

# El síndrome de Burnout en los docentes. Propuestas de intervención desde la atención primaria de salud

Recibida el 07-09-2023; aceptada para publicación el 03-12-2023

Pérez García R<sup>1</sup>

Pérez Martín M<sup>2</sup>

*Especialista en MFyC. Centro Salud Fontiñas. Santiago de Compostela. A Coruña*

*Especialista en Psiquiatría. Hospital Provincial de Conxo. Santiago de Compostela. A Coruña*

Sr. Director:

En el contexto de la docencia, se dan diversos factores que se han convertido en importantes fuentes de estrés y ansiedad para el profesorado, repercutiendo de forma negativa tanto en su rendimiento laboral como en su salud psicofísica. De estos condicionantes se destaca la falta de disciplina y los problemas de comportamiento del alumnado, el bajo rendimiento y la falta de motivación para el aprendizaje de los alumnos (1). Estos factores de riesgo se relacionan con agotamiento físico y mental que puede originar pérdida de control emocional y cognitivo, ya que los docentes a menudo experimentan dificultades para regular su comportamiento, posiblemente debido a déficits de control ejecutivo (2). Por ello, los profesores agotados podrían ser menos capaces de aplicar estrategias para regular sus emociones como resultado de dichos déficits. Algunos de estos efectos negativos se relacionan con el presentismo, que se caracteriza por la condición en que los docentes que acuden a la escuela o instituto desempeñan su rol de manera no productiva. El presentismo está relacionado, en la mayoría de los casos, con las condiciones laborales estresantes en las que los docentes ejercen su función, generando problemas de salud física (cefaleas, dispepsia, dolores musculares,

loesqueléticos, trastornos de la voz resultantes de una sobrecarga vocal como resultado de ruido de fondo etc.) y psicológica (irritabilidad, tristeza, anhedonia, aislamiento, etc.) que afectan el equilibrio trabajo-vida privada y su calidad de vida (2).

En el estudio de Feuerhahn et al se reporta que el agotamiento es un predictor importante relacionado con problemas de salud mental, como el insomnio, los síntomas depresivos y la mortalidad por debajo de los 45 años, hospitalización por trastornos mentales y síntomas de mala salud psicológica (3).

En España la producción bibliográfica sobre el tema del síndrome de burnout en profesores se ha incrementado en los últimos años, incluyéndose entre los principales problemas de salud mental de este colectivo. En la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo en España se puso de manifiesto que el 19.6% del profesorado consideraba que las condiciones laborales afectaban negativamente a su salud, manifestado por problemas de insomnio (13.8%), sensación de cansancio (12.6%), cefaleas (11.5%) e irritabilidad (9.5%). Además, se destaca que el 54.2% del profesorado manifestada estrés laboral y un 11.2% atribuían el origen de la depresión al trabajo (4).

En la revisión bibliográfica de Salvagioni et al se reporta que las consecuencias físicas del burnout se relacionan con enfermedades cardiovasculares y con el incremento de los factores de riesgo (obesidad, hiperlipidemia, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, hipertensión, triglicéridos elevados, colesterol y niveles de glicemia en ayunas alterados (5). Además, existe evidencia que los niveles de agotamiento durante un periodo de seguimiento de 18 meses se asociaron con un mayor riesgo de desarrollar dolor musculoesquelético. Asimismo, los trabajadores con altos niveles de fatiga tenían más del doble de riesgo de desarrollar dolor musculoesquelético en comparación con los trabajadores que no lo presentaban (5).

Las tres dimensiones del burnout (agotamiento, cinismo y falta de eficacia profesional) suelen definir este síndrome. En una reciente revisión bibliográfica se reporta la especificidad de las características del burnout entre los docentes, señalando que la falta de eficacia profesional se manifiesta con menor frecuencia en comparación con el agotamiento y el cinismo (6).

Dada la magnitud del problema, el burnout y la insatisfacción laboral en los docentes han sido considerados como problema de salud pública por su impacto en la salud de los profesores y en las repercusiones que puede tener en la sociedad y en la calidad de la educación. La atención primaria es la puerta al sistema sanitario, así en España en 2019 los médicos de familia atendieron 234,1 millones de consultas con una media de frecuentación de 5,1 visitas por persona y año (7). Por este motivo la atención primaria de salud es el dispositivo social con el que contactan mayor número de ciudadanos a lo largo del año. Además, es en la atención primaria donde los pacientes con problemas de salud mental o conflictos psicosociales suelen consultar frecuentemente.

La relación entre los médicos de familia y sus pacientes se fundamenta en la comunicación, la empatía y la escucha activa que se desarrollan en este binomio asistencial. Por ello la entrevista clínica y sus técnicas son un instrumento que permite una optimización de la calidad de las actividades sanitarias. Por ello, la entrevista clínica constituye, sin duda, el mejor método para la detección precoz, el diagnóstico y el tratamiento psicosocial para el abordaje de los problemas de salud mental (8).

