

## **SALUD DOCENTE: PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL BURN OUT.**

### **Identidad personal y profesional.**

**Raquel Blaya Andreu.**

**Asesora de Formación. Centro de Apoyo al Profesorado de Madrid-Retiro.**

El Centro de Apoyo al Profesorado de Madrid-Retiro es un organismo perteneciente a la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, cuya función básica es promover y facilitar la formación permanente del profesorado no universitario a través del diseño y coordinación de diversas actividades de formación: jornadas, cursos, seminarios, grupos de trabajo, etc.

Esa formación se planifica anualmente atendiendo, principalmente, a las necesidades que manifiestan los propios centros educativos de la zona, pero también ofreciendo a los profesores la oportunidad de participar en proyectos institucionales o proyectos europeos que se canalizan a través de los Centros de Apoyo al Profesorado.

Dentro de esta segunda vertiente, el Centro de Apoyo al Profesorado de Madrid-Retiro participa desde el año 2001, como institución asociada, en el Proyecto Europeo Comenius 2.1 *Empowerment: Burn Out Prevention (EBOP)*, junto a otras tres instituciones dedicadas a la formación del profesorado no universitario en Austria, Luxemburgo y Hungría. El Proyecto, que concluirá en el año 2004, tiene como principal objetivo organizar actividades de formación destinadas a prevenir el síndrome del *burn out* o del "quemado" entre los profesores.

Este síndrome fue sistematizado como síndrome clínico por el doctor Freudenberger en 1974. Si al principio la mayor parte de los casos fue detectada entre profesionales de la Sanidad, pronto se descubrió que también los profesionales de la Enseñanza manifestaban los mismos síntomas.

Tras la realización de algunos estudios<sup>1</sup>, se llegó a la conclusión de que este cuadro clínico puede padecerlo cualquier trabajador cuya profesión le suponga un estrés intenso y continuado, en la que los buenos resultados no estén garantizados (alto índice de fracaso) y el trabajador se implique mucho personalmente.

---

<sup>1</sup> Bardo (1979), Maslach /Jackson (1986), Esteve (1987), Vega y colaboradores (1998).

Según la definición de Maslach y Jackson (1986), el *burn out* es "un síndrome de agotamiento emocional, que puede darse entre individuos que trabajan con personas, que tienen una baja autorealización y cuyo trabajo se despersonaliza".

Entre los principales síntomas podemos citar:

- Disminución del compromiso: deshumanización en el trabajo, desimplicación, trastornos de la atención, pérdida de la ilusión y problemas con los compañeros.
- Reacciones emocionales: sentimientos de culpa, depresión, agresividad.
- Desorganización progresiva: disminución de la capacidad cognitiva y creativa, baja motivación.
- Indiferencia emocional, social y espiritual.
- Reacciones psicósomáticas: alteraciones del sueño, afecciones cutáneas, cefaleas y malestar físico.
- Desesperación con tendencias suicidas.

Para prevenir este síndrome entre los docentes de los diferentes países, el Proyecto Europeo EBOP planteó como siguiente objetivo determinar cuáles son las causas que llevan al *burn out* y proporcionar a los profesores herramientas que les sean útiles para mejorar su situación.

Según la mayoría de los investigadores, el estrés continuado es la clave fundamental para entender este síndrome. Sin embargo, el estrés no es malo en sí mismo; todos sufrimos estrés en mayor o menor medida cada día. Es una reacción natural del organismo, que nos prepara para afrontar situaciones que interpretamos como peligrosas y que nos producen un estado de tensión. Los animales también lo experimentan, pero recuperan su nivel anterior de relajación cuando desaparece la causa del estrés.

El problema radica en que las personas no siempre damos ese paso atrás y prolongamos nuestro estado de tensión más allá de lo que es estrictamente necesario, de modo que desarrollamos un estado de estrés ante situaciones que, en principio, no son peligrosas, amenazantes ni ponen en peligro nuestra integridad. Ese estrés continuado es el que lleva al agotamiento mental, físico y emocional.

Por este motivo, a la hora de proporcionar estrategias y herramientas de prevención, los integrantes del Proyecto no sólo pensamos en el campo profesional, sino también en el personal, porque es evidente que el profesor tiene en sí mismo su principal

instrumento de trabajo y que el propio equilibrio es básico para desarrollar una adecuada labor profesional.

