

La neurodidáctica y la educación emocional para combatir el síndrome de Burnout

Neurodidactic and emotional education to combat Burnout syndrome
Neurodidaktische und emotionale Erziehung zur Bekämpfung des Burnout-Syndroms
L'éducation neurodidactique et émotionnelle pour lutter contre le syndrome de Burnout
Educação neurodidáctica e emocional para combater a síndrome de Burnout
Educazione neurodidattica ed emotiva per combattere la sindrome da burnout
Нейродидактическое и эмоциональное образование для борьбы с синдромом выгорания
燃え尽き症候群と闘うためのニューロディダクティスと情操教育
应对职业倦怠综合症的神经疏导和情感教育

Cristina Marín Perabá

cmp00058@red.ujaen.es

Universidad de Jaén (España)

Pilar Zamora López

pzl00002@red.ujaen.es

Universidad de Jaén (España)

Páginas 104-113

Fecha recepción: 16/11/2020

Fecha aceptación: 29/12/2020

Resumen.

Cada vez más son los trabajadores que sufren el síndrome de Burnout, el síndrome que provoca estrés y ansiedad por motivos laborales con carácter crónico. De entre sus causas más usuales, se encuentran hacer un trabajo que necesite mucha energía o trabajar en ámbitos que requieran mucha atención. Por su parte, el ámbito de la Neurodidáctica, se encarga de conocer el desarrollo del funcionamiento del cerebro. Si se añadan la atención a la diversidad en los centros escolares junto con la falta de conocimiento de las características de cada una de las diversidades de los estudiantes, puede surgir en el profesor el denominado síndrome de Burnout, causado por la gran atención continuada que requiere este alumnado. En este trabajo se plantea la Neurodidáctica como ayuda para disminuir los altos niveles de estrés y ansiedad que sufre el profesorado con el síndrome de Burnout, ya que, si se conoce el funcionamiento del cerebro en el alumnado con diversidad funcional, se conocerá mejor el campo de actuación con estos discentes, y por lo tanto, disminuirán los casos de profesores con ansiedad.

Palabras clave: síndrome de Burnout; neuroeducación; proceso de enseñanza-aprendizaje; estrés; profesorado

Abstract.

More and more workers are suffering from Burnout syndrome, a syndrome that causes chronic stress and work-related anxiety. Among their most common causes are doing a job that needs a lot of energy or working in areas that require a lot of attention. For its part, the field of Neurodidactic, is responsible for knowing the

development of the functioning of the brain. If the focus on diversity in schools is combined with a lack of knowledge of the characteristics of each of the student's diversities, the teacher may develop the so-called Burnout syndrome, caused by the constant attention this student body requires. In this paper Neurodidactics is proposed as an aid to reduce the high levels of stress and anxiety suffered by teachers with Burnout syndrome, since if the functioning of the brain is known in students with functional diversity, the field of action with these students will be better known, and therefore, cases of teachers with anxiety will decrease.

Keywords: Burnout syndrome; neuroeducation; attention to diversity; education; teachers

1.-Introducción.

Cada vez es más frecuente el estrés laboral en el ámbito educativo por parte de los docentes. Diferentes estudios señalan que desde los años setenta, ya había un incremento en bajas laborales docentes por estrés y ansiedad por parte de los profesores y de las profesoras, bajas que suponían el absentismo laboral, y por tanto un aumento en el gasto económico en personal de sustitución.

Las causas más frecuentes por este malestar docente, pueden venir predeterminadas por variables socio-demográficos como por ejemplo la edad, el sexo o el tipo de centro en el que se imparte docencia. También por variables de personalidad o variables propias del trabajo (posible sobrecarga laboral).

En concreto en el ámbito de la educación especial, el malestar de los docentes viene determinado por el tipo de diversidad funcional a la que se enfrentan, ya que pueden no tener al completo la información necesaria sobre la discapacidad o síndrome, para atender las necesidades individuales de cada niño o niña, e incluso por no haber tenido la suficiente formación sobre la elaboración de adaptaciones curriculares ajustadas a las necesidades individuales de cada alumno o alumna.

