas que nos ayuden a manejar la información tan dispersa y a veces arbitraria de lo que entendemos como un síntoma, presentamos la siguiente clasificación de los síntomas del burnout:

**1. Emocionales.** Ansiedad, labilidad con tendencia a la irritación y cierto abatimiento depresivo. También podemos observar cierta inestabilidad emocional, sentimiento de culpa y tristeza o soledad. Maslach y Leiter (1997) observaron que las personas se sentían desgastadas e incapaces de recuperarse, carentes de energía para enfrentarse a nuevos proyectos.

**2. Cognitivos.** Comprende una disminución o pérdida de la autoestima profesional y personal y un aumento de la insatisfacción laboral. Aparecen un sentimiento y una percepción de inadecuación personal y profesional en el puesto como consecuencia de la disonancia entre las demandas y las capacidades y recursos disponibles para atenderlas. En ocasiones, este tipo de sentimiento se encubre mediante una sensación y manifestación de omnipotencia (Álvarez y Fernández, 1991). Puede presentar sentimientos de bajo autoconcepto, sentimientos de frustración, tensión y fracaso personal con actitudes negativas hacia el contexto laboral, incluso pudiendo aparecer pensamientos suicidas ante la situación desesperada que se padece. Asimismo, González (2003) describe como síntoma una alteración en la persona que le inmoviliza e impide la reflexión serena y la capacidad de organización.

**3. Psicosomáticos y conductuales.** Pueden aparecer alteraciones físicas y comportamentales con síntomas muy diversos: dolor de cabeza, fatiga crónica, insomnio, hipertensión, cansancio excesivo, úlceras o desórdenes gastrointestinales, dolores musculares de espalda y cuello, pérdida de ciclos menstruales, cambio de hábitos alimentarios, comportamiento agresivo o violento, tanto hacia compañeros como a usuarios, familiares y vecinos y abuso en el consumo de tabaco, café o fármacos (Olabbarría, 1995). También son frecuentes alteraciones conductuales como la evasividad, el absentismo laboral y el desinterés. Asimismo, suelen aparecer bajo rendimiento y baja calidad de los servicios prestados (Gil-Monte, 2005). Igualmente, las personas afectadas por el síndrome suelen utilizar un lenguaje denigrante para referirse a las personas que atienden, desarrollando unas actitudes rígidas y burocráticas (aplicación de normas de manera inflexible e impersonal) sin mostrar implicación ni intención de encontrar soluciones.

**4. Sociales.** Se produce una modificación de los modos de relación con las personas que trata en el ámbito del trabajo: distanciamiento, inhibición y frialdad con compañeros y personas que reciben sus servicios. También suelen aparecer manifestaciones acusatorias hacia los demás, como descalificaciones generalizadas e inadecuadas a compañeros, superiores y usuarios de sus servicios, utilizando en ocasiones el humor de forma irónica y satírica para arremeter contra los demás. También aparecen conflictos interpersonales, que se caracterizan por la hostilidad y la insensibilidad hacia los demás.

También se manifiestan comportamientos y actitudes que conducen a conflictos con los demás y presentan sentimientos de frustración personal y profesional, provocando todo ello un daño notable en la salud física y psíquica de la persona. Los efectos en la conducta laboral evidencian una notoria disminución del rendimiento, con un deterioro significativo en la calidad y la cantidad del trabajo, dificultades en la resolución de problemas y una insuficiente implicación en los objetivos de la organización.

Las evidencias encontradas en la bibliografía muestran que el burnout afecta negativamente a la satisfacción laboral y, a su vez, provoca un deterioro de la calidad del servicio de la organización, un aumento del absentismo y el abandono laboral (Gil-Monte y Peiró, 1997).

### **3. LA PROFESIÓN DOCENTE Y EL SÍNDROME DE BURNOUT**

Los profesionales de la educación forman parte de un grupo de riesgo al burnout. Los docentes se han considerado desde un principio como un colectivo de riesgo a padecer el síndrome (Kyriacou y Sutcliffe, 1978). Los docentes están expuestos continuamente a desencadenantes de estrés propios de un entorno académico, donde se evidencia el distanciamiento existente entre las expectativas personales del docente y la realidad docente de las aulas.

El rol del profesional docente está sufriendo una transformación como consecuencia de los propios cambios metodológicos y de los principios teóricos que configuran y describen la labor del docente. Estos continuos cambios sociales han obligado a los docentes a asumir una función más reflexiva de su práctica docente, caracterizada por una labor de investigación y experimentación en coordinación con otros profesores para avanzar en la eficacia y eficiencia de su labor profesional como docentes. La labor docente se fundamenta en una reflexión de la práctica docente, en el trabajo en equipo y en la formación continua.

Los nuevos desafíos sociales irrumpen en el colectivo docente exigiendo de este un cambio drástico de su práctica docente para atender las expectativas cambiantes de la sociedad, y las demandas excesivas se han convertido en el desencadenante del síndrome de burnout en los docentes.

Las evidencias clínicas como los propios trabajos de investigación están intentando esclarecer el fenómeno del burnout. Los enérgicos cambios sociales que estamos soportando, que afectan directamente al ámbito educativo con reformas educativas (Salanova, Martínez y Lorente, 2005), junto con la falta de valoración social de los docentes (apoyo social), que agrava la carga de estrés (Manassero et al., 2005), la limitación de medios humanos y físicos (tecnológicos, formación, etcétera), las dificultades propias de la labor docente (conflictos con alumnos y padres o falta de disciplina), la delegación de la responsabilidad social y familiar en el docente, la relaciones burocráticas e impersonales con la dirección e inspección educativa y la incertidumbre por las continuas reformas educativas están generando en el docente unas condiciones adversas para el padecimiento del burnout. La labor docente se considera

como una profesión de alto riesgo al tener que afrontar el docente la desmotivación del alumnado, la presión de los padres, la falta de recursos para dar solución a los problemas y conflictos de grupos (Silva, Quintana, Jiménez y Rivera, 2005).

Asimismo, las variables personales del docente, como la existencia de motivaciones negativas que le orientaron a ser docente y las características psicológicas del educador, generan en los docentes una vulnerabilidad añadida (Esteve, 1984, Marcilla, 1992).

### **3.1 FACTORES IMPLICADOS EN EL DESARROLLO DEL BURNOUT EN DOCENTES**

El desarrollo del síndrome de burnout se produce de una forma progresiva y sus manifestaciones en la persona son extremadamente dispares, aunque se evidencian unos fundamentos teóricos generales en relación con el inicio del síndrome que parecen fácilmente generalizables. Las diversas investigaciones parecen coincidir en que el burnout se manifiesta como un estado que surge escalonadamente como respuesta a las experiencias vividas en el entorno laboral. Cuando nos referimos a experiencias vividas estamos describiendo en el proceso la aparición de variables personales, y cuando nos referimos al entorno laboral estamos evidenciando el papel que desempeña la amenaza de un ambiente laboral, de ahí que el síndrome de burnout surge de la participación activa de ambas variables, el individuo y su entorno laboral, desarrollándose así una sinergia que conduce a la emergencia progresiva del síndrome.

#### **3.1.1 Sucesos vitales**

Los sucesos vitales son cambios significativos en la vida de las personas, tanto positivos como negativos, tales como la muerte de un conyuge, el despido laboral, vacaciones, nuevo miembro en la familia, etcétera. Estos acontecimientos vitales se viven como potencialmente estresantes y requieren un gran esfuerzo adaptativo y unas habilidades y destrezas específicas para poder abordarlos de manera satisfactoria. Si no somos capaces de afrontarlos adecuadamente o el proceso de adaptación se prolonga excesivamente, podemos experimentar el desarrollo de trastornos psicofisiológicos como hipertensión, cefaleas, etc. Así, el fisiólogo canadiense Selye (1976) observó que el

mantenimiento continuo de respuestas de estrés provocadas por estos acontecimientos vitales aumentaba la probabilidad de ocasionar un desgaste emocional en la persona.

### **3.1.2 El estrés diario y las estrategias de afrontamiento**

El estrés diario tiene una decisiva influencia en la generación del estrés en la persona y en las consecuencias para la salud.

El estudio de Manzano (2000) refleja que el síndrome burnout está en relación directa con el estrés diario total medio y el estrés diario total positivo. Este trabajo ha puesto de manifiesto que una de las características comunes que presentan los sujetos con burnout es un estrés diario total positivo alto, probablemente para contrarrestar la falta de control y los niveles altos de burnout que están padeciendo en el trabajo. De esta forma, la autora argumenta que los sujetos con burnout compensan esta situación negativa vivida en el ámbito laboral con vivencias y placeres cotidianos positivos fuera de este ámbito.

El docente se enfrenta continuamente a situaciones de estrés. Esta situación le obliga a emprender ciertos comportamientos (estrategias de afrontamiento) encaminados a reducir o extinguir los síntomas negativos y dañinos que experimenta.

Las estrategias de afrontamiento comprenden una diversidad de recursos, tales como conductas, técnicas, experiencia, conocimientos, relaciones, pensamientos y actividades, que los docentes activan de una manera automática para eliminar o reducir el estrés experimentado y sus consecuencias. Por ello se persigue que desaparezcan tanto la situación estresante como las emociones, pensamientos, percepciones y reacciones emocionales provocadas por el estrés.

### **3.1.3 Autoestima**

Los trabajos de investigación sobre la autoestima y su relación con la salud en el entorno laboral han puesto de manifiesto su aspecto protector contra las alteraciones físicas y psíquicas. Se ha encontrado que las personas con baja autoestima suelen ser más vulnerables a los sucesos del entorno que las que tienen un nivel elevado (Brockner, 1988).

Asimismo, en los estudios con docentes muestran una correlación significativa entre burnout y baja autoestima (Faber, 1991; Ianni y Reuss-Ianni, 1983; Maslach, 1982 y Motowidlo, Packard y Manning, 1986). Los profesores que presentan niveles bajos en burnout muestra niveles más altos en autoestima, mientras que los docentes que presentan niveles altos de burnout presentan niveles más bajos de autoestima; es decir, que la autoestima va disminuyendo conforme se agrava el burnout (Moriani y Herruzo, 2004).

### **3.1.4 Satisfacción laboral**

La satisfacción laboral puede entenderse como unos sentimientos, creencias y actitudes ante el trabajo. Podemos interpretar la insatisfacción laboral de los docentes como una manifestación conductual significativa ante la vivencia del estrés laboral y llegar a la conclusión de que primero aparece el estrés y luego la insatisfacción laboral. Pero, posiblemente, estaríamos en un error, pues no tendríamos en cuenta que ambos constructos están estrechamente relacionados entre sí y nos apartaríamos del estudio acertado que sería analizar la relación entre ambas variables y su contribución conjunta respecto a otros fenómenos, como es el burnout.

### **3.1.5 Apoyo social**

El apoyo social aparece en la interacción de una persona con otra, relación que está marcada por la intención de solicitar o facilitar ayuda. Podemos entender el apoyo social como un recurso de afrontamiento en el ámbito social frente al estrés (Thoits, 1995). Asimismo, el apoyo social se puede considerar como las acciones que hacen los amigos, familiares o compañeros de trabajo en beneficio o ayuda de una persona, y suponen para esta una ayuda material, informativa y/o emocional (House y Kahn, 1985). Los efectos que tiene el apoyo social sobre el burnout pueden ser directos sobre el estrés percibido y sobre el propio síndrome, y también pueden actuar como variable moduladora entre el estrés percibido y el síndrome. Los efectos del apoyo social sobre la falta de realización personal en el trabajo se manifestarían en la propia percepción de éxito o fracaso profesional, suscitando en el trabajador sentimientos de realización personal en el trabajo y mejorando sus actitudes hacia su entorno laboral, o viceversa. De igual modo, el apoyo social ejerce un efecto sobre la dimensión «agotamiento emocional»,



convirtiéndose en un factor de apoyo emocional en el trabajo. Asimismo, los efectos del apoyo social sobre la dimensión «despersonalización» se mostrarían en generar una evaluación del entorno social más apropiada y unas actitudes hacia los demás más adaptativas.

### **3.2. Contenidos del trabajo**

La aparición del burnout en profesionales de la enseñanza ocurre cuando no se produce la correspondencia entre lo que se espera de la labor docente (ayudar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos) y las recompensas percibidas (evidenciar el logro de los fines docentes: avances significativos en el proceso de enseñanza de los alumnos y el reconocimiento de la comunidad educativa).

Las profesiones de servicios, como la docente, la sanitaria, etc., presentan una singularidad compartida caracterizada porque su labor es muy cargante emocionalmente, la prestación del servicio está enfocada directamente en el cliente, es decir, el fin de la labor docente es ayudar y guiar al alumno, y los trabajadores que optan por esta profesión presentan algunos rasgos de personalidad comunes (Pines, Aronson, 1988).

#### **3.2.1 Desorganización laboral**

La problemática interna de la organización puede constituirse como un factor determinante en el desarrollo del burnout de los trabajadores. Por ello, la desorganización de la institución o entidad puede suponer una amenaza para la propia organización y desempeño del trabajador. Así, podemos encontrarnos con escasez de medios y materiales necesarios para el desempeño de trabajo y esta situación supone un signo manifiesto de una desorganización de la entidad que afectará de manera significativa al desempeño del trabajador. La desorganización en el ámbito laboral pone en riesgo el orden y la capacidad de rendimiento del trabajador, así como, también, la competencia desmedida entre los compañeros y la escasez de herramientas. Asimismo, un estilo de dirección no apropiado y una falta de apoyo del supervisor generan un importante daño al trabajador. Por ello, la falta de apoyo de los compañeros y

supervisores, o de la dirección o la administración de la organización, pueden facilitar la aparición de síndrome burnout (Gil-Monte y Peiró, 1997).

Estos desajustes organizativos son fuente de tensiones internas que se convierten en factores desencadenantes del síndrome de burnout.

### **3.2.2 Problemática administrativa**

La sobrecarga laboral que los trabajadores tienen que asumir cada día está en relación con el cansancio emocional que presentan. Esta sobrecarga laboral, a su vez, está provocada por la propia demanda organizativa, que exige gran dedicación a tareas administrativas que conllevan un gran tiempo que genera como consecuencia un aumento de los niveles de estrés y la precipitación del síndrome de burnout. En consecuencia, la sobrecarga de funciones provoca una disminución del tiempo a la función propia docente (Needle et al., 1981). Esta situación está suponiendo para los docentes unos estados de indefensión provocada por la exigencia cada vez más intensa de tener que dedicar su tiempo como docente a tareas administrativas y a nuevas responsabilidades. Esta diversidad de funciones y tareas (administrativas, burocráticas, etc.) está generando un agotamiento personal importante.

### **3.2.3 Rol de las familias en la escolarización**

Las familias acompañan la evolución de los niños, en el proceso de escolarización, que es la vía excelente para ir penetrando en otros ámbitos sociales diferentes a la familia. Esta, a través de estas funciones, apunta a educar a los niños para que puedan ser autónomos, emocionalmente equilibrados y, al mismo tiempo, capaces de establecer vínculos afectivos satisfactorios.

La educación familiar es una tarea particular de cada familia que tiene que cuestionarse cómo educa a sus hijos, cómo son sus prácticas educativas y descubrir si éstas son las más adecuadas dadas las características y singularidad de los hijos.

Como profesionales de la educación se pueden ofrecer pistas que orienten y guíen su tarea, pero nunca recetas, porque cada familia tiene su propia historia que configura su

proceso educativo, pero como todo proceso humano puede transformarse y mejorar. Este es el objetivo que nos marcamos, ayudar a los padres a educar a sus hijos.

En la actualidad los padres de familia no están abocados a participar en la enseñanza – aprendizaje de sus hijos, por la creencia de que los docentes tienen la obligación de enseñar sin necesidad de reforzar en casa o por los constantes cambios de la educación. El constante cambio de la educación y las nuevas tecnologías han traído consigo que los padres se interesen menos en la formación que reciben sus hijos ya que los padres han dejado de ser el punto de referencia estable debido a la movilidad del mundo en constante transformación.

Desde sus inicios un niño toma como ejemplo todo lo que aprende en casa, sus padres son un fuerte núcleo familiar donde se debe enseñar con valores, es en casa donde se ve la verdadera educación ya que esto también se verán reflejados en la escuela ya que es lo que está viendo a diario y donde va a fortalecer todo lo aprendido en la escuela es en casa, la escuela seguirá inculcando valores y fortaleciendo su desarrollo, capacidades ya que la está no solo está para impartir conocimientos sino también para educar.

En gran medida esto será posible si los padres tienen tiempo para dedicar a sus hijos ya que por en muchos de los casos como ambos trabajan les ofrecen otro tipo de recursos como internet, televisión, biblioteca entre otros. El rendimiento académico de los alumnos depende más de los padres para ello deberían supervisar continuamente las labores escolares y estar más pendiente del aprendizaje que reciben sus hijos.

En sí se debe lograr una colaboración unilateral o bien desde la escuela, o desde los hogares ya que si conseguimos una colaboración de ambos vamos a observar un nivel grandísimo de resultados en el rendimiento escolar de los alumnos al nivel educativo.

Es por ello que las exigencias directivas de la calidad educativa que logren los alumnos deberá estar dirigida a su vez en el apoyo familiar y no tan solo a las estrategias docentes.

### **3.3 La violencia en la escuela**

Los medios de comunicación social informan cada vez con más frecuencia de situaciones de violencia vividas en la institución escolar: agresiones entre alumnos (peleas, violaciones, etc.), entre profesores y alumnos (agresiones físicas o sexuales, molestias, amenazas, bromas pesadas, etc.), entre padres y profesores (agresiones, amenazas, querellas judiciales, etc.), sobre las instalaciones escolares (robos, desmanes, vandalismo, etc.), sobre las propiedades de los profesores (coche, casa, etc.). Y los docentes son el blanco preferido de esta violencia que los amedrenta y desanima.

Posiblemente, la violencia en la escuela no es más que un reflejo de la violencia de la sociedad existente en la calle, pero su manifestación en la escuela constituye una fuente muy importante de preocupación para los docentes, que no sólo han perdido y se encuentran desprovistos de su autoridad como docentes dentro de su aula, sino que además son potenciales blancos de sus violentos alumnos en el interior o fuera de la escuela. El nivel de violencia actual es bastante ajeno a lo que ha sido nuestra cultura escolar hasta la fecha, y por tanto, un importante elemento favorecedor y contribuidor al malestar en la enseñanza, sobre todo porque muchos profesores perciben que no reciben un apoyo adecuado de las autoridades académicas para protegerlos de la violencia.

### **3.4. Las nuevas exigencias sociales**

La escuela se ha transformado en un instrumento de cambio social, en particular, para promover la igualdad de oportunidades y para compensar las desigualdades sociales. Desde esta perspectiva, se ha propuesto un modelo de escuela que desempeñe un papel activo de cambio social, y para ello, en los diferentes países, se han planificado y desarrollado reformas educativas cuyo denominador común es exigir grandes cambios a la escuela para adaptarse a los nuevos requerimientos que la sociedad espera de ella.

En suma, en los últimos años, las autoridades imponen a la escuela una serie de cambios sucesivos para adaptarla a las nuevas y cambiantes exigencias sociales.

### **3.5. La imagen del profesor**

Entendemos por imagen del docente un conjunto de rasgos destacados, prototípicos y estereotipados, que tiene la opinión pública sobre la profesión docente y sobre los profesionales que la desempeñan. Aunque hace años la imagen social del profesor venía determinada, principalmente, por la huella dejada en cada persona por los propios docentes o en el contacto personal con los docentes de los hijos, hoy en día, los medios de comunicación social juegan un papel esencial y determinante en la formación de la opinión pública sobre cualquier tema, y evidentemente, no puede ser menos la imagen de la profesión docente.

El poder de penetración de los medios de comunicación social contribuye a construir una imagen del docente en los lectores, oyentes o televidentes, pero al mismo tiempo, el contenido y el tratamiento dado al tema en los medios, constituye un indicador actualizado de cuál es la imagen del docente y de la enseñanza en la opinión pública.

El burnout en la enseñanza podrían ser un resultado de la interacción patológica entre ambas caras opuestas de la profesión: cuando se ignora el carácter conflictivo, aferrándose a un estereotipo excesivamente idealizado, que no resulta operante en la práctica cotidiana, el riesgo de caer en situaciones problemáticas es muy grande. Este planteamiento es especialmente aplicable a muchos docentes en sus años iniciales, que pueden comenzar el ejercicio de su profesión desde una visión excesivamente idealizada, y sin los recursos suficientes para afrontar las dificultades que les plantea una realidad diaria conflictiva y alejada de lo idílico.

## **4. DETERIORO DE LA SALUD MENTAL EN DOCENTES POR LA PANDEMIA DE COVID 19**

En el contexto de la educación remota, la literatura científica producida antes de la pandemia ha resaltado las largas horas de trabajo de los docentes vinculados a la educación a distancia, que pueden ir acompañadas de condiciones laborales precarias. Estos docentes revelan que, a pesar de las altas demandas en sus entornos de trabajo, no son socialmente reconocidos por su actuación profesional. Además, el tiempo y el

espacio de la educación a distancia son difíciles de medir, lo que puede tener repercusiones en la remuneración incompatible con el esfuerzo realizado.

Este escenario lleva a la necesidad imperiosa de reorganizar la docencia en el marco del teletrabajo. Además, las docentes del sexo femenino comparten el teletrabajo con numerosas otras funciones, como la dedicación de cuidados, quehaceres personales, deberes ciudadanos y profesionales en esta pandemia. Las docentes que tienen hijos enfrentan obstáculos en la realización de esta actividad en el hogar, presentando sentimientos como la intensa preocupación que surge de las actividades concurrentes en un mismo espacio, con privación de circulación y otras interacciones debido a la distancia social. Además, algunas se encuentran a cargo de sus familias, lo que las convierte en personas directamente afectadas por la dirección del teletrabajo en este ámbito temporo espacial de la pandemia.

Entre las actividades realizadas en el teletrabajo docente, se destacan el mapeo y las actualizaciones en tiempo real, las conferencias web, videollamadas, y la producción de clases en videos, entre otros materiales para estudio remoto. En las primeras semanas de la cuarentena, las adaptaciones se consideraron oportunas y positivas para el mantenimiento de los procesos educativos. Sin embargo, con la prolongación del encierro y la falta de seguimiento a estos profesionales de la educación, en lo que se refiere a salud y condiciones de trabajo, se plantea la posibilidad de sufrimiento, relacionado tanto con las condiciones de prestación de estos servicios como con la intensidad en que los mismos se demandan. A partir de este panorama, se puede considerar que, aunque los docentes componen una estructura esencial para el mantenimiento de las actividades básicas de socialización durante el período de pandemia, todavía constituyen una categoría invisible en la producción científica que se ocupa de la salud mental en este contexto.

A este escenario se agrega la necesidad de que estos docentes deban adaptarse para mantener estructuras que permitan la educación remota, lo que implica erogaciones financieras para costear ciertas tecnologías, acceso de banda ancha y aplicaciones específicas, entre otras. También se pueden suscitar cambios en los horarios de trabajo, dado que algunos docentes necesitan grabar clases virtuales al amanecer, por ejemplo,

mientras los miembros de la familia duermen y para reducir el ruido. Es posible que los docentes también tengan que aclarar las dudas de los estudiantes en momentos en que tradicionalmente no prestaban servicios e incluso de los medios de comunicación utilizados anteriormente para círculos sociales distintos de los relacionados con el trabajo, que no siempre serán remunerados, configurando trabajo adicional. En otras palabras, los profesores pierden autonomía para administrar su propio tiempo de trabajo, lo que los lleva a trabajar bajo un régimen precario, lo que podría potenciarse en el contexto de la pandemia.

Los dispositivos de comunicación móvil contribuyen a aumentar los niveles de estrés e insomnio, lo que afecta la salud y el bienestar de los trabajadores. Otras desventajas que pueden conducir a enfermedades mentales son el aislamiento resultante de la pérdida de contacto directo con los estudiantes y los compañeros de trabajo, disminución de la creatividad, jornadas laborales extensas, intensificación del trabajo, mayor exposición a enfermedades ocupacionales debido a condiciones ergonómicas precarias, que culminan en el aumento de los costos de previsión social.<sup>30</sup> Aunque estos hallazgos se han tomado de investigaciones realizadas antes de la pandemia, se convierten en marcadores importantes que pueden surgir en un contexto en el que algunos de estos elementos ya han demostrado ser los pilares de la construcción de relaciones laborales debido a las especificidades del teletrabajo en la contemporaneidad.

Es necesario pensar en la salud de los docentes durante la pandemia de COVID-19 de modo integral, es decir, cuidando su salud física y mental. De más está decir que las estrategias deben ser pensadas colectivamente y no solo vinculadas a las condiciones individuales de cada docente, sin perder de vista el hecho de que los individuos son únicos y que cada uno tiene su propia historia de vida.

Vale resaltar la necesidad de que el docente estipule su tiempo para el trabajo, el ocio, el descanso y otras actividades diarias debido a la pandemia y la competencia con otras demandas, como las familiares, el cuidado de su propia salud y la de su entorno más próximo. Dicha organización es esencial para los teletrabajadores, ya que promueve la automotivación, la independencia, la disciplina y mejores resultados. Estas recomendaciones deben seguirse junto a la consolidación de la confianza mutua entre

todos los involucrados, con un buen conocimiento de los requisitos y necesidades del teletrabajo, además del dominio y la competencia en lo referido al uso de las tecnologías de la información, gestión adecuada del tiempo y separación entre vida profesional y personal. Dichas recomendaciones son relevantes para el escenario de pandemia actual COVID-19.

En este sentido, es posible reflexionar sobre estrategias para la prevención y la atención de la salud mental, tales como: monitorear el entorno de del teletrabajo docente, promover redes de apoyo en línea para manejar el estrés ocupacional, estimular la notificación de problemas de salud mental, discutir las medidas preventivas de las condiciones de trabajo durante la pandemia y capacitar a los educadores para que sepan cómo actuar en este contexto.



## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El síndrome de Burnout en docentes de nivel primario en escuela de gestión privada como consecuencia de la pandemia por COVID-19, durante el año 2023, en la Ciudad de La Rioja

## **JUSTIFICACIÓN:**

El trabajo de investigación final tiene como objetivo enfocarse en los docentes de nivel primario del Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asís” (Turno mañana y tarde), que se ubica en La Rioja Capital, durante el año 2023.

Esta temática ha sido seleccionada porque se considera al Síndrome de Burnout como uno de los fenómenos en auge de estudio debido a su impacto en lo laboral y personal de las personas que lo padecen. Al ser una patología con recientes investigaciones, es importante poder distinguirlas de otros diagnósticos para su mejor tratamiento y profilaxis de la misma.

