

Estrategia de orientación psicopedagógica para la prevención del síndrome de Burnout Laboral

Psychopedagogical Strategy for preventing Burnout Syndrome at workplace

MSc. Nuria Yulemia Claro González^{1*}

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7770-1599>

Dr.C. Roberto Pérez Almaguer¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2641-0214>

Dr.C. Francisco López Roque¹

Esp. Yirina Páez González²

¹ Universidad de Holguín. Cuba.

² Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, Cuba.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: flopezr@feipa.uho.edu.cu

RESUMEN

Introducción: el síndrome de *Burnout* consiste en una respuesta prolongada del organismo ante los factores estresantes, emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo e incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido. Se suele presentar en aquellas situaciones laborales en las que los excesivos niveles de exigencia ya se han vuelto un hábito inconsciente e incluso socialmente valorado.

Objetivo: elaborar una estrategia de orientación educativa a los profesores desde la función orientadora del psicopedagogo, para la prevención del Síndrome de *Burnout* Laboral.

Métodos: se realizó un estudio descriptivo, prospectivo y cualitativo mediante los métodos teóricos y empíricos, como: histórico-lógico, análisis-síntesis, encuestas, entrevistas, observación, técnica grupal e inventario para la evaluación del *Burnout*.

Resultados: los resultados permitieron precisar las manifestaciones de este síndrome y sus insuficiencias. En la muestra estudiada se comprobó que de 19 profesionales se manifiestan en 15 (79%), en alguna medida indicadores de esta afectación, como síntomas de cansancio emocional y la baja realización personal.

Conclusiones: la estrategia de orientación aplicada contribuye con la preparación del psicopedagogo en la prevención del Síndrome de *Burnout* Laboral y perfecciona el proceso docente educativo, proporciona mayor estabilidad psicológica y favorece la unidad de influencias educativas.

Palabras Clave: *Burnout*, estrategia, educación, orientación.

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome is provoked by a prolonged response of the organism to stress, emotional and interpersonal factors such as chronic fatigue, inefficiency and refutation. It is usually present in those workers with ridiculous levels of tasks have already become an unconscious and social habit.

Objective: to elaborate an educational guidance strategy for teachers, according to their function of Psychopedagogue for *Burnout* syndrome prevention.

Methods: a descriptive, prospective and qualitative study was carried out using theoretical and empirical methods such as: historical-logical, analysis-synthesis, surveys, interviews, observation, group technique and *Burnout* syndrome records.

Results: there were insufficiencies. From the total sample of 19 professionals, some indicators revealed 15 (79%) of participants with emotional fatigue and low self-realization highlighted symptoms.

Conclusions: the strategy contributes to prepare the psychopedagogue on *Burnout* syndrome prevention and improves the educational process. It also provides greater psychological stability and favors educational influences unity.

Keywords: Burnout, strategy, education, training.

Recibido: 12/07/2017.

Aprobado: 21/01/2019.

INTRODUCCIÓN

El ser humano dedica una parte fundamental de su existencia al trabajo, que representa un espacio importante de satisfacción de sus necesidades, incluidas las de formación y desarrollo, pero al mismo tiempo, un potencial de riesgos y peligros que pueden influir en su salud física, psicológica y social.^{1,2}

Las exigencias de la sociedad contemporánea se ven reflejadas en el mundo del trabajo, que ocasionan situaciones de riesgos y daños a la salud. Dentro de los riesgos laborales de carácter psicosocial se encuentran el estrés laboral y el Síndrome de Burnout.³

En 1981, la psicóloga social *Maslach* junto a *Jackson*, lo definió como "un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas".⁴

El Síndrome de *Burnout* es una respuesta prolongada del organismo ante los factores estresantes, emocionales e interpersonales, que se presentan en el trabajo e incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

Se suele presentar en aquellas situaciones laborales en las que los excesivos niveles de exigencia ya se han vuelto un hábito inconsciente y socialmente valorado.²

Los factores psicológicos contribuyen a la predisposición, el comienzo o el curso de varias enfermedades físicas. Estudios recientes demuestran la unión entre el estrés, desarrollo y curso de muchas enfermedades.

