

Desencadenantes del contexto laboral que tienen mayor probabilidad de generar el Síndrome de Burnout en docentes de ciencias en secundaria de cinco instituciones educativas de las provincias de Heredia y Alajuela

Triggers in the work context that are most likely to generate Burnout Syndrome in science teachers in secondary education in five educational institutions in the provinces of Heredia and Alajuela

Gatilhos do contexto de trabalho com maior probabilidade de gerar a Síndrome de Burnout em professores de ciências do ensino médio de cinco instituições educativas nas províncias de Heredia e Alajuela

Karen Herrera Herrera ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9853-8980>

Karen Jiménez Zumbado ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1707-1668>

Vincen Méndez Anchía ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8216-2403>

Giselle León León ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1198-4319>

Resumen

El objetivo general de la investigación fue analizar los factores desencadenantes del contexto laboral que pueden generar mayor vulnerabilidad de padecer el Síndrome de Burnout en los docentes de ciencias. De acuerdo con la naturaleza del trabajo, este se ubicó dentro del paradigma naturalista respondiendo al enfoque mixto, cualitativo dominante. Se aplicaron cuestionarios y entrevistas a 14 docentes de ciencias, y se realizó una observación de clase en cinco instituciones, el análisis se realizó de manera descriptiva, contrastando elementos cualitativos y cuantitativos, el proceso de validez se dio mediante la triangulación.

Al realizar el análisis de los hallazgos se encontró que el principal desencadenante del contexto laboral del Síndrome del Burnout en docentes de ciencias son la sobrecarga laboral

y las situaciones asociadas al contexto sociocultural en el que se ubica el centro educativo. Los aspectos desencadenantes asociados al contexto sociocultural que generaron mayor afectación fueron las situaciones de violencia, la poca valoración social de la profesión y la falta de apoyo por parte de padres, madres y encargados hacia el personal docente. En cuanto a las situaciones desencadenantes asociadas a la sobrecarga laboral se determinó: la atención a las NEE y la ejecución de tareas administrativas.

Palabras clave: Burnout, desencadenantes, contexto educacional, docentes, secundaria

Abstract

The overall objective of the research was to analyze the triggering factors in the work environment that can lead to a higher vulnerability to experiencing Burnout Syndrome in science teachers. According to the nature of the work, this research was positioned within the naturalistic paradigm, following a mixed approach with a dominant qualitative component. Questionnaires and interviews were administered to 14 science teachers, and classroom observations were conducted in five institutions. The analysis was carried out in a descriptive manner, contrasting qualitative and quantitative elements, and validity was ensured through triangulation.

Upon analyzing the findings, it was found that the main triggers of Burnout Syndrome in science teachers within the work environment are work overload and situations associated with the sociocultural context in which the educational institution is located. The triggering aspects associated with the sociocultural context that had the greatest impact were situations of violence, the low social appreciation of the teaching profession, and the lack of support from parents and guardians towards the teaching staff. Regarding the triggering situations associated with work overload, it was determined that they included attending to special educational needs (NEE) and carrying out administrative tasks.

Keywords: Burnout, triggers, educational context, teachers, secondary

Resumo

O objetivo geral da pesquisa foi analisar os fatores desencadeantes do contexto de trabalho que podem gerar maior vulnerabilidade ao sofrimento da Síndrome de Burnout em professores de ciências. De acordo com a natureza do trabalho, ele foi localizado dentro do paradigma naturalista respondendo à abordagem qualitativa dominante e mista. Foram aplicados questionários e entrevistas a 14 professores de ciências, e realizada observação de aulas em cinco instituições, a análise foi realizada de forma descritiva, contrastando elementos qualitativos e quantitativos, o processo de validade deu-se por triangulação.

Ao realizar a análise dos achados, constatou-se que os principais desencadeadores do contexto de trabalho da Síndrome de Burnout em professores de ciências são a sobrecarga de trabalho e situações associadas ao contexto sociocultural em que o centro educacional está inserido. Os aspectos desencadeantes associados ao contexto sociocultural que geraram maior impacto foram as situações de violência, o baixo valor social da profissão e a falta de apoio dos pais e responsáveis para com o corpo docente. Quanto às situações desencadeantes associadas à sobrecarga de trabalho, determinou-se: atenção às NEE e execução de tarefas administrativas.

Palavras-chave: Burnout, gatilhos, contexto educacional, professores, ensino médio

Introduction

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el derecho fundamental de todo ser humano a disfrutar de buena salud (OMS, 2017). Sin embargo, este derecho se ve amenazado cuando los trabajadores se enfrentan a riesgos psicosociales prolongados en su entorno laboral. Se ha demostrado que las personas profesionales de la docencia son especialmente afectadas por estos riesgos (Sandín et al., 2015). Investigaciones nacionales e internacionales en el campo de la docencia han revelado cómo el deterioro de la salud afecta el rendimiento laboral, con altos niveles de incapacidad, jubilación anticipada y abandono de la profesión, entre otros efectos negativos.