La profesión docente va más allá de las horas estipuladas dentro del aula, la misma requiere preparación y compromiso que compromete sus horas fuera del ámbito laboral. El ser docente es una responsabilidad de tiempo completo no solo en garantizar la educación del futuro de nuestra sociedad sino también ser promotores de valores, cultura, buenos hábitos. Por ende al encontrarse desestabilizados a nivel emocional repercutirá en su desempeño laboral.

Por lo tanto, podríamos decir que el síndrome de quemarse por el trabajo está caracterizado por la tendencia de los profesionales a evaluar negativamente su habilidad para realizar el trabajo y para relacionarse con las personas con quienes trabaja, por la sensación de estar agotados a nivel emocional, por el desarrollo de sentimientos negativos, y de actitudes y conductas de cinismo hacia las personas destinatarias de su trabajo, que son vistas de manera deshumanizada debido al endurecimiento afectivo del profesional.

A su vez debemos tener en cuenta el contexto en el que se encuentran inmersos que es post pandemia por COVID 19, donde el rol docente, las estrategias de enseñanza y los

alumnos ha cambiado, y por consecuencia el estrés, frustración y agotamiento que esta adaptación implicó.

Debido a la amplia relevancia social de esta problemática significa se ha iniciado esta investigación, con el fin de poder identificar su prevalencia y consecuencias del mismo en los docentes que han participado de esta investigación.

### **OBJETIVO GENERAL:**

Conocer la prevalencia del síndrome de burnout en el equipo docente de nivel primario del Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asís” post-pandemia por COVID 19.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Identificar la posible presencia de los diferentes síntomas consecuentes del Síndrome de Burnout en el equipo docente.
2. Analizar la influencia de las condiciones laborales post pandemia por COVID 19, en la aparición y desarrollo del Síndrome de Burnout.
3. Indagar sobre las consecuencias tanto físicas como psicológicas que se presentan en el desempeño laboral, producidas por el Síndrome de Burnout, en docentes de nivel primario.

### **DISEÑO METODOLÓGICO:**

#### **Lógica de Investigación**

El presente trabajo será diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque mixto debido a que es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la investigación.

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema (Teddlie y Tashakkori, 2003; Creswell, 2005; Mertens, 2005; Williams, Unrau y Grinnell, 2005)

## **Tipo de Investigación**

“La investigación descriptiva, según su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. Las investigaciones descriptivas utilizan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando de ese modo información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

La siguiente investigación tiene un carácter descriptivo donde el objetivo es describir una variable o fenómeno en una población particular, específicamente el síndrome de Burnout en docentes de nivel primario en el Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asís”

## **Población**

Equipo docente de educación primaria del Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asís”

## **Instrumentos de recolección de datos:**

Un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso que le permita al investigador acercarse a los fenómenos y extraer información de ellos (Sabino, 1992). El modelo de los instrumentos a aplicar se encuentra en anexos del presente trabajo.

### **- MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)**

Este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización.

- **Entrevista semiestructurada**

Se realizarán entrevistas a docentes quienes hayan presentado la prevalencia del síndrome de Burnout para indagar acerca los factores implicados en el desarrollo del mismo, como lo vivencia y si la pandemia fue o no un detonante de los síntomas.

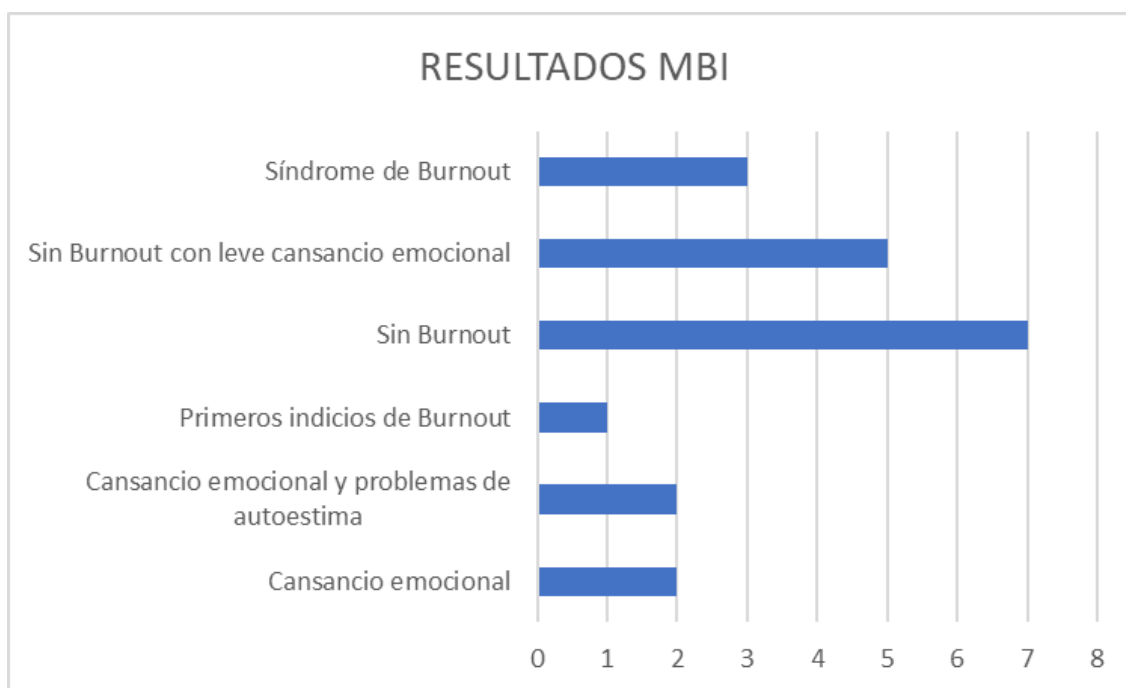
- **Observación no participante**

Se ejecutará durante un período de tiempo la observación de la rutina laboral de los maestros de educación primaria del Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asis” sin la intención de producir cambios en sus labores cotidianas. Esto es con el objetivo de obtener un vistazo general de sus condiciones laborales y las tareas que realizan en la institución.

## **RESULTADOS:**

**MBI:** Se aplicó a su todo del equipo docente de nivel primario del CEF “San Francisco de Asís” (20 maestros de grado); el inventario para Burnout de Maslach que contiene 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. El mismo fue administrado durante el horario laboral, en las horas libres dentro de la sala de profesores.

**Gráfico 1. Indicis resultantes del MBI.**

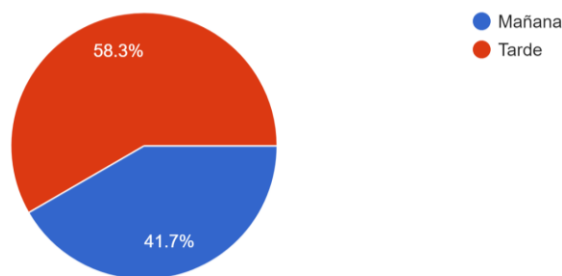


Es así como los resultados expuestos anteriormente denotan que sólo 3 de 20 docentes (15%) presentan el Síndrome de Burnout, indicando una tasa baja del mismo. Pero que 4 de 20 (20%) presenta cansancio o agotamiento emocional alto, y que 5 de 20 (25%) presenta cansancio emocional leve, lo cuál implica que están al límite de sus resistencias por lo que si los factores detonantes del mismo continúan o se producen nuevos, se va a generar un mayor desgaste físico y mental, rompiendo el equilibrio entre lo laboral y lo personal; llevando a que posiblemente padezcan de Síndrome de Burnout.

### **Resultados de las entrevistas a docentes:**

Las entrevistas fueron realizadas a 12 docentes de turno mañana y turno tarde del Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asís”. Las mismas fueron tomadas dentro de la sala de profesores en las horas libres que los mismos contaban. Estas se coordinaron con anterioridad con cada uno luego de haber realizado el test MBI, explicándoles el motivo de las mismas y pidiéndoles su consentimiento para tomarlas.

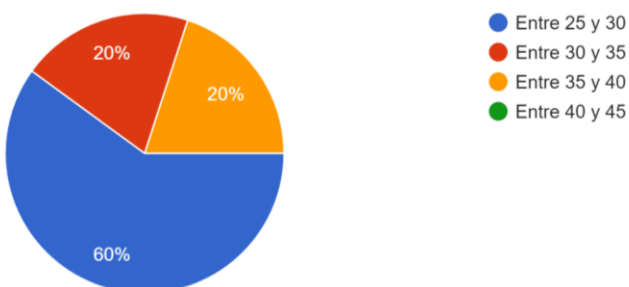
#### **Gráfico 2. Turno al que pertenecen.**



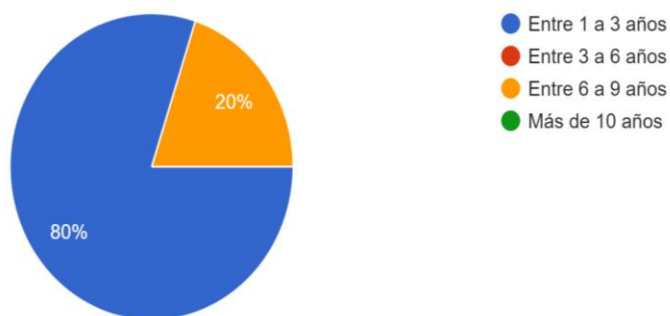
### **TURNO MAÑANA:**

5 entrevistas realizadas

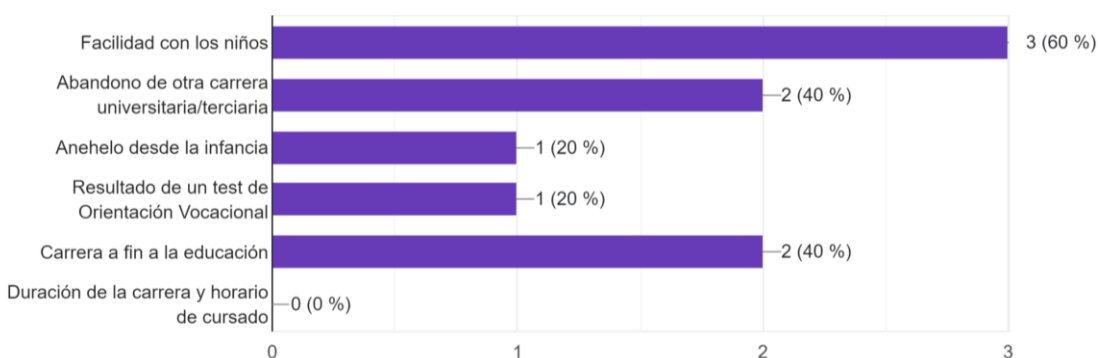
#### **Gráfico 3. Edad de los entrevistados.**



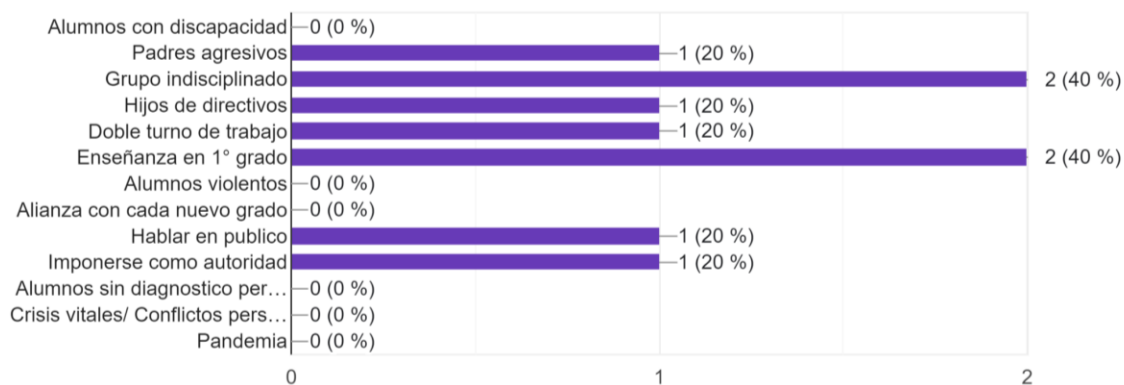
**Gráfico 4. Tiempo ejerciendo.**



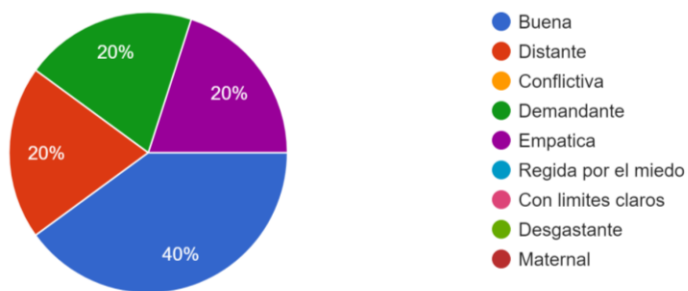
**Gráfico 5. Motivación para ser docente.**



**Gráfico 6. Desafío más grande a nivel laboral.**



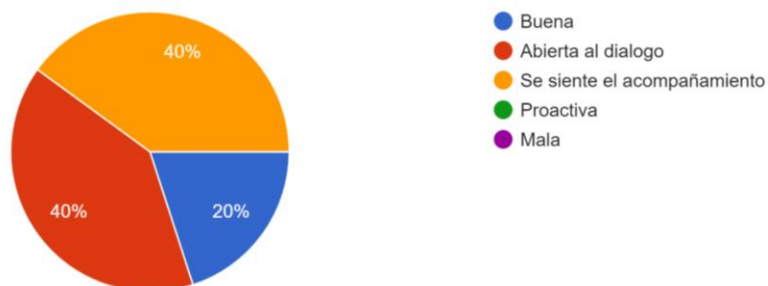
**Gráfico 7. Relación con los estudiantes.**



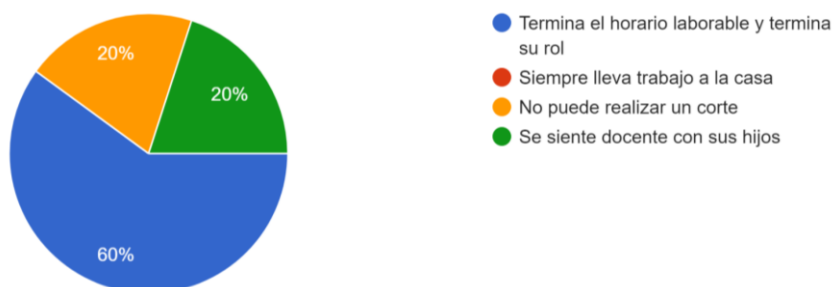
**Gráfico 8. Vínculo con los tutores/familiares.**



**Gráfico 9. Vínculo con los directivos.**

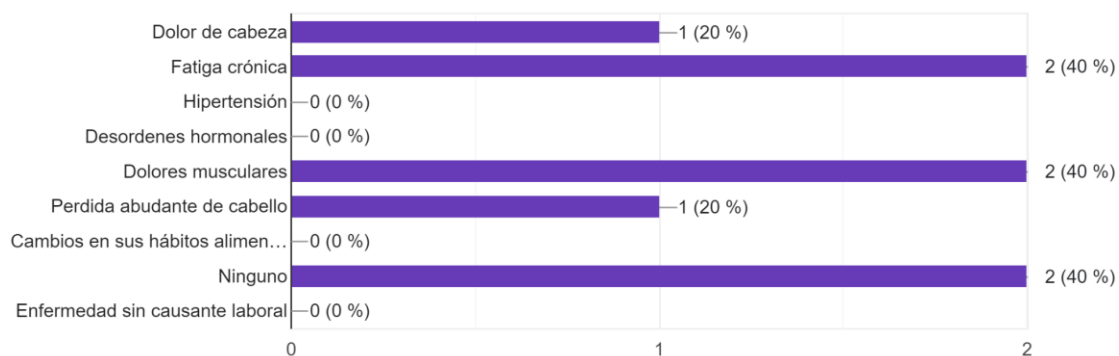


**Gráfico 10. Rol docente fuera del ámbito laboral.**

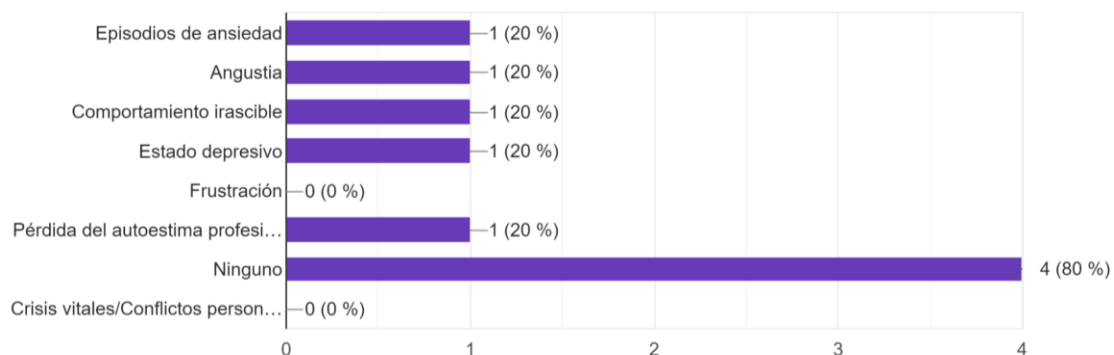




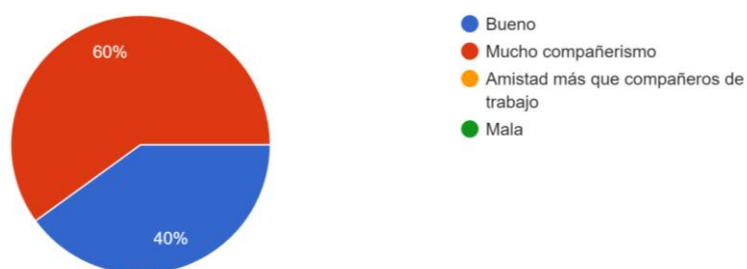
**Gráfico 11. Sintomatología física que presentan.**



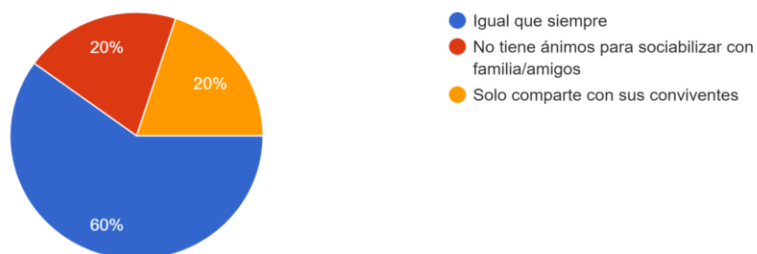
**Gráfico 12. Sintomatología psicológica que presentan.**



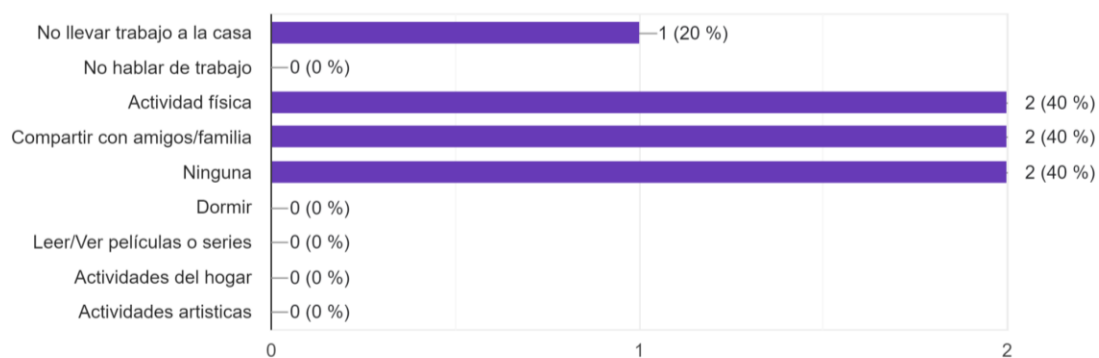
**Gráfico 13. Ambiente laboral.**



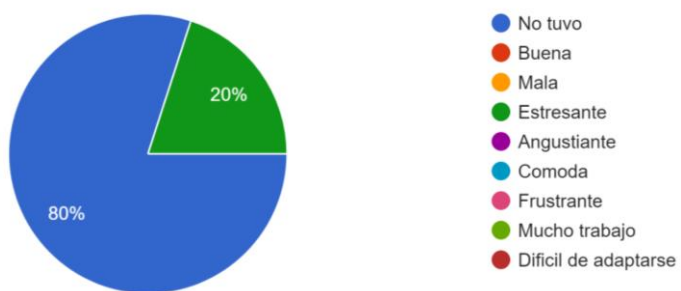
**Gráfico 14. Socialización fuera del ámbito laboral.**



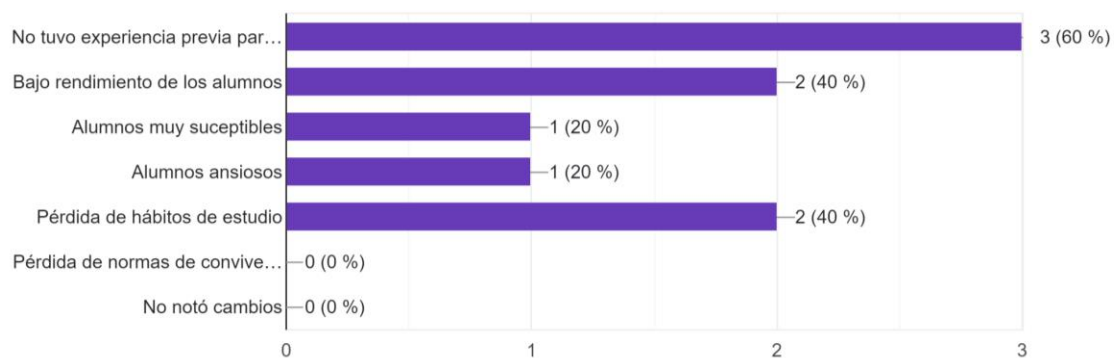
**Gráfico 15. Estrategias para sobrellevar el día a día laboral.**



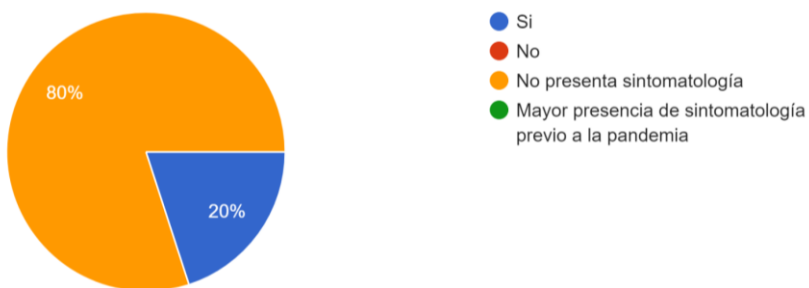
**Gráfico 16. Experiencia docente en pandemia.**



**Gráfico 17. Experiencia docente post pandemia.**



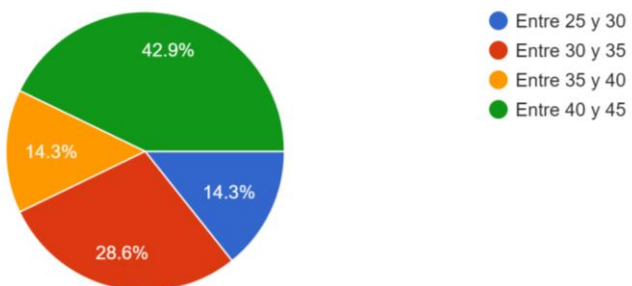
**Gráfico 18. Incremento de sintomatología post pandemia.**



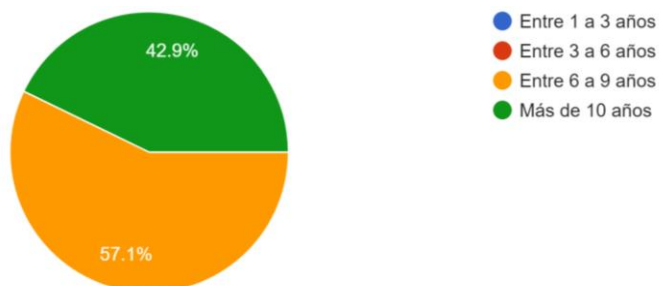
## TURNO TARDE:

7 docentes entrevistados

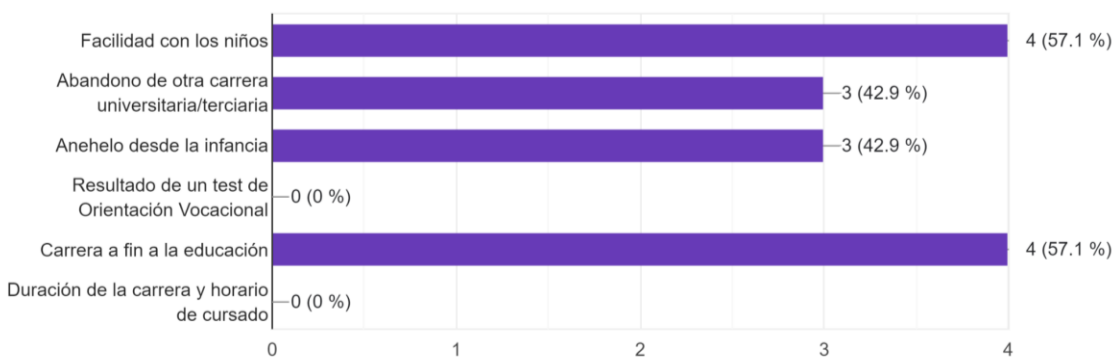
**Gráfico 19. Edad de los entrevistados**



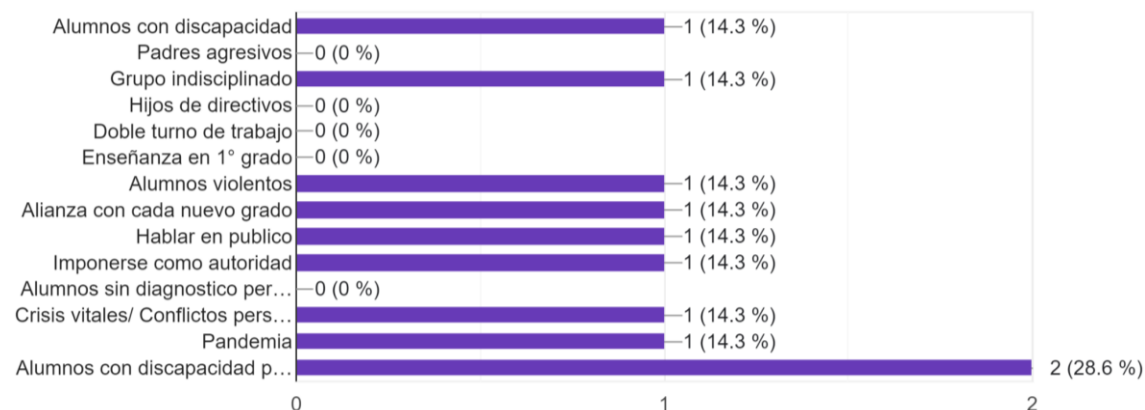
**Gráfico 20. Tiempo ejerciendo.**



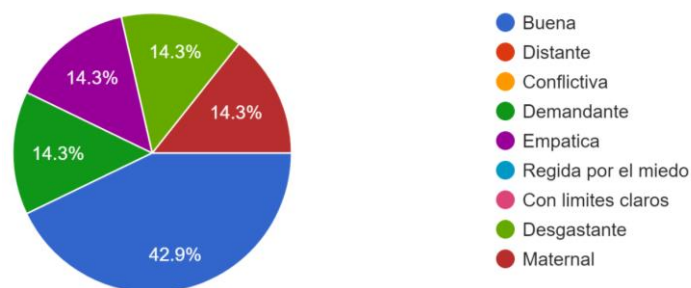
**Gráfico 21. Motivación para ser docente.**