El estrés es una condición que ocurre cuando un individuo se encuentra en una situación que los sobrepasa, de efecto inmunosupresor. Con ello se eleva la vulnerabilidad del organismo a ciertas enfermedades.⁵

Actualmente, el estrés y las enfermedades psicosomáticas son más frecuentes y afectan la salud de los individuos, así como su rendimiento profesional. El carácter estresante de su profesión, avalado científicamente por los especialistas en salud laboral, es reconocido entre los docentes.⁶

Desde el nacimiento, los seres humanos estamos expuestos al estrés. Cierta cantidad de estrés es beneficioso para la vida, pues nos permite enfrentar con efectividad algunos desafíos importantes, porque suministra la excitación y las energías necesarias requeridas en determinadas situaciones. Este se vuelve peligroso cuando alcanza proporciones excesivas que desbordan las capacidades de adaptación del individuo o cuando se acumula sin la salida adecuada y termina en frustración.

El estrés es sinónimo de vida moderna. Algunos estudios sugieren que la aplicación de estrategias psicoterapéuticas como la práctica de la relajación, la visualización, la meditación y la psicoterapia, propician un mejor enfrentamiento y permiten utilizar otros procederes más adaptativos que pueden ayudar a mejorar la supervivencia.⁵

En Cuba, se han realizado algunos trabajos dirigidos al estudio del estrés o Síndrome de *Burnout* en los profesionales de la educación en las diferentes áreas de trabajo.⁷⁻¹⁰ Sus resultados no son siempre concordantes, pero todos apuntan hacia la necesidad de estudiar la salud mental de profesores, directivos, administrativos y otros profesionales del sector.

En su mayoría, dichas investigaciones relacionadas con el *Burnout* han sido dentro del ámbito clínico y poco estudiado en el magisterio, por lo que en el presente estudio se plantea como problema científico: ¿Cómo favorecer la preparación del psicopedagogo para la prevención del Síndrome de *Burnout* en profesores-guía de secundaria básica?

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo y cualitativo. Entre las variables principales estudiadas se encuentran: materia, nivel de escolaridad, grado científico, experiencia docente y componentes básicos del *Burnout*. Como instrumentos fundamentales se emplearon métodos teóricos y empíricos: histórico–lógico, análisis-síntesis, modelación, encuestas, entrevistas, observación, revisión de documentos, el inventario para la evaluación del *Burnout* y técnica grupal durante el curso académico 2016-2017, en la secundaria básica “José Coello Ortiz”, del municipio de Urbano Noris, provincia de Holguín, en el período septiembre de 2016-mayo de 2017.

- **Análisis y síntesis:** con el objetivo de profundizar en la esencia y características del proceso formativo del profesor-guía de secundaria básica y la incidencia de su acción orientadora para la prevención del Síndrome de *Burnout*, que descompuso e integró cada una de las partes esenciales del contenido de la investigación.
- **Histórico – lógico:** la construcción del marco teórico de la investigación y el análisis de las tendencias de la orientación como referentes para la profundización de la corriente integrativa de la orientación.

- **Inducción-deducción:** se utiliza en la precisión de los antecedentes específicos de la temática relacionada con el *Burnout* Laboral en profesores-guía, lo que posibilita la identificación del marco teórico conceptual de la investigación, partiendo de las generalidades del objeto de estudio para la determinación de sus particularidades.
- **Modelación:** empleada en la revelación de los elementos que conforman la estrategia, de modo que permite establecer las relaciones entre cada una de las etapas, en función de lograr la orientación del profesor-guía en la prevención del *Burnout* Laboral.
- **Revisión de documentos:** permite realizar una actualización de la situación de las potencialidades y deficiencias del centro escolar.
- Uso de los siguientes métodos empíricos:
 - **Entrevista:** a profesores, para profundizar en la problemática planteada.
 - **Observación:** a las actividades docentes, a fin de constatar la problemática sobre la labor y su comportamiento, como proceso mediador en la formación de los educandos de la secundaria básica y la necesidad de orientación educativa para la prevención del Síndrome de *Burnout* Laboral en este nivel de educación.