Es por estas causas, por las que surge el denominado síndrome de Burnout, se manifiesta en docentes con altos niveles de estrés y de ansiedad, considerándose como crónico, y que, por lo tanto, afecta a la salud tanto física como psíquica, y también al bienestar de la persona. Estos altos niveles de estrés y ansiedad afectarán también de manera indirecta al alumnado de manera negativa en su aprendizaje, llegando así a producirse el abandono o fracaso escolar, ya que los discentes podrían no estar motivados por el docente, ni ser reconocidos académicamente por este, y puede llegar a originarse una mala relación entre el alumno y el profesor.

Consideramos que la Neurodidáctica, en su papel por conocer el desarrollo del funcionamiento cerebral y las conexiones neuronales, va a permitir en los docentes, eliminar gran parte de desconocimiento que tienen sobre la diversidad funcional y cómo actuar ante ella para ofrecer las mejores posibilidades de aprendizaje al

alumnado, con lo cual, el estrés y la ansiedad que han provocado el síndrome de Burnout por no saber cómo intervenir, disminuirán.

2.-Síndrome de Burnout.

Antes de entrar en la definición de este término comenzaremos contextualizando los diferentes ámbitos en los que suele surgir. Podemos decir que la relación que la gente mantiene con su trabajo y las dificultades que esta relación puede provocar, han sido reconocidas como un fenómeno significativo para la salud de las personas en nuestra sociedad actual. Algunas de estas dificultades están asociadas con el síndrome de burnout. Este término comenzó a utilizarse en la década de los 70 en Estados Unidos, especialmente entre las personas que realizaban trabajos asistenciales. Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) en su revisión sobre este síndrome establecen que el término surge a mediados de los años 70, a partir de una serie de observaciones realizadas a diversos sujetos que experimentaban pérdida de motivación y compromiso, como consecuencia de su quehacer diario. Una pionera en el estudio de este curioso fenómeno es Cristina Maslach, psicóloga social que estudiaba las emociones en el lugar de trabajo.

Maslach (2001) estudió el comportamiento de una serie de trabajadores para indagar acerca del estrés emocional originado por el trabajo y descubrió que el modo de afrontar este estrés tiene efectos sobre la identidad profesional y sobre el comportamiento laboral.

De acuerdo con Maslach (2001) el síndrome de burnout es una respuesta prolongada a estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo y se explica a través de tres dimensiones:

- Agotamiento; este puede ser físico y psicológico.
- Actitud fría y despersonalizada hacia el trato a los demás.
- Sentimiento de inadecuación ante las tareas que tiene que realizar el sujeto.

Como punto de partida importante, el agotamiento es la cualidad central de este síndrome y hace referencia a acciones puntuales que emocionalmente alejan a las personas de su trabajo, como alternativa a la sobrecarga laboral.

Desde el punto de vista psicosocial, para dar respuesta a estos comportamientos, Maslach y Jackson (1986) elaboran un test agrupado en tres dimensiones:

1. Realización personal del trabajo: aparece como una tendencia a evaluar de forma negativa las relaciones laborales y su trabajo.
2. Agotamiento emocional: se refiere a la falta de energía y de recursos personales emocionales como resultado del contacto diario con otras personas.
3. Despersonalización: engloba todas las actitudes y sentimientos negativos hacia otras personas, se manifiesta con el maltrato y el trato inhumano.

Por tanto, podemos decir que el síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral; es una experiencia compuesta por cogniciones, emociones y actitudes

negativas hacia el trabajo y las personas con las que se relaciona por su labor. Este síndrome ha sido detectado como riesgo para los profesionales que trabajan con otras personas, en nuestro caso nos centraremos en la educación. Se reconoce el magisterio como una labor propensa a desarrollar este fenómeno, ya que implica realizar diversas actividades dentro y fuera del aula, que van desde relacionarse con compañeros y alumnos, hasta elaborar tareas curriculares, evaluaciones y participar en actividades de organización.

Si combinamos los factores mencionados anteriormente con las malas condiciones laborales, sobrecarga de alumnos en el aula y problemas de aprendizaje, todos estos componentes generan un excedente laboral. Una de las principales causas del síndrome de burnout que se manifiesta con problemas físicos, psicológicos y sociales para el docente con cansancio crónico, conllevando con ello un desgaste profesional.