La docencia enfrenta constantes cambios curriculares, demandas sociales, falta de valoración en comparación con otras profesiones y críticas constantes de otras personas. Estas situaciones tienen consecuencias no solo en el desempeño laboral de las personas docentes, sino también en sus relaciones interpersonales y su salud integral. Uno de los trastornos que

puede afectar a este grupo es el Síndrome de Burnout, una manifestación del estrés laboral crónico que se refleja en la pérdida de entusiasmo, creatividad y empatía hacia los educandos. Las personas profesionales de la educación pueden sentirse fácilmente frustrados por los problemas en el aula o la falta de progreso de los educandos, lo que lleva a un distanciamiento y sentimientos de hostilidad hacia las personas administradoras, la familia y hacia el estudiantado (Almeida-Freire et al., 2015).

Investigadores como Otero et al. (2011) mencionan que en otros países se ha observado el abandono de la docencia debido al Burnout, lo que ha llevado a "aulas sin profesores". Esta situación debería generar reflexiones sobre las condiciones laborales de las personas docentes y esforzarse por prevenir estas situaciones. A pesar de la importancia de este problema, hay pocas investigaciones sobre el Burnout en docentes en el contexto educativo costarricense, especialmente en la enseñanza de las ciencias. Por lo tanto, es necesario realizar estudios adaptados a este contexto para comprender mejor las necesidades laborales y las repercusiones del Síndrome de Burnout en las personas docentes de ciencias en la educación secundaria.

El desgaste laboral se ha convertido en un problema social que no solo afecta la salud integral de los docentes, sino también el proceso de enseñanza y aprendizaje (Edu-Valsania, 2022). Las personas profesionales de ciencias desempeñan un papel crucial en la formación de una cultura científica y deben tener formación en múltiples áreas del conocimiento, lo que puede suponer una carga adicional en comparación con otros docentes. Es importante realizar investigaciones cualitativas que permitan comprender mejor las experiencias de los docentes afectados por el Burnout, ya que la mayoría de las investigaciones se han centrado en enfoques cuantitativos y han sido realizadas por personas externas al proceso educativo. Es por esto que esta investigación tiene como objetivo analizar los factores desencadenantes del Síndrome de Burnout en las personas docentes de ciencias.

Marco Teórico

Definición de Burnout

El Síndrome del Burnout ha sido definido por varios autores a lo largo del tiempo. En 1974, Freudenberger lo describió como la sensación de fracaso, desgaste o agotamiento causada por altas demandas de energía, fuerza o recursos. Posteriormente, en 1997, Maslach et al. lo

definieron como un síndrome psicológico que involucra desánimo emocional, despersonalización y disminución del logro personal, junto con un aumento en los sentimientos de agotamiento emocional. Este síndrome puede afectar a las personas que trabajan con otras personas, agotando sus recursos emocionales.

La presencia de sentimientos relacionados con el sufrimiento es una característica distintiva del Síndrome de Burnout. Los primeros síntomas que aparecen suelen ser la falta de energía y la sensación de agotamiento, seguidos de la indiferencia, tristeza y despersonalización. Finalmente, se manifiesta la aversión hacia las tareas a realizar, y la persona puede volverse irritante, proyectando su irritabilidad hacia quienes lo rodean. Además de los efectos psicológicos, este síndrome también puede manifestarse a través de síntomas físicos cuando la tensión aumenta, lo que se conoce como somatización (Bambula y Gómez, 2016).

Desarrollo del Burnout en Costa Rica

Según Delgado (2019), en Costa Rica no se reconocía el Síndrome de Burnout como una enfermedad laboral, ya que se consideraba parte del acoso laboral. Según la sala constitucional, era necesario demostrar la existencia de acoso o actitudes perjudiciales por parte de los superiores para que el trabajo se considerará un factor en el desarrollo del Síndrome de Burnout. Sin embargo, en 2019, la Asamblea Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió incluir el Síndrome de Burnout en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados. Esto estableció al Síndrome de Burnout como una enfermedad relacionada con el trabajo, y su entrada en vigor se programó para el 1 de enero de 2022 (OMS, 2019).

Estresores como desencadenantes del síndrome en profesionales de la educación

Según Blasco (2016), los desencadenantes son circunstancias que facilitan la aparición de ciertas conductas. Estar expuesto a estos desencadenantes durante mucho tiempo puede aumentar la intensidad o frecuencia de la conducta problemática. En el caso del Síndrome de Burnout, los desencadenantes se encuentran principalmente en el ámbito laboral y consisten en situaciones psicosociales que generan una estimulación negativa en el individuo durante su jornada laboral. La respuesta a estos desencadenantes depende de su intensidad y de cómo reaccione el individuo, teniendo en cuenta factores como las condiciones laborales,

sociodemográficas y las características individuales (Fernández-Martínez et al., 2020). Estos desencadenantes se pueden clasificar en tres grupos: personal, laboral y social.

Las características y los procesos individuales son factores de riesgo en el desarrollo del Síndrome de Burnout. Existen interacciones complejas entre estas características y el síndrome, que pueden intensificar ciertos aspectos de la personalidad. Los patrones de conducta tipo A, que incluyen impaciencia, agresividad y hostilidad, pueden hacer que una persona sea más vulnerable al estrés. En el ámbito social, las relaciones laborales con colegas, supervisores y usuarios también pueden influir en el desarrollo del Burnout. En el contexto laboral, factores como el ambiente físico, las condiciones de trabajo y la disponibilidad de equipo tecnológico pueden ser estresantes.