Encuesta: conocer la opinión de los docentes sobre los métodos para la prevención del *Burnout* Laboral en su centro escolar.

Grupos de discusión: se crearon para lograr un consenso en la estructura, características y forma en que se va a dar la preparación, así como los temas de mayor necesidad, de acuerdo con las vivencias de la práctica y experiencia de los profesores-guía.

Técnica empleada: inventario para la evaluación del *Burnout* en los profesores, con el objetivo de verificar a través de una serie de enunciados sentimientos hacia el trabajo. El cuestionario se compone por 22 ítems, distribuidos en tres escalas, las cuales exploran los tres componentes básicos del *Burnout*, como se muestran seguidamente:

- **Agotamiento emocional (AE):** 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16.
- **Despersonalización (D):** 5, 10, 11, 15.

- **Realización personal (RP): 4, 7, 9, 12, 17, 18.**

Al sujeto se le ofrecen cinco opciones de respuestas, las cuales expresan la frecuencia de ocurrencia de cada síntoma:

- 1: Nunca.
- 2: Algunas veces al año.
- 3: Algunas veces al mes.
- 4: Algunas veces a la semana.
- 5: Diario.

La calificación e interpretación se realizan de acuerdo con cada componente, de forma independiente, utilizando la puntuación numérica. En su distribución por centiles se establecen tres categorías: alto, medio y bajo. Para interpretar los resultados, se respeta la decisión autoral de emplear una clasificación de tres intervalos para cada componente del síndrome.

En la categoría baja se encuentran los resultados de los sujetos que ocupan el tercio 69 inferior de una distribución normal (centiles del 1 al 33); en la media las puntuaciones de los casos que ocupan el tercio central (centiles del 34 al 66) y en la alta las puntuaciones del tercio superior (centiles restantes del 67 al 99).

La escala de realización personal debe ser interpretada en sentido inverso en correspondencia con el síndrome, es decir, su falta. Este procedimiento fue utilizado con fines comparativos, para establecer los valores de referencia en el grupo estudiado. Sin embargo, para la interpretación del síndrome en este grupo de estudio se emplearon los valores posibles de la escala.

Como recurso metodológico para el control de las normas básicas de rigurosidad y objetividad científica se emplea la triangulación, al combinar técnicas y métodos para una orientación educativa efectiva sobre el crecimiento personal de profesores-guía de la educación secundaria.

Resultados

Como muestra para el estudio diagnóstico, 19 profesores-guía representan el 100% de los profesores de la secundaria básica José Coello Ortiz, del municipio de Urbano Noris, y el 49% los del territorio.

Se profundizó en la caracterización general de la muestra seleccionada: del total de los profesores-guía 15 (78%) son universitarios y 4 (21%) del nivel medio superior, 7 (31%), másteres. El promedio de experiencia como docente es de 12 años, en la secundaria básica 8 años y como profesores-guía 6,3 años.

Lo anterior permitió corroborar la existencia de insuficiencias que se expresan en los siguientes resultados: de los profesores entrevistados, tienen 16 años de experiencia promedio como profesionales de educación (67%), 9 poseen experiencia en secundaria básica (37,5%), y 5 (21%) con experiencia como profesores-guía.

Al referirse al estrés, 15 (62,5%) manifiestan que es un malestar psicológico más que físico, el 100% muestra insatisfacción con el tratamiento del tema dentro del marco laboral y 18 (75%) profesores-guía, reconocen su falta de orientación para solucionar problemas laborales. Es por ello que lo manejan de forma empírica, no siempre con un resultado satisfactorio.