2.1.-Síndrome de Burnout en docentes.

La labor docente ha estado expuesta a diferentes exigencias según el tiempo y espacio, y con respecto a la sociedad, la forma de gobierno y el rol que debe desempeñar. El estrés es la respuesta psicológica y fisiológica ante las demandas de su contexto cuando superan la capacidad de resolverlo por parte del individuo; en consecuencia, aparece un desequilibrio psicofísico, lo cual produce un desajuste en el comportamiento del sujeto.

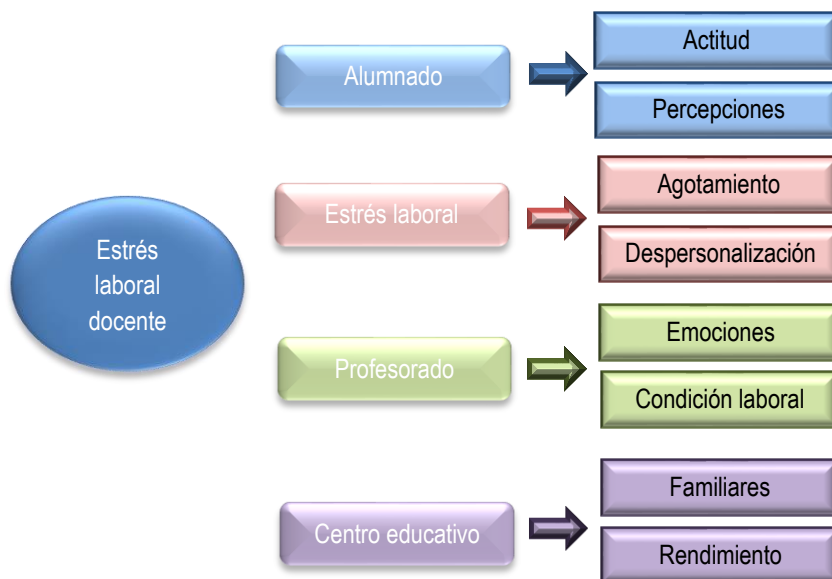
Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) afirman que las mujeres son más propensas a sufrir mayor fatiga emocional que los hombres. El sexo femenino presenta mayor vulnerabilidad hacia el estrés laboral debido a que desempeña dos papeles con funciones diferentes: el del trabajo y la casa. Esta situación hace que el rol del maestro se vea desvalorado por constantes tensiones debido a los problemas que enfrenta diariamente al estar frente a grupos de personas.

En la actualidad, la función docente demanda habilidades y compromisos para el logro de las múltiples actividades que implica su función dentro y fuera del aula, para lo que emplea tiempo y energía que deberían estar destinados para el descanso y recreación de sí mismo. De esta manera, no podemos dejar de lado que esta profesión no es como cualquier otra, pues las exigencias son variadas y numerosas. La relevancia de esta profesión impacta directamente en los más jóvenes, porque, de forma simultánea, somos un modelo a seguir y una autoridad.

Como consecuencia de este estrés laboral el individuo siente que no es valorado en su trabajo, se desarrolla un déficit motivacional que favorece la aparición de expectativas negativas relacionadas con sus capacidades como maestros y sensación de ser poco competentes, además de emociones negativas con respecto al desarrollo de su actividad frente al grupo y de no tener control en sus labores diarias.

El impacto que genera el estrés laboral repercute en la salud física y mental del maestro debido a las condiciones en las que se trabaja: grupos numerosos, nivel escolar, tipo de familia y contexto social entre otros, puede verse reflejado en la

Figura 1.- Aspectos que intervienen en el estrés laboral docente.



Fuente: Rodríguez Ramírez, J.A. (2017).

Los problemas de salud que genera este fenómeno se manifiestan con las siguientes patologías: dolor de garganta, dolor de cabeza y trastornos del sueño. Este problema incide de manera directa en la calidad educativa, mostrando así menos interés en los alumnos, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa.