Vulnerabilidad de las personas docentes

Es importante considerar cómo los profesionales de la educación experimentan y valoran las situaciones estresantes. Según Otero et al. (2011), los estresores potenciales relacionados con el trabajo docente se convierten en estresores reales cuando se perciben como una amenaza para la autoestima de la persona docente. De acuerdo con Esteras et al. (2015), los profesionales que brindan servicios a personas, como los docentes, psicopedagogos y orientadores, parecen ser más vulnerables a padecer el síndrome. La profesión docente implica no solo el proceso de enseñanza y aprendizaje, sino también la necesidad de involucrarse personal y emocionalmente en las interacciones con los estudiantes.

Así mismo, se destaca cómo las personas docentes se enfrentan a una serie de riesgos psicosociales debido a la organización educativa y las cargas laborales. Estos riesgos incluyen la falta de apoyo social, la exigencia y la falta de colaboración por parte de los padres, la culpa que se les asigna por el proceso educativo de las personas estudiantes, las tareas administrativas, la burocracia excesiva, la dificultad para implementar enfoques innovadores y la sobrecarga de trabajo. Todos estos factores pueden generar una gran insatisfacción en las personas profesionales, cuyas expectativas difieren de la realidad laboral. Como resultado, el gremio docente se vuelve vulnerable al síndrome y esto puede afectar la calidad de la enseñanza (Tabares-Díaz et al., 2020).

Metodología

Para lograr el objetivo del estudio, se empleó una metodología de investigación mixta, con un enfoque cualitativo dominante basada en un paradigma naturalista y un diseño fenomenológico.

Dado que se trata de una investigación cualitativa predominante, se extendió una invitación a un total de 14 docentes de ciencias, quienes aceptaron participar de forma voluntaria. En consecuencia, la muestra de este estudio se consideró no probabilística y voluntaria.

Se utilizaron tres instrumentos para recolectar datos: cuestionario, entrevista y observación. El cuestionario consistió en 13 preguntas cerradas dirigidas a docentes de ciencias en cinco instituciones educativas, con el objetivo de identificar factores del contexto laboral relacionados con el Burnout. La entrevista constó de 11 preguntas para obtener la opinión de los docentes sobre su vida diaria en el proceso educativo y los desencadenantes del contexto laboral. La observación se enfocó en describir los desencadenantes observables del contexto laboral que podrían influir en el nivel de Burnout, utilizando un registro de desempeño con siete elementos relacionados con estresores laborales.

El análisis se realizó de manera descriptiva, contrastando elementos cualitativos y cuantitativos, el proceso de validación se dio mediante la triangulación. Para mantener el anonimato de las personas participantes se sustituyeron los nombres por letras del alfabeto.

Las categorías y subcategorías propuestas en la investigación son las siguientes:

Tabla 1. *Estresores del contexto laboral delimitados para la investigación*

Componentes del contexto laboral	Subcategorías
Situaciones del contexto sociocultural	El vandalismo, la violencia y la drogadicción en las instalaciones del centro, contexto sociocultural del centro educativo, disciplina y apoyo de padres y valoración social de la profesión.
Aspectos del centro educativo	Clima laboral y aspectos estructurales de la institución.
Sobrecarga laboral	Ambigüedad de rol, multiplicidad de roles, trabajo en tiempo libre, burocracia e Informes administrativos, cantidad de estudiantes por clase y atención a las necesidades especiales.

Nota: Elaboración propia, a partir de Otero, Mariño, Castro, Pardiñas, Mirón. y Ponte (2011).

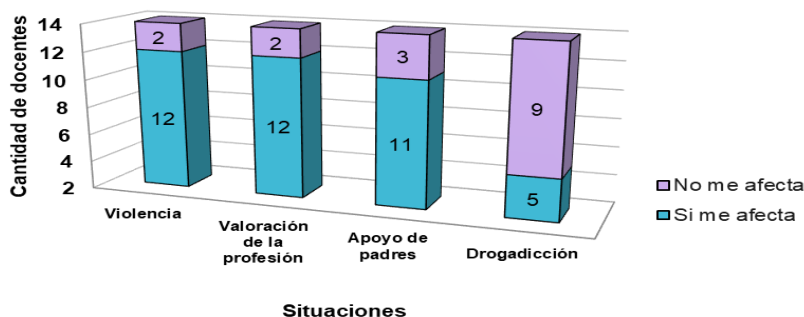
Resultados y discusión

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de los diferentes instrumentos y técnicas utilizadas, así como el análisis y discusión, de acuerdo con las categorías y subcategorías planteadas en la presente investigación.

Situaciones del contexto sociocultural

El contexto sociocultural educativo se refiere a las diferencias en las condiciones de vida y nivel cultural de las familias de las personas estudiantes, y cómo esto se relaciona con su entorno socioeconómico. Estas diferencias pueden dar lugar a conductas problemáticas como el vandalismo, la violencia, la drogadicción y problemas de disciplina, así como la falta de apoyo por parte de los padres. En términos de impacto en los profesionales de ciencias, las conductas violentas de las personas estudiantes son la situación más perjudicial, seguida por la falta de colaboración de los padres y los problemas relacionados con la drogadicción, según se muestra en la Figura 1.

Figura 1. Situaciones del contexto sociocultural que afectan a las personas docentes de ciencias (n=14).



Nota: Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a docentes de ciencias, 2022.

A continuación, se detalla cada una de las situaciones del contexto sociocultural referidas en la Figura 1.