Teniendo en cuenta los resultados de la entrevista, se decide la observación de las actividades docentes. En las acciones del 100% de los profesores predomina la imposición más que la motivación, pues los agentes socializadores implicados la desarrollan como garantía para la obtención de una evaluación profesional que responde a los estándares profesionales establecidos y tienen una implicación directa sobre la personalidad, al alcanzar la categoría de (R), por lo que hay una disminución de los propios recursos emocionales, mayor esfuerzo psicológico y disminución de la satisfacción. Se encontró una relación directa entre el estrés laboral percibido, el agotamiento emocional y los síntomas del estrés.

Al encontrar evidentes alteraciones psicológicas y su posible repercusión negativa en el desempeño profesional, se procede a aplicar un inventario para la evaluación del *Burnout* a profesores, de lo cual se hallaron como aspectos más destacados: 14 (28%) experimentan una jornada agotadora; 22 (91%) preocupación porque el trabajo endurece emocionalmente; 12 (63%) piensan que sus dirigentes los convierte en culpables, y 8 (33%) considera padecer problemas emocionales o depresión.

Luego de analizar los resultados, se aplica un cuestionario sobre modos de afrontamiento, con el objetivo de identificar los que habitualmente utiliza una persona en situaciones de estrés. Prevalecieron: la confrontación en un 10 (53%), aceptación de responsabilidad 11 (58%), distanciamiento 7 (37%) y negación-huida 12 (63%).

La estrategia de orientación educativa aplicada a profesores-guía, como aporte de esta investigación, ha sido el resultado de un estudio durante el curso académico 2016-2017; cuando se dio cumplimiento progresivo a todas las tareas planificadas en cada una de las siguientes etapas de la investigación y que se reflejan a continuación:

Diagnóstico y sensibilización

Durante esta etapa, se hace un estudio del balance realizado al culminar el anterior curso escolar, en el cual se determinan las principales potencialidades y deficiencias del centro, que constituyen el banco de problemas, y de las cuales se definen las líneas de trabajo. Se constató que una de las deficiencias detectadas en el trabajo del centro es la preparación de los profesores-guía para enfrentar situaciones estresantes en el marco laboral, en específico de los psicopedagogos, para el desarrollo de la orientación.

Se aplicaron diferentes métodos diagnóstico para constatar el estado real del conocimiento que poseen los profesores-guía de secundaria básica acerca de la importancia de la prevención del Síndrome de Burnout y la preparación que posee el psicopedagogo para el cumplimiento de sus funciones como orientador.

Segunda etapa: preparatoria y de planificación

Con el objetivo de que los psicopedagogos dispongan de tiempo para recibir la preparación que necesitan, se realiza un análisis de la distribución del horario docente para que sea planificado y además incluya las horas destinadas a recibir el curso entrenamiento.

También se verifica la integración de otros factores, como la posibilidad de vincular profesores con alta categoría docente y la preparación teórica necesaria sobre la línea de orientación acerca del estrés para apoyar en la aplicación del curso de entrenamiento.

La planificación como etapa básica de la estrategia favorece la precisión de los contenidos orientacionales y los ejes de orientación que lo estructuran para favorecer el trabajo con los profesores-guía en la prevención del Burnout Laboral. Estos contenidos y ejes orientacionales se reflejan a continuación:

Contenidos Orientacionales: aprendizaje del marco jurídico, aprendizaje del manejo de emociones, aprendizaje para toma de decisiones, aprendizaje de estrategia de resolución de conflicto.

Ejemplos Orientacionales: estilos de afrontamiento.

Para la selección de los temas de este curso se crearon grupos de discusión con la muestra seleccionada, con el objetivo de determinar los intereses y necesidades de los profesores-guía, teniendo en cuenta, además, los temas que constituyen una prioridad para los psicopedagogos en su desempeño como orientadores.