Por tanto, el desarrollo de este proyecto para formación de profesorado no universitario se concretó en cuatro módulos, que abarcan los campos donde el docente puede llegar a encontrar mayores problemas:

**Módulo 1: Identidad personal y profesional.**

**Módulo 2: Cooperación y comunicación entre docentes.**

**Módulo 3: Nuevas formas de enseñanza y aprendizaje.**

**Módulo 4: Tratamiento de conductas difíciles.**

Cada uno de estos módulos se está desarrollando en cada país siguiendo unos objetivos comunes, pero con contenidos y metodologías distintos según el diseño que hace cada institución.

El objeto de esta comunicación es presentar el diseño que el CAP de Retiro hizo del Módulo 1 sobre "Identidad personal y profesional del docente" y la repercusión de éste sobre la planificación de "Salud docente", un curso que abarca los objetivos del módulo 1 y algunos del 2 y del 4. De ambas actividades se me encomendó la dirección, si bien no hubiera podido llevarlas a cabo sin la colaboración de dos equipos: los integrantes del Proyecto, tanto nacionales como extranjeros, y los profesionales que aceptaron ser ponentes del Módulo 1 y ayudaron a diseñarlo con su experiencia y conocimientos.

Los objetivos del primer módulo, compartidos por los cuatro países son:

- 1. - Analizar la motivación y los determinantes que influyeron al elegir el trabajo de profesor.**
- 2. - Analizar la propia situación profesional.**
- 3. - Aprender a cuidar el cuerpo y reflexionar sobre uno mismo.**
- 4. - Reconocer y desarrollar los propios recursos y cualidades.**
- 5. - Mejorar los propios puntos de vista y estrategias.**
- 6. - Practicar la autoevaluación.**

Para que los profesores alcanzaran estos objetivos había que trabajar en dos direcciones:

- ❖ Autoanálisis de la identidad profesional.
- ❖ Autoconocimiento y búsqueda interior de recursos.

Si bien el primer punto se podía llevar a la práctica con cierta facilidad, a través de la reflexión individual y la discusión en pequeño grupo y gran grupo, el segundo punto ha sido algo más complicado. Conocerse a uno mismo, aceptar las propias debilidades y potenciar nuestras cualidades, aprendiendo a cuidarnos y respetarnos, tanto a nosotros mismos como a los demás, es a veces labor de toda una vida; otras veces no basta la propia vida para conseguirlo.

Por ello, para diseñar este módulo acudimos a un grupo de profesionales que trabajan un concepto integral de la salud y que, desde campos distintos, tratan de conseguir en sus pacientes un equilibrio entre el cuerpo, los pensamientos y las emociones porque en esencia estas tres cosas son una misma y la alteración de una es la alteración de las otras dos.

El diseño final de los **contenidos** y la **metodología** de los distintos apartados en los que se estructuró el Módulo 1 sobre "Identidad personal y profesional" quedó de la siguiente forma:

### 1. - ¿Qué es el síndrome del quemado?

Muchos profesores, que actualmente ejercen la enseñanza, ignoran que existe un síndrome profesional que está estudiado y que pueden padecer, sobre todo, a partir de los ocho años de ejercicio como docentes. Algunos estudios recientes están demostrando que se trata de una enfermedad profesional.<sup>2</sup>

**Contenidos** relativos al *burn out* y a su tratamiento tradicional:

- Descubrimiento.
- Definiciones.
- Propensión y desencadenantes.
- Efectos y consecuencias.
- Diagnóstico y tratamiento.
- Reflexión sobre la propia situación profesional.

---

<sup>2</sup> Victoria Arcenillas Fernández está finalizando su Tesis Doctoral sobre el síndrome del quemado en Educación Primaria. Sobre una muestra tomada de los profesores que imparten

La **metodología** empleada incluía, junto a la exposición teórica, la discusión en pequeño grupo y puesta en común en gran grupo con aportación voluntaria de experiencias personales.

El diseño de este apartado y la parte teórica sobre el *burn out*, muchos de cuyos datos presento en esta comunicación, fue elaborada por Inmaculada Maseda, pedagoga especializada en el campo social-laboral y en educación de adultos.

## 2. - Autoanálisis de los síntomas emocionales del estrés.

Si el síndrome del *burn out* supone un agotamiento de los recursos personales, la terapia bioenergética enseña a potenciar la propia energía y a reconocer nuestras emociones, aprendiendo a desbloquear los centros energéticos de cada individuo y facilitando, así, la circulación de la energía por el cuerpo.