Situaciones de violencia

Las personas que participaron en la investigación reportaron haber enfrentado situaciones de violencia durante su jornada laboral, como se muestra en la Figura 1. De las 14 personas encuestadas, 12 manifestaron sentirse afectadas por estas situaciones. En la Tabla 1 se presentaron algunas posturas de las personas docentes con respecto al manejo de la violencia.

Tabla 2. Situaciones de violencia que aquejan a las personas docentes de ciencias.

Docentes	Respuestas obtenidas
PV, AO, RA, SR, VA, CR, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	Se dan peleas entre estudiantes.
PV, AO, VA, JS, ES	Se dan situaciones de Bullying o cyberbullying.
AO, MH, RA, SR, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	Problemas de comportamiento, autolesiones, amenazas.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes, 2022.

Tal como se muestra en la Tabla 2, las personas docentes afirmaron que estas situaciones de violencia les afectaba, ya que tenían un papel en su manejo y resolución. Esto implicaba la implementación de protocolos de acción, lo que aumentaba su carga de trabajo a corto y largo plazo. Los procedimientos requeridos podrían ralentizar o interrumpir el desarrollo de las lecciones, lo que resultaba en una mayor carga de trabajo fuera del plan de estudios y retrasaba las actividades en el aula. Para ejemplificar lo antes descrito, se extraen de la entrevista algunas de las justificantes que dieron los docentes.

Últimamente se da mucho el Bullying por parte de los estudiantes hacia otros compañeros, donde se dan situaciones que se salen de control y por ende se sale de las manos de los docentes. Cuando se dan estas situaciones no puedo dejar al grupo

solo, una vez lo dejé un momento y cuando regresé se estaban peleando. Se está intentando darles charlas para apaciguar este tipo de situaciones, pero no son muy efectivas (JSE, comunicación personal, 29 de agosto de 2022).

De igual manera, otras situaciones relacionadas con el contexto sociocultural que mencionaron las personas profesionales en educación fueron los problemas de disciplina, y el Bullying. Estas situaciones fueron constatadas durante las visitas a las diferentes instituciones, dado que se observaron conductas violentas por parte del estudiantado dentro y fuera de las aulas. Este tipo de comportamientos resultan ser preocupantes, pues en los últimos tiempos las peleas entre estudiantes han mostrado un aumento significativo en los centros educativos. Respecto a esto, Ospino (2022) menciona que las denuncias por pleitos de estudiantes aumentaron un 50% con la presencialidad.

Valoración social de la profesión

Con relación a este aspecto, de los 14 docentes de ciencias que participaron, 12 expresaron sentirse afectados debido a la escasa valoración de su profesión, como se muestra en la Figura 2. Los docentes que colaboraron en la investigación señalaron que la sociedad tiene una visión negativa de su labor. Uno de los docentes comentó al respecto: "No se nos da el reconocimiento que merecemos, nos tachan de vagos, y eso me desmotiva. Además, a veces no cuento con el respaldo de mi familia, quienes me dicen que mi trabajo es menos valioso" (JSA, comunicación personal, 25 de agosto de 2022).

En base a lo anterior, las personas educadoras manifestaron sentirse afectados por la falta de reconocimiento que la sociedad otorga a su profesión, a pesar de sus esfuerzos por ofrecer una educación de calidad. Por el contrario, los docentes comentaron que suelen recibir críticas negativas como "los profesores no hacen nada, son irresponsables y vagos". Esta escasa valoración social de la profesión docente se convierte en un factor desencadenante para algunos de los docentes participantes. No obstante, es importante tener en cuenta que esto depende del contexto sociocultural en el que se desarrolla el proceso educativo.

Respaldo por parte de los padres, madres o encargados en relación con las problemáticas que aquejan a los educandos

En relación con el apoyo brindado por los padres, madres o encargados de los educandos, la mayoría de las personas entrevistadas informaron que no reciben apoyo cuando se presentan problemas que afectan al estudiantado. La Figura 2 muestra que específicamente 11 de los 14 encuestados expresaron sentirse afectados por la falta de este respaldo. Para ilustrar esta situación, se presentan en la Tabla 3 algunas de las justificaciones proporcionadas por los docentes.

Tabla 3. Perspectiva docente sobre el apoyo de padres, madres y encargados.

Docentes	Respuestas obtenidas
PV, AO, MH, RA, SR, VA, CY, DB, JA, GX, JSE, JSA, SV	Los padres están ausentes, no responden a los llamados y alertas hechas por el docente.
PV, AO, RA, VA, CY, DB, JA, JSE, JSA, ES	Cuando se les expone a los padres las situaciones de sus hijos, estos se muestran a la defensiva.
PV, AO, RA, SR, VA, CY, DB, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	La falta de apoyo de padres interfiere negativamente en la labor docente.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes de ciencias, 2022.

La retroalimentación proporcionada por las personas docentes resalta que la falta de apoyo por parte de los padres, madres y encargados tiene un impacto significativo en su labor. Según lo expresado por la persona informante RA, "no hay apoyo por parte de los padres, lo cual afecta la tarea docente. Ni siquiera podemos llamar la atención a los estudiantes, se reportan casos a los hogares y los padres no responden. Son padres ausentes que no firman nada" (RA, comunicación personal, 23 de agosto de 2022).