Tercera etapa: Intervención o ejecución

Durante el curso se enfatiza en los principales presupuestos teóricos que sustentan la orientación educativa y otros temas de interés previamente seleccionados y planificados (en los grupos de discusión), con el fin de promover el desarrollo de la orientación educativa como función del psicopedagogo de secundaria básica en el logro de influencias educativas en el trabajo con los profesores-guía para favorecer el proceso docente educativo y el cumplimiento de los fines propuestos.

Se emiten propuestas de acciones, teniendo en cuenta las potencialidades del curso de entrenamiento para la solución de los problemas vinculados con los temas, además de criterios y recomendaciones para contribuir a mejorar los temas tratados para posteriores ediciones de este curso. Para esta actividad se invita a los miembros del Consejo de Dirección del centro y algunos funcionarios de la Sede Universitaria en el municipio y de la Dirección Municipal de Educación que emiten sus puntos de vista y toman experiencias de esta actividad.

Control y evaluación

El profesor debe promover, además, el desarrollo de la imaginación y la creatividad. La determinación de intenciones y finalidades comunicativas serán sugeridas por las situaciones comunicativas creadas por el profesor, las que estarán estrechamente vinculadas con los temas y las tipologías textuales que se desea que creen los estudiantes. Una ayuda valiosa para el estudiante es la elaboración del plan. Se debe entrenar al estudiante en el uso de diferentes tipos de planes: de preguntas, de tesis o enunciados y de mapa conceptual. En la confección de estos planes, el profesor ejercitara diferentes estrategias que promuevan la expresión de un pensamiento coherente.

El proceso de análisis de la estrategia de orientación educativa, para contrastar su validez, pese a que corresponda a un momento específico de la investigación, se concibió desde el inicio como continuo, de constante construcción y constatación con la realidad concreta.

En virtud de lo anterior, la valoración de la propuesta estratégica se realiza en dos niveles de profundidad con los mismos sujetos que participaron en la experiencia (profesores- guía, psicopedagogos).

-1^{er} nivel: proceso de constante debate y construcción acerca de la preparación del psicopedagogo de secundaria básica para el cumplimiento de sus funciones como orientador.

-2^{do} nivel: avances logrados en la preparación del psicopedagogo de secundaria básica para el cumplimiento de sus funciones como orientador, se organizó la constatación final con la aplicación de métodos empíricos contentivos de la investigación cualitativa.

Se aplicaron encuestas finales a psicopedagogos, para considerar las posibilidades que ofrece el curso de entrenamiento, en cuanto a su preparación para el desarrollo de la orientación educativa en la prevención del Síndrome de Burnout Laboral y la medida en que se beneficia la práctica pedagógica y se favorece la unidad de influencias educativas de secundaria básica.

La preparación teórica relacionada con el trabajo psicopedagógico sobre la orientación educativa para la prevención del Síndrome de *Burnout* Laboral, al aplicar el diagnóstico inicial, se clasificó como baja 5 (26%) y solo la minoría afirmó tener algún conocimiento sobre el tema. La motivación inicial hacia la aplicación de la propuesta fue baja 9 (47%), pero al ser aplicada la técnica de trabajo grupal se comprendió la verdadera intención e importancia del curso y se logró despertar el interés de los profesores-guía hacia los temas seleccionados.

En el análisis del instrumento (encuesta final a psicopedagogos) se constata que, después de aplicada la estrategia, se sienten mejor preparados y motivados para incorporar a su quehacer psicopedagógico nuevos métodos y técnicas de orientación que hagan factible su labor orientadora. Los resultados se expresan en los siguientes datos: el 100% de los encuestados está de acuerdo con que se aplique una variante de orientación diferente a las que comúnmente utiliza el curso de entrenamiento.

Se puede constatar que el curso modifica las opiniones de los profesores- guía en general con el tema tratado y su valoración sobre la importancia de la orientación educativa para la prevención del *Burnout* Laboral en la secundaria básica.