Es muy importante que el docente favorezca la motivación entre sus alumnos; actuar por medio de agresiones y violencia, en lugar de beneficiar al estudiante lo perjudica. Por ello, el docente debe fomentar el interés en los más jóvenes e invitarlos a que sean parte de su propio proceso de aprendizaje. Lo ideal es que se genere un entorno de convivencia sana y pacífica; así se realizarán las actividades de manera positiva. De esta forma consideramos que la educación emocional, así como la Neurodidáctica es un buen punto de partida para evitar posibles dificultades y problemas generados por situaciones de tensión o estrés en las aulas.

3.-Educación emocional en las aulas.

Para dar una posible respuesta a las numerosas dificultades o problemáticas que surgen en las aulas consideramos de vital importancia la educación emocional, no

solo dirigida al alumnado, sino al resto de profesionales que forman parte del ámbito educativo.

La educación a lo largo del siglo XX se ha centrado en el desarrollo cognitivo. Así ha quedado reflejado en los grandes referentes teóricos como la psicología cognitiva en sus orígenes, las teorías del desarrollo cognitivo o el constructivismo. En la segunda mitad de los años noventa se produce una especie de “revolución emocional”, siendo sus más claros exponentes Gardner, Salovey, Mayer, Caruso, Elias, Tobias, Friedlander, Lantieri o Bracket. Si bien la punta del iceberg viene representada por Goleman (1996) con su “best seller” Inteligencia emocional.

Podemos considerar la educación emocional como la aplicación práctica que se deriva de la inteligencia emocional, aunque toma como fundamentos otros elementos como las inteligencias múltiples, las habilidades sociales, la autoestima, las habilidades para la vida, el bienestar o la neurociencia. La educación emocional hace referencia al conocimiento de las propias emociones, que es profundizar en el conocimiento de sí mismo; conocimiento de las emociones de los demás para llegar a la comprensión empática y a la regulación de las propias emociones como forma de relacionarse mejor consigo mismo y con otras personas. Esto es, desarrollar competencias socio-emocionales que faciliten una mejor convivencia, autoeficacia emocional que permita generar las emociones que uno desea; como consecuencia de todo ello contribuir al bienestar personal y social.

Tradicionalmente se ha prestado poca atención a las emociones (Bisquerra, 2009). Prácticamente hasta la década de los noventa no se produce un cambio de tendencia, aun así, actualmente este ámbito está poco valorados y poco trabajado en las aulas. La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta el momento la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso de enseñanza. Ahora tratamos de educar el afecto. Es decir, impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. De cara al buen funcionamiento de una persona en el ámbito emocional, pero ¿Qué debemos saber realmente sobre las emociones?

Consideramos que los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en: adquirir mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones en sí mismo y en los demás; desarrollar la habilidad para regular las emociones; prevenir efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.

Consideramos que estos factores pueden repercutir de forma positiva en la salud, no solo de los profesionales, sino también en la salud de los discentes. El estrés y la ansiedad producida por el mal control de las emociones no solo engloba al docente, sino a sus relaciones interpersonales.

4.-Neurociencias, Neuroeducación y Neurodidáctica.

Otro aspecto importante a destacar en nuestro trabajo es el de las neurociencias. Las neurociencias son las encargadas de conocer la organización del cerebro y de transmitir cómo es la actuación de las células nerviosas que se encuentran en el encéfalo y que de manera directa están influenciadas por el medioambiente, pero no solo eso, también estudian la repercusión que tiene este funcionamiento en nuestro cuerpo a nivel conductual, emocional y de pensamiento (Kandel, Schwartz, Jessell y Herreros de Tejada Macua, 1997).

A nivel educativo, las neurociencias aportan hoy, cuestiones de gran relevancia que permiten tener mayor comprensión acerca de la estructura cerebral y que además, ofrecen respuestas a cuestiones complejas relacionadas con la educación. Llegados a este punto, Bransford, Brown y Cocking, (2000) señalan que no solamente son las neurociencias las que aportan a la educación puesto que los resultados de su investigación se utilizan en el campo escolar, sino que también es necesario recoger los resultados sobre investigación y la praxis de la educación para aportar conocimiento a las neurociencias. Es decir, debido a la carencia de formación en cognición por parte de los profesionales docentes, es necesario que cuenten con conocimiento científico en neurociencias, de manera que sepan cómo se desarrolla el pensamiento del discente para hacerlo lo más autónomo e independiente posible, e incluso, que el docente tenga la suficiente información como para que sepa razonar por sus prácticas educativas.