Esto demuestra que, en ocasiones, la falta de apoyo por parte de los padres genera una carga laboral y emocional adicional para los docentes. Como algunas personas mencionaron en las

entrevistas, deben invertir un tiempo considerable en brindar apoyo a los estudiantes en situaciones personales, una tarea que corresponde principalmente a los padres y madres de familia.

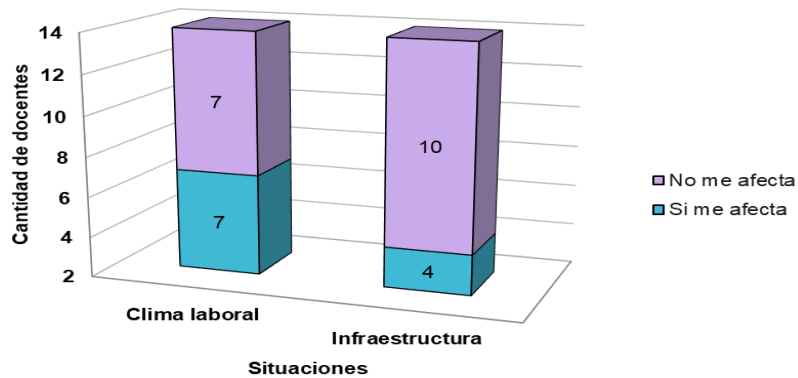
Según Delgado (2019), la participación de las personas responsables legales en el proceso educativo ha disminuido desde 2016, según datos de Blackboard. Este informe indica que muchos padres consideran que la comunicación con los docentes es ineficaz, destacando que su participación en el proceso educativo provoca cambios significativos en las aulas y podría representar un avance en la enseñanza y el aprendizaje. Por lo tanto, la falta de apoyo por parte de los padres, madres y encargados se convierte en un factor desencadenante del Síndrome de Burnout en los docentes participantes, como se mencionó anteriormente.

Aspectos del centro educativo

A continuación, se presentan los resultados y la discusión de la subcategoría "Aspectos del Centro Educativo", centrándose específicamente en el clima laboral y la infraestructura de las instituciones educativas. Los resultados relacionados con la afectación del personal docente que participó en esta investigación se muestran en la Figura 3.

Es importante destacar que, según se observa en la Figura 3, la infraestructura no representa una afectación para los docentes colaboradores en esta investigación. Esto se debe a que 4 de las 5 instituciones educativas se encontraban en muy buen estado. Por lo tanto, no se pudo determinar si este factor actúa como un desencadenante del síndrome de Burnout.

Figura 3. Situaciones relacionadas con los aspectos del centro educativo que afectan a las personas docentes de ciencias (n=14).



Nota: Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a docentes de ciencias, 2022.

Clima laboral

En cuanto al clima laboral, el 50% de las personas encuestadas refirió que les afecta. Algunas de las opiniones se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 4. Perspectiva docente acerca del clima laboral del centro educativo en el que laboran.

Docentes	Respuestas obtenidas
PV, AO, MH, RA, SR, CY, DV, JA, G18, JSE, JSA, ES	Es bueno, sin embargo, se dan algunas situaciones como, falta de comunicación, desacuerdos y conflictos entre docentes- docentes y administración- docentes.
VA, SV	Es malo ya que hay conflictos frecuentes entre docentes, docente- administración y docente- estudiante.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes de ciencias, 2022.

En la Tabla 4 se observa que la mayoría de las personas califican el clima laboral como bueno. Sin embargo, en ocasiones se presentan situaciones como desacuerdos o malentendidos entre docente-estudiante o entre docente-administrativos, lo cual puede generar incomodidad, estrés e incluso llevar a solicitar un traslado a otra institución o renunciar al puesto de trabajo. En relación con esto, una persona educadora expresó: “mucho depende del director, en unos colegios en los que trabajo es hermoso, los estudiantes son educados, acatan instrucciones, en otra institución el ambiente es malo, la directora y los estudiantes son conflictivos, los docentes son rivales, es un clima tedioso. Estoy deseando que me den un traslado, ya que es un ambiente muy tenso, eso termina haciendo que los docentes quieran salir corriendo” (DB, comunicación personal, 11 de septiembre de 2022). Esto sugiere que puede haber una relación entre el clima laboral y el desarrollo del Síndrome de Burnout.

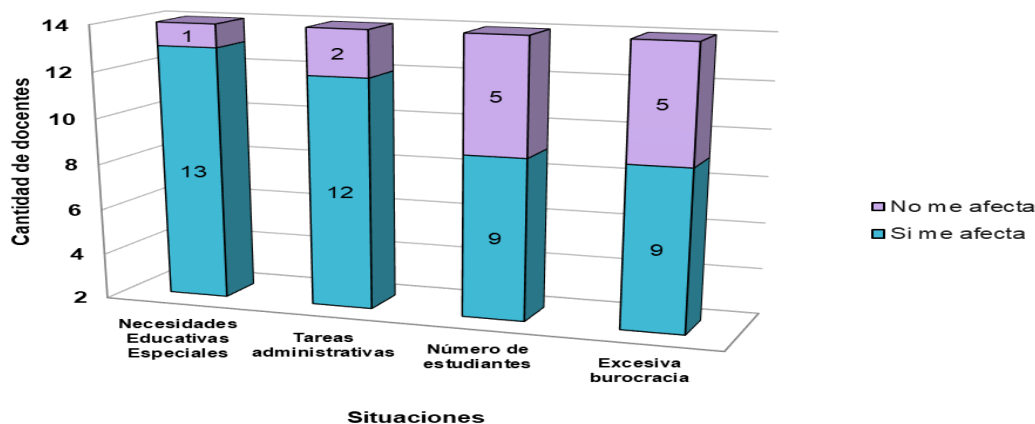
Otro aspecto importante por considerar son las relaciones con el estudiantado. Estas relaciones pueden tener un impacto significativo en el bienestar de los docentes, ya que pasan la mayor parte de su tiempo interactuando con esta población en su rol profesional. Una de las personas docentes colaboradoras expresó lo siguiente: " el regreso a clases post pandemia, no sé por qué, los estudiantes vienen muy agresivos, y las leyes defienden solo al estudiante, se les ha dado demasiado poder y uno como docente debe tener mucho cuidado de cómo habla y que dice porque lo pueden denunciar por acoso, eso ha llevado a un clima docente-estudiante muy tenso" (JG, comunicación personal, 30 de agosto de 2022).