Con respecto a la calidad de la preparación teórico-metodológica sobre la orientación educativa, de los 19 profesores-guía, 16 (84%) se sienten más preparados, y el resto, 3 (16%), que anteriormente tenían una preparación media acerca del tema, se muestran satisfechos, aunque reconocen que todavía necesitan continuar autopreparándose en los contenidos sobre orientación relacionada con la prevención del Síndrome de *Burnout* Laboral.

Coinciden en afirmar que en las sesiones de preparación para desarrollar la orientación se sintieron motivados, aprendieron cuestiones nuevas e interesantes que no conocían y se apropiaron de vías, métodos y técnicas que les permiten acercarse y orientarse mejor en relación con las situaciones estresantes dentro de su entorno de trabajo, hecho que contribuye a elevar la calidad de la educación que es su objeto social; plantean que continuarán con la implementación de métodos y técnicas de orientación en la prevención del *Burnout*.

Opinan que se cumplieron las expectativas acerca del curso de entrenamiento y con la autopreparación permanente será posible alcanzar el nivel de preparación requerido y necesario para su desempeño como orientadores educativos, principalmente para el desarrollo de nuevas potencialidades en el enfrentamiento al estrés, tan importante en este proceso.

En la efectividad del curso de entrenamiento, que también puede ser comprobada a partir del interés de los profesores-guía, fue significativa la organización de las actividades, pues tuvieron en cuenta la importancia de los temas tratados, como una opción para adquirir conocimientos sobre el estrés y ponerlo en práctica, lo que posibilita cambios en los estilos de vida. En encuestas finales a psicopedagogos y profesores-guía se constató el nivel de agrado por los cambios en el proceso de orientación.

Los profesores-guía, 19 (100%), consideran adecuada la calidad de los temas, con sugerencias de darle continuidad y que se invite a especialistas para enriquecer y tratar otras temáticas referentes al estrés, para abordar particularidades sobre el Burnout en todos los ámbitos. Los psicopedagogos manifestaron que gracias a los temas recibidos en el curso de entrenamiento, donde fueron activos participantes, ahora están en mejor posición para orientar a los profesores-guía sobre temas importantes relacionados con el Burnout y sus estilos de afrontamiento.

Se aplicó una técnica a una muestra escogida de manera intencional de 16 profesores-guía. En la interpretación cualitativa del cuestionario de satisfacción grupal se pudo constatar que 16 (84%) califican las relaciones laborales de agradables y de respeto, 11 (58%), agradables, normales y formales, y 8 (42%), fuertes y frías. Doce (63%) de los profesores-guía señalan que han notado cambios en el sistema de comunicación.

Discusión

Los autores consideran que el Síndrome de *Burnout* es provocado por el acelerado ritmo de vida y a cada persona le afecta de manera diferente, porque cada una de ellas tiene un patrón psicológico que la hace reaccionar de forma diferente ante los agentes estresores del medio.

La realidad que vivimos requiere de una fundamentación de la orientación educativa en los diferentes escenarios docentes, encaminada a la prevención del Síndrome, a partir de la comprensión de los retos que enfrenta la sociedad, la que impone desafíos a los profesores.

También la orientación interviene cuando cualquier persona necesita enfrentar diferentes tipos de problemas, por lo que orientar implica siempre la necesidad de una ayuda para que el sujeto pueda encontrar soluciones a sus problemas.

Calviño¹¹ destaca en su labor de orientación la importancia que tiene el adecuado tratamiento a los problemas para garantizar el bienestar del ser humano. Al decir de Carlos Marx, “La humanidad no se propone más que los problemas que puede resolver”.

De esta forma, la relación de ayuda en la orientación educativa como proceso de mediación para la prevención del Síndrome del Burnout Laboral se convierte en un proceso potenciador de aprendizajes básicos y crecimiento personal, que se revierte en la solución de los problemas que enfrenta en sus contextos de actuación, propicia una modificación de estilos de afrontamiento ante situaciones estresantes y ofrece la posibilidad de asumir una actitud positiva ante la vida.