Los **contenidos** para este apartado se concretaron en los siguientes puntos:

- Definición de conceptos: sistema energético, chakras, aura, chi (práctica).
- Asociación de emociones y actitudes psicológicas: identificación de Centros Energéticos con sus repercusiones físicas.
- Interrelación energética profesor-alumno.
- Modelos de bloqueos específicos en el Síndrome del Quemado.
- Equilibrado del sistema energético (práctica).

La **metodología** utilizada en estas sesiones incluía ejercicios para sentir y activar la energía personal, visualizaciones internas para experimentar las emociones contenidas en cada centro energético o chakra, puesta en común de la experiencia e interpretación de los símbolos emergentes en cada uno de ellos según las claves aportadas, principalmente, por los estudios de C. G. Jung.

Maribel Maseda, terapeuta bioenergética, diplomada en Enfermería y especializada en Psiquiatría, diseñó tanto los contenidos como los materiales entregados a los profesores y fue la encargada de impartir las sesiones.

---

Primaria en Leganés (Madrid), los datos obtenidos apuntan a que son factores profesionales los que están provocando el síndrome.

### 3. - Ejercicios de Qi Gong (*Chi Kung*).

Uno de los objetivos del Módulo 1, aprender a cuidar el cuerpo y reflexionar sobre uno mismo, nos llevó a sentir la necesidad de incluir algún tipo de ejercicio físico que a la vez fuera coherente con los otros contenidos del programa.

El Qi Gong (*Chi Kung*) es una gimnasia energética, proveniente de China, que mejora la salud y la longevidad. Forma parte de la medicina tradicional china, con más de 3000 años de antigüedad y se basa en la toma de conciencia del movimiento, la respiración y la mente, que dirige el Qi (*Chi*) o energía vital al interior del cuerpo.

Los **contenidos** de Qi Gong que se eligieron para el Módulo 1 fueron éstos:

- Bloqueo/desbloqueo de todas las articulaciones: muñecas-tobillos, codos-rodillas, lumbar, dorsal, cervical.
- Enroscamiento de la columna vertebral.
- La conciencia corporal.
- Alineación y estiramiento de todo el cuerpo.
- Alineación de los tres Dan tian o centros energéticos.
- Balanceo vacío-lleño ying-yang.
- Coordinación de las esferas: mental-emocional-física e instintiva.
- Enraizamiento.

El diseño de este apartado, los materiales entregados a los profesores participantes y la sesión fueron realizados por María Sáiz, profesora de Qi Gong y directora de la Escuela Profesional de Qi Gong de San Lorenzo del Escorial.

La **metodología** empleada alternó la exposición teórica con la realización práctica de los ejercicios.

### 4. - Autoanálisis de los síntomas físicos del estrés.

La interrelación cuerpo-mente-emoción abre numerosas posibilidades para la terapia del individuo. Las dolencias físicas encubren, la mayoría de las veces, dolencias emocionales o actitudes mentales que están siendo nocivas para nosotros. La terapia del quiromasaje, en sus diferentes técnicas, favorece el desbloqueo de emociones y la corrección de determinadas actitudes mentales.

Los **contenidos** elegidos para este apartado fueron los siguientes:

- Tipos de terapias: craneo-sacral, T.I.N. (Técnica de Integración Neuroestructural), reflexoterapia, técnica Dorn. Terapias manuales.
- Somatización de los problemas psicológicos: contracturas, tensiones, acortamientos generalizados, movimientos óseos debidos a contracturas.
- Zonas relacionadas: occipital con sacro; intestino con lumbares, menstruaciones, problemas de útero, diafragma (por ahogos emocionales), etc.

La **metodología** integró la exposición teórica con la práctica de algunas técnicas entre los participantes.

El diseño de los contenidos, algunos de los materiales aportados y la sesión fueron llevados a cabo por Ángeles Manso, quiromasajista con tercer grado de Reiki.

El Módulo 1 del Proyecto Europeo EBOP se realizó en Madrid entre los días 17 y 20 de octubre de 2002. Los 25 profesores participantes trabajan en Primaria, Secundaria, Formación Profesional y Educación de Adultos. Pertenecen tanto a la enseñanza pública como a la concertada y proceden de las cinco demarcaciones territoriales de la Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Madrid.

Si bien la primera sesión, en la tarde del jueves, tuvo lugar en la sede del Centro de Apoyo al Profesorado de Madrid-Retiro, las otras cuatro sesiones -viernes tarde, sábado mañana y tarde y domingo mañana- se realizaron en el IES Hotel Escuela de la Consejería de Educación, pues una de las directrices principales que rige la realización de los Módulos en los cuatro países es que se cree un clima de confianza entre los participantes para que puedan comunicar mejor sus experiencias. La permanencia voluntaria en el Hotel Escuela, desde el viernes por la tarde hasta el domingo a mediodía propició el intercambio de experiencias y opiniones.