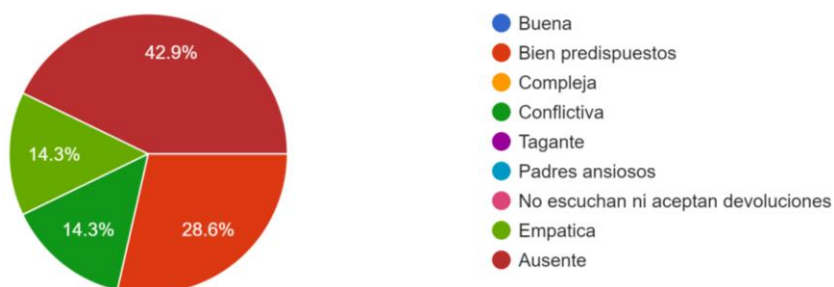
**Gráfico 22. Desafío más grande a nivel laboral.**



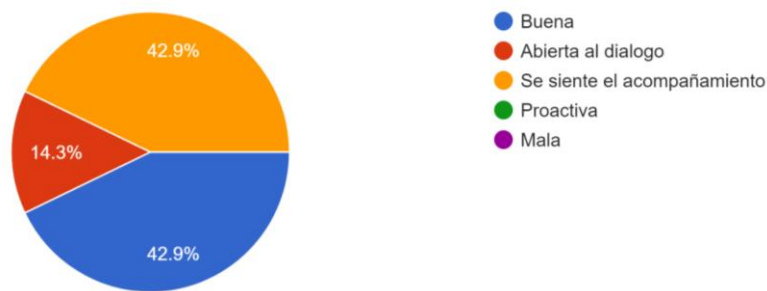
**Gráfico 23. Relación con los estudiantes.**



**Gráfico 24. Vínculo con los tutores/familiares.**



**Gráfico 25. Vínculo con los directivos.**



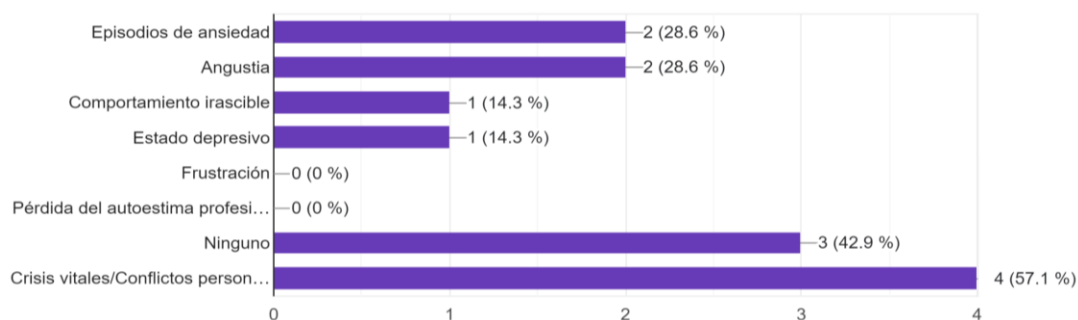
**Gráfico 26. Rol docente fuera del ámbito laboral.**



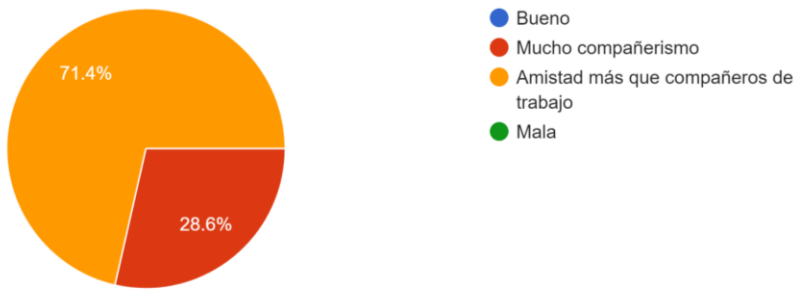
**Gráfico 27. Sintomatología física que presentan.**



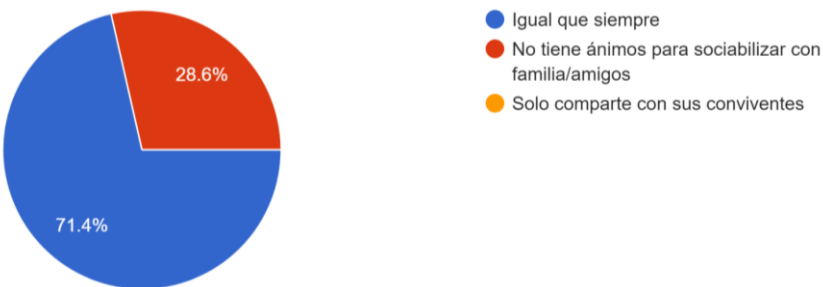
**Gráfico 28. Sintomatología psicológica que presentan.**



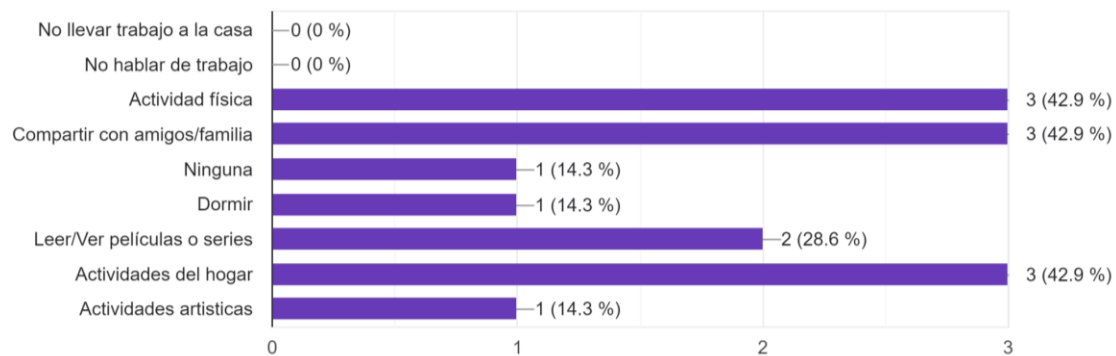
**Gráfico 29. Ambiente laboral.**



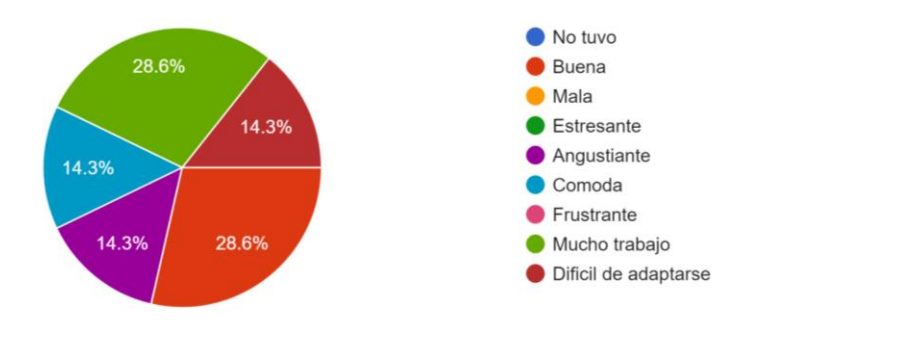
**Gráfico 30. Socialización fuera del ámbito laboral.**



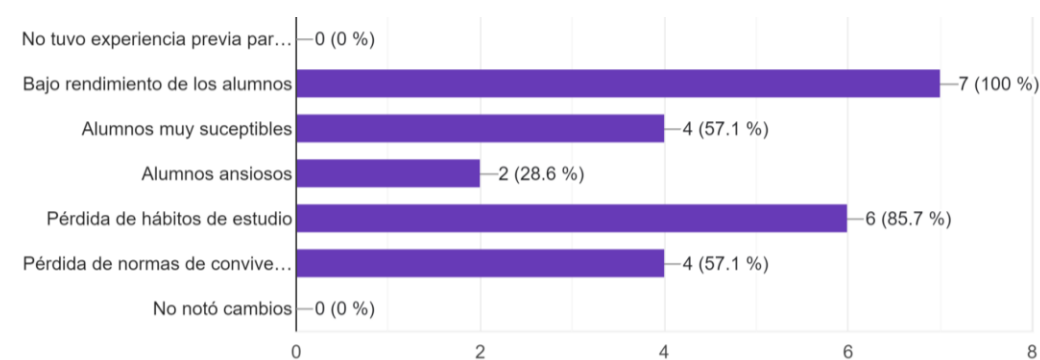
**Gráfico 31. Estrategias para sobrellevar el día a día laboral.**



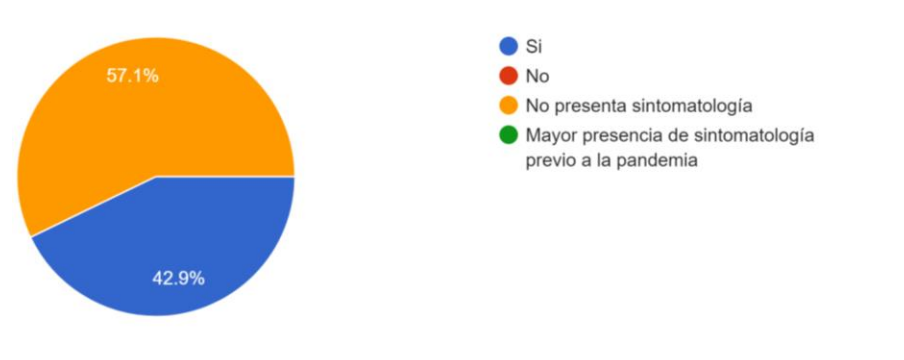
**Gráfico 32. Experiencia docente en pandemia.**



**Gráfico 33. Experiencia docente post pandemia.**



**Gráfico 34. Incremento de sintomatología post pandemia.**

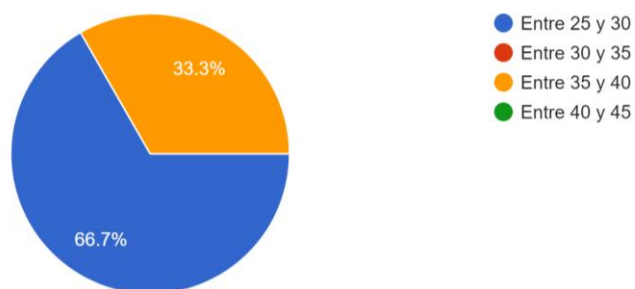




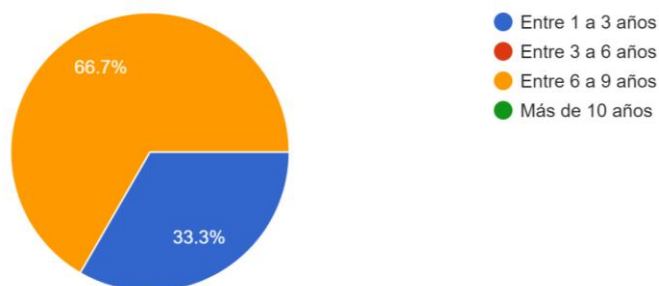
## DOCENTES QUE PRESENTARON SÍNTOMAS RELACIONADOS AL SÍNDROME DE BURNOUT:

3 docentes entrevistados: 1 turno mañana y 2 turno tarde

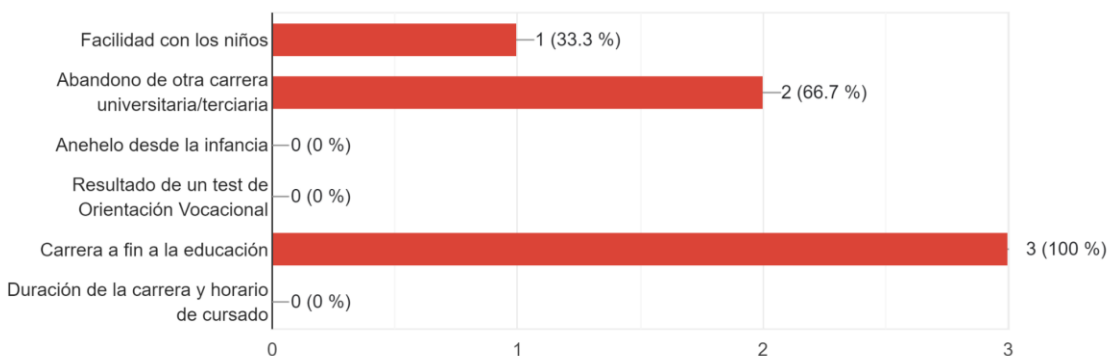
**Gráfico 35. Edad de los entrevistados.**



**Gráfico 36. Tiempo ejerciendo.**



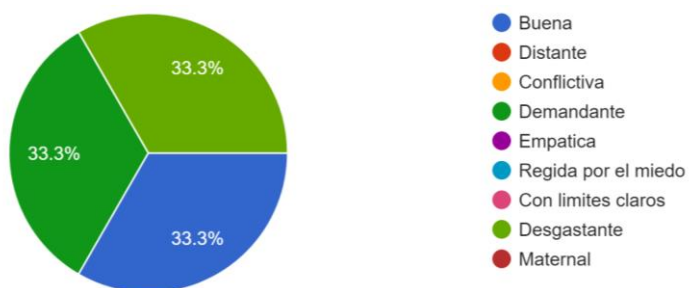
**Gráfico 37. Motivación para ser docente.**



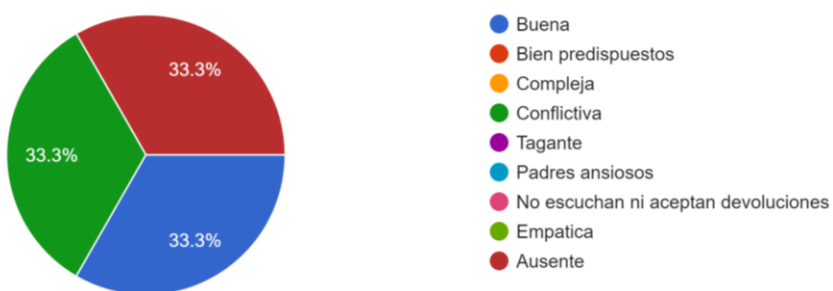
**Gráfico 38. Desafío más grande a nivel laboral.**



**Gráfico 39. Relación con los estudiantes.**



**Gráfico 40. Vínculo con los tutores/familiares.**



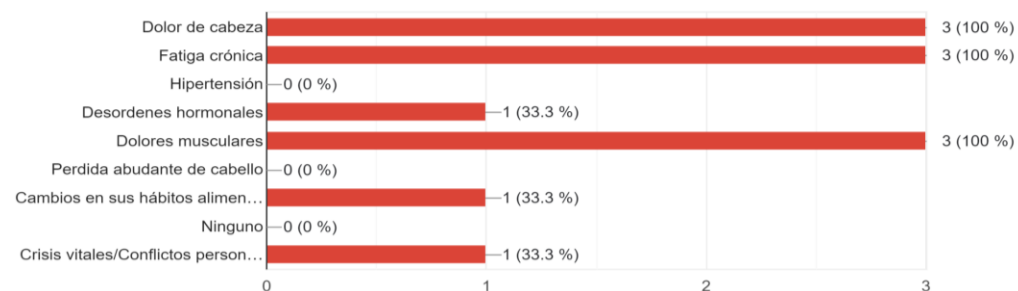
**Gráfico 41. Vínculo con los directivos.**



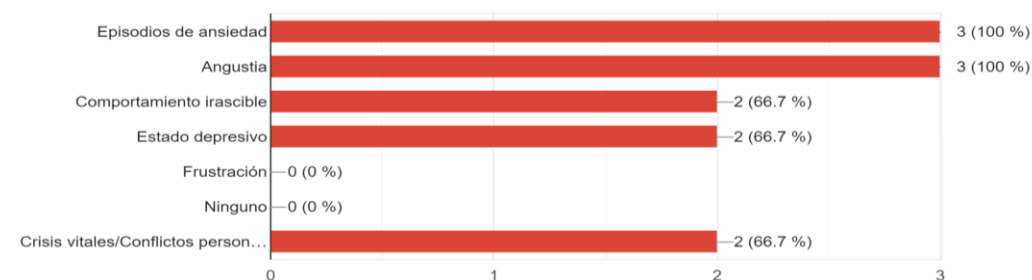
**Gráfico 42. Ser docente fuera del ámbito laboral.**



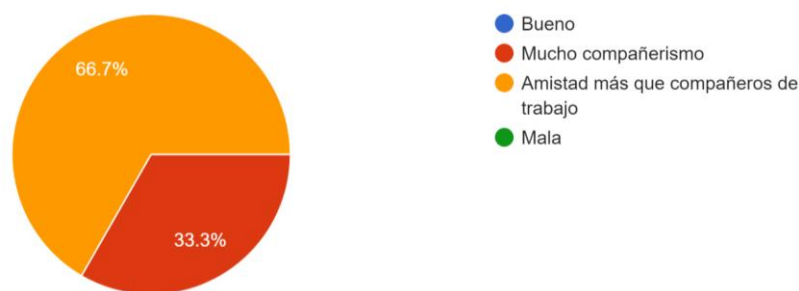
**Gráfico 43. Sintomatología física que presentan.**



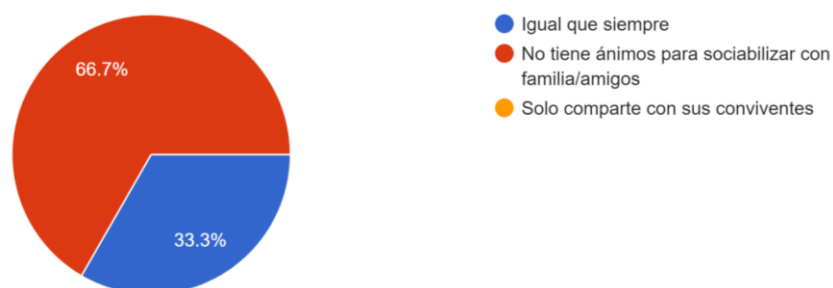
**Gráfico 44. Sintomatología psicológica que presentan.**



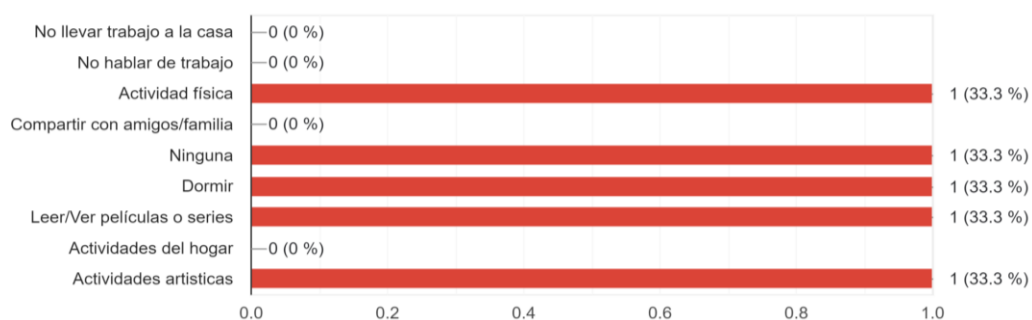
**Gráfico 45. Ambiente laboral.**



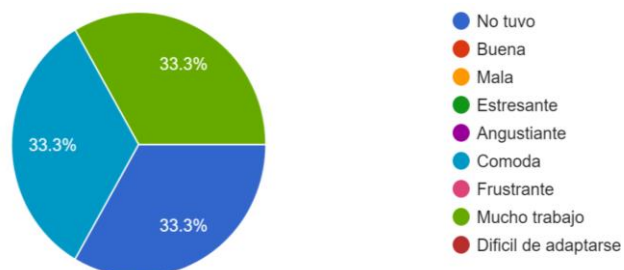
**Gráfico 46. Socialización fuera del ámbito laboral.**



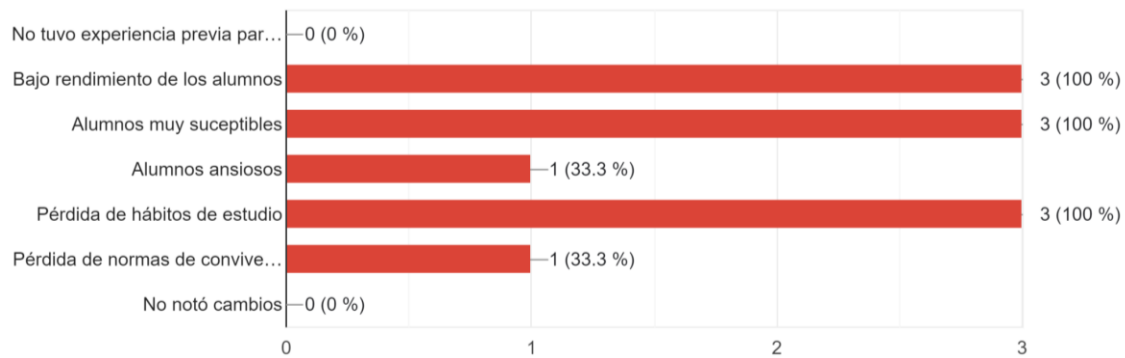
**Gráfico 47. Estrategias para sobrellevar el día a día laboral.**



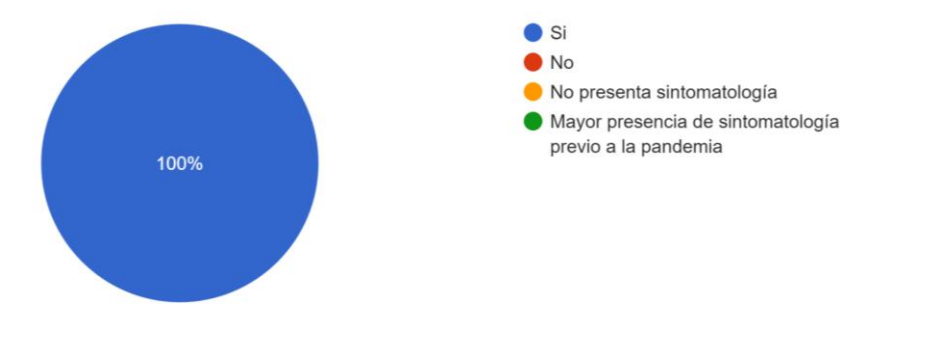
**Gráfico 48. Experiencia docente en pandemia.**



**Gráfico 49. Experiencia docente post pandemia.**



**Gráfico 50. Incremento de sintomatología post pandemia.**



## **ARTICULACIÓN TEÓRICO PRÁCTICA**

### **1. El síndrome de Burnout**

El presente trabajo final fue contextualizado en 20 docentes de grado pertenecientes al Nivel Primario turno mañana y tarde, del Centro Educativo Franciscano "San Francisco de Asís" post pandemia, en el año 2023.

Con dicha muestra se procedió a la aplicación del Cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory), con la finalidad de indagar sobre la posible existencia de indicadores del Síndrome de Burnout que el sujeto pudo haber desarrollado en el desempeño de su trabajo. Como así también, mediante entrevistas semi estructuradas y observaciones participantes, para conocer cuáles serían las posibles variables que influyen en su aparición.

Como ya se ha mencionado con anterioridad, son múltiples los estudios que han demostrado que algunos profesionales son más vulnerables y están más expuestos a los procesos de estrés y burnout que otros. Entre ellos, se encuentran los profesionales de la educación, por tener que desarrollar su labor vinculados al trato directo con personas.

De acuerdo al grado de exigencia de una situación laboral, como de las estrategias que las personas instrumenten para afrontar las mismas, existe la posibilidad de desarrollar (o no) el Síndrome de Burnout.

En la investigación realizada solo 3 profesionales de 20, es decir el 15% de la muestra, han manifestado indicios de padecer Síndrome de Burnout según los resultados de la administración del Cuestionario MBI. Luego de ello, en la entrevista tomada a estos docentes, se pudo indagar la siguiente sintomatología:

- A nivel psicológico emocional, la apatía, poca tolerancia, desmotivación, irritación, frustración, angustia y desasosiego. Estos síntomas se vieron reflejados, por ejemplo; cuando la docente n° 6 manifestó en la entrevista, que terminado su horario laboral no desea ni siquiera escuchar la voz de sus padres en su hogar. Por lo cual decide aislarse en su habitación con el celular o la computadora,

escuchando música, debido a su poca tolerancia e irritación ante cualquier episodio de la convivencia que pueda presentarse.

Así también, cuando la docente n° 12 expresó reiteradas veces, que durante la semana “siente angustia, una sensación de opresión en el pecho y nerviosismo cuando se encuentra muy atareada de trabajo.”

Conviene destacar a su vez, el caso del docente n° 15, en el cuál expresa ya no sentir motivación con las actividades que anteriormente le generaban placer y que, de ser una persona muy empática, colaboradora con los demás pasó a sentir que ya nada lo movilizaba.

- A nivel conductual: conductas de evitación, desorganización, conductas desadaptativas. Los docentes n° 6, 12 y 15 han expresado utilizar el dormir como una conducta de evitación ante situaciones que les generan incomodidad. Como así también se sienten desorganizados, por ende, no pueden mantener un orden en sus quehaceres.
- En cuanto a las relaciones interpersonales (conductas antisociales, aislamiento, evitación) los tres docentes con indicios de Burnout, comentaron en las entrevistas cómo se aíslan de su círculo social y, en consecuencia, no sienten deseos o energías de compartir tiempo con sus vínculos.
- A nivel físico presentan: dolores de cabeza, dolores musculares, fatiga crónica, caída del cabello y cambios en sus hábitos alimenticios. Siendo para los tres un síntoma recurrente el de la fatiga crónica y el dolor de cabeza, llevando a requerir una medicación para la migraña, como es el caso de la docente n° 12.
- A nivel cognitivo se expresan falta de expectativas, pérdida de significado y autoconcepto distorsionado. Esto fue fundamentado en el bajo puntaje arrojado en la subescala de realización personal en el ámbito laboral del Cuestionario MBI.