En la educación secundaria básica la prevención es una vía esencial para evitar que aparezcan alteraciones que comprometan el desempeño profesional de los docentes. Esto demuestra que la prevención es primordial en las diversas manifestaciones de la personalidad en el colectivo pedagógico, en función de lograr correctos modos de actuación, conductas responsables y estilos de vida sanos, en correspondencia con los principios de la sociedad cubana.

La categoría prevención ha sido construida desde diversas perspectivas disciplinarias, en las que surgen determinadas polémicas. A pesar de la amplia producción de conceptualizaciones sobre prevención, no existe un consenso entre los autores y sí imprecisión en algunas definiciones. Tal situación llama la atención a determinados especialistas del tema y a organizaciones Internacionales. De una u otra forma en estas definiciones se utilizan términos como conocer, anticipar, impedir, actuar de manera oportuna, estimular.

Así la prevención se aplica sobre trabajadores supuestamente sanos, para detectar factores de riesgo en ellos, como diabetes, hipertensión arterial silenciosa y alteraciones relacionadas con el tema en estudio que pueda producir el trabajo.

En este sentido resulta significativo revelar que desde la Pedagogía el tratamiento a la prevención del Síndrome del Burnout Laboral no ha sido lo suficientemente abordado, lo que requiere de atención desde los diferentes espacios educativos en los que se insertan los profesionales, en función de desarrollar en ellos la anticipación al riesgo asociado al estrés prolongado, dirigido a lograr un rol protagónico ante estas manifestaciones, al tener en cuenta el contexto en que estos se desenvuelven.

Según los avances de las neurociencias, el mecanismo fisiológico del estrés comprende los lóbulos frontales, donde se realiza el procesamiento que conduce a la valoración de los eventos estresantes. Por otro lado, los estudios en neuroendocrinología han demostrado que el estrés activa el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, cuyo resultado es la liberación de hormonas, como la adrenalina o el cortisol, que, al llegar al sistema inmunológico, le deprimen y disminuyen consecuentemente las defensas que protegen al organismo, lo que le deja expuesto a diversos agentes patógenos.¹²

Es importante considerar que la cantidad de trabajadores afectado por estrés laboral ha aumentado de forma exponencial. El año 2005 la Organización Internacional de Trabajo (OIT) reportó 1,1 millones de enfermedades y accidentes de trabajo, con el estrés crónico como causa principal. Para el 2010 la OIT amplió su lista de enfermedades profesionales a 116, lo que hace suponer que el estrés crónico (Burnout) pronto será calificado como una enfermedad profesional, aunque en países como España el Síndrome de Burnout ya es considerado una enfermedad profesional.¹³

El resultado de los procesos de valoración es la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento para manejar las condiciones del entorno o las emociones que se derivan de la percepción de amenaza, por lo que la eficacia de las estrategias de afrontamientos determina que se mantengan o desaparezcan los efectos del proceso de estrés.

El análisis de todos los instrumentos aplicados para la validación de la presente investigación permite constatar que, a pesar del corto tiempo transcurrido para que el cambio deseado se materialice, se aprecian cambios progresivos en el proceso de orientación educativa para la prevención del Burnout Laboral en el centro, lo que se evidencia en las opiniones de todos los agentes implicados, por lo cual se considera que la aplicación de la presente estrategia de orientación benefició la unidad de influencias educativas en la escuela, al posibilitar una mejor preparación del psicopedagogo para cumplir su función de orientador profesional.

Se confirma que el Burnout docente es un fenómeno de gran trascendencia individual y social, por lo que es importante continuar la investigación sobre la génesis, dinámica y abordaje del problema, ya que no se debe olvidar que los docentes son los primeros perjudicados, pero no los únicos, pues a través de ellos se ve afectados un gran número de alumnos, además de que el clima laboral de las escuelas con mucha frecuencia afecta a la esfera familiar del docente.