En la revisión bibliográfica de Paudel et al (9) se reportó que, de las diversas intervenciones utilizadas para reducir el estrés de los profesores, la terapia cognitivo-conductual tuvo el efecto positivo mayor (9). Por este motivo esta terapia debe ser considerada como parte del modelo terapéutico biopsicosocial en el abordaje de los problemas de salud mental, donde el médico de familia puede desarrollar un estilo de comunicación que se focalice en la identificación de procesos cognitivos e ideas irracionales que generan el desarrollo del estrés y el malestar emocional (10).

El mindfulness es una técnica que promueve el bienestar de los individuos y les ayuda a desarrollar y potenciar habilidades que les permitan regular sus emociones. Dado el nivel de estrés de los docentes, el mindfulness les puede ayudar a gestionar los procesos estresantes derivados de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los alumnos y a mejorar su rendimiento académico, al mismo tiempo que su bienestar emocional mejora. Según un estudio realizado por Franco et al a los docentes que practicaron técnicas de mindfulness mostraron una reducción significativa del estrés en comparación con aquellos que no lo practicaron en el grupo de control (11). Según estas estrategias de atención plena, se mejora la satisfacción laboral previniendo, en menor o mayor medida, la aparición del síndrome de burnout;

debido a que estas intervenciones tienen como objetivo que los pacientes aprendan a autorregularse y a gestionar óptimamente sus niveles emocionales ante situaciones complejas, frustrantes y ansiógenas (11). En una revisión sistemática y metaanálisis se reporta que estas intervenciones contribuyen a reducir significativamente el agotamiento emocional, la despersonalización y a aumentar la sensación de autocontrol. Además, estas técnicas también presentan un efecto positivo en la relación médico-paciente, lo cual es fundamental para mejorar los resultados de salud (12).

Por último, debemos considerar que, según la legislación vigente, el principal responsable de la prevención de las enfermedades relacionadas con los riesgos laborales, como el burnout, es el empresario entendido como cualquier persona física o jurídica que sea titular de la relación laboral con el trabajador, que tiene la responsabilidad de adoptar las medidas necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, incluidas las actividades de prevención de los riesgos profesionales, de información y de formación. Desde este planteamiento, se debería considerar si la sintomatología o el empeoramiento de los síntomas del burnout del docente aconsejaría la posibilidad de que este sea derivado al departamento de prevención de riesgos laborales de su empresa (13).

Las autoras declaran la no existencia de conflicto de interés.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bottiani JH, Duran CAK, Pas ET, Bradshaw CP. Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. 2019; 77:36-51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>.
2. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 27;19(17):10706. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph191710706>.
3. Feuerhahn N, Stamoov-Roßnagel C, Wolfram M, Bellingrath S, Kudielka BM. Emotional exhaustion and cognitive performance in apparently healthy teachers: a longitudinal multi-source study. *Stress Health*. 2013 Oct;29(4):297-306. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2467>.
4. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales de España. VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo [acceso 18/08/2023]. Disponible en: <https://www.insst.es/documentos/94886/96076/VI+Encuesta+Nacional++de+Condiciones+de+Trabajo/d9d1e757-7c8f-4c8e-a267-fa2991770af4>.
5. Salvagioni DAJ, Melanda FN, Mesas AE, González AD, Gabani FL, Andrade SMD. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2017;12(10):e0185781. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.
6. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 27;19(17):10706. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph191710706>.
7. Ministerio de Sanidad de España. Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2021-2022 [acceso 21/08/2023]. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2020\\_21/INFORME\\_ANUAL\\_2020\\_21.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2020_21/INFORME_ANUAL_2020_21.pdf)
8. Bóveda J. Comunicación: una competencia esencial del médico de familia. *Cad Aten Primaria*. 2007;(14): 292-295.
9. Paudel NR, Adhikari BA, Prakash KC, Kyrönlähti S, Nygård CH, Neupane S. Effectiveness of interventions on the stress management of schoolteachers: a systematic review and meta-analysis. *Occup Environ Med*. 2022 Jul;79(7):477-485. <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-108019>.
10. Manzanera-Escartí R, Ibáñez-Tarín C, Scoufalos S, Arbesú-Prieto J. Terapéutica en Atención Primaria. Terapia cognitivo conductual y medicina de familia en el tratamiento integral de la

depresión. Aproximación práctica. SEMERGEN 2007;33(8): 425-429

11. Franco C, Mañas I, Cangas AJ, Moreno E, Gallago J. Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. Span J Psychol. 2010 Nov;13(2):655-66. [https://doi: 10.1017/s1138741600002328](https://doi.org/10.1017/s1138741600002328).
12. Salvado M, Marques DL, Pires IM, Silva NM.

Mindfulness-Based Interventions to Reduce Burnout in Primary Healthcare Professionals: A Systematic Review and Meta-Analysis. Healthcare (Basel). 2021 Oct 9;9(10):1342. [https://doi: 10.3390/healthcare9101342](https://doi.org/10.3390/healthcare9101342).

13. Daviu Sánchez Llull. Burnout y prevención de riesgos laborales, seguridad y salud. Educació i Cultura. 2012, ;(23): 133-153.

CORRESPONDENCIA

Rosario Pérez García

Correo-e: [mrpg1@hotmail.es](mailto:mrpg1@hotmail.es)