Continuando con los resultados arrojados en las categorías o subescalas del Cuestionario MBI de estos 3 profesionales con indicios de Burnout, se indica con su alto puntaje en la categoría de Agotamiento Emocional que se encuentran emocionalmente cansados. A su vez su puntuación alta en la categoría “Despersonalización” indicaría que este grupo presentaría una tendencia por encima de la media a desarrollar

sentimientos negativos y a tener actitudes y sentimientos de cinismo hacia las personas destinatarias de sus servicios. Junto a una baja puntuación en Realización Personal indicaría que existe una tendencia a evaluarse negativamente así mismo y al trabajo.

Estos resultados se enunciaron también en las entrevistas de los docentes n°6, 12 y 15. Los mismos expresan sentirse todo el tiempo agotados más allá de las horas de sueño que puedan llegar a tener. El vínculo con sus alumnos se ha vuelto “distante” sin lograr empatizar tanto como antes. Así también el evaluarse constantemente, según el rendimiento y comportamiento de sus alumnos, se ha vuelto recurrente.

Siguiendo con este razonamiento sobre los puntajes arrojados por el Cuestionario MBI y sus categorías, ya refiriéndonos netamente al total de los docentes que han realizado el cuestionario y han participado de las entrevistas, se puede decir que en el 42% del total de la muestra de los docentes de nivel primario de esta institución, está presente el cansancio emocional. Esto pudo verse reflejado en las observaciones en la manera en cómo viven continuamente en las instituciones educativas situaciones problemáticas, ya sea la violencia escolar, cómo es, por ejemplo, el caso de la docente n° 12 que una madre la ha amenazado por llamar la atención a su hijo.

Asimismo, se observa la hiperexigencia a los docentes, esto se describe en las actividades administrativas fuera del aula. Más allá de presentar planificaciones, calificaciones, secuencias didácticas, también todos los días deberán rellenar un cuaderno con las actividades que se dictaron en el aula, si tienen reuniones de padres, tendrán que completar un acta que especifique cada ítem de lo debatido. A su vez, en el mes se asignan diferentes profesores, para que, en sus horarios libres, vigilen los pasillos y otros carguen actividades extras en la plataforma. Paradójicamente esta exigencia, está acompañada de la escasez de recursos, ya sea de material didáctico como de recursos humanos e institucionales, tal como el caso que expresan los docentes n°6, 7, 11 y 18, al no sentirse capacitadas para afrontar la enseñanza para con sus estudiantes que poseen alguna discapacidad o con patologías psicológicas/ psiquiátricas por ejemplo.

Esto provoca en los sujetos, que luego de una interacción intensiva con el alumnado, se encuentren fatigados y con falta de energía, dejándolos con una sensación de frustración



y por consiguiente con falta de motivación, lo que empuja al docente a realizar acciones para distraerse emocional y cognitivamente como una forma de lidiar con la sobrecarga, influyendo positivamente en la capacidad que tiene el mismo para involucrarse y responder a las necesidades particulares de sus alumnos.

Se observa que una de las estrategias de afrontamiento del estrés que mayor relevancia tuvo fue la actividad física. Siendo uno de los medios más utilizados y que mejores resultados da como vía de descarga del malestar emocional mediante lo físico de manera saludable. Llevando a que los sujetos tengan un menor nivel de agotamiento emocional o no lleguen a la despersonalización de su labor. Otras estrategias utilizadas para el afrontamiento a los factores estresantes, fue el compartir espacios de ocio con sus seres queridos, como también el mantenimiento del hogar o tener un hobby.

Esto se vió reflejado en la entrevista de la docente n° 20 en la que describe que hacer actividad física intensa, llamado por ella como “cardio” la ayuda a “descargar todas las emociones del día”. O también la docente n°18, que comentaba acerca cómo “cuidado de sus plantitas” o “mirar alguna serie en Netflix”, al llegar de su trabajo, “la ayuda a relajarse, distraerse”.

En base a los resultados obtenidos del Cuestionario MBI y las entrevistas y observaciones realizadas a la totalidad del equipo docente, se concluye que en el 20% del total de la muestra de docentes de nivel primario está presente la Despersonalización. Este porcentaje de despersonalización podría deberse a que los docentes se encuentran obligados a realizar simultáneamente múltiples actividades y funciones, las cuales le exigen al docente que sea amigo y consejero del alumno, pero que al mismo tiempo sea juez inapelable sobre su educación.

El docente más allá del dictado de contenidos, también transmiten valores, consejos, inculcan el respeto y normas de convivencia. Estas tareas, muchas veces hacen que el profesional se enfrente a situaciones en las que se desequilibran las expectativas personales, con la cruda realidad del trabajo diario. Esto provoca que los sujetos desarrollen actitudes negativas e insensibilidad hacia sus alumnos, lo que deriva en conflictos interpersonales y aislamiento. El profesional pone distancia entre sí mismo y los demás tratando como objeto a los sujetos y evitando al máximo su involucramiento y

compromiso con el trabajo. Esto se vio reflejado en los dichos de la docente n°5 al momento de describir el vínculo con sus estudiantes lo simboliza como “tajante”. Ella toma los dichos de sus estudiantes hacía ella, como la profesora “mala”, o la profesora a la que “le tienen miedo”, transformándolo en algo “insignificante o cotidiano”, debido “a su forma de enseñar” o “la seriedad” con que ella se maneja. Asimismo, fue comentado por el profesor n° 15, el cual relataba que según el desempeño de los alumnos en los exámenes “pasa de ser el profe piola al malo” ya que el mismo se define en “no tener condescendencia para desaprobar alumnos si se lo requiere”.

En el caso de la última dimensión del síndrome, se observa que en el 35% del total de la muestra de docentes de nivel primario está presente la falta de realización personal relacionada al ámbito laboral.

En esta falta de realización personal, medida en relación a lo profesional, se observó que una de las causas podría deberse a los bajos salarios que reciben los docentes en relación a la labor que desempeñan y la presión social que atraviesa dicha profesión. Siguiendo este razonamiento, la docente n° 2, expresó que “el trabajar doble turno para poder ganar mejor, la llevó hasta el hartazgo”. Decidiendo emprender la búsqueda de nuevos rumbos profesionales o trabajos remotos que no sean la docencia. Por ejemplo, profesionalizarse en el maquillaje, postularse para trabajos remotos, interesarte por cursos de actividades físicas.

Asimismo, conviene destacar lo sucedido con la docente n° 10, la cual relata que luego del episodio que sufrió, cuando la madre de un alumno intentó violentarla físicamente, siendo acusada de “frustrarlo” por desaprobalo, a pesar de que este se haya encontrado cursando 4° grado sin poder leer ni escribir. La docente manifiesta su angustia, ya que a pesar de su esfuerzo en “buscar miles de estrategias de enseñanza”, se juzgue su rol y hasta se la amenazó por el mismo. No obstante, debido a los disturbios generados por esta madre, el estudiante con autorización de los directos logra pasar de grado pese que no cumplimentaba con los objetivos educativos planteados para 4° grado. Generando frustración, miedo y una sensación de impotencia en esta maestra, llevando que partir de este hecho, ella derive todos los pedidos de atención o consulta de los padres, a reuniones con los directivos.

Estas situaciones provocan en los sujetos una autovaloración negativa del propio rol profesional. Los docentes se sienten insatisfechos con su trabajo y quedan con la sensación de no estar obteniendo logro alguno, derivando esto, en sentimientos de frustración y falta de motivación. Esta sensación además se ha descrito en los docentes n° 6 y n° 15, los mismos refieren “evaluarse constantemente según el desempeño de sus alumnos” “cuál es el nivel académico que transmiten”, “que falla en el dictado de clases”, si “necesitan aprender nuevos recursos” o si “sus clases son aburridas”, etc.

Siguiendo este lineamiento acerca de las causas de malestar docente, podemos tomar lo expresado por todos los entrevistados acerca del bajo rendimiento escolar de los estudiantes post pandemia, como uno de los factores de esta baja realización personal, relacionado a lo laboral. Este bajo rendimiento y las frustraciones e insatisfacciones vividas en el aprendizaje remoto por parte de los docentes, pese que hayan buscado nuevas estrategias para garantizar la escolarización en cada estudiante, dando lo mejor de sí en pos de ese objetivo. Los llevó a encontrarse, luego de haber retomado la presencialidad, con una realidad distinta: muchos de los contenidos dictados no habían sido aprendidos de la manera que se esperaba. Teniendo que volver sobre cuestiones teóricas y prácticas básicas para poder avanzar. Generando frustración, desánimo y el sentimiento de que la labor que realizaron en ese contexto tan complicado, había sido en vano.

De acuerdo a las variables que se tomaron para realizar el presente estudio, se contemplaron las siguientes conclusiones para el grupo de docentes de nivel primario:

En relación a las variables de edad y años de ejercicio profesional: Se observa en el grupo de docentes de nivel primario evaluado, que los sujetos más jóvenes (20 – 30 años) que poseen menos años de ejercicio profesional (1- 6) presentan más cansancio emocional, más despersonalización y un nivel medio/bajo de realización personal.

A pesar que el síndrome de burnout se da de manera procesual y se desarrolla paulatinamente, estos sujetos se encuentran más vulnerables al síndrome, debido a que han colocado en el trabajo una gran expectativa de futuro, los sujetos experimentan un gran entusiasmo y tienen elevadas aspiraciones, que a la hora de enfrentarse al aula muchas no se ven realizadas. Un ejemplo de ello, se ilustra en la baja remuneración

económica que reciben, impidiendo que por ejemplo puedan independizarse de su familia, cómo es el caso de la docente n°6 y el docente n°15. O que deban trabajar doble turno para costear sus gastos, como lo hace todo el equipo docente de esta institución.

En cambio, a medida que pasa el tiempo, el sujeto comienza a desilusionarse porque no se cumplen aquellas expectativas positivas que traía. Empezando a sentir que la relación que existe entre el esfuerzo que realiza y las recompensas que obtiene no están equilibradas, pero a pesar de ello, sabe sortear las problemáticas que se le presentan tomando nuevas posturas y responsabilidades ante las mismas. Como también estrategias para poder hacer un corte entre sus horas laborables y su vida personal. Es por eso que los sujetos que tienen entre 31 y 50 años de edad, llevando entre 8 y casi 20 años de ejercicio profesional presentan un nivel bajo en cansancio emocional y despersonalización, pero alto en realización personal.

Mediante las observaciones que se realizaron en el tiempo de prácticas dentro de la sala de profesores, además se pudo visualizar una forma de llevar el trabajo con más calma por parte de los docentes con mayores años de servicio. Eran ellos quienes aconsejaban a quienes eran menores, ante los conflictos o peticiones que se presentaban de los directivos. Un ejemplo de ello fue cuando se realizaban las observaciones para esta investigación mientras que simultáneamente los docentes transitaban los preparativos para la jura de la bandera de los alumnos de 4°. En el turno tarde, a cargo del evento estaban la docente n°13 con recién 2 años de experiencia y la docente n° 14 con 14 años de experiencia. La docente n° 13, expresaba “sentirse agotada y abrumada” ante todas las tareas que debían realizar, ya que iban a llevarse a cabo dos actos, uno a cargo del gobierno provincial y otro por parte del colegio. Ambos le significaban un monto alto de estrés, ya que, entre sus tareas, debían preparar distintivos para casi 80 alumnos, vídeos, glosas y a su vez ensayar el acto con los estudiantes y sus respectivos familiares. Así mismo, en el acto a cargo del gobierno, iban a ser responsables de un grupo tan numeroso de estudiantes, en un contexto diferente a lo que estaban acostumbrados, ya que necesitaban trasladarse al Superdomo, donde todos de manera ordenada debían ubicarse en el lugar asignado y compartir con todos los colegios de la Ciudad, teniendo en cuenta la revolución que este mismo entorno provoca. Ante esta situación “caótica”

para la docente n°13, la docente n° 14 con tantos años de profesión le transmitía calma, le comentaba sus experiencias utilizando el humor para generar una situación más amena para ambas. Igualmente, las docentes n° 10 y n° 11, que se encontraban presentes ofrecieron su ayuda para hacer los distintivos para los estudiantes.

## **2. La profesión docente y el síndrome de Burnout**

Con respecto al rol docente y el síndrome de Burnout uno de los objetivos planteados era poder identificar qué factores inciden en su desarrollo. A pesar de que se dé de manera progresiva y que cada sujeto ya traiga consigo su historia y contexto, se identificaron algunas convergencias.

En las entrevistas realizadas se pesquisó, que la mayoría de los docentes analizados tienen a la docencia como un anhelo desde la infancia. Su vocación se veía representada hasta en los juegos con sus pares, llevando a que el trabajo diario, sea en cada momento, lleno de pasión y dedicación. Cómo por ejemplo la docente n° 18, comentaba en su entrevista, que ella cuando era pequeña veía una serie de televisión mexicana en la que su protagonista era una maestra. Por ende, siempre que jugaba con sus familiares o amigos, se personificaba como esta actriz y jugaba a ser “la señorita maestra”. Conforme pasan los años, ella conoce a su actual marido y a su respectiva suegra que era docente. Una tarde su suegra se encontraba dictando clases particulares en su casa estando ella presente. Esta señora se retiró un momento de donde se hallaba y la docente n° 18, se acercó a un niño y le explicó un tema que no entendía, a todo esto, su suegra escucha esta situación. Para luego felicitarla y aconsejarle que estudie esta profesión la cuál su vocación se hacía notar. Relatando ahora considera a la docencia una profesión en la que “se es guía, se es puente, se es luz”.

Pero también se encuentra su contraparte, que son quienes han elegido esta profesión como una segunda opción, debido al no poder completar otra carrera, evidenciando una mayor insatisfacción y agotamiento por el ejercicio de la misma. Un ejemplo de esto es la docente n° 12, que presenta indicios de Síndrome de Burnout. Ella describió en la entrevista que comenzó la carrera porque tuvo que abandonar psicopedagogía por su embarazo, haciendo que cuando su hija nació, busque una carrera con menor duración y con horarios solamente por la mañana, para poder dedicarse a la crianza de su hija.

Llevando que elija el profesorado en educación primaria, por ser la opción que contaba con los requisitos ya nombrados.

Los profesionales de la educación forman parte de un grupo de riesgo al Burnout, ya que están expuestos continuamente a desencadenantes de estrés, propios de un entorno académico y de los estresores de su vida diaria.

De igual manera, más allá del ser docente, cada uno de ellos está atravesado por distintas crisis vitales y/o conflictos personales. Siendo estos hechos significativos en la vida de las personas, tanto positivos como negativos, que llevan a un mayor estado de vulnerabilidad ante los factores estresantes.

Cómo por ejemplo la docente n° 10 que después de 15 años trabajando tuvo que pedir una licencia y atención psicológica luego del fallecimiento de su madre. O la docente n° 11 que presenta altos niveles de cansancio emocional y baja realización personal, mientras transita el divorcio de su pareja y una mudanza a un nuevo hogar.

Aunque pueden ocurrir casos, como la docente n° 12 y la docente n° 18, que ambas están transitando el egreso de sus hijas del secundario y lo que implica el deseo de ellas de estudiar en otra provincia. A pesar de ser la misma situación, en la docente n° 12, se ha podido medir que tiene altos niveles de agotamiento y despersonalización, siendo este hecho uno de los causantes. La docente está muy enfocada en sus problemas económicos y en que su único sostén emocional, que es su hija, deje la provincia, lo que significa “un abandono” hacia ella como madre. Por ende, al ya encontrarse sensibilizada con este contexto, todos los factores estresores laborales le afectan en sobre medida. Utilizando el trabajo para también distraerse de su vida personal. Llevando a no permitirse tener un espacio de descanso ninguna de sus preocupaciones desembocando en este crecimiento progresivo del Burnout. En cambio, en la docente n° 18, que su hija emigre de la provincia para comenzar su carrera, es un hecho que la entusiasma y comparte con felicidad a sus compañeras, las andanzas que atraviesa su niña conociendo su futura universidad y ciudad.

Otra variable a tener en cuenta como un factor que podría llegar a influir en esta progresión hasta el burnout es el autoestima. Se sabe que a partir de las diferentes

investigaciones sobre el autoestima y su relación con la salud en el entorno laboral, se ha puesto de manifiesto su aspecto protector contra las alteraciones físicas y psíquicas.

En lo investigado en el equipo docente de la institución franciscana, se muestra una significativa correlación entre el autoestima alto profesional, y el no padecer Burnout. Por otro lado, quienes presentan indicios de padecer Burnout, han manifestado bajos niveles de autoestima. El mismo fue disminuyendo conforme se agravaba el síndrome.

Un gran ejemplo de esto es la docente n° 6, a quién se ha podido visualizar mediante el MBI y entrevistas, que presenta indicios de Burnout. Ella manifestó cómo uno de los desafíos más grandes, y lo cuál la llevó a abandonar en un primer momento la carrera, es el poder pararse ante un curso, animarse al hablar y a dictar clases. Pero que luego de comenzar el deporte hockey pudo superar este obstáculo, ya que ella expresa que el realizar este deporte en grupo le permitió “socializar con nuevas personas” y “aprender a trabajar en equipo en pos de un mismo resultado”, posibilitando esta experiencia que pueda animarse a retomar su carrera docente, notando que le resultaba más ameno interactuar con otros, rendir oralmente y trabajar en equipo. Continuando con lo relatado por la docente n°6, ella manifiesta que cuando comenzó a trabajar, le tocó un grupo que ya venía signado como “problemático”, “indisciplinado”. El mismo le generó mucho miedo, ansiedad y estrés. No se sentía capaz de poder llevar adelante la educación de los estudiantes, padeciendo cada momento dentro del aula. Esta maestra describe “un malestar general” que afectaba hasta su ámbito personal, al punto de no querer socializar con sus familiares o amigos. Como también la llevó a abandonar sus actividades (cómo hockey y el gimnasio), buscando centrar el 100% de su tiempo en mejorar sus estrategias educativas.

Avanzando en esta temática acerca del autoestima, conviene destacar el caso de la docente n°12, que también ha manifestado indicios de padecer Síndrome de Burnout. Ella expresó en las entrevistas realizadas, que en sus comienzos como docente tenía problemas de autoestima para poder pararse frente de un curso a dictar clases, en palabras de ella le “daba mucha vergüenza hablar delante de un grupo” o “poder relacionarse con los otros docentes o con los padres de sus estudiantes”. En tal momento, quién era la directora, le asignó dirigir la formación y el izamiento de la bandera

durante un año para poder sentirse más segura. Ella expresó que en su principio le molestaba esta decisión y más miedo le generaba. Pero que con el correr del tiempo la ha ayudado mucho a enfrentar ese miedo de hablar en público.

Continuando con los lineamientos del consejo directivo, teniendo en cuenta las tareas que debe realizar un docente, los trabajadores tienen que asumir cada día una sobrecarga laboral que lleva a que se relacione con el cansancio emocional que presentan. Los docentes no solo deben trabajar doble turno para poder costear su estilo de vida, ya que las retribuciones económicas no se encuentran a la altura, sino también que el trabajo docente requiere mayor dedicación más allá de las horas estipuladas en el aula, por su preparación previa de las clases, corrección de cuadernos y exámenes. Cómo así también la preparación de eventos como los actos escolares y/o actividades extracurriculares de la escuela como ferias de ciencias, viajes característicos a la institución a la que pertenecen, entre otros.

La institución al tener orientación religiosa tanto los estudiantes como docentes, deben participar de actividades extra curriculares pertenecientes a la pastoral. Ésta no sólo conlleva horas extra de su trabajo sino también el tiempo que lleve prepararlas.

Como hay quienes lo aceptan y realizan las actividades pedidas, hay quienes no. Un ejemplo de ello, fue una tarde que se acercaron a la sala de profesores el equipo de pastoral, pidiendo que para el día siguiente los docentes recorten y entreguen corazones a sus estudiantes, siendo esta una tarea extra y ajena a su trabajo, implicando horas fuera del horario laboral. Este hecho fue comentado y criticado por los mismos dentro de la sala de profesores, pero igualmente acataron órdenes y para la siguiente jornada todos tenían puestos los corazones de goma eva que se solicitaron. En cambio, hubo docentes que no siguieron este pedido y apelaron a la buena voluntad de sus compañeros que sí lo hicieron, en pedir corazones que les hayan sobrado para sus estudiantes.

Otro hecho a tener en cuenta, como una problemática administrativa, son las constantes y cambiantes exigencias ministeriales, que llevan a que los docentes tengan que realizar cambios bruscos en planificaciones o métodos de enseñanza para sus alumnos, adaptándose a nuevos lineamientos ministeriales, que a veces no son consecuentes con



los lineamientos que lleva como estandarte la institución a la que pertenecen, siendo una línea delgada entre el límite de ambos, que deberán cuidar y respetar. Para ilustrar esta problemática, cabe destacar que la institución se encuentra con nueva supervisora ministerial. La misma invitó a las docentes de 1° de todas las instituciones a su cargo, a realizar una capacitación acerca de la enseñanza de lecto-escritura. En el mismo las docentes de esta institución comentaron a las directoras, que se planteó un método escalonado, que implica que los estudiantes aprendan a leer y escribir en un lapso mayor de tiempo a comparación del que utiliza la escuela. Llevando a esta dicotomía de continuar con el método que les genera éxito o seguir estos nuevos lineamientos

En conjunto, las problemáticas internas pueden constituirse como un factor determinante en el desarrollo del burnout en los trabajadores. Según lo manifestado por los docentes de la investigación, hay ciertas temáticas que en su mayoría generan malestar y deben afrontar día a día. Sin poder consensuar una solución equitativa para todos.

Una de ellas es la alta matrícula de estudiantes teniendo cada aula entre 35 a 39 alumnos. Llevando a que no solo las condiciones estructurales de las mismas no se encuentren aptas para albergar tantos niños, sino también que el dictado de clase se complique. Haciendo que las estrategias de enseñanza - aprendizaje para esa gran cantidad de alumnos no sean las óptimas, ya que no puede garantizarse, en gran medida, un aprendizaje equitativo. Esto se hizo notar en los dichos de la docente n° 6, que cuestiona y expresa que “tiene miedo, si un día llega a haber un temblor como van a salir del aula si de tantos bancos no queda un pasillo ordenado”. Por añadidura, la docente n° 19 llegó al final de una jornada sin voz para que los alumnos la escucharan. Como también esta situación hizo eco en los directivos, ya la docente n° 1 expresó una jornada, que al ser un grupo tan numeroso no puede llevar al día la corrección de los cuadernos, carteleras, entrega de planificaciones, correcciones de exámenes, etc.

Otro fenómeno que refiere por añadidura a la problemática de la extensa matrícula de estudiantes, es respecto al vínculo docente-alumno, este no puede generar esa intimidad característica, en la que el docente puede estar atento a la trayectoria educativa o a lo que le puede estar sucediendo a cada uno de sus estudiantes. Esto se vio reflejado con comentarios de los docentes acerca de que no pueden aprenderse (ya a mitad del ciclo

lectivo) los nombres, por eso mismo no pueden a veces identificar quién de sus alumnos presenta alguna situación personal que deben saber. Como también a veces no logran recordar a qué grupo habían dictado o no cierto contenido, si habría alguna dificultad con el mismo. Así mismo si algún tiene que rendir algún examen especial o a quién se les hizo correcciones de cuaderno, etc.

A pesar de ello, la institución les marca un lineamiento con el que deben generar ese vínculo con todos, especialmente con estudiantes con discapacidad o una patología psicológica/psiquiátrica ya diagnosticada.

En las entrevistas recolectadas en el turno tarde había dos casos puntuales que siempre se traían a colación, uno de ellos era el niño “L” diagnosticado con TDAH, el cuál asistía a clase con su docente de educación especial.

Como había días en que su familia no le suministraba la medicación, el niño se ponía violento con sus compañeros y docentes, no podía quedarse sentado a tomar la clase, se escapaba del aula y la docente de grado junto con su maestra integradora tenían que buscarlo. Muchas veces en el intento de contenerlo físicamente en sus crisis, ambas resultaron lastimadas.

Estas conductas generan a su vez incomodidad en sus compañeros de aula y por consecuencia constantes quejas de los tutores, mientras que la docente de grado se encontraba al borde de agotar sus capacidades para mediar la situación, contener al niño “L” y poder continuar con el dictado de clases.

Siendo este un suceso que atraviesa no solo a la docente a cargo del grado que asiste el niño “L”, sino también a varios profesionales del equipo. Ya que algunas fueron maestras de él, o también se hacen presente asistiendo a la docente referente y a su maestra integradora en recreos, actos o eventos del colegio, con la atención hacia este estudiante. Generando malestar en ellas porque “el cuidado del niño ‘L’ debería ser tarea de su docente especial”, llevando a que las mismas presenten quejas con los directivos cuando no se le suministra la medicación indicada o por las constantes ausencias de las maestras integradoras ya que ellas renuncian al cargo.

Otro caso también que ha resonado, es el de una niña diagnosticada con esquizofrenia, en la que también su familia no le suministraba la medicación de forma correcta. Es entonces cuando surgen las crisis, corre por los pasillos, grita. Así mismo cuando tiene situaciones que le generan un monto de estrés alto, como los exámenes, es que la llevan a desequilibrarse. Ante este acontecimiento, la docente n° 18 viendo que no contaba con los conocimientos necesarios para el caso, decidió investigar en internet acerca de la esquizofrenia, buscar vídeos y libros para poder saber cómo actuar y de qué trataba esta patología. Ya que por más que se hayan elevado pedidos de capacitaciones para estas temáticas no se organizaron.

Conviene destacar otro caso, este es de un niño en el turno mañana con anorexia y bulimia. En el momento que se realizaron las entrevistas y observaciones para esta investigación, los padres de este niño se encontraban realizando los trámites pertinentes para que el mismo pueda obtener educación domiciliaria. Debido a la severidad de su caso, este iba a ser internado en un centro de rehabilitación en la ciudad de Córdoba. Siendo esta situación muy angustiante para sus profesoras, ya que ellas fueron las encargadas de contenerlo en este proceso, y también tenían la directiva de observar si el niño se alimentaba y si no vomitaba luego. Del mismo modo, generar un clima de respeto hacia él por parte de sus compañeros.