Tomando en cuenta las diversas experiencias de los colaboradores, se puede afirmar que un clima laboral desfavorable puede llevar al estrés laboral, el cual a su vez puede desencadenar problemas psicosomáticos relacionados con la salud mental y manifestaciones físicas, lo que a su vez contribuye al desarrollo del Síndrome de Burnout (Bada-Quispe et al., 2020).

Sobrecarga laboral

A continuación, en la Figura 4 se presentan los resultados obtenidos en relación con la sobrecarga laboral, de acuerdo con las posturas de las personas docentes de ciencias que colaboraron en la investigación:

Figura 4. Situaciones asociadas a la sobrecarga laboral que pueden afectar a las personas docentes de ciencias (n=14).



Nota: Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a docentes, 2022.

Según los datos presentados en la Figura 4, las situaciones que causan una mayor afectación a las personas profesionales de ciencias en términos de sobrecarga laboral se pueden clasificar en orden descendente de la siguiente manera: burocracia y tareas administrativas, cantidad de estudiantes por aula y atención a las Necesidades Educativas Especiales (NEE). A continuación, se detallan cada una de estas situaciones mencionadas.

Atención a las NEE

En relación con la atención de las Necesidades Educativas Especiales (NEE), las personas participantes de la investigación expresaron que esta situación implica dedicar horas adicionales fuera de su horario laboral para planificar y elaborar material didáctico especializado que responda a cada necesidad, además del material requerido para los demás estudiantes. Esta postura, como se muestra en la Figura 4, refleja el sentir mayoritario de las personas encuestadas, ya que 13 de ellos mencionaron verse afectados por la considerable cantidad de horas extra que demanda abordar las NEE. Para ilustrar lo anterior, en la Tabla 9 se presentan algunas opiniones de los docentes.

Tabla 5. Perspectiva docente sobre la sobrecarga de trabajo producto del abordaje de las NEE.

Docentes	Respuestas obtenidas
PV, RA, SR, CY, ES	Algunas de las adecuaciones están mal diagnosticadas desde la primaria.
PV, AO, RA, VA, CY, DB, JA, GX JSE, JSA, ES, SV	Representa una sobrecarga debido a la constante elaboración con anticipación de material especializado para abordar cada una de las NEE.
AO, RA, VA, DV, JA, JSE, JSA	Se necesita recibir apoyo de especialistas para poder abordar las NEE de una mejor manera.
PV, AO, SR, RA, VA, DB GX, JSE ES, SV	Requieren una atención más individualizada, esto es un reto por la cantidad de estudiantes que se tienen a cargo por grupo.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista a docentes de ciencias, 2022.

Otro aspecto relevante que abordan los educadores es el diagnóstico de las Necesidades Educativas Especiales (NEE) durante la etapa primaria. Los docentes señalan que algunos estudiantes, en las primeras etapas de su educación, pueden manifestar dificultades en su comportamiento o proceso de aprendizaje, lo que lleva a considerar la implementación de adaptaciones curriculares. Sin embargo, en algunos casos, estos estudiantes podrían beneficiarse simplemente de un mayor apoyo y no requerirían una NEE propiamente dicha. Con respecto a esto, una persona mencionó “no todos los estudiantes que tienen una NEE las necesitan, en general están mal diagnosticadas desde las escuelas y recargando el trabajo. Necesitan estar en grupos más pequeños, estos requieren una atención más individualizada y en muchas ocasiones no se les puede brindar.” (RA, comunicación personal, 23 de agosto de 2022).

Además, consideran que el MEP debería designar personal de apoyo con formación en la atención de las NEE, con el objetivo de respaldar la labor docente. Aunque muchas personas

docentes están dispuestas a abordar las NEE, el alto número de estudiantes por grupo y las múltiples responsabilidades propias de la enseñanza generan una carga excesiva de trabajo. En general, las personas docentes señalaron que deben destinar mucho tiempo adicional a la preparación y evaluación de exámenes, elaboración de informes, organización de actividades sociales y actos cívicos en la institución, feria científica y atención a las NEE, entre otras tareas. Las personas encuestadas afirmaron que realizan muchas de estas funciones fuera de su horario laboral. Según O'Neal (2010), en promedio, los docentes dedican 15 horas adicionales por semana, lo que representa casi medio día de carga de trabajo no remunerado.