La evaluación de los participantes fue muy positiva. Para muchos de ellos este tipo de actividad suponía una novedad, tanto por los contenidos como por la estructura en bloque de la actividad, concentrada en un fin de semana, frecuente en otros países europeos pero escasa en España, al menos dentro de la formación pública del profesorado.

Por los comentarios que nos hicieron, verbalmente y por escrito, los profesores sienten la necesidad de recibir este tipo de formación. Es su salud personal lo que está en juego y saber que muchos docentes de otros países de Europa tienen sus mismos problemas y que hace años que están llevando a cabo una formación para prevenir el

síndrome, al menos les tranquilizó y les hizo darse cuenta de que no deben sentirse culpables ni sentir vergüenza de que su profesión afecte a su propio equilibrio.

La gran demanda de solicitudes que habíamos tenido en el CAP de Retiro para participar en el Proyecto Europeo y la positiva evaluación del Módulo 1, nos animaron a ofrecer una actividad similar a un mayor número de profesores.

Así surgió el diseño de "Salud Docente", un curso de 35 horas que ha sido impartido en la sede del CAP de Retiro, dos días por semana, a 20 profesores de enseñanza Primaria y Secundaria durante los meses de febrero y marzo de 2003.

Esta actividad conserva la estructura del Módulo 1 del Proyecto Europeo, si bien se le han añadido algunos objetivos pertenecientes a otros módulos para completar la formación.

La **estructura de "Salud Docente"** abarca cuatro apartados temporalizados del siguiente modo:

1. Síndrome del *burnout*. Impartido por Inmaculada Maseda. 6 horas.
  2. Terapia bioenergética. Impartido por Maribel Maseda. 12 horas.
  3. Autoconocimiento del cuerpo. Impartido por Ángeles Manso. 5 horas.
  4. Qi Gong (*Chi Kung*), un camino hacia el bienestar. Impartido por María Sáiz. 5 horas.
- Trabajo personal sobre el curso. 7 horas.

La novedad sobre lo anteriormente expuesto para el Módulo 1, estriba en la modificación de los **objetivos del primer apartado** a los que se han añadido otros nuevos para la resolución de conflictos y la aplicación al aula de la psicología evolutiva. Tras la modificación quedan resumidos del siguiente modo:

- Adquirir los conocimientos actuales relativos al síndrome del quemado o *burnout*.
- Favorecer la comprensión de la conducta adolescente desde la perspectiva de la psicología evolutiva.
- Proporcionar una batería de medios y actitudes que, desde la pedagogía, resulten favorables para su práctica diaria.

El trabajo propuesto es una reflexión individual sobre la propia situación personal y profesional y sobre los cambios que el profesor puede introducir en ellas tras lo aprendido y experimentado en la actividad de "Salud Docente".

Si bien en este curso no contábamos con el clima de confianza creado por la convivencia en el Hotel Escuela, la implicación personal de los profesores participantes suplió con mucho esa posible deficiencia y creó un ambiente propicio para el intercambio de experiencias y la confianza necesaria para permitirse sentir y respetar el sentir de los demás.

También quiero agradecer a las ponentes el trabajo realizado y su valentía por participar en una aventura innovadora. Sin su carisma, su experiencia y su valía profesional, ninguna de las dos actividades hubiera conseguido los buenos resultados que ha tenido.

Con la difusión de estas experiencias espero que entre los Centros de Formación de Profesores crezca la oferta de cursos sobre Salud Docente, porque el profesorado lo necesita, lo demanda<sup>3</sup> y, además, son muy gratificantes para el asesor que apuesta por ellos.

Por último, decir que el hecho de tener detrás a un equipo de personas, tanto en el CAP como en otras instancias -los responsables de Proyectos Europeos en la Consejería de Educación y la Agencia Nacional Sócrates o los integrantes del Proyecto Europeo EBOP en los cuatro países-, que han apoyado la realización de estas actividades, ha aumentado en algunos momentos la presión, pero también me ha enseñado a apreciar el valor incuestionable del trabajo en equipo.

---

<sup>3</sup> Informática y control del estrés, por este orden, fueron los temas más demandados entre los profesores de nuestro ámbito durante la detección de necesidades del 2002.