Los docentes manifiestan que al no tener capacitación en estos temas y tampoco contar con un gabinete psicológico en la escuela, su labor se les dificulta aún más. Ante esta ausencia de un equipo capacitado, los maestros comentan que también hay muchos casos de alumnos que ellos infieren que presentan alguna discapacidad o patología psicológica/psiquiátrica. A los cuáles mediante reuniones con los padres, se les sugiere que realicen una consulta de manera particular con los profesionales correspondientes, pero niegan rotundamente la situación o simplemente hacen caso omiso a las recomendaciones. Llevando por esta razón a que los docentes busquen capacitarse de manera particular para poder hacer frente ante esta dificultad que plantean. De manera que, no solo signifique una inversión de su tiempo fuera del horario laboral, sino también que los costos que pueden generar estas capacitaciones no son reembolsados por parte de la institución. Generando este cuestionamiento si vale la pena el querer ser mejor

docente capacitado que cuenta con las herramientas necesarias, o seguir esperando por parte de los superiores que se brinden los conocimientos requeridos a pesar de ser una responsabilidad de cualquier profesión el actualizarse y capacitarse constantemente.

Es aquí donde entra en juego el rol de las familias en la escolarización. Dentro de todo lo que significa esta representación, en la investigación solo se visibilizó y se puntualizó, una de sus aristas: el acompañamiento de las trayectorias escolares. Lo que manifiestan los docentes en las entrevistas administradas, es que, al ser un colegio de gestión privada, es mayor el acompañamiento de los padres hacia los niños y docentes. Todo ello en comparación con el trabajo de los maestros en otros colegios de gestión estatal. Haciendo esta salvedad que, por lo general en esta institución, son grupos de padres cooperadores y proactivos. Pero siempre hay excepciones, no sólo los casos nombrados, sino también hubo casos, que las docentes han relatado en sus entrevistas, de hechos de violencia y/o amenazas como el ya mencionado de la docente n°12. También sugerencias o críticas, fuera de lugar, con respecto a la forma del dictado de clases de ellas para con sus hijos manifestado por la docente n° 2. Pero siempre recalcando que las mismas se han resuelto con el acompañamiento y contención de los directivos y sus compañeros docentes. Es aquí donde se hace visible el apoyo social, apareciendo en la interacción de una persona con otra. Es una relación marcada por la intención de solicitar o facilitar ayuda. Haciendo que el mismo sea un recurso de afrontamiento ante factores estresantes de la labor docente. Esto se comprueba en la investigación ya que todos los docentes que han sido entrevistados, manifestaron que el compartir vivencias y debatir con respecto a las mismas, es de mucha ayuda ante días difíciles. El compañerismo, y hasta la amistad en algunos casos, ha llevado a que las situaciones conflictivas sean más amenas. Tomando dichos de la docente n°2 en la que relataba “venimos y compartimos entre nosotras cómo nos sentimos, ya sea con quien esté acá. Siempre sentimos ese ‘si te entiendo’ o un ‘sí me pasó’ y eso te ayuda a gestionar lo que te pasa.”

Como así también el contar con el apoyo de los directivos ante cualquier problemática ha generado alivio y satisfacción en estos docentes al sentirse protegidos bajo sus superiores. Siendo así por ejemplo lo enunciado por la docente n° 6 con respecto a sus

superiores que “el acompañamiento también estuvo, el poder expresar dudas o alguna situación son de escuchar”

### **3. Deterioro de la salud mental en docentes por la pandemia de COVID 19**

En este contexto tan angustiante y desconocido para todos, la educación virtual tomó protagonismo para garantizar la escolarización. Los docentes y también los estudiantes tuvieron que adaptarse y buscar estrategias para llevar adelante la educación mediante la virtualidad en un contexto tan complicado, en todos sus ámbitos.

Para la mayoría de los docentes del Centro Educativo Franciscano la pandemia y la adaptación de la presencialidad a la virtualidad no ha significado conflicto alguno, ya que la escuela se caracterizaba por el uso de las nuevas tecnologías y plataformas previo a la pandemia, que hacían más amena la adaptación. De igual manera, el trabajo remoto significó una sobrecarga laboral importante, sumándole como el contexto no solo generaba incertidumbre, angustia, ansiedad, a la vez de llegar a tener que afrontar la muerte de una manera cercana por fallecimientos de seres queridos a causa del virus. Como así también distintos conflictos personales como separaciones de pareja, momentos tensos de tener que convivir todas las horas del día con la familia, mudanzas haciendo que el adaptarse a una nueva realidad implique nuevos hábitos y costumbres.

Un caso puntual es el docente n°15 (el único hombre en el equipo docente) que manifestó como la pandemia fue su gran desafío laboral y el detonante en su salud mental. Este docente comenta ser muy disciplinado, autoexigente y que le gusta hacer su trabajo de la mejor manera posible, dedicando a veces hasta más horas aparte de su horario laboral. Es en la pandemia cuando se le ha presentado la dificultad de cómo garantizar el aprendizaje de sus alumnos, especialmente de los grados más altos, donde se debían sentar las bases para que luego ingresen a la secundaria con una buena trayectoria.

El docente n° 15 manifiesta indicios de Síndrome de Burnout según el Cuestionario MBI y las respectivas entrevistas y observaciones. Comenta que pasaba hasta altas horas de la madrugada armando vídeos tutoriales para sus alumnos y organizando actividades online que resulten interesantes para ellos, buscando constantemente estrategias didácticas con el uso de la tecnología para que puedan adquirir los conceptos necesarios.

Luego de ello, le tocaba la ardua tarea de la corrección y devolución de cada trabajo, sumándole que ante este contexto tan incierto las exigencias ministeriales o las directivas institucionales cambiaban constantemente y con poca anticipación, teniendo que dedicarle aún más horas de su día al trabajo. Él declara que esto le llevó a padecer de “ataques de ansiedad, ciertos estados depresivos”, procediendo a aislarse de sus seres queridos, a tal punto de separarse de su pareja de muchos años, ya que no encontraba motivación y sentía que solamente sus días se debían dedicar a su trabajo. Posteriormente él pudo poner en palabras su malestar, tomando consciencia de cómo progresaba y se sostenía en el tiempo, optando por iniciar un tratamiento terapéutico para poder visualizar qué factores entran en juego y debía revisar con el mismo. Llevando a que su psicóloga pueda diagnosticar estos “ataques de ansiedad y ciertos estados depresivos” mencionados por el docente. Y, en consecuencia, ayudarlo a recuperar no solo su autoestima personal sino también su autoestima laboral.

Más allá de los casos nombrados, para todos los docentes entrevistados encuentran mayores problemáticas en la post pandemia. Los estudiantes y docentes regresaron al aula con muchos cambios; no solo el adaptarse a nuevas normas de convivencia, como distanciamiento social, el barbijo o la máscara que complicaba la fluidez en la comunicación, sino también, el notable y alarmante descenso en el rendimiento académico de los estudiantes ya que la falta de hábitos de estudio se hacía notar de sobre manera.

A partir de allí los docentes tuvieron que retroceder a las bases de algunos temas para poder continuar. La indisciplina, la fragilidad emocional de los estudiantes ante las situaciones estresantes como exámenes o tareas, los llevaron a una poca aceptación al fracaso y a la falta de autonomía de sus compañeros o de la tecnología para realizar las actividades asignadas. La docente n° 20, describe en su entrevista cómo “sus alumnos lloran cuando se sacan una mala nota” o la docente n°1 y n°8, ambas a cargo de primer grado en diferentes turnos, coinciden que los niños al cursar jardín de infantes de manera virtual, hay cuestiones de la socialización con sus pares, cómo también del comportamiento que deben tener en el aula que no se ven presentes. Generando todos estos hechos en los docentes un notable malestar, debido que su paciencia tiene que

ponerse en juego en estos acontecimientos para poder no solo poner el cuerpo para sostener la angustia ante un examen, por ejemplo, sino también implementar conocimientos que no disponen acerca de la educación inicial.

En definitiva, se visibilizan de esta manera que aún se encuentran presentes los vestigios de la pandemia no solo en términos educativos para con los alumnos, aun buscando métodos enseñanza-aprendizaje que garanticen los conocimientos faltantes, así mismo del cuidado y puesta en valor de la salud mental. De igual manera con lo que respecta al malestar docente debido a la incertidumbre por la constante improvisación de herramientas para hacer frente a las problemáticas que pueden surgir de esta nueva normalidad.

### **CONCLUSIÓN:**

Culminado con la investigación, se presentan los resultados finales haciendo mención a los objetivos:

- En relación al objetivo general que consistió en conocer la prevalencia del síndrome de burnout en el equipo docente de nivel primario del Centro Educativo Franciscano “San Francisco de Asís” post pandemia por COVID 19, se constató que:
  - Solo el 15% del total de la muestra ha presentado indicios de síndrome de burnout, indicando la baja prevalencia del mismo en la institución. Esto es debido a cómo se propicia el apoyo ante las situaciones conflictivas por parte de los directivos, la red de contención que se formó entre colegas y el marco sociocultural que los envuelve al ser un colegio de gestión privada en el cuál, no solo son diferentes realidades por parte de los estudiantes, sino que también es mayor la cantidad de recursos humanos y físicos con los que se cuenta.
  - También se consideró que quienes presentan estos indicios de Síndrome de Burnout son personas en las que se puede visualizar indicadores de autoexigencia, poca aceptación a la frustración, baja autoestima. Falta de motivación en metas personales, poca socialización con sus pares. Cómo también que no manifiestan realizar actividades fuera de su ámbito laboral como actividad física, actividades artísticas o algún hobby.
- Procediendo con el primer objetivo específico que consistió en identificar la posible presencia de los diferentes síntomas consecuentes del Síndrome de Burnout en el equipo docente, se ha podido constatar:
  - A nivel psicológico/emocional: la apatía, poca tolerancia, desmotivación, irritación, frustración, angustia y desasosiego.
  - A nivel conductual: conductas de evitación, desorganización, conductas desadaptativas.
  - A nivel físico presentan: dolores de cabeza, dolores musculares, fatiga crónica, caída del cabello y cambios en sus hábitos alimenticios



- A nivel cognitivo se expresan falta de expectativas, pérdida de significado y autoconcepto distorsionado
- En relación al segundo objetivo específico, que analiza la influencia de las condiciones laborales post pandemia por COVID 19, en la aparición y desarrollo del Síndrome de Burnout, se manifestó que el bajo rendimiento de los estudiantes ha sido uno de los factores que más influyó, ya que debido a esta realidad, los docentes se sintieron frustrados al ver todo el esfuerzo laboral con horas extras de trabajo y nuevas estrategias didácticas para asegurar los conocimientos en la pandemia, fue en vano. Sino también que el volver sobre contenidos básicos implicó más trabajo y planificación de los mismos, ateniéndose a nuevas normativas ministeriales para garantizar este aprendizaje.
- A lo que respecta al tercer objetivo específico, que indica indagar sobre las consecuencias tanto físicas como psicológicas que se presentan en el desempeño laboral, producidas por el Síndrome de Burnout en docentes de nivel primario, se ha podido conocer como el agotamiento y la despersonalización presentes en los sujetos con indicios de Síndrome de Burnout, afectó en el desempeño laboral, limitando a alguno de ellos a renunciar a sus cargos, al no sentirse física ni mentalmente aptos o capaces de llevar adelante su labor.

Con los resultados arrojados por el Cuestionario MBI, las entrevistas y observaciones realizadas, se muestran niveles bajos de Síndrome de Burnout. Pero el 42% de la muestra presenta indicios de agotamiento emocional, que indicaría un riesgo considerable en los docentes al llegar a presentar indicios de Síndrome de Burnout, en caso de que los agentes estresores siguieran produciéndose y las estrategias de afrontamiento no se intensificaran.

Como ya se abordó en el marco teórico, el trabajo docente se encontraba transitando por momentos críticos en muchos aspectos y el contexto de la pandemia lo fue intensificando, haciendo notorias muchas falencias encontradas en el sistema educativo.

Conforme a los resultados obtenidos sería importante elaborar y aplicar un programa de prevención o estrategias orientadas por profesionales de la salud mental que se convoquen a asistir a la escuela; de tal manera que se pueda reducir y mejorar el estado

físico y emocional de los docentes. Dentro ellas podrían incluirse talleres y programas de intervención dirigidos a los docentes. Con la finalidad de desarrollar en ellos, una percepción positiva de sí mismos, y la importancia de contar con estilos de afrontamiento adecuados ante situaciones de estrés. De esta manera para que los mismos cuenten con los recursos necesarios para direccionar adecuadamente su vida personal, familiar y académica. Con la finalidad que dediquen sus horarios no laborales a actividades que fomenten la actividad física, actividades artísticas, o hobbies que permitan ser vías de afrontamiento del estrés diario.

No obstante considerar la gestión por parte del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología provincial, o de manera privada por parte de la institución mediante convenios con los profesionales pertinentes, la inclusión de un gabinete integrado por profesionales de la salud mental. Que sea un sitio donde puedan recurrir docentes, alumnos y administrativos, ante cualquier inconveniente, inquietud o malestar donde se requiera la intervención de estos profesionales.

Así pues, la profesión de la enseñanza posee peculiares características que la someten a una gran cantidad de agentes estresores que de una u otra forma influyen en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en la salud mental de los docentes.

En la pandemia por COVID 19, la importancia de la salud mental junto al rol docente cobró protagonismo. Las familias pudieron vivenciar la ardua tarea que tienen estos maestros al escolarizar a sus niños en medio de un contexto tan complicado.

Los objetivos de la salud mental pueden identificarse claramente con los objetivos de una educación efectiva. Al hablar de salud mental en la escuela no sólo se hace referencia a la de los alumnos, sino también de la propia de los maestros. Ya que ellos son clave para proteger la salud mental de los estudiantes. Garantizando de esta manera un equilibrio para asegurar un mejor desarrollo y rendimiento.

De allí es donde nace la necesidad de crear una base para la detección precoz y el diseño de estrategias preventivas y paliativas para diseñar propuestas específicas de

mitigación y resiliencia del Síndrome de Burnout en los docentes de nivel primario post pandemia.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

EL SAHILI GONZALEZ, Luis Felipe A. (2015) *Burnout: Consecuencias y soluciones*. Editorial El Manual Moderno. México

ESTERAS, J; CHOROT, P y SANDÍN B. (2018) *El síndrome de Burnout en docentes*. Editorial Piramide. Madrid, España

Organización mundial de la salud (2023) *Constitución de la OMS*  
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización mundial de la Salud (17 de junio de 2022) *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

PEREZ JAUREGUI, Isabel (2000) *Burnout y estrés laboral: Estrategias para afrontarlo*. Editorial Psicoteca. Buenos Aires, Argentina

RIBEIRO, Beatriz Maria Dos Santos SANTIAGO, Scorsolini-Comin, FABIO, & DALRI, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental*.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008)

RUIZ QUIROGA, Patricia María (2010) El rol de la familia en Educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza.

## ANEXOS:

### Nota de autorización de la institución:



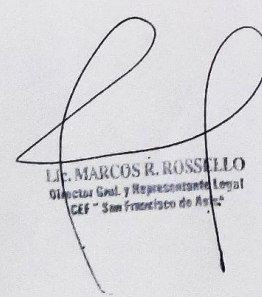
La Rioja, 19 de mayo de 2023

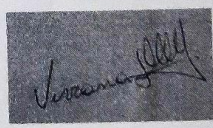
**DIRECTORA DE NIVEL PRIMARIO  
CENTRO EDUCATIVO FRANCISCANO SAN FRANCISCO DE ASÍS  
PROF. CLAUDIA RAMÍREZ  
SU DESPACHO**

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, a los efectos de solicitar la autorización para que la alumna, Molina Rocío Leonor, DNI 42.187.106, realice su Práctica Intensiva Supervisada en la institución que Usted dirige. La carga horaria estipulada es de 252 horas, distribuidas semanalmente de acuerdo a las posibilidades de la Institución, en el lapso de tres meses.

El tema de investigación: "El Síndrome de Burnout en docentes de Nivel Primario Post Pandemia". Trabajo asesorado por la Lic. Damaris Foressi

Sin otro motivo en particular, saludo a usted

  
LIC. MARCOS R. ROSSELLO  
Director Genl. y Representante Legal  
CEF "San Francisco de Asís"

  
Lic. Viviana Stirnemann  
Vice Directora Carrera Lic. en Psicología  
Benjamin Matienzo 3177 La Rioja - Argentina  
Tel.: +54 380 4422090 Int 214  
www.barcelo.edu.ar

|                                                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sede Buenos Aires</b><br>Av. Las Heras 1907<br>Tel./Fax: (011) 4800 0200<br>☎ (011) 1565193479<br>informesba@barcelo.edu.ar | <b>Sede La Rioja</b><br>Benjamin Matienzo 3177<br>Tel./Fax: (0380) 4422090<br>☎ (0380) 154811437<br>informeslr@barcelo.edu.ar | <b>Sede Santo Tomé</b><br>Centeno 710<br>Tel./Fax: (03756) 421622<br>☎ (03756) 15401364<br>informesst@barcelo.edu.ar | <b>Oficina Posadas</b><br>Félix de Azara y Córdoba,<br>local 12, galería "El Paseo"<br>Tel.: (0376) 4440521<br>posadas@barcelo.edu.ar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Cuestionario MBI****Tabla 1. Resultado del MBI**

| DOCENTE | GRADO         | AGOTAMIENTO | DESPERSONALIZACIÓN | REALIZACIÓN PERSONAL |
|---------|---------------|-------------|--------------------|----------------------|
| N° 1    | 1° TM         | 36 (alto)   | 0 (bajo)           | 47 (alto)            |
| N°2     | 2° TM         | 19 (medio)  | 1 (bajo)           | 43 (alto)            |
| N° 3    | 3°<br>TM/1°TT | 9 (bajo)    | 0 (bajo)           | 49 (alto)            |
| N° 4    | 4° TM         | 9 (bajo)    | 3 (bajo)           | 39 (medio)           |
| N° 5    | 5° TM         | 22 (medio)  | 8 (medio)          | 27 (bajo)            |
| N°6     | 6° TM         | 27 (alto)   | 14 (alto)          | 30 (bajo)            |
| N° 7    | 7° TM         | 8 (bajo)    | 2 (bajo)           | 43 (alto)            |
| N° 8    | 1° TT         | 24 (Medio)  | 0 (bajo)           | 44 (alto)            |
| N° 9    | 2° TT         | 15 (bajo)   | 0 (bajo)           | 46 (alto)            |

|              |       |            |           |            |
|--------------|-------|------------|-----------|------------|
| <b>N° 10</b> | 2° TT | 25 (medio) | 1 (bajo)  | 48 (alto)  |
| <b>N° 11</b> | 3° TT | 28 (alto)  | 3 (bajo)  | 34 (medio) |
| <b>N° 12</b> | 3° TT | 39 (alto)  | 18 (alto) | 39 (medio) |
| <b>N° 13</b> | 4° TT | 34 (alto)  | 0 (bajo)  | 38 (medio) |
| <b>N° 14</b> | 4° TT | 18 (bajo)  | 0 (bajo)  | 41 (alto)  |
| <b>N° 15</b> | 5° TT | 32 (alto)  | 12 (alto) | 31 (bajo)  |
| <b>N° 16</b> | 5° TT | 20 (medio) | 0 (bajo)  | 44 (alto)  |
| <b>N° 17</b> | 6° TT | 22 (Medio) | 0 (Bajo)  | 32 (Bajo)  |
| <b>N° 18</b> | 6° TT | 15 (Bajo)  | 0 (Bajo)  | 48 (Alto)  |
| <b>N° 19</b> | 7° TT | 30 (alto)  | 0 (Bajo)  | 40 (Alto)  |
| <b>N° 20</b> | 7° TT | 15 (Bajo)  | 0 (Bajo)  | 47 (Alto)  |

## TURNO MAÑANA

### Docente n° 1: "C" - 1° grado

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 6 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 6 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 6 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 6 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 5 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 6 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 1 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 5 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 0 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO = 36 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 47 (Alto)**



**DOCENTE N° 1 “C” - 1° grado - Turno mañana - Edad: 37 años**

**DX: Agotamiento emocional (Según los índices arrojados por el Cuestionario MBI)**

**E: Bueno “C”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente “C”: 37

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “C”: En el 2021.

**E: ¿Esta fue la única escuela en la que trabajas o estás o estuviste en otras?**

Docente “C”: Trabajé en una privada más y dos públicas

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente “C”: ¿Te cuento la verdad? Tengo 3 hijas son grandes ya, las tuve a los 19. Cuando me vine a vivir acá en La Rioja, la más chiquita entró al jardín, yo vivía para ellas nomas. Pero bueno me di cuenta que vivía la vida de ellos 4 y bueno hice un test vocacional y me salía todas profesiones de servicio. Entonces dije ahí bueno vamos por la docencia. Pero me anoté para ver y cuando empecé a estudiar me gustó cada vez más.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente “C”: Dos. Uno fue cuando me ofrecieron primer grado, esto de no sentirme capacitada para enseñarles a leer, esto que te dicen en el profesorado de cómo se enseña, el enfoque y los métodos. Los sentía que poniéndolos en práctica no sabía si los iba a poder lograr. Y ellas me decían si si vos podes. Pero yo no me sentía segura.

Y el otro desafío que estoy afrontando ahora, no sé si desafío pero ese miedo, que no sabía como hacer. Tengo un nene con problemas serios en la casa, en la otra escuela, con problemas serios de violencia y empezar a enfrentar todo

esto de que las directoras no quieren iniciar el protocolo, porque no quieren llenar papeles y actas. Y estoy entre sí debo hacer lo mismo y arriesgar mi trabajo, o el nene, o los padres. Y esto de no contar con el apoyo de los directivos me lo hace más difícil. Igual ya lo inicié ya veremos en que termina. Aunque me angustia el no saber que hacer, que protocolo seguir, cuales son mis obligaciones.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente “C”: Hermosa, es re linda. Tengo un muy buen vínculo con ellos. El año pasado fue lo mismo. Cuando empecé con este grupo nuevo me daba la sensación que extrañaba a los otros. Debe ser que lo que soy nueva, los sentía que son míos. Igual conforme pasaron los días cambió todo eso. Siempre tuve buen vínculo con los niños, no sé por qué.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente “C”: Bien, el año pasado fue excelente. Tuve papás super buenos, colaborativos, educados. Nunca tuve un problema. Si ellos querían saber algo nunca me lo plantearon de mala manera, que a mi pudiera molestarme, yo les explicaba y ellos me entendían. Este año lo mismo, por ahí por ejemplo al principio me pasó algo con dos mamás. Pero bueno después nos fuimos conociendo y esto que ellos tienen tan buen vínculo conmigo, hizo que mejore. Siempre me dicen cosas lindas.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente “C”: Bueno con los directivos de acá me siento acompañada, respaldada. Siento que si yo tengo dudas, no tengo miedo de preguntarles a ellas porque sé que no me van a juzgar. Yo ingresé acá y la vice siempre me daba alientos o consejos. Pero consejos que yo tomaba porque me servían, igual la dire también muy buen trato. Me siento muy cómoda, me da gusto venir a trabajar, siento que me valoran.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente “C”: Soy docente las 24hs. Te juro, llegó y está mi hija de la universidad “que mami fijate si está bien redactado este texto”, entonces la ayudo. O vienen

la de la secundaria “que el conjunto, los números z no entiendo”. Tengo la otra en 6to grado. Entonces llegó a casa tomó unos mates primero y después es abrir la mesa y lleno de libros.

Igual también del trabajo me llevo cosas para la casa, me encantaría no hacerlo pero no me dan los tiempos. Por ejemplo, hacer las actas. Estoy todo el tiempo con ellos en el aula, en las horas libres me la paso corrigiendo o atendiendo padres.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente “C”: No, eh si esto de la fatiga. Me acuesto cansada y me levanto cansada, no es que yo me acuesto y me levantó descansada, no. Yo me acuesto porque me duelen las piernas y a su vez llego a casa y no para. Tengo que cocinar a la noche para que quede para el otro día. Entonces hay días que me acuesto 1:30/2 de la mañana y a las 6:30 ya estoy arriba. Y pero bueno no me quita la alegría, llegó cansada pero entro al aula y no me siento mal. No siento angustia, nada. Solo cuando tengo muchos trabajos por algunos eventos, tipo la feria de ciencias. No hice nada en casa, estaba explotada. Me acosté y estaba muerta. Al otro día me quedé dura del cuello. Yo creo que tiene que ver con esto que era mucho y cuando me relajé me saltó todo.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de omnipotencia.**

Docente “C”: No, nada generalmente siempre estoy de buen humor. Es un poco de que siempre soy así y me gusta el trabajo. Es raro que esté de mal humor. No tengo problemas grandes entonces es todo tranquilo. Y las veces que me angustio es porque vivo lejos de mi familia.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente “C”: Me cuesta cortar, sigo pensando en casa. Pero me hace bien hablar con mi esposo, los dos nos contamos del trabajo.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente “C”: Yo acá en la mañana me siento re acompañada por las chicas, es un ambiente lindo de trabajo, tranquilo y cómodo. Me da alegría verlas, comparto lindos momentos. Y eso que nos vemos un ratito nomas, pero que siempre está todo bien entre nosotras.

Igual afuera del trabajo no me dan ganas de salir, por ejemplo el finde pasado tenía un Baby Shower y fui por compromiso, sino me gusta quedarme en casa con mi familia.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente “C”: No tuve experiencia.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente “C”: Y costó porque hicieron salita de 4 y 5 virtual, entonces no tenían hábitos de nada. Se angustiaba, lloraban. Pero por ejemplo este grupo que hizo presencial salita de 5 fue mejor.

**E: ¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente “C”: Ninguno tuve.

**Docente n° 2: “C” - 2° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 3 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 3 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 2 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 3 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 5 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 1 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 4 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 3 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 4 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 4 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 5 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 3 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 3 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 1 |

**AGOTAMIENTO= 19 (Medio)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 1 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 43 (Alto)**

**Docente n°2: “C” - 2° grado - Turno mañana - Edad 28 años**

**Dx:** Sin Burnout (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento bajo, despersonalización baja y realización personal alta)

**E:** Bueno “C”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?

Docente “C”: 28

**E:** ¿Cuándo comenzó a ser docente?

Docente “C”: En el 2016

**E:** ¿Esta fue la única escuela en la que trabajas o estás o estuviste en otras?

Docente “C”: Si trabajé antes en otras escuelas, trabajé en la Dante, en Mariano Moreno, ahora estoy en la tarde en la Provincia de Buenos Aires, también estuve en la Castro Barros. Pero aquí estoy hace 7.

**E:** ¿Que la motivó a ser docente?

Docente “C”: Siempre tuve mucho feeling con los niños y poder ser parte de su vida me motivó mucho.

**E:** ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?

Docente “C”: El doble turno, llegó muy cansada, es agotador. Lo sobrellevo intentando no trabajar en casa y haciendo actividad física, voy a la estética.

**E:** ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?

Docente “C”: Buena, es muy buena, es empática creo, yo la siento así

**E:** ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?

Docente “C”: También este año en particular muy bien, super comprometidos, responsables.