Hay autores que ya discuten sobre la neuroeducación como producto de la interacción entre las neurociencias y las ciencias de la educación, es decir, la neuroeducación enseña cómo han de ser los procesos de enseñanza-aprendizaje desde la información que se tiene de las neurociencias. La neuroeducación se entiende como el desarrollo de las neuronas durante el proceso de escolarización, la cual no solo se somete a la praxis escolar, sino que también ha de ser parte del aprendizaje y del conocimiento. La neuroeducación ha de ser el puente entre la neurociencia y sus aplicaciones en la enseñanza, y aunque el docente no puede alcanzar todos los conocimientos neurocientíficos y su aplicación en el aula. Es necesaria, en este caso, la figura del neuroeducador, profesional que media entre el ámbito de la neurociencia y la enseñanza. Por tanto, se requiere de profesores que estén comprometidos en la construcción de conocimiento en los estudiantes, con el fin de que comprendan la información que están aprendiendo (Bransford, Brown y Cocking, 2000).

De la unión entre neurociencias, educación y psicología, en 1988 surgió la denominada Neurodidáctica de la mano del investigador Gerhard Preiss, la cual se encarga de utilizar la información sobre el cerebro al proceso de enseñanza-aprendizaje, y que, por lo tanto, su intervención se centra entre el docente y el alumno dentro del entorno escolar. La diferencia entre Neuroeducación y Neurodidáctica viene dada por el aprendizaje, con otras palabras, la Neuroeducación estudia el funcionamiento del cerebro cuando se produce una mejora en el proceso

de aprendizaje, sin embargo, la Neurodidáctica estudia cómo es el aprendizaje del cerebro con el objetivo de que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea mejor (Nieto, 2011).

Las estrategias neurodidácticas podrían dividirse en tres categorías de competencias: sistemáticas, sociales y emocionales y por último, ejecutoras. Las neurodidácticas ejecutoras se presentan como aquellos estímulos creativos que organiza el profesor para presentar la información al estudiante. Por otro lado, las sociales y emocionales son las que establecen una relación entre el discente-profesor y viceversa. Por último, las sistemáticas son las que están formadas por procesos de elaboración del conocimiento. En general, trabajar por estas competencias neurodidácticas, permitirá nuevos aprendizajes en el aula con ambientes amenizados por el bienestar, teniendo en cuenta el desarrollo neuronal del alumno y las necesidades de aprendizaje de cada uno de ellos (Nieto, 2011).

En consecuencia, es necesario establecer un ambiente de aprendizaje ameno que propicie la comodidad social y emocional de los docentes y los estudiantes, por lo que mejorará el rendimiento académico y laboral de ambos. Sin embargo, hoy en día aún no se aplica en las mayorías de las aulas, puesto que los docentes han de afrontar la labor de educar al alumnado, mientras que resisten al mismo tiempo altos niveles de tensión laboral, ya que han de elaborar un currículo competente adecuado a las necesidades de los estudiantes y además ha de ser motivador y atractivo para el discente. Es en este punto, cuando las situaciones estresantes y de estrés laboral aparecen en el ámbito educativo dando lugar, como se mencionaba anteriormente al síndrome de burnout. Esta situación de estrés no solo afecta al docente, también es transmitida al alumnado provocando desajuste y malestar emocional, con lo que, el rendimiento académico se ve fuertemente perjudicado (Oberle y Schonert-Reichl, 2016).