En definitiva, está en juego algo más que la calidad del proceso docente. Por todo ello, se impone la necesidad de que los profesionales sean conscientes de la existencia de esta problemática y es posible que puedan verse afectados por esta.

Cabe señalar que diseñar estrategias de prevención de la salud mental deben entenderse, como un trabajo serio, pertinente con las condiciones sociales de exigencia del trabajo docente institucional.

Conclusiones

En el centro escolar se detectó un trabajo insuficiente en el tratamiento psicopedagógico que sustenta la prevención del Burnout en la orientación del profesor-guía, al potenciar la desmotivación, con pobre aprovechamiento de los diferentes espacios del proceso docente que favorecen la sistematización de la dinámica psicológica.

Se demostró que la estrategia de orientación aplicada contribuye con la preparación del psicopedagogo en la prevención del Síndrome del Burnout Laboral y perfecciona el proceso docente educativo, proporciona mayor estabilidad psicológica y favorece la unidad de influencias educativas.

Referencias Bibliográficas

1. Herrera Rodríguez JI, Guevara Fernández GE, García Pérez Y. La orientación educativa para la estimulación de proyectos de vida en estudiantes universitarios. *Gac Méd Espirit.* 2014 [citado 5 dic 2018]; 16(2): 155-166. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212014000200016&lng=es
2. Moscoso M. El estrés crónico y la medición psicométrica del distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud. *Liberabit.* 2011 [citado 10 dic 2018]; 17(1):67-76. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272011000100008&lng=es&tlng=es
3. Silva MI, García Pérez RC, González MC, Ratto A. Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo y variables sociodemográficas en un grupo de maestras de Montevideo. *Cienc Psicol.* 2015 [citado 10 dic 2018]; 9(1):55-62. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212015000100006&lng=es&tlng=es
4. Pérez Díaz F, Cartes Velásquez R. Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. *Rev Edumecentro.* 2015 [citado 10 dic 2018]; 7(2): 179-190. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200014&lng=es

5. Sánchez Segura M, González García RM, Marsán Suárez V, Macías Abraham C. Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares. Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter. 2006 [citado 10 dic 2018]; 22(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892006000300002&lng=es
6. Bedoya EA, Vega NE, Severiche CA, Meza MJ. Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. Form Univ. 2017 [citado 10 dic 2018]; 10(6): 51-58. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
7. Bianchini Matamoros M. El Síndrome del Burnout en personal profesional de la salud. Med Leg Costa Rica . 1997[citado 10 dic 2018]; 13-14(2-1-2): 189-192. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200017&lng=en
8. Sarabia Cobo CM, Díez Saiz Z, San Millán Sierra S, Salado Morales L, Clemente Campo V. Relación entre estrés y calidad de vida en profesionales del área psicogeriatrica como medidor de intervención para mejora en el clima laboral. Gerokomos. 2016[citado 11 dic 2018]; 27(2): 48-52. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000200003&lng=es
9. Barco Díaz V, Miranda Pérez Y, Herrera Cañellas D, Álvarez Figueredo ZC. El Síndrome de Burnout en enfermeros básicos del segundo año de la carrera. Rev Cubana Enfermer. 2008 [citado 16 dic 2018]; 24(3-4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192008000300005&lng=es

10. González Ruiz G, Carrasquilla Baza D, Latorre de la Rosa G, Torres Rodríguez V, Villamil Vivic K. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. Rev Cubana Enfermer. 2015 [citado 16 dic 2018]; 31(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000400005&lng=es
11. Calviño M. Orientación psicológica. Esquema referencial de alternativa múltiple. La Habana: Científico Técnica; 2000.
12. Arias Gallegos WL. Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. Rev Cubana Sal Púb. 2012 [citado 16 dic 2018]; 38(4): 325-335. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400004&lng=es
13. Arias Gallegos WL, Núñez Cohello AL. Síndrome de Burnout en supervisores de seguridad industrial de Arequipa. Cienc Trab. 2015 [citado 16 dic 2018]; 17(52): 77-82. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492015000100013&lng=es