**E:** ¿Alguna vez en estos años tuviste algún conflicto?

Docente "C": Algo que sea en sí un conflicto un problema no, pero me paso en mi primer año que una mamá vino queriendo recomendar como dar la clase y eso me chocó un montón, pero gracias a la ex directora que le puso un freno y nunca más me volvió a suceder algo así. Ella era lo más

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "C": Es buena mi relación puedo ser muy sincera con ellas, todo lo bueno o malo puedo decírselo. Como se lo tomen eso ya es otra cosa jajaja. Pero yo me siento en la libertad de ir y decir todo eso si

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "C": Yo trato de hacer un corte, a menos que sea cosas puntuales como por ejemplo la feria de ciencias que es una vez cada tanto, sino yo llego y no trabajo en mi casa. Ponele que hay meses que si que hay que planificar, pero el resto no, ponele distribuyo mi trabajo de la tarde en mis horas libres de la mañana y mi trabajo de la mañana a la tarde. Así la voy sobrellevando para no trabajar en casa.

**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "C": No, no si tengo más psicológicos que físicos. Porque yo a lo físico lo relaciono con mis actividades extras, post trabajo. Ponele que ando en bici, voy al gimnasio y obvio que me va a doler el cuerpo. Pero si me ha pasado que justo el viernes pasado me pasó que llegué a mi casa y dije no quiero trabajar más de esto. Nunca me pasa de querer dejar de ser docente pero bueno si dejar un turno, hacer algo diferente fuera de la docencia. Ese día me pasó por el grupo de las tardes, es como muy agresivo y yo hablo con los padres, y tienen una situación familiar o en el barrio en la que ellos salen con machete y se agarran. Por ejemplo, ayer cité a un padre y me dijo que a la mamá le pega, le pega a la hermana. Que lo agresivo que es en el aula también lo es en la casa, los padres te aceptan todo, pero como que se le va de las manos, entonces golpea, se junta con los del barrio que se drogan.

O por ejemplo tengo una nena que siempre me llegaba tarde, todos los días llegaba tarde, entonces le llamó la atención y un día viene y me habla y me dice “seño yo llego tarde porque mi mamá trabaja hasta tarde y tengo que cuidar a mis hermanos que son chiquitos, yo tengo que cocinar, ver que comer”, a veces no come y llega tarde porque recién cuando llega la mamá puede salir. Lava su ropa, plancha, no tiene plancha entonces le pide a un vecino, que la mamá se peleó con el vecino.

Son cosas que yo llegue a mi casa y dije basta, es más, abrí linkedin y me creé el nuevo perfil y me puse a buscar trabajo en remoto, porque dije no no basta, me harte del doble turno, lo mismo siempre. Si me gusta estar trabajando estar haciendo cosas todo el tiempo, pero me gustaría buscar un trabajo que pudiera hacer otra cosa. Esas situaciones me sobrepasan.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de impotencia.**

Docente “C”: Yo lloro, yo tengo mucha facilidad para llorar entonces yo lloro y saco todo, saco todo y después ya estoy. Por ejemplo ese día llegue y me sentía re mal y llorando me arme el perfil de linkedin y así todo, empecé a buscar videos para guiarme de que trabajo buscar, y todo eso, me cargue todo mi perfil y mande mi búsqueda de trabajo. Después se me pasó y ya quería seguir trabajando doble turno. Después vino mi novio y me dijo “¿qué te pasa que tenes los ojos hinchados?” y él ya sabe y le digo “estuve llorando pero ya está”. Pero si tengo mucha facilidad para llorar, fluir y sacar. No me juzgo cuando tengo ganas de llorar, lo hago y ya.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente “C”: Yo creo que es buena la relación, venimos y compartimos entre nosotras cómo nos sentimos, ya sea con quien esté acá. Siempre sentimos ese “si te entiendo” o un “sí me pasó” y eso te ayuda a gestionar lo que te pasa. Y lo personal, si no soy de salir mucho, o ver mucha gente. Prefiero juntarme con mi familia, ver a mi hermana y su bebé eso me gusta más que juntarme con amigas.



**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "C": Estresante, yo me estreso con las cosas pero no me dura mucho. Digo "bueno ya está no me voy a hacer drama" y que salga como vaya saliendo. Yo vivía sola en la pandemia, justo me mude en ese momento, antes que declararan la pandemia, entonces para mí era un montón de cosas juntas. Pero la pasé bien, nadie me molestaba, no tenía esta cuestión de andar renegando con el otro para poder dar clases. Estaba sola, me organizaba sola, me levantaba a las 6 iba al gimnasio, volvía me bañaba y me sentaba en la compu, daba la clase y seguía con mi día.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "C": No me costó tanto la pandemia como la post pandemia, me costó mucho porque en lo personal en la pandemia viví muchas cosas, muy difíciles que llegue a un punto feo. Entonces el post pandemia volver a la vida que tenía antes fue super complicado. Y encima los niños venían con muchas falencias, muchas dificultades, mucho bajo rendimiento. Se notaba mucho el desfase con los niños que tenía antes con los que recibí post pandemia, impresionante. Y eso me generaba estrés porque era el triple de trabajo, enseñarle cosas que tendrían que haber aprendido para ver lo nuevo. Niños que perdieron todos los hábitos, padres que no reconocían el valor de la docencia, ya te juzgaban de cualquier cosa. Lo de la tecnología fue lo único que no costó porque ya nos manejábamos en el cole con esas tecnologías.

**E: ¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "C": Mmm si estaba estresada pero lo sobrelleve entrenando, salía andar en bici, hacía crossfit. Me operaron en medio de un nódulo en el pecho y no puedo volver por la fuerza pero sigo haciendo otros entrenamientos, fue mi cable a tierra, también apareció mi novio.

**Docente n° 3: “V” - 3° grado (TM) - 1° grado (TT Suplencia)**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 2 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 0 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 3 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 0 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 6 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 1 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 5 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 0 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 9 (Bajo)****DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)****REALIZACIÓN PERSONAL= 49****(Alto)**

**Docente n° 4: “K” - 4° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 2 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 4 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 0 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 5 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 2 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 5 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 0 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 5 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 2 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 1 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 2 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 1 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 5 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 1 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 9 (Bajo)****DESPERSONALIZACIÓN= 3 (Bajo)****REALIZACIÓN PERSONAL= 39 (Medio)**

**Docente n° 5: “S” - 5° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 3 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 3 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 3 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 5 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 3 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 3 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 2 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 4 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 3 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 4 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 2 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 2 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 3 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 2 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 3 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 1 |

**AGOTAMIENTO= 22 (Medio)****DESPERSONALIZACIÓN= 8 (Medio)****REALIZACIÓN PERSONAL= 27 (Bajo)**

**Docente N° 5: “S” - 5° grado - Turno mañana - Edad: 33 años**

**DX: Agotamiento y despersonalización medio y realización personal baja (Según los indicadores arrojados mediante la administración del Cuestionario MBI)**

**E: Bueno “S”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente “S”: 33 años

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “S”: Hace 2 años, también trabajo en otro colegio público

**E: ¿Qué te motivó a ser docente?**

Docente: “S”: Yo era profe de karate, hice el profesorado de educación física y en tercer año me di cuenta que no me gustaba, no era lo mío pero yo sabía que me gustaba la docencia. Y algo tenía que estudiar y me gustaban los profesorados. Estaba entre el de matemática, me encantaba, pero me decían que era muy pesado y yo quería algo rápido, entonces me metí a este, si con tal estaba relacionado.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente “S”: Sí, la enseñanza en primer grado. Porque es como que me cuesta, no tanto la disciplina sino lo didáctico. Es que al ser más pequeños, creo que hay que ser más dedicada, ser más responsable.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente “S”: Eh... y, no me involucro. Es muy tajante. No sé habla de otra cosa que no sea de la escuela. Si me hacen una pregunta si les contesto pero ahí queda. Pero no mucho de mi vida privada.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente “S”: Como todos creo, no les doy mucha bola. Me ataco a las decisiones de las dires.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "S": Por lo menos yo siento que buena, puedo charlar. Me acompañan

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "S": Yo sé que a las seis y media se me corta el uniforme. Sigo trabajando a veces en casa pero lo mínimo. Intento corregirlo acá a todo.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "S": No ninguno. Lo que si les contaba a las chicas que yo no soy de buen comer, antes solo almorzaba y cenaba, y ahora como mucho. Pero solo por ganas de comer. Siempre comí rápido

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de omnipotencia.**

Docente "S": Depende de la situación del día, pero no es nada que me entristece o me haga sentir totalmente mal. Solo pienso pude haber hecho esto pero no es algo que me deja dormir.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "S": Y seguir haciendo lo que tenga que hacer jajajaj, me distraigo con otras cosas por ejemplo ayer empecé voley, sino voy a la casa de mi tía. O hago algún otro deporte

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "S": Yo sé que soy una persona que le cuesta relacionarse, entrar en confianza. Pero no siento estar distante. Me llevo con todos bien.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "S": No me afectó, trabajaba en un lugar de comida, estaba de moza y después de cajera. No me generó miedo, no creía en el virus. Lo que sí me afectó después las vacunas,

yo no me quería vacunar pero si era una obligación vacunarse para trabajar, no lo iba a hacer no quería exponerme a algo que no sabía que era, que está en contra de mi.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "S": No tuve la oportunidad de conocerlo antes.

**Docente n° 6: “M” - 6° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 4 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 5 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 3 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 3 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 1 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 3 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 5 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 4 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 5 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 3 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 5 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 3 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 2 |

**AGOTAMIENTO= 27 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 14 (Alto)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 30 (Bajo)**



**Docente n° 6: "M" - 6° grado - Turno mañana - Edad 29 años**

**DX: Síndrome de Burnout (Según los indicadores arrojados por el test MBI administrado que indica agotamiento alto, despersonalización alto y realización personal baja)**

**E: Bueno "M"... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente "M": 29

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente "M": Hace un año

**E: Este es tu primer trabajo o ya habías incursionado en la docencia o alguna otra labor**

Docente "M": Sí trabajé en otras escuelas, en el colegio Dante Alighieri, después estuve en la Humberto Pereyra y en la Fangio. Realidades muy diferentes

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente "M": Creo que desde chica que ya estaba con la vocación, siempre me gustó, pero me lo replanteé muchas veces hice otras carreras, incluso empecé la carrera, la dejé, porque me sentía frustrada. Tenía que ver mucho con mi personalidad, era bastante tímida, y me costaba muchísimo relacionarme. Cuando dejé la carrera hice otras, hice ciencias de la educación y terapeuta ocupacional. Pero no era lo que me gustaba, no es acá, tenía que poner de mí. Y ahí empecé a hacer distintas actividades, deportes y eso me ayudó mucho a formar mi personalidad, esto de poder hablar.

**E: ¿Cuál deporte era?**

Docente "M": Hockey, trabaja en equipo si o si me relacionaba. Pero bueno básicamente desde siempre quise ser maestra pero me costaba relacionarme, viste que cuando salís del secundario estás verde todavía y bueno no sabía. Pero bueno siempre me gustó a pesar que me costó sentarme y decir esto es lo que yo quiero lo voy a hacer. Gracias a Dios mis papás siempre me acompañaron y retomar también fue importante el acompañamiento de ellos.

**E: Con respecto al deporte ¿cómo fue que encontraste esa vía para desenvolverte y llevarlo a la carrera?**

Docente "M": Me costó pero de por sí ya era un grupo que estaba formado y yo ingresé entonces como que me fueron llevaron a integrarme y me fui descubriendo. Era muy individualista, me costaba mucho trabajar con el otro, pero cuando empecé hockey es un trabajo en equipo y empiezas a entender la importancia de tirar todos para un mismo lado, el bien común, respetar las diferencias. Y bueno eso me ayudó muchísimo hacer ese deporte, para mi fue un antes y un después. Porque me costaba mucho socializar, no tengo drama en hablar pero si el empezar un hola como estas ya era un montón después de eso 0 drama, hasta en el banco ya puedo conversar.

**E: En este año de docente, cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral.**

Docente "M": Y los niños, el aula, la diversidad, el todo. Como te comenté la otra vez venía de ser un grupo bastante complejo y como viste estuve en bastantes escuelas, bastantes realidades y esta fue otra realidad con la que yo me encontré si bien tenía un grupo complejo, me encontré con un grupo de compañeras bastante bueno donde me sentí cómoda, igual con los directivos, entonces el acompañamiento estaba pero fue un desafío el aula en sí. El manejar los tiempos, el saber acompañar a los chicos, también fueron un desafío bastante grande.

Fue con un solo grado en cambio el 7mo ya estaban más maduros, pero bueno 6to estaban con un montón de cosas, tenía que estar, el proponerme yo también el acompañarlos el buscar las formas y yo siempre siendo franca que lo que buscamos acá es el bien de ellos no solo formarlos académicamente. Y como ellos actuaban, yo les dije, no va no queremos personas así en la sociedad. Y bueno es algo que me puse al hombro el tratar de cambiarlo al grupo, fue un desafío muy grande.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente "M": Buena, totalmente distinta con la del año pasado. Incluso hicimos como una catarsis a comienzo de año, porque yo les pedí disculpas porque de por si el año pasado fui bastante estricta muy recta, porque ellos tampoco me daban lugar a ser yo. Yo les dije a mi esto no me gusta, el tenerlos sentados mirando al frente escribiendo todo el tiempo no me gusta. Pero bueno este año, la relación es buena, ellos me respetan cosa que antes no lo veía, este año bien bien. Y ahora con este 6to no tienen tema de comportamiento pero sino otras

cuestiones en las que estoy más calmada, no estoy tan obsesiva con el querer cambiarlos. Después del año pasado dije que venga cualquier cosa, ya puedo bancarme cualquier cosa.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "M": Bien, el año pasado tenía mucho miedo con los padres porque era mi primera experiencia del trato directo de los padres, por los comentarios que me hacían, pero super llevadero, se llevó bien. Este año bueno, uno va aprendiendo el año pasado capaz que venían y me decían algo y yo "si si" este año yo estoy en el aula, yo decido que se hace y es mejor en el grupo. Pero una buena relación el escuchar y el que sepan escucharnos a nosotros. Es lo que recalcamos siempre el acompañamiento es muy importante, y el tirar los dos para el mismo lado. No sirve de nada que yo acá imponga una cosa y vayan a la casa y hagan otra.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "M": Buena, bastante buena. Como te dije entre con la dire que estaba solita, una persona bastante comprensiva, son las dos, acompañan bastante. Obviamente que son dos personalidades totalmente distintas pero hacen saber que están y en situaciones como por ejemplo con los padres, no nos dejan solas. Y esto que somos la mayoría nuevas, el acompañamiento también estuvo, el poder expresar dudas o alguna situación son de escuchar. Pero bueno obvio que hay situaciones que te sacan pero tratamos de anularlas.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "M": No yo sigo siendo docente en mi casa, tengo muy incorporado eso, sigo, llego a mi casa y sigo hablando de la escuela. Lo que pasa es que todo el mundo que sabe que sos docente viene y te pregunta. Entonces siempre la charla docente está, pero sigo siendo. Sigo corrigiendo y adelantando en casa, soy muy obse y quiero tener todo listo, que nada me tome por sorpresa, entonces todo el tiempo estoy llevándome el trabajo a casa.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "M": Si, si. El dolor de cabeza es frecuente en mí, muy frecuente. Y ahora me está pasando con el cansancio esto de dormir y seguirme sintiendo cansada el de despertarme y sentirme que no dormí nada. Duermo una horita en la siesta para estar bien con los niños a la

tarde. Si no duermo esa horita a la noche no me puedo dormir y estoy pasada de vuelta. Pero por lo general a la noche me acuesto 1:30hs y me despierto 6:30/7 no duermo mucho.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de impotencia.**

Docente "M": Si si me pasa los dos extremos desde la irritabilidad y el estar el como no sé qué me pasa, como si me faltara algo. Me pasa generalmente los fines de semana, los domingos. Pero la irritabilidad en la semana, peor en las últimas horas del día ya no quiero que me hable nadie. Por eso elijo estar sola, pobres mis padres.

**E: Esto que me describis de los domingos, ¿lo relacionas con algún pensamiento del trabajo, con el pensar que ya comienza la semana?**

Docente "M": Si cuando pienso el que había que hacer, que me toca dar mañana, me agarra como una angustia, pienso si todavía me falta hacer algo. No siempre es por eso pero de que me pasa esas situaciones del cambio de humor las tengo

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "M": Si es un lindo grupo, bastante bueno, son compañeras, saben escuchar, saben comprender y por ahí cuando le compartis algo, dicen que les paso lo mismo y se comparte el sentimiento. Y en mi ámbito privado no tengo ganas de ver a nadie, me pasa con V... que somos amigas de barrio y no nos vemos. A veces me irrita esto de ver gente, me gusta salir pero elijo quedarme sin escuchar a nadie, necesito de mi momento. O si salgo me gusta salir sola.

En la semana trato de estar con los otros con la redes por lo menos, solo porque si no les contesto me siento mal, a veces contesto tarde pero contesto.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "M": Si, por ejemplo este ultimo tiempo que andaba muy desequilibrada, tome la decisión de hacer otra actividad que no tenga que ver con la escuela, ir al gimnasio, salir a caminar o tratar de compartir más con mi familia. Por ejemplo el domingo trato de salir, de irme

a la casa de mi tía aunque sea un rato, tomar mate como para despejarme y dejar de lado ese pensamiento de responsabilidad, del tengo que hacer. Pero si actualmente lo estoy haciendo.

El año pasado que estaba mal he ido al psicólogo y me ayudo mucho a manejarme con todo lo nuevo del colegio, como yo me sentía mis miedos, porque me dio como un pico de estrés.

**E: Bien, por lo que me comentaste no fuiste docente en la pandemia, pero si lo sos post pandemia, ¿que podrías contarme acerca de esa experiencia?**

Docente "M": Es todo un tema, lo sigue siendo, es complejo por la mentalidad del relax que tienen, del acostumbramiento, del bueno no pasa nada, entonces hay que luchar con eso, también que el rendimiento academico no es el mismo, hay bajo rendimiento y son cosas que las seguimos trabajando. Adaptarnos también a las nuevas tecnologías. A mi me toco cursar en pandemia y hasta como alumna nos costo bastante. Y algunas falencias que hay son por eso, más allá que queremos dejarla de lado a la pandemia sigue estando estas pequeñas cosas que son su producto.

**E: Por más que en la pandemia hayas sido alumna, ya tenías esta sintomatología que hablamos o se incrementó post pandemia junto al trabajo.**

Docente "M": La ansiedad la tengo por una cuestión por mi autoexigencia cuando estaba cursando también era lo mismo.

**Docente n° 7: “P” - 7° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 1 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 3 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 0 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 1 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 |   |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 0 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 4 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 1 |

**AGOTAMIENTO= 8 (Bajo)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 2 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 43 (Alto)**

**Docente n° 7: “P” 7° grado - Turno mañana - Edad 25 años**

**DX: Sin Síndrome de Burnout (Según los indicadores arrojados por MBI: Agotamiento bajo/Despersonalización bajo/ Realización personal alto.)**

**E: Bueno P... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. Usted es maestra en 7°, ¿no?**

Docente “P”: Si

**E: ¿Cuántos años tiene?**

Seño P: 25

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “P”: En el 2021, yo me recibí en abril del 2021 y empecé a trabajar aquí en agosto, es en el único lado donde trabajé, hasta ahora.

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Seño P: Siempre me gustó, a mi siempre me encantó trabajar de esto, siempre desde chica jugaba a la maestra, los niños me gustan mucho. Me llevo demasiado bien con ellos, a veces vienen niños que no me conocen y no sé porqué se me pegan. Y era esto el nivel primario me gusta, las matemáticas me gustan mucho también, iba a estudiar ese profesorado pero el nivel no era lo que yo quería, no me veo en el secundario. Entonces era eso, de hecho yo entré al profesorado y me encantó. Yo dejé un año porque fui mamá muy chica, a los 17 casi 18, entonces el primer año estaba muy bebecito mi hijo, encima le salió una cardiopatía congénita entonces ese año lo tenían que operar del corazón, entonces ese año yo dejé, fue en el 2016, pero el otro año empecé de nuevo en el 2017 y ahí nomás lo hice, porque me encantó siempre, así que en las prácticas que tuvimos en pandemia todo un quilombo, pero nunca hice otra cosa siempre me encantó, nunca tuve dudas o pensé en estudiar otra cosa.

**E: A pesar de que tengas pocos años como docente, cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral.**

Docente “P”: No, gracias a Dios siempre lo personal familiar estuve muy tranquila, no he tenido problemas, en la escuela por ahí el gran desafío, es que yo tengo un 7°, tengo un hijo del director como alumno siempre fue una cuestión ahí su comportamiento, el año pasado por ser

el hijo de él evitaban hasta mandarlo a la dirección porque era muy indisciplinado, la citamos muchísimas veces a la mamá porque el papá no cuenta. Aunque este año mejoró muchísimo. Y bueno eso también un desafío fue el trabajar a veces con las chicas de la tarde, porque no nos ponemos de acuerdo, yo las hablaba y ellas pretendían que me adapte a ellas. Es muy distinto el ambiente. Y bueno por ese lado fue costoso. No me contestan, planifican solas. Por ahí no estoy mucho de acuerdo con sus cosas y por eso cuesta entonces me molesta que no haya acuerdo.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente "P": Bien, yo creo que es demasiado buena. Por ejemplo el mes pasado, terminé una suplencia, y me hablaron de golpe que no volvía más entonces ese mismo día fui a despedirlos, y no te imaginas todos llorando y bueno después de eso me escribió el director por como estaban movilizados los chicos. Más allá de enseñarles me involucro de más entonces tienen confianza conmigo en contarme sus cosas, todos, la mayoría.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "P": Depende, son bien complejos. Algunos son dóciles y pueden hablar aceptan y todo. Otros con los que no hay forma que acepten como es su hijo. Pero en términos generales son respetuosos. Solo eso que no aceptan o son muy ansiosos. Por ejemplo la semana pasada cité a una mamá porque su hijo molestaba a otro y ya se armó un escándalo, llamó a la otra madre, negaba la situación. Quieren todo ya, pero el vínculo es bueno solo que a veces tienen estas ansiedades.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente P: Bien con la directora bien, es muy tranquila, respetuosa puedo decirle lo que pasa ella nos da lugar. En cambio la vice ella es un poquito más distante, te pone ciertas distancias. El año pasado tenía situaciones raras, malos tratos, no se dirigía bien a nosotras, eso hacía peor esa distancia. Pero de ahí en más con respeto.

**E: ¿Cómo te describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "P": No bien, solo a veces me tomo tiempo de mi casa para continuar el trabajo solo si es necesario, pero trato de que no pase. Si a veces tengo que destinar horas pero trato que no. De ahí si me encuentro a niños en la calle un saludo corto y nada más.



**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "P": No no, así de salud no. El año pasado solamente se me caía mucho el pelo y fui al médico y me dijo que tenía un poco de estrés, pero ahora ya no. Igual es algo que siempre sufrí. O también en momentos así que uno anda a mil y siente que no llega con las cosas si me duele la cabeza o la panza pero es algo del momento no que perdura.

**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de impotencia.**

Docente "P": No, no, así fuerte nunca. Pero como te digo por ejemplo ahora en la feria de ciencias si me sentí agobiada porque no me daban los tiempos, entonces estaba un poco irritable con mi pareja, estaba nerviosa y cansada y se lo transmitía.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "P": Con mis compañeras muy bien, tenemos un muy buen vínculo todas. Y con respecto a lo privado si, me veo igual con mis amigos, familia, también salgo con las chicas.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "P": Yo soy bastante tranquila siempre, en situaciones puntuales me sacó sino soy muy tranquila. Ahora la feria de ciencias me saco, y estaba así idiota de tener todo junto. Entonces cuando me pasa yo sola me digo basta, ya era tarde, no tenía solución y bueno listo me quedo tranquila. Sola me altero y me calmo. O mi pareja me dice tranquila cálmate de ahí en mas eso. O también me sirve hablar con las chicas si me pasa aquí. Y actividad física no hago.

**TURNO TARDE:****Docente n° 8: “E” - 1° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 5 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 6 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 5 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 1 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 4 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 0 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 24 (Medio)****DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)****REALIZACIÓN PERSONAL= 44 (Alto)**

**Docente n° 9: “F” - 2° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 4 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 4 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 0 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 3 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 0 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 15 (Bajo)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 46 (Alto)**

**Docente n° 10: “C” - 2° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 5 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 6 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 6 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 0 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 1 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 1 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 6 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 1 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 5 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 1 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 25 (medio)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 1 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 48 (alto)**

**Docente N° 10 “C” - Turno tarde - Edad 45 años**

**DX: Sin síndrome de Burnout (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento bajo, despersonalización baja y realización personal alta)**

**E: Bueno “C” ... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente “C”: 45

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “C”: En el 2010. A la escuela en el 2014

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente “C”: Yo el secundario lo hice en colegio 2 y tenía orientación docente y bueno lo hice, ahí nomás que me recibí entre a acción social y yo tenía esa orientación docente entonces me hicieron entrar para trabajar con los chicos de los barrios. Y después de eso me cansé de trabajar en negro para el gobierno. Y dije que no ya está. La tuve a mi hija cuando comencé a estudiar, estaba con el papá de mi hija que me separé después de 21 años de casada. La hice a la carrera a los 3 años, fui abanderada y más me entusiasmé. Y ahí nomás que me recibí empecé a trabajar en la escuela privada. Y sigo trabajando aquí. No tuve muchas experiencias en otras escuelas

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente “C”: Fue más que nada personal que se llevó a lo laboral. Mi mamá estuvo muy enferma, entonces yo tuve que tomar una licencia para hacerme cargo. Después que pasó eso yo me sentía en un pozo, estaba en el aula frente a los chicos y no me sentía yo. Me empezaron a dar ataques de pánico, cuando nunca me pasó yo amo a la escuela. Y bueno después del tratamiento con la psicóloga y el psiquiatra durante 7 meses pude retomar.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente “C”: Hubo un antes y después de este tema personal para mí entonces fue muy difícil. Pase por la pandemia la muerte de mi papá, hermano, tíos. Entonces no era yo, no tenía

tiempo para mí. Yo solo pensaba en poder volver al trabajo. Fue empezar de 0 con los hábitos. Todo esto gracias a Dios pasó y agradezco mucho el poder estar acá.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "C": Muy buena, los llamo cuando veo algo y vienen con la mejor. Me gusta decirles todo para que me acompañen. Siempre tenemos que ir de la mano, escuela y familia. Y ellos lo toman así con mucho respeto.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "C": Bien siempre bien. Me siento muy respaldada, son abiertas al diálogo. Yo les cuento todo lo que pasa en el aula.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "C": Yo corto todo, de hecho mi hijo más chico que va al jardín no sabe que soy la "Seño C". Yo trato de explotar las horas de la escuela, para llevarme lo mínimo en mi casa. Y solo por ejemplo los sábados a la mañana terminar las cosas.