Burocracia y tareas administrativas

De igual manera en la Figura 4, se puede apreciar que 9 de los 14 encuestados indicaron ser afectados por la excesiva burocracia, mientras que 12 de los 14 manifestaron ser afectados por las constantes tareas administrativas que deben llevar a cabo en el centro educativo donde trabajan. A continuación, se detallan algunas de las respuestas proporcionadas por los docentes en relación con este tema.

Tabla 6. Perspectiva docente sobre la sobrecarga de trabajo producto de la constante realización de informes.

Docentes	Respuestas obtenidas
PV, AO, MH, RA, SR, VA, CY, DB, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	Representa una sobrecarga, ya que es mucha la cantidad de informes que se deben realizar y consume una parte significativa de su tiempo.
PV, AO, MH, RA, SR, VA, CY, DB, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	Deben dedicar vacaciones, días libres y fines de semana para realizar informes, limitando su tiempo de ocio.
PV, AO, RA, CY, DB, JA, JSE, ES, SV	La burocracia del centro educativo es excesiva.
AO, SR, DB, PV, CY, JSA, SV	Formar parte de tantos comités, la constante elaboración y revisión de evaluaciones (exámenes, tareas, extra-clase, trabajo cotidiano) representa trabajo adicional.

MH, RA, SR, VA, CY, DB, JA,
GX, JSE, JSA, ES

La participación y organización de las actividades extracurriculares (feria científica, celebración de efemérides, actos cívicos) hace que la persona docente se sienta cargado de trabajo.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes de ciencias, 2022.

Tomando como referencia la postura de algunas personas docentes encuestadas, la realización de informes en conjunto con los diversos aspectos burocráticos a los que responden, les afecta de manera negativa. Al respecto refirieron “sí claro, en mis días libres no paro de hacer material, planeamientos, exámenes, la parte administrativa entre otras cosas, a veces no se pueden cumplir y recibimos amenazas de un memorándum. Se puede tener tiempo de ocio, más sin embargo se deben sacrificar ciertas cosas, (fines de semana, vacaciones) para cumplir con todo lo que le piden, en el tiempo libre se pasa pensando en todo lo que se tiene que hacer o entregar. No hay tiempo para disfrutar” (AO, comunicación personal, 07 de septiembre de 2022).

Las personas docentes afirmaron que la excesiva burocracia y las tareas administrativas, interfieren en su trabajo como profesionales de la educación y en su vida personal, pues manifestaron que cada día dedican una cantidad de horas significativas al papeleo fuera de su horario laboral. Esta serie de tareas le resta al docente tiempo que podrían dedicar a la preparación de lecciones, tiempo de ocio o descanso, representando una carga adicional para estos.

Lo anterior lo resalta Magisterio (2022), quien indica que la mayoría del profesorado cree que la burocracia perjudica su labor docente refiriendo que se considera "excesivo" el "papeleo", provocando en los profesionales de la educación una sensación de cansancio, desilusión y frustración. Además, la sobrecarga laboral de las personas docentes, potencia el estrés e incluso malestares aún mayores, lo cual en ocasiones los lleva a incapacitarse por largos periodos afectando el proceso educativo (Badilla et al., 2018).

Cantidad de estudiantes por aula

En la Figura 4 se puede observar que 9 de los 14 encuestados expresaron haberse visto afectados por el alto número de estudiantes. En relación con este tema, la Tabla 6 presenta algunas posturas manifestadas por los docentes que participaron en la investigación.

Tabla 7. Perspectiva docente sobre la sobrecarga de trabajo producto de la cantidad de estudiantes por grupo.

Docentes	Respuestas obtenidas
PV, MH, RA, SR, VA, CY, DB, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	Considero que el número ideal de estudiantes por grupo es entre 20 y 25.
PV, AO, MH, RA, SR, VA, DB, JA, JSE, JSA, ES	Tengo muchos estudiantes por grupo y se dificulta el manejo de grupo.
AO, VA, CY, DB, JA, GX, JSE, JSA, ES, SV	El tener muchos estudiantes dificulta brindar atenciones individualizadas y el correcto abordaje de las NEE.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista a docentes de ciencias, 2022.

Tal como se observa en la Tabla 7 algunas personas docentes mencionaron que debido a la cantidad de estudiantes por grupo se dificulta la labor docente, una de estas personas mencionó “Considero tener grupos muy grandes. Un número ideal sería entre 20 y 25 estudiantes por grupo porque tener muchos a cargo es difícil, es mucho desorden, además, si tuviera menos estudiantes habría una atención más individualizada, se podría trabajar en grupos más pequeños, se le podría brindar apoyo de calidad a los que les cuesta más, se controla más el grupo, se mejora la disciplina, se reducen los conflictos y facilita el trabajo del docente” (RA, comunicación personal, 23 de agosto de 2022). Lo mencionado por la persona participante deja en evidencia el deseo de tener una menor cantidad de estudiantes por grupo, pues expresa que esto le ayudaría a lograr un proceso pedagógico más exitoso, donde incluso le podría brindar una atención más individualizada al estudiante y se le daría

un mejor abordaje a las NEE. Además, con grupos más reducidos la persona docente tendría mayor facilidad de organizar el trabajo en equipo dentro del aula, se disminuirían los distractores, mejoraría la disciplina del estudiantado, entre otros.