El contagio emocional es fundamental en el proceso de aprendizaje, ya que se ha demostrado en varios estudios, que por las neuronas espejo, las personas en relación con otras son capaces de captar esas reacciones psicofisiológicas y las emociones del otro para poder interpretarlas como negativas o positivas, lo que afecta a las tareas de la vida cotidiana. En caso de que el docente produzca emociones positivas al alumnado, va a generar en este, sensaciones de placer y relajación, provocando la producción de dopamina en el alumno y favoreciendo el disfrute de un ambiente agradable dentro aula. Como resultado, el aprendizaje del alumnado se ve favorecido (Nieto, 2011).

Siguiendo el beneficio de las emociones en el aula, según Lee, Jamieson, Mil, Josephs y Yeager (2019), el mejor desarrollo del bienestar emocional en el aula es el incremento del optimismo por parte del docente, algo que va más allá de la cognición. Si se consigue este clima educativo, se proporcionarán así, las habilidades necesarias al alumnado para que se enfrente a un aprendizaje activo en el que se asumen los errores como parte del aprendizaje, y que por lo tanto, los niveles de

estrés y ansiedad por parte del profesor disminuirán al ver la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.-Conclusión.

Como decíamos, el síndrome de Burnout es el trastorno que cada vez más personas tienden a padecer en el ámbito laboral como consecuencia de acciones estresantes o condiciones de trabajo que se manifiestan de forma intensa y duradera. Comienza con síntomas leves de ansiedad, hasta que de manera progresiva se instaura en la persona. En el ámbito académico dentro de la atención a la diversidad, muchos de los profesionales tienden a padecer este trastorno por falta de formación académica, y por lo tanto, no conocen los procedimientos de actuación o de elaboración de adaptaciones curriculares para los alumnos y alumnas, por lo que el estrés del docente puede ser transmitido al discente involuntariamente.

Actualmente, los avances de la ciencia han permitido conocer cómo actúa el cerebro humano, por lo que gracias a las Neurociencia y a la Neurodidáctica, se conoce más información acerca del desarrollo neuronal y sus interconexiones. Este funcionamiento cerebral es imprescindible conocerlo, para generar ambientes de aprendizaje en los cuales los alumnos puedan incrementar sus habilidades. Es por eso, por lo que, si los docentes se apoyan en las líneas de investigación de la Neurodidáctica, los alumnos estarán más motivados y serán capaces de trasladar el aprendizaje a contextos reales, lo que permitirá que estén más preparados para la vida social.

La Neurodidáctica va a facilitar al docente esa disminución de estrés y ansiedad que le imposibilitan dar docencia de forma efectiva, y por ende, el alumnado mostrará mayor motivación por el aprendizaje. La escuela debe llevar a cabo acciones para propiciar condiciones apropiadas y justas para que se desarrolle la labor docente, pues un ambiente de trabajo relajado y armonioso impulsará a los trabajadores a dar el máximo y formar un compromiso y sentimiento de pertenencia con relación a la institución. La importancia de proponer situaciones idóneas para el docente se reflejará en el desarrollo de sus capacidades y dará lo mejor de sí mismo para favorecer a sus estudiantes y cumplir con sus metas educativas.

6.-Referencias.

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bransford, J.D., Brown, A.L., y Cocking, R.R. (2000). *How people learn*. Washington, United States: National academy press.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Kandel, E., Schwartz, J., Jessell, T., y Herreros de Tejada Macua, P. (1997). *Neurociencia y conducta*. Madrid, España: Prentice Hall.
- Lee, H.Y., Jamieson, J.P., Mil, A.S., Josephs, R.A., y Yeager, D.S. (2019). An entity theory of intelligence predicts higher cortisol levels when high school grades are declining. *Child development*, v.90, n.6, p.1-19. <https://doi.org/10.1111/cdev.13116>

- Maslach, C., Schaufeli, W., y Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, v.52, p.397-422.
- Maslach, C., Jackson, S.E., y Leiter, M.P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Estados Unidos: Consulting Psychologists Press. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Nieto, J. M. (2011). *Neurodidáctica: aportaciones de las neurociencias al aprendizaje y a la enseñanza*. Madrid: Editorial CCS.
- Oberle, E., y Schonert-Reichl, K.A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science*, v.159, p.30-37.
- Ramírez Rodríguez, J.A., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de investigación educativa de la REDIECH*, v.8, n.14, p.1-8. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v8i14.39