**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "C": No, nada. Solo cansancio los lunes jajaja

**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida de autoestima profesional y personal, sensación de omnipotencia.**

Docente "C": No esas cosas no, me encanta venir a la escuela. Aparte en el día a día el compartir con mi familia y mis compañeras me hace bien.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "C": Cuando hice terapia me enseñaron a hacer todo eso, adoquines, vender ropa, mosaiquismo, todo eso, más que nada para yo insertarme de nuevo. También cuidar mi patio parqueado, salir con mi hijo, eso me hace bien. Actividad física no hago

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "C": Yo las amo y las adoro pero en el trabajo, el fin de semana considero que es para juntarse con otra gente. Igual la paso bien, siempre hay respeto, nos escuchamos. Aparte en la época que yo entré era parte del perfil docente ser así con tus compañeros.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "C": Fue linda... (se emociona y llora) porque estaba en mi casa y daba clases junto a mi mamá. Pero en enseñanza también fue lindo

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "C": Fue bastante complicado, y eso que yo volví recién el año pasado. Se nota que hay secuelas, no hay hábitos en el aula, solo quieren jugar. Ellos estaban acostumbrados a eso. Pero bien, yo me centré mucho en eso para pasar a los contenidos.

**E: ¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "C": No nada, solo este hecho que te comenté.

**Docente n° 11: “R” - 3° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 5 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 3 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 5 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 4 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 5 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 3 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 4 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 5 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 4 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 1 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 28 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 3 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 34 (Medio)**



**Docente N° 11 “R” - 3° grado - Turno tarde - Edad: 40**

**Dx:** Agotamiento emocional (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento alto, despersonalización baja y realización personal medio)

**E:** Bueno “R.”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corrobora r algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?

Docente “R”:

**E:** ¿Cuándo comenzó a ser docente?

Docente “R”: Hace unos 10 años

**E:** ¿Que la motivó a ser docente?

Docente “R”: En un inicio fue que yo había elegido ingeniería en sistemas, yo antes estaba mucho en la iglesia, perdí un examen y un profesor no me dejó rendirlo de nuevo. Excusandose que ingeniería no era para mujeres, a pesar de tener buenas notas. Y bueno ahí dejé. Yo daba catequesis a nenes chiquitos en la iglesia, ahí dije bueno quizás mi vocación viene por acá, por los niños, y bueno empecé estudiar. Y si me gusta mucho pero en el primer ciclo, no me veo en el segundo ciclo.

Igual me canso mucho por el doble turno, trabajo en una escuela pública también, y también son muy numerosos los grados. Hay casos de nenes especiales, que no estan reconocidos por los organismos publicos. Discapacidades, problemas de aprendizaje que nadie hace nada. Ya crecer sanos no se hace cargo de esa parte. Entonces vos la remas, les decis a los papás, esta el hospital de la madre y el niño, tienen todo. Y no lo mandan.

Desde el año pasado tuve un niño que es inaguantable, se me agota la paciencia. Tuve chicas estudiantes de psicopedagogía que cuando terminaban se acercan a felicitarme por la paciencia que yo le tenía. Porque en el primer módulo esta dormido, pero después no se sienta, recorre el aula. Se transforma, grita.

**E:** ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?

Docente “R”: Y esto que te digo, de chicos con problemas de aprendizaje o más conductual. Creo que este año en la otra escuela, son 21 niños, pero no sé porque me pusieron a todos

los chicos con problemas de conducta. Que ahora están tranquilos, les hago un seguimiento pero es un desgaste. Es estar atento todo el tiempo. Uno como es violento lo tengo que sentar cerca mío y el otro en el fondo porque no se sienta.

Y si uno les llama la atención, te dice de todo. Al punto que no se si llamarla a la madre porque le pega. Hasta que lo aguanté bastante tiempo y decirle a la mamá, por que el hace cosas y te pide por favor que no le digas a la mamá, pero no hay corrección de la conducta.

Acá hay casos con hiperactividad, pero no son agresivos, están con equipo y el acompañamiento del grupo es distinto. Acá la problemática más grande es la enorme matrícula por grado. Entonces para una sola aula hay dos con hiperactividad, uno con docente de apoyo a la inclusión y otro no, que lo necesita pero el niño no quiere. Y después tenemos 2 casos más que todavía no hay diagnóstico. Entonces tenemos que estar con una atención especial.

### **E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente "R": Es buena porque hay vínculo, respeto y se reconoce la autoridad. Y también hay afecto porque sino no se daría el vínculo. Pero si llega un momento que si vos, ponele en el ultimo modulo de la otra escuela, tenes ese niño que no se sienta. Es una cosa incontrolable, me cansa ya no tengo ni el aliento para decirle sentate. Me pongo al lado y le pongo la mano en el hombro y dos segundos le dura. Pero llega un momento que ya me agotó, es así con todos los docentes. Ya llamé a los papás y le pedí por favor la valoración psicológica. Y ellos dicen que él se comporta así porque está por tener un hermanito. ¡Pero los chicos cuentan que él es así desde jardín!, que no se sienta, que no se calla, que se sube a la silla, que se convierte en el "hombre serpiente", que sale, que no vuelve.

Y yo llego a mi casa, almuerzo rápido, visto a las nenas y nos venimos. Ya vengo cansada. Y lo que mis hijas son chiquitas, llego a mi casa y continuó trabajando con las dos. Ayer eran las 00 de la noche y estábamos haciendo la tarea, y me emocioné hasta las lágrimas porque lo hizo sola. La de 4 años sola contando el cuento de Caperucita Roja, y comenzó a dictarse sola. Y me re sorprendió porque no había llegado a ese punto. Y yo se que lo que sabe es lo que aprendió acá con la seño, porque no tengo tiempo de repasar en mi casa porque es cumplir con la tarea y con eso me hago un mea culpa, que cuesta. Llega el fin de semana y digo que es para disfrutar y descansar. El día fuerte es el sábado y ya el domingo tengo que hacer todo de vuelta para presentarme el lunes.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "R": Bien, con estos casos puntuales, ya hemos tenido reuniones, ya se viene trabajando. Para ver avances. Bueno con el resto también, uno los cita cuando hay que hablar de algo particular pero es bueno que se acerquen una vez en el cuatrimestre y tener una devolución del niño de nuestra parte. Y no todos lo hacen.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "R": Si, las conocemos desde hace muchos años. Antes eramos compañeras. Y siempre fue un buen vínculo. No como en la otra escuela que es un director nuevo que vino de afuera, y bueno hay que adaptarse.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "R": No, no sé cortar. Me gustaría sentarme a ver una película pero ya estoy pensando "ah podría haber hecho tal cosa." O cuando te juntas con tus amigos, tus mismas compañeras, y terminas hablando de la escuela.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "R": No, a mi me pasó el año pasado que me dió un pico de estrés. Este año no porque estaba más descansada. Pero si el año pasado tuve todos los síntomas. Dormía menos de 4hs, me acostaba 2 o 3 de la mañana, me levantaba a las 6 hasta que el cuerpo me dijo basta. Me desmayé, tenía un dolor grande en la nuca.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de omnipotencia.**

Docente "R": Bueno no soy muy de salir, priorizo mucho el trabajo o mis hijas y después el resto. Y yo lo que estuve aprendiendo ahora, después de este proceso de separación que me está pasando es dedicarme tiempo a mi.

**E: ¿Hace cuánto viene este proceso de separación?**

Docente "R": Hace 3 semanas. Hace muy poco, pero bueno es un proceso. Estoy buscando ayuda psicológica para mi y para mis nenas.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "R": No no tengo, pero si el año pasado sí me dediqué a las plantitas también. Quiero hacer una actividad extra pero no la hago porque no tengo quién me empuje. Hubo un año que salimos y había clases de zumba. Ojalá lo vuelvan a poner. Porque pensaba "bueno me quedo una hora más y descargo", ahora no tengo tiempo sino porque me tengo que organizar, donde dejar a las chiquitas y no tengo tiempo.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "R": Me llevo re bien con las chicas. Ellas saben todo. Siempre me apoyan. Es muy lindo todo, la escuela y en especial el turno tarde.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "R": Complicada. En ese tiempo tenía primer grado así que fue super complicado, me re estreso. Eran muchas horas de trabajo.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "R": Hay muy poca tolerancia a los tiempos. Quieren que todo sea a su tiempo, terminar ya. Estaba esa flexibilidad de poder hacerlo en casa, más relajados. Y vos ahora le pones un poquito más de exigencia y ellos están muy sensibilizados, y ya lloran, ya todo.

**E: ¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "R": Sí si, el año pasado cuando me dió el pico de estrés.

**Docente n° 12: “M” - 3° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 5 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 6 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 4 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 5 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 3 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 6 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 5 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 6 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 5 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 5 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 5 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 1 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 4 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 2 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 5 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 3 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 3 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 1 |

**AGOTAMIENTO= 39 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 18 (Alto)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 39 (Medio)**

**Docente 12: "M" - 3° grado - Turno tarde - Edad 35 años**

**Dx: Burnout (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento alto, despersonalización alta, realización personal medio)**

**E: Bueno "M"... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente: 35

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente "M": Desde el 2015

**E: ¿Esta fue la única escuela en la que trabajas o estás o estuviste en otras?**

Docente "M": Trabajé también en la escuela Pestalozzi que recién el año pasado me anime a renunciar, a pesar que económicamente me ha afectado mucho, y en la Ortiz de Ocampo.

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente "M": Primero estuve haciendo 2 años de la licenciatura en psicopedagogía, primero creo que era enseñar. Y lo que me motivó me gustó siempre fue la educación pero en ese momento cuando era más chica me gustaba más la clínica, tener un espacio para atender, para mi.

**E: ¿Y por qué dejó la carrera?**

Docente "M": Por los horarios, yo entraba a las tres de la tarde y salía a las 11 de la noche. Ya era mamá, la tuve a mi hija a los 18 años. Ella iba conmigo pero era muy chiquita, encima me manejaba en colectivo, a la mañana trabajaba.

Y en el segundo año cuando dejé, hice una pausa supuestamente, y ahí dejé en el segundo cuatrimestre. Al final no volví en ese tiempo, y bueno al siguiente año se abre la carrera de docente a la mañana, así que como era de 8 a 12hs me convenía más, y dije bueno después lo retomó, y nada aquí estamos. Ya no se si quiero volver a estudiar. Igual averigüé el año pasado para comenzar pero no sé si me animo a estudiar Contador.

**E: ¿Y en su grado dicta matemáticas?**

Docente "M": No, ahora estoy dictando lengua, porque ya estuve 5 años dictando matemática y por disposición de los directivos, me pasaron a lengua. Ellos los van manejando.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente "M": Hablar en público, te juro cuando entre, me acuerdo que yo no conocía casi nadie y toda la vida tuve eso de que no podía hablar en algún lado, o hacer una exposición, un parcial, un final. Podría estar dando el mejor examen, pero estaba tiritando, agarrada de algo. Una vez mi profesor de ciencias naturales me dijo que tenía que ir al psicólogo para buscar estrategias para que no me pusiera tan nerviosa frente al público. Que agarre un marcador, que le saque la tapita. Y cuando entré acá, cuando hablábamos por micrófono me moría, entonces la ex directora me tuvo un año dando la formación. Casi me muero fue lo peor, pero me ayudó.

Con los chicos jamás tuve ningún problema, solo que cuando entre el primer año eran 38 los chicos, yo daba en 5to y 6to. Y bueno yo soy petiza, chiquitita, y ellos eran enormes. Entonces me costaba un poco el tema de la autoridad por lo que me veían chiquita, tenían muy mal comportamiento.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente "M": Buena, excelente, me encanta. Todos los años siempre me quejo de una división, hace años me quejaba del "B" y este año es el "C". Porque hablaban mucho, les encanta conversar entonces cuesta hacerlos callar, tener que levantar la voz. Pero de ahí super bien con todos. Ayer me reía con mi hija porque mis alumnos le mandaron una carta a ella y uno de los varones, siempre son demostrativos, pero en lo físico. Y bueno con esa carta, me emocionó, estaba chocha. Ayer con mi hija, ay ella me escucha, es la única que me escucha en mi casa, porque vivo con ella nomas. Y yo llego y tengo que hablar con alguien. Y otro alumno me trajo bombones, y bueno tenía que hablarlo. Algo bueno habré hecho. Pero cuando se vaya mi hija a estudiar no sé que haré es mi sostén, siento que me va abandonar.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "M": Bueno el año pasado la madre de un niño, en una reunión nos amenazó con que nos iba a pegar, que nosotras no queríamos al niño. Si ella hubiera visto la relación que tengo con su hijo, es re bueno compañero, me da cosas, me habla. Nada que ver, pero bueno.

Igual tuve varios conflictos, 3 a lo largo de los años creo. El primero fue de “V...”, yo lo tuve en 5to grado, ya creo que terminó la secundaria. La mamá tenía, bueno el hijo ya era complicado en el aula, las estrategias que se tenían acá en la escuela eran un día este niño sale a las 17hs, este otro niño sale a las 18hs, porque se golpeaba con un compañero. Y hubo una situación que llevó a culminar con esto a los directivos, que fue que uno lo empujó al otro de las escaleras. Gracias a Dios no pasó a mayores, en ese tiempo la directora decidió hacerlos salir en horarios diferentes. Lunes, miércoles y viernes este sale a las 17, martes y jueves este otro a las 18hs, para que no se encontraran a pesar de ser del mismo curso. Y esa vez me acuerdo que la madre de “V...” vino a la puerta y me quiso pegar, y yo no sabía qué hacer. Entonces yo le digo “disculpe mamá no son decisiones mías son decisiones de los directivos” me acuerdo que salió la directora y ella nos llamó a la dirección y ahí me pidió disculpas la madre, pero bueno ahora donde me ve me da vuelta la cara, pensando que fue toda mi culpa. Así que bueno ese fue uno.

El siguiente fue la mamá de... ay no me acuerdo el nombre, el otro día vino a pedir el analítico porque ya se iba. Que, también hablando en las reuniones, se portaba re mal en las clases, nos tiraba con la cartuchera, la carpeta, la plasticola. Re violento. Me acuerdo que la mamá cuando venía a hablar conmigo que la citaba, la mamá me decía que yo le causaba conflictos emocionales al niño. Hablamos con la psicóloga, y supuestamente el problema era que la madre no lo dejaba surgir al niño, le prohibía ver al padre, le prohibía cosas. 5to grado dormía con ella, iba a natación con ella y los compañeros de trabajo. Cosas que vos decís algo raro está pasando, entonces yo me acuerdo que hable con la dire. Y esto que yo le causaba problemas, cuando yo trataba de ayudarlo. Entonces bueno está bien, si no quiere trabajar en el grado, que después me traiga el cuaderno. Pero bueno yo no hablo más con los padres, que hablen los directivos, yo ayudo y consulto nada más. Pero bueno esto que pasó con este niño el año pasado es cuestión de la madre que también este año trata mal ya en las primeras reuniones a las otras señas.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente “M”: Bien buena, excelente. Gracias a Dios me siento acompañada, puedo charlar. Hace mucho ya, no soy vieja como las otras chicas de la escuela jajajaja, pero todo bien. Yo no noto mucho el cambio con las nuevas directoras, esa es la diferencia que tenemos con la mañana. A la mañana se siente más la presión que con el turno tarde. En el sentido que sabemos que está el director, aunque lo vemos seguido. Pero con respecto a las dires, si la



anterior sentía más el cariño, el aprecio, había más detalles. Pero bueno para mi es que son personalidades distintas, pero en lo laboral no cambió. Si el año pasado estábamos un poco más desorganizados, pero ya este año todo bien.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "M": Primero, no me considero que soy una docente que anda a mil en la escuela, pero tampoco me considero una docente que sepa cortar. Llego a mi casa son las doce de la noche y sigo con la computadora, soy docente las 24hs. Lamentablemente desde que renuncié en la otra privada, es como que me organicé un poco más con los tiempos. Siempre cumplo. Y ahora en la mañana estoy en una pública en la mañana.

Eh, es un poco más tranquilo. Las chicas que renunciaron a las privadas, me dijeron siempre que renuncie, que es más tranquilo, es otra cosa. Vos vas a sentir un alivio. Cuando lo hice, sentí un alivio, de horarios, de salidas. El poder sentarme a comer al mediodía. Hoy en día llego a casa, puedo cocinar, como a las apuradas, pero puedo llegar a cocinar. Años anteriores, tenía que dejar todo listo para la semana o cocinar un día antes, sino no llegaba.

Cuando trabajaba en la privada, salía una menos cuarto, y acá una y media ya entraba. Y yo nunca llego tarde, nunca faltó, en todo el año solo saco permiso un solo día que no vengo a trabajar que es el cumpleaños de mi hija. De ahí, no faltó, no me enfermo, no nada. Una vez me accidenté e igual vine a trabajar jajajaja. Que todas me retaron.

Me chocaron acá en la esquina, me levanté y vine a trabajar.

**E: Pero ¿cuál fue el motivo por el cuál viniste a trabajar después del accidente?**

Docente M: Porque me nace, porque soy así. Por eso te digo que no hay un punto un margen donde yo pueda cortar. Hasta el día de hoy mi sueño, mis ganas serían de ir a un gimnasio. Y no lo puedo hacer porque no llego con los horarios del día y llego tan cansada a las 19:30 que no me dan ganas de ir. Caminé dos meses y me ponía los auriculares y salía a caminar. Llegó un momento que ya no llegaba a hacer los exámenes, corregirlos y bueno dije no. Tengo que sentarme a hacerlo. Eso sí lo estoy necesitando, desconectar. Los primeros años eran buenísimos porque más allá que trabajaba en las dos escuelas privadas. Acá nos daban zumba en la escuela, en el jardín. Ahí si yo salía y creo que era la única que se quedaba todo el año. A mi me encantaba, porque salía, hacía gimnasia con las chicas. Y a las siete, siete y media ya nos íbamos. Ahí creo que estuve más relajada, en mi persona, ya no te da tiempo

para nada. Eso pasa que siento que no me estaría encontrando. De hecho había pensado en irme a trabajar al sur, en un turno nomás, como para no tener que cansarse.

**E: ¿La mayoría de ustedes trabajan en dos turnos por cuestiones económicas?**

Docente M: Si, tal cual.

**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "M": Todo junto, si. Bueno igual creo que toda la vida. Yo tengo migraña, la tengo desde hace, no sé, 6 años. Prácticamente desde que empecé a trabajar. Fue crónico. Hubo años que tenía todo el mes o fácil 15 días con migraña. Estuve mucho tiempo como medicación, pero bueno puede ser el trabajo. Desde el año pasado que me fui de la otra escuela que estoy más tranqui, se redujeron esos episodios de migraña. Mínimamente solo 2 o 3 días del mes que pasa. Y bueno yo se que tengo que llegar a mi casa, no escuchar nada. Sacarme la ropa, bañarme, comer. No puedo hablar, ni escuchar nada. Pobre mi hija ya sabe y va directamente a encerrarse en su pieza. Ayer mismo, no me dolía la cabeza pero estaba mal, entonces me acosté a dormir y me desperté para ir a la escuela.

Y del resto, fatiga, dolores musculares. Tomo unas vitaminas pero por ahí hay veces en la semana que no sé porque me agarra como más pesado.

**E: ¿Y con respecto a la comida? ¿Cómo te estás alimentando?**

Docente M: Menos porque trabajo menos jajajajaja. No mentira, bah o sea si, tuve muchos problemas económicos porque estuve 3 meses sin trabajar a la mañana. Y bueno estoy llena de deudas. Pero no, como lo mismo de siempre, fideos, carne no mucha porque me duelen las muelas, pizza en la semana.

**E: ¿Notó algún cambio de apetito los días que más estresada se siente?**

Docente M: Si, me dan ataque de comida cuando me esta por venir. Pero sino como igual, siempre como bien. Aunque toda esta semana que mi hija estaba con su novio no tuve ganas de comer, cocino por mi hija nomas. Es raro, que yo no quiera comer, puedo comer de todo en cualquier momento. Pero bueno últimamente llego tan cansada que llego, me baño y me acuesto. Al otro día me tengo que planchar el pelo porque lo tengo un horror. Últimamente

siento más el cansancio. Cómo que ya no importa lo que haga no doy abasto, y encima que los sueldos no aportan, y bueno aumentan esa carga que uno siente.

Ahora estamos más tranquilas pero la semana pasada tuvimos la feria, ahí si sentíamos esa presión extrema. Yo por ejemplo, yo soy una persona que a mi me gusta cumplir. Yo no te puedo traer una carpeta transparente así nomas. Le pongo goma eva, la decoro, lo hago porque me gusta igual, le busco la forma. Y bueno eso es como que se mezcla todo, el quiero, no quiero y lo tengo que hacer. Mi responsabilidad no me deja descansar. Me pasa también con faltar, no tanto a la tarde pero si con la mañana, muchas veces no me siento bien e igual voy. Ni siquiera presentar una franquicia.

Un tiempo lo hablé con la psicóloga de mi hija. Ella quería ser igual que yo, cumplir con todo y llegó un punto que explotó. Y ahí me di cuenta que yo también era así, la doctora me decía que esto pasaba porque ella me miraba a mi.

**E: Alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de impotencia.**

Docente "M": Si, creo que a todos nos llega un momento en que nos pasa. No sabría decirte si es seguido o no, porque como te digo en mi casa, llego y me voy a dormir. Porque la gordita está en la pieza, durmiendo o con los auriculares o estudiando. Entonces no tienes tampoco con quien discutir, en mi casa, en mi departamento. Por ahí los fines de semana que como en la casa de mis viejos, llego, como y me voy. Y empiezan "¿por qué te vas?" porque tengo que hacer algo, porque tengo que presentar un trabajo, porque tengo que planificar. Y siguen pero "¿Por qué te vas tan temprano?" y capaz que ahí sí me noto más distante.

Pero ahí que se yo llega uno en la semana muerto, pero como te digo depende de cómo haya ido el día. Por ahí ya me predispone saber que mañana no voy a tener un módulo especial, entonces yo ya sé que mañana va a ser un día fatal. Entonces yo ya sé que el viernes llego cansada. Es como que me predispone saber que algo va a andar mal. Pero bueno agradezco que la profe me lo haya dicho, porque no te avisan cuando no vas a tener un módulo libre porque no vino un profe o pasó algo. Ayer el profe me avisó a la salida que no venía. Entonces ya sabes que tener que preparar algo. Pero por ejemplo, los jueves son re tranqui tengo solo dos módulos clases.

**E: Y referido a tu autoestima profesional y personal ¿podes contarme algo al respecto?**

Docente M: Profesional bien, personal por el piso. No me siento una mala docente.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "M": Dormir o escuchar música. Nada más

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "M": Con las chicas re bien, charlamos, nos reímos, nos hacemos bromas. Creo que con las que tenemos hijos grandes siempre hablamos, yo soy nueva por ejemplo en esto que mi hija tenga novio. Entonces yo vengo, me dan consejos, tips. Ellas me dicen que soy muy compulsiva, no perdón, sobreprotectora, es la única que tengo, vive conmigo, es mi chiquita, mi bebé, entonces me está costando. Me dijeron que estoy haciendo el duelo. Pero bueno eso si me esta pasando.

Pero de ahí bueno con las chicas, es re lindo, somos muy buenas compañeras, amigas, si alguna tiene un problema nos ayudamos, todas apuntamos a un mismo objetivo, en ese sentido si. La mayoría lo va a recalcar a eso porque es verdad que somos muy buen equipo y necesitamos la una de la otra siempre. Lo que si un dato que te van a decir que todas las personas que van a la tarde por suplencia o algo, dicen que el turno tarde los reciben de buena manera, con alegría, que cuidan y acompañan. Yo cuando entré acá no conocía nada y me trataron re bien todas.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "M": A mi me encantó, si porque estaba con mi hija, tenía tiempo, nunca tuve covid. Pero a mi me encantó, pude mejorar la relación con mi hija, fue lo mejor. Si era un tema la compu, porque no se la iba a dar a ella, así que le compré un teléfono para que ella tenga sus clases. Pero a mi me encantó. El drama nuestro eran los tutoriales que teníamos que hacer, lo hacía con mucho gusto, pero llevaba mucho tiempo.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "M": Lo que más me costó fue el tema del barbijo, me costaba muchísimo hablar con los chicos, no me escuchaban lo que les quería decir. Después se me empañaba la máscara, te apretaba la cabeza. Y bueno a los chicos les costó mucho retomar, no entendían la clase, habían perdido la escritura. La conducta, las normas de convivencia, los hábitos se perdieron. Los padres son super sensibles, vos no podías decir nada porque los padres vienen en tu contra. Los chicos son muy susceptibles, vos no podes llamarle la atención porque el problema lo tenes vos.

Sin ir más lejos, la última vez, yo siempre recalco no sé porqué, yo siempre saco a la luz al docente n° 15, les dio un examen donde tenían que armar un cuadro con una regla, ya están en 5to grado. Y el profe le dijo a un chico que no, que vuelva a hacer el cuadro porque no estaba bien hecho, no había usado la regla, lo había hecho así nomás. Y los padres vinieron al otro día a hablarlo porque lo había "frustrado" le había causado, un problema emocional al niño, por pedirle que use la regla. Sin ir más lejos eso, por ejemplo.

O también el año pasado, la mamá está que me quiso pegar a mí, el niño pasó sin saber leer, ni escribir porque la mamá estaba loca, idiota, y el problema lo teníamos nosotros con el niño, éramos nosotras quienes no queríamos aprobarlo supuestamente. O sea, fue un terrible momento para nosotras porque teníamos que buscar miles de estrategias, ver el modo de ayudar, con la maestra particular, con todo y el niño pasó sin saber leer ni escribir a 4to grado. Más allá de las estrategias, todo lo que usábamos para los exámenes, éramos nosotras quienes "no queríamos aprobarlos"

**E: ¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "M": Y yo desde el año pasado al renunciar al otro trabajo me sentí un poco más relajada. Y como que se aumentaron estos últimos 3 meses que estuve sin trabajo, más que nada por las preocupaciones económicas.