Asimismo, las personas docentes de ciencias refirieron que la cantidad de estudiantes evidencia una sobrecarga, ya que el manejo de grupo se vuelve una tarea compleja de realizar. La escasez de recursos incrementa los problemas de disciplina y les genera una mayor cantidad de asignaciones que evaluar, generando una sobrecarga que desemboca en un estrés que desencadena una serie de problemas en su salud. Lo anterior lo afirman Añazco y Jara (2021) quienes mencionan que tener un número elevado de estudiantes puede provocar en las personas docentes una serie de afectaciones de índole socio afectivo y a nivel de estrés.

Conclusiones

Se concluye que el principal desencadenante del contexto laboral del Síndrome del Burnout en docentes de ciencias son la sobrecarga laboral y las situaciones asociadas al contexto sociocultural en el que se ubica el centro educativo.

Por su parte, los aspectos desencadenantes asociados al contexto sociocultural que generaron mayor afectación en los docentes participantes fueron: las situaciones de violencia, la poca valoración social de la profesión y la falta de apoyo por parte de padres, madres y encargados hacia el personal docente.

La atención a las NEE y la ejecución de tareas administrativas fueron los componentes más significativos en cuanto a la sobrecarga laboral.

Con respecto a los aspectos del centro educativo, no se encontró una asociación directa de la infraestructura con el padecimiento del Síndrome de Burnout. Sin embargo, las personas encuestadas indicaron que hay un faltante de recursos didácticos.

A partir de los hallazgos identificados en esta investigación, se resalta la importancia de proponer e implementar estrategias individuales y colectivas dirigidas a la prevención del Síndrome de Burnout en la población docente, donde se priorice la salud mental de los mismos, ya que es evidente el desconocimiento y la falta de investigación de esta problemática emergente.

Referencias

- Añazco, L., y Jara, D. (2021). *Exceso de estudiantes y el proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel inicial*. [Tesis de posgrado, Universidad Técnica de Machala].
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17114/1/TRABAJO%20DE%20TITULO%20LACI%20C3%93N%20-%20LISSETH%20%26%20DENNISSE%20-%20EDUCACI%20C3%93N%20INICIAL%20-%20Dennisse%20Adriana%20Jara%20Gualoto.pdf>
- Badilla, V., Hernández, A., Marín, Y., y Saborío, J. (2018). *El estrés laboral como problema social y su relación con el desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica].
repositorio.una.ac.cr.
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/17761/Dise%C3%B1o%20aprobado%20por%20la%20Comisi%C3%B3n%20de%20Trabajos%20Finales%20de%20Graduaci%C3%B3n.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Bannda-Quispe, O., Salas-Sánchez, R., Castillo-Saavedra, E., Arroyo-Rosales, E., y Carbonell-García, C. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *MediSur*, 18(6), 1138-1144. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000601138&lng=es&tlng=es.
- Bambula, F., y Gómez, I. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en latinoamérica entre 2000 y 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113–13.
<https://psycnet.apa.org/record/2016-18610-008>

- Blasco, S. (2016). *Análisis del burnout entre distintos niveles asistenciales sanitarios*. [Tesis de Máster]. Universidad Miguel Hernández. Alicante.
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3117/1/Blasco%20Mu%C3%B1oz,%20Soledad%20TFM.pdf>.
- Delgado, P. (21, Octubre, 2019). La importancia de la participación de los padres en la enseñanza. *EDU NEWS*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-importancia-de-la-participacion-de-los-padres-en-la-educacion/#:~:text=La%20participaci%C3%B3n%20de%20los%20padres%20mejora%20el%20desempe%C3%B1o%20de%20los,el%20docente%20se%20sienta%20valorado>
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2014). Predicción de los niveles de burnout en los docentes: Factores protectores y de vulnerabilidad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Fernández-Martínez, M., De la Rosa, L., Carrión-Martínez, J., y Roman-Sanchez, I. (2020). *Innovación Docente en la Universidad y Realidades Emergentes*. (1ª ed). Ediciones Octaedro, S.L.
- Magisterio.(07 de Enero, 2020). *La mayoría del profesorado cree que la excesiva burocracia perjudica la atención al alumno*. *Magisterio*.<https://www.magisnet.com/2020/01/la-mayoria-del-profesorado-se-queja-del-excesivo-papeleo/#comment-1726>
- O'neal, K. (14, octubre, 2010). Sobrecarga de trabajo y estrés aqueja a docentes costarricenses. *Universidad de Costa Rica, Ciencia y Tecnología*.
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2010/10/14/sobrecarga-de-trabajo-y-estres-aqueja-a-docentes-costarricenses.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Clasificación internacional de enfermedades*. (11ª ed.). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Ospino, A. (29, julio, 2022). Denuncias por pleitos de estudiantes aumentaron un 50% con la presencialidad. *CRHoy.com*. <https://www.crhoy.com/nacionales/denuncias-por-pleitos-de-estudiantes-aumentaron-un-50-con-la-presencialidad/>

Otero, J., Mariño, M., Castro, C., Pardiñas, M., Mirón, L., y Ponte, D. (2011). *Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Díaz de Santos.

Tabares-Díaz, Y., Martínez-Daza, V., y Matabanchoy-Tulcán, S. (2020). Síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad Y Salud*, 22(3), 265-279.
<https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>