**Docente n° 13: "T" - 4° grado**

|    |                                                                                             |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 4  |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5  |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3  |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6  |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0  |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 4  |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 5  |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 4  |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 5  |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0  |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0  |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 4  |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 3  |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6  |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0  |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 26 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 4  |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5  |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 3  |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 3  |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 3  |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0  |

**AGOTAMIENTO= 34 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 38 (medio)**

**Docente n° 14: “M” - 4° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 4 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 4 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 2 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 1 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 1 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 1 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 18 (Bajo)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 41 (Alto)**

**Docente n° 15: “E” - 5° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 5 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 4 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 5 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 4 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 4 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 3 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 4 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 2 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 2 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 1 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 5 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 3 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 3 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 3 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 3 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 4 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 3 |

**AGOTAMIENTO= 32 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 12 (alto)**

**REALIZACIÓN PERSONAL=31 (Bajo)**



**Docente n° 15 “E” - Turno tarde - Edad 28 años - Sexo masculino**

**DX: Síndrome de Burnout (Según los índices arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento alto, despersonalización alta, realización personal medio)**

**E: Bueno “E”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente “E”: 28 años

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “E”: En el 2017

**E: ¿Esta fue la única escuela en la que trabajas o estás o estuviste en otras?**

Docente “E”: Solo en esta

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente “E”: El hecho de poder ayudar al otro y que soy bueno en las relaciones sociales. Me considero buen líder entonces me gusta trabajar con un grupo de gente. Siempre me apasiono la idea de trabajar en una escuela pero no me gustaba la secundaria, pero igual me gusta trabajar con los chicos más grandes dentro de la primaria, adolescentes, preadolescentes y jóvenes.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente “E”: Yo creo que la pandemia, el cómo buscar la forma que el chico pueda aprender sin tener ese espacio de socialización. Buscar la manera más óptima que puedan aprender en un contexto que era difícil en lo emocional es como que me involucré demás y me hizo mierda la cabeza. El resto de conflictos con los alumnos o padres ya lo tengo normalizado que tengo que lidiar con eso. Hubo de todo, desde chicos que vienen descuidados, pero lo tomo como más personal, si bien es en un contexto laboral a vos te toca, soy muy empático. No tuve conflictos grandes, no se si es porque soy varón o que, si me vinieron a patotear pero se han ido bien. Trato de tener buen trato con los chicos y los padres.

**E: Esto de ser hombre en una profesión en la que son mayoría las mujeres, ¿crees que te ayudó a mirar desde otra perspectiva tu labor?**

Docente "E": Yo creo que sí porque las mujeres están muy aferradas a lo maternal en la educación, y yo que ni siquiera soy padre me abstraigo de esa parte. Hasta me cuesta ser cariñoso, si lo hago en la medida que me sale pero también como que hay que tener cuidado en esas cosas. Solo cuando ellos lo hacen sino no me nace. Pero si los quiero un montón.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente "E": Siempre fue muy bueno, pero particularmente este año está costando un poco porque creo que los chicos están muy distintos al año pasado. Están demasiado aniñados en cuestiones que tienen que ver con sentimientos, en cuestiones de hacer cosas solos. Y eso pone tensión porque yo soy profesor de matemática, entonces nada me pone en situación que me tengo que poner recto, entonces pase de ser el profe piola al malo. Los del año pasado hasta me saludaban en la calle, estos no. Yo como docente trato de ser sincero, no soy condescendiente, si no sabes te pongo un 2 y eso te pone en tensión, es el "profe me desaprobó". Pero yo les regalo la sinceridad, y bueno justamente lo que me tensiona es eso, los pibes que tengo este año no tienen ánimos de nada.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "E": Hasta ahora bien, no tuve ningún inconveniente. Lo que si este año los padres son más jodidos en algunas cuestiones, pero siempre con respeto. Son muy irresponsables, reclaman muchas cosas que no hacen. La tarea educativa como nosotros la estudiamos y la concebimos es que como es el niño en la escuela es por su familia. Y como que las familias son muy dejadas, entonces el chico no aprende, y si no va a aprender si no le prestan atención en casa. Entonces están presentes para quejarse no para poner los límites. Pero siempre que cité a un padre, hubo diálogo y se llegó a un acuerdo. Aunque después no lo aplican.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "E": Este año es muy bueno, el cambio de directivos sí me resultó difícil pero en lo personal porque me cuestan los cambios. Pero pasó el tiempo y pudimos encontrarnos y que sea muy bueno.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "E": Teniendo muchas sesiones con mi psicóloga aprendí a darme mi tiempo, pero igual a veces pasan cosas y me quedo pensando en eso. Pero antes era una cosa de todas las semanas, ahora es una vez al mes. Igual como me siento depende de la situación si es algo que fue por mi culpa yo me quedo frustrado y me da ansiedad. Si tiene que ver con algo que pasó con el otro me genera preocupación. Si veo que un niño está mal, no puedo estar bien yo, hasta que no veo que le pasa. Me preocupo por mis alumnos. Si me pasa que cuando me voy de la escuela me quedo pensando, pero una hora o dos antes era mucho el tiempo. Pero bueno la psicóloga me ayudó, porque todo esto es propio de la ansiedad que tengo.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios.**

Docente "E": Me suele pasar menos ahora, pero el año pasado me pasaba mucho. Empecé a hacer cosas para que no me pasen. Hago actividad física, descargo en el gimnasio. El año pasado me costaba mucho, estaba muy enganchado. Por eso renuncié a uno de los trabajos porque tenía muchas cosas en la cabeza. Y eso me hizo re bien, solo ahora mis problemas son económicos, y tuve que cambiar mi estilo de vida. Ponerle una vez al mes me como un lomito si es que, o antes salía de joda todos los fines de semana.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de impotencia.**

Docente "E": Antes no, durante no. Salvo que pase algo. La última vez que me dió fue cuando hubo un examen y había muchos reprobados y dije cómo puede ser que los pibes no me entiendan. Entonces empecé a ver que hice mal, un par de horitas más, hasta que fui al gimnasio. Pero solo ansiedad. Creo que el ámbito de la escuela no ayuda mucho. El año pasado con las figuritas del mundial yo les hacía abrir los sobres y quien le tocaba Messi, les regalaba un punto, yo por ser piola. Yo se lo pido para contarle acá a las maestras, era viernes pre fin de semana largo. Entonces después me olvido de devolvérsela, entonces el niño dijo en la casa que se la había quitado que no se la iba a devolver más. Entonces me habló un tía del chiquito por mi instagram para decirme que esas cosas no se hacen, me re bardeo. Y yo

estaba en mi casa, esas cosas no se hacen, y no te sentís protegido no sé si en lo educativo sino que tienen que ver con la sociedad. Entonces tuve que pasar por toda una situación de mierda por una figurita, al estar tan susceptibles los niños. Entonces a uno como docente le resuenan muchas alertas entonces uno va a dar clases cuidándose de un montón de cosas, y no sé si es tan sano trabajar así. Entonces me da ansiedad pero creo que lo tengo manejado, ahora, no el año pasado.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente “E”: El gimnasio, padel. Salir los fines de semana no sé si está mal. La música, escribir poemas, cantar. Leer, viajar.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente “E”: Con las chicas comparto mucho salimos, tomamos algo. Somos amigos más allá de compañeros. El año pasado si no tenía ganas de salir, con nadie. Pero tenía que ver con otras cuestiones no laborales, eran personales pero que también me afectaba en lo laboral. Yo no soy esas personas que vienen a trabajar y hacen un acting, no. Yo soy “E” siendo profesor. Y después soy “E”.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente “E”: Yo creo que lo que hicimos con mi grado fue excelente es más en la fiesta del 7° ponían como se acordaban de los tutoriales que hacía en pandemia porque yo siento que me esforcé demasiado. Entonces académicamente estuvo muy bueno solo que a mi me quemó el cerebro, porque era mucho tiempo que tenía que estar sentado en la compu, planificar, dar la clases, hacer los tutoriales que implicaba grabar videos. En mis horarios libres me quedaba trabajando, entonces hubo semanas enteras que no salía de mi casa, porque algo tenía que hacer. Entonces eso me terminó quemando, yo tengo un tema que nunca hago las cosas así nomás en mi vida, pero porque me gusta que todo lo que haga tenga mi sello. Las planificaciones no las saco de ningún lado, yo las invito, hasta los problemas matemáticos. Porque a mi me gusta hacerlo para cuando vaya a dar clases, me den ganas de hacerlo, en cambio cuando es de otro no. Primero en la pandemia no me daba cuenta, hasta que me afectó en lo social, dejé de socializar básicamente. Solo hablaba con mi mamá y hasta poco. Y bueno al punto que afectó en mi relación con mi ex pareja al punto de separarnos.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "E": Fue muy difícil, yo era muy distinto que antes de la pandemia. Ahí me empecé a poner ansioso, y como que los vínculos me costaban un montón. Encima con una compañera nos contagiamos de covid cuando volvimos, y en esa época te juzgaban mucho por tener covid, mucha gente me hablaba para saber si tenía o no. Era muy difícil, más allá de lo que me pasaba a mí personalmente. Me costó el post pandemia hasta mediados del año pasado, me ofrecieron ayuda psicológica por parte del gobierno pero no acepté porque era por teléfono. Y después decidí ir a la psicóloga y eso me ayudó a mejorar mucho. Tiene que ver que me metí mucho en el trabajo y me olvidé de mí.

**E:¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "E": Si si.

**Docente n° 16: “S” - 5° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 3 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 4 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 5 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 2 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 6 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 2 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 2 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 5 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 2 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 5 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 20 (Medio)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 44 (Alto)**

**Docente n° 17: “N.C” - 6° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 3 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 0 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 3 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 2 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 4 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 3 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 3 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 3 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 4 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 4 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 2 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 22 (Medio)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL = 32 (Bajo)**

**Docente n° 18: “N.H” - 6° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 3 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 0 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 0 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 6 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 0 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 15 (Bajo)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL = 48 (Alto)**



**Docente n° 18 “N.H.” - 6° grado - Turno tarde**

**DX: Sin burnout (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento bajo, despersonalización baja y realización personal alta)**

**E: Bueno “N.H.”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente “N.H”: 42 años.

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “N.H”: En el 2004 comencé dando clases particulares que era en el primer año del profesorado y en las escuelas en el 2005, pero oficialmente en el sistema en el 2006, porque esperé que mi niña cumpliera un año. Mi primer cargo fue en el barrio San Vicente, y acá en el 2013. Ya van a hacer 10 años. Entre con la docente n° 11, vinimos a una entrevista vestidas de civil, no sabíamos que era para empezar a trabajar, solo nos pidieron que traigamos planificaciones nuestras. Esperamos una hora y media afuera. Mi marido me esperaba afuera. Yo estaba desanimada porque vi que pasaron un montón de chicas con carpeta. Y quien ese momento era la vice directora, se la veía que hablaba a los gritos, daba órdenes de aquí a allá, yo temblaba preguntándome “¿quién es esta mujer?”. La hicieron pasar a la docente n° 11 primero y salió contenta. Después me llaman a mi y me dice mientras me miraba el cuaderno, y después se levantó y me dijo “seguime”. Me lleva a un aula y dice “Bueno, a ver si me prestan atención un segundo. Les voy a presentar a las señoras que acaban de quedar para primer y segundo grado, es un desdoblamiento grado iniciación”, en ese momento yo me estaba iniciando, pero por mi suegra algo sabía, y pensé si haces las cosas bien esto es eterno. Entonces yo la miro a la docente n° 9 y le digo “¿Quedamos” y me dice “¡Si!”, y nos mandan a ella a primero y a mi a segundo. Y le pedí permiso para decirle a mi marido que estaba afuera esperándome que había quedado y que me busque a las 18:30.

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente “N.H”: Yo te voy a ser sincera, cuando era pequeña yo miraba “el carrusel de niños” pero en el formato mexicano. Y yo veía, soñaba y jugaba con mis primas a la “señorita maestra”, pero no vengo de familias de docentes. Cuando me pongo de novia descubro sin saber que, quién es ahora mi suegra, era maestra, jubilada ya. Y ella en su casa, preparaba

chicos. Un día me llevaron a su casa a la siesta, que a esa hora dictaba clases, mientras mi suegra preparaba un té, había un nene que la hacía renegar. Entonces yo me acerco a él y le explicó algo, mientras ella estaba parada en la puerta, luego se hizo cargo, se fué el chico. Y ahí me llama y me dice “tenes pasta, anda anotate vos vas a ser maestra”. Llamó a sus amigas para preguntar qué requisitos yo tenía que presentar e hizo que mi marido me llevara a inscribirme. Igual yo estaba en el 2do año de la licenciatura en ciencias políticas de la UNLAR, no es que no estudiaba. Empecé, me anoté y ahí despertó mi interés. Mientras mi suegra siempre me guío y me ayudó.

Me quedó embarazada en segundo, ese mismo año fui abanderada, no dejó de estudiar y al año siguiente me recibí. Siempre tuve ese deseo del querer ayudar “al débil, al frágil, al otro”, es lo que me llevó a ser docente. Porque yo considero que ser docente es ser guía, ser puente, ser luz.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente “N.H”: Acá en esta escuela se me presentó en el año 2015, un alumno era raro, tenía hábitos raros y toda una historia familiar complicada. De lo bien que estaba sentado, salía corriendo al patio y gritaba “milanesa” y se revolcaba en la tierra. Un día le tiró de la trenza a la docente n° 8 y la hizo caer, fue todo un tema. Yo le pregunté porque había hecho eso y me comentó que era porque tenía olor a frutilla y él odiaba la frutilla. Se hicieron reuniones, se informó a la madre y luego de los estudios que le hicieron en Córdoba salta su autismo. Entonces fue un desafío, una problemática para mi estar frente a lo diferente y no tener las herramientas. Y tampoco nos la brindaban. Entonces empecé a ser autodidacta, a capacitarme, a trabajar con la madre, empecé a buscar tips hasta cómo escribir en el pizarrón. Hoy tengo el agrado de decir que ese chico está en 5to año. Y en estos 17 años como docente solo tuve 2 niños con discapacidad, pero ya estoy plantada diferente.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente “N.H”: Buena, yo siempre intento ponerme en el lugar de ellos. Yo les digo a los papás que jamás les haría lo que no me gustaría que hagan con mi hija. Yo los veo como sujetos de derecho y ellos son sujetos atravesados por la educación. Son seres biopsicosociales, entonces todo los atraviesa a la hora de aprender.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "N.H": Lo mismo, busco el diálogo, entender que son seres atravesados por problemas, o circunstancias.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "N.H": Ellos pueden tener su personalidad, sus reglas. Pero yo siempre me analizó, yo. Soy reflexiva y busco entablar el diálogo. Busco el momento y la forma de hacer saber mi postura. Y así gane voluntades, porque uno se gana la voluntad de que por ejemplo quieran darte un permiso, o algo a negociar.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "N.H": No sabía cortar, hasta hace unos 6 años. Porque seguía siendo docente las 24hs, mi hija me hizo darme cuenta y mi marido también. A raíz de eso tuvimos una crisis matrimonial por trabajar tanto, ausencias con mi hija. Y entendí que uno no tiene que vivir para trabajar.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "N.H": Y yo después del embarazo tengo sobrepeso tengo síndrome metabólico. Pero no puedo decirte que es por el trabajo.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de omnipotencia.**

Docente "N.H": No, ninguno.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "N.H": Tengo mis cables a tierra que son mis caniches, regar mis plantitas, me voy a tomar mate con alguna amiga o a merendar. Tengo un terreno en la quebrada entonces ahí me voy. Tengo todas las plataformas, hbo, netflix y me gusta ver series o leer. Actividad física no hago.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "N.H": Eso me empezó a pasar desde los 40. A veces antes iba a algunos lugares por compromiso, ahora voy solamente a donde quiero estar. Pero con las chicas me llevo re bien, son mis amigas, me divierto.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "N.H": Oh, la sufrí un montón. Yo soy de la tecnología pero lo justo y necesario. Tuve que cambiar de empresa de internet, comprarme una cámara. Y aprender hacer tutoriales de 0, en el principio sentía que no podía y eso me costo mucho. Pero después le tomé la mano.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "N.H": Las emociones y el tiempo lo valoro muchísimo. El niño después de la pandemia quiere la inmediatez, el ya. Y no todo tiene un proceso, un hábito. Tanto tiempo encerrados, ahora están desbordados de emociones. También ubicarlos en el tiempo y espacio correcto. El sentate bien, escuchar.

**E:¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "N.H": No tuve ninguna sintomatología.

**Docente n° 19: "I" - 7° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 4 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 5 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 3 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 5 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 3 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 3 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 6 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 1 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 5 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 3 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 3 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 30 (Alto)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 40 (Alto)**

**DOCENTE N° 19 "I" - 7° grado - Turno tarde - Edad: 40 años**

**DX: Agotamiento emocional alto (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento alto, despersonalización baja, realización personal baja)**

**E: Bueno "I"... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente "I": 40 años.

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente "I": En el 2018

**E: ¿Esta fue la única escuela en la que trabajas o estás o estuviste en otras?**

Docente "I": No, estuve en tres escuelas públicas y aquí hace 3 años.

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente "I": El contacto con los niños más que todo. Antes estudié mecánica dental y dejé porque me enfermé, perdí la regularidad y solo me faltaba la tesis.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente "I": No sé, no tomé alguno como desafío. Solo el conocer a los nuevos grupos que te tocan. Porque no sabes con que te vas a topar, en realidad si, por la experiencia de los otros profes que te van contando y sabes más o menos. Siempre es un desafío estar en contacto con los niños, año a año. Conocerlos, su historia, cada uno tiene sus particularidades, su carácter. Algunos que ya vienen con algún diagnóstico de discapacidad. Yo tuve una nena con retraso madurativo.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente "I": Mmmm, los dos grupos son demandantes. Solo que son muchos más pasivos el B, que el C. El C, es por ejemplo, hoy tuve 2hs seguidas con ese grupo y es muy desgastante. A cada rato lograr el silencio para que te presten atención. Son muy revoltosos, demasiado. Los jueves termino fatal.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente "I": Conflictos hasta ahora no, los papás que vienen a conversar hasta ahora están predispuestos, a ayudar a colaborar. Siempre dicen "señor cuando usted necesite algo mandame un mensajito, o subalo al portal. Todos con muy buena predisposición. Igual con los padres que vinieron a atención, con el resto tuvimos una reunión al comienzo para explicar la modalidad de trabajo y casi todos estuvieron de acuerdo.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "I": Bien bien, te escuchan y te acompañan. Nos orientan también.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "I": Antes por ejemplo me llevaba de acá la tarea y la terminaba de corregir en mi casa. Y eran muchas horas, las de la mañana, las de acá y encima en mi casa. Entonces a partir del año pasado dije, corrijo acá en mis horas libres, termino, termino sino sigo al otro día. O sea a las seis de la tarde se termina la maestra, después soy otra.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "I": Mmm no sé si llamarlo cambios de apetito, pero yo no soy de no querer comer, pero me anda pasando que cuando estoy muy cansada no quiero comer, solo descansar. El resto nada.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida de autoestima profesional y personal, sensación de impotencia.**

Docente "I": Si, me siento tipo angustia. Algo así. Cuando llego a mi casa, porque también aquí con tanto no puedo pensar. Es solamente cuando tengo muchísimas cosas por hacer en la rutina, me siento como impotente cuando no llego

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "I": No hago nada dejó que se me pase nada más

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "I": Siempre lo mismo charlamos, me llevo re bien con todos, super bien. Y en lo personal por el horario en el que trabajaba no veía las horas de salir. De acá salgo y me voy al gimnasio, terminó y ya me voy a mi casa. Y los fines de semana si visito a mis familiares

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "I": Ahí fue complicado en el sentido de que yo entré en pandemia. Como te dije a mi me gusta el contacto con los niños, y no era lo mismo, entonces me faltaba eso. Más allá que uno les explicaba les enseñaba, faltaba eso de ver las caritas para ver si te entendió o no. Y bueno me quedó eso ahí.

Por ahí salíamos muy lindas de arriba y abajo muy de pantuflas. En esa parte era una masa, lo más cómodo. Pero en lo que fue enseñanza si fue angustiante.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "I": Bajaron mucho el rendimiento. Yo creo que también los miedos se veían. Cuando ya dejamos de utilizar el barbijo hubo muchos chicos que lo seguían utilizando por miedo a mostrar su rostro, no había forma de sacarselos. Y como enseñanza, hasta que retomas y los vuelves a encaminar cuesta, ese volver a arrancar.

**E: ¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "I": Cuando me estreso no me agarra tan así comúnmente. Si no que me pasa porque hace poquito yo perdí a mi papá, el año pasado en navidad. Entonces por eso me esta costando ahora. Antes los cansancios diarios de la rutina.

Otra cosa que me pasa es que yo antes salía de acá y me iba a cuidarlo a él, entonces ahora salgo y me voy a mi casa y bueno eso me angustia.



**Docente n° 20: “Y” - 7° grado**

|    |                                                                                             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          | 2 |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        | 3 |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | 1 |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             | 6 |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           | 0 |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          | 1 |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          | 6 |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                | 1 |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        | 6 |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             | 0 |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                | 0 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  | 5 |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        | 0 |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 | 6 |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     | 0 |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 | 6 |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          | 6 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     | 6 |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            | 1 |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           | 6 |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              | 0 |

**AGOTAMIENTO= 15 (Bajo)**

**DESPERSONALIZACIÓN= 0 (Bajo)**

**REALIZACIÓN PERSONAL= 47 (Alto)**

**DOCENTE N° 20 “Y” - 7° grado - Turno Tarde - Edad 32 años**

**DX: Sin Burnout (Según los indicadores arrojados mediante la administración del MBI que indica agotamiento bajo, despersonalización baja y realización personal alta)**

**E: Bueno “Y”... vamos a comenzar con unas preguntas para indagar un poco acerca del síndrome de Burnout, y corroborar algunos datos que han surgido a partir del test que ya les he administrado a todos. ¿Cuántos años tiene?**

Docente “Y”: 32

**E: ¿Cuándo comenzó a ser docente?**

Docente “Y”: Hace 9 años

**E: ¿Esta fue la única escuela en la que trabajas o estás o estuviste en otras?**

Docente “Y”: Desde que comencé estoy aquí, hasta antes de recibirme.

**E: ¿Que la motivó a ser docente?**

Docente “Y”: Creo que siempre, cuando era chiquita, yo soy hija única. Jugaba sola, y siempre jugaba a la maestra, me gustaba, me gustan los niños.

**E: ¿Cuál fue tu desafío más grande a nivel laboral?**

Docente “Y”: Mmm, por ahí algunos grupos conflictivos. Conocerlos, negociar, ver qué estrategias podría implementar, ver esas debilidades que tenía.

**E: ¿Cómo describirías el vínculo con tus alumnos?**

Docente “Y”: Bien, tengo mucha comunicación, mucha charla. Y a partir de eso, yo los voy viendo. Me gusta trabajar las emociones. Y eso que los primeros años estuve con los más pequeños, pero me gusta trabajar con los grandes. Me gusta escucharlos, aunque surgen situaciones que te explotan la cabeza, y decís “¿cómo puedo ayudarlos?” entonces bajaba hablaba con las dires. Para ver como ayudarlos desde acá cuando su situación es en la casa.

**E: ¿Cómo describirías la relación con los padres de los alumnos?**

Docente “Y”: Bien tranquilo. Al ser más grandes todo vienen, no aparecen si yo no los cito por algo particular, el resto no los conozco. Los que he citado, vienen y todo re bien.

**E: ¿Y cómo describirías tu vínculo con los directivos?**

Docente "Y": Desde que entré siempre tuve buen vínculo, todo lo que proponía se me escuchaba y acompañaba. Y sobre todo cuando hay alguna situación problemática el poder hablar con ellas. El cómo poder hacer para ayudarlos.

**E: ¿Cómo describirías fuera del ámbito laboral tu ser docente?**

Docente "Y": En principio me costaba cortar, porque soy muy responsable. Pero en estos últimos años no tanto. Igual lo que soy sola cuando me aburro corrijo. Primero limpio y después corrijo.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su trabajo ha presentado los siguientes síntomas: dolor de cabeza, fatiga crónica, hipertensión, desórdenes hormonales, dolores musculares, pérdidas de ciclos menstruales o cambios en sus hábitos alimentarios**

Docente "Y": No ninguno, porque no tengo tiempo jajaja. Entonces salgo de la otra escuela, como y ya llego a esa.

**E: alguna vez antes, durante o posterior a su jornada laboral ha presentado: ansiedad, comportamiento irascible, cierto estado depresivo, frustración, pérdida del autoestima profesional y personal, sensación de omnipotencia.**

Docente "Y": No todavía no me pasó, todo tranqui.

**E: ¿Cuándo presenta alguno de estos síntomas qué estrategias utiliza para poder confrontarlo? ¿Realiza actividad física?**

Docente "Y": Olvidate, cardio hago. En mi casa o ando bici. Yo soy muy ansiosa me gusta transpirar, que me duela. Incluso las series me dan ansiedad, me pongo a limpiar mientras.

**E: ¿Cómo se vincula con los otros docentes? ¿En su ámbito privado sigue frecuentando con sus seres queridos de la misma manera?**

Docente "Y": Re bien con las chicas. Y el fin de semana salimos, compartimos, ya sea con ellas u otras amigas aparte.

**E: ¿Cómo fue la experiencia de ser docente en la pandemia?**

Docente "Y": Linda, tuve buena comunicación con los chicos, me sentí acompañada. Porque cuando yo volví de sanagasta, todo bien. Más allá de la situación de mi abuela yo me sentía acompañada por ellos. Tenía 6to y ahora tengo 7mo, puede acompañar la trayectoria.

**E: ¿Cómo es su experiencia laboral post pandemia? ¿Qué cambios ha notado en los alumnos y usted?**

Docente "Y": Si, se ha notado mucha diferencia post pandemia. En la producción, en el trabajo autónomo ahora es 0.

**E:¿Post pandemia siente que han incrementado los síntomas que hemos ya descrito?**

Docente "Y": Si no tuve nada, porque cuando me pasa algo intento no pensarlo, sino descargarlo.

## COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES

### AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo **ROCIO LEONOR MOLINA**, identificado con DNI No. **42.187.106**;  
Teléfono: **3804546313**; E-mail: **rocio.leonor.molina@gmail.com** autor del trabajo de  
grado/posgrado titulado **SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE NIVEL PRIMARIO POST PANDEMIA**  
presentado y aprobado en el año **2023** como requisito para optar al título de **LICENCIATURA**  
**EN PSICOLOGÍA**; autorizo a la **Biblioteca Central del Instituto Universitario**  
**de Ciencias de la Salud – Fundación Barceló** la publicación de mi trabajo con fines académicos  
en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la  
visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado/posgrado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la consulta y la reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis **LA RIOJA**

#### 2. Identificación de la tesis:

TITULO del TRABAJO: **SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE**  
**NIVEL PRIMARIO POST PANDEMIA**

Director/Tutor: **LIC. DAMARIS FORESSI**

Fecha de defensa **24 / 08 / 23**

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:**

a) **Texto completo** a partir de su aprobación



b) **NO AUTORIZO** su publicación



**NOTA:** Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (*catalogo.barcelo.edu.ar*) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.



Firma del Autor



Lic. Damaris A. Foresti  
Psicóloga  
M.P. 214

Firma del Director/Tutor

Lugar: LA RIOJA

Fecha 24/07/23