



BURNOUT

**Consecuencias
y soluciones**

Luis Felipe El-Sahili González



Manual Moderno[®]

Burnout Consecuencias y soluciones

Burnout. Consecuencias y soluciones Luis Felipe Ali El Sahili
(Spanish Edition) González

Luis Felipe A. El Sahili González
Doctor en Pedagogía, Psicología y Educación

Editor responsable:
Lic. Santiago Viveros Fuentes
Editorial El Manual Moderno



Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.
Av. Sonora 206 Col. Hipódromo, C.P. 06100 México, D.F.

Editorial El Manual Moderno Colombia S.A.S.
Carrera 12-A No. 79-03/05 Bogotá, DC

Nos interesa su opinión, comuníquese con nosotros:

Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.

Av. Sonora 206, Col. Hipodromo, Deleg. Cuauhtémoc. 06100
México, D.F.

(52-55) 52-65-11-00

info@manualmoderno.com

quejas@manualmoderno.com

Burnout Consecuencias y soluciones

D.R. © 2015 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de
C.V.

ISBN: 978-607-448-523-3 (versión impresa)

ISBN: 978-607-448-528-8 (versión electrónica)

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial
Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta
publicación puede ser reproducida, almacenada o trans-
mitida sin permiso previo por escrito de la Editorial.

Para mayor información sobre

Catálogo de producto

Novedades

Distribuciones y más

www.manualmoderno.com

El Sahili González, Luis Felipe Ali, autor.

Burnout : consecuencias y soluciones / Luis Felipe A. El Sahili
González. -- 1ª edición. -- México, D.F. : Editorial El Manual
Moderno, 2015.

xviii, 142 páginas : ilustraciones ; 23 cm.

ISBN: 978-607-448-523-3 (versión impresa)
ISBN: 978-607-448-528-8 (versión electrónica)

1. Maestros – Psicología. 2. Educación – Aspectos psicológicos – México. 3. Desgaste (Psicología). 4. Estrés laboral I. Título.

371.10019-scdd21 Biblioteca Nacional de México

Director editorial y de producción:
Dr. José Luis Morales Saavedra

Editora asociada:
Lic. Vanessa Berenice Torres Rodríguez

Diseño de portada:
LCS Adriana Durán Arce





Dedicatoria

A mi familia:

Lic. María de los Dolores González Torres

Lic. Yolanda Hernández Pantoja

Liset Karime Manzur El Sahili Hernández

Luis Felipe El Sahili Hernández

*De igual forma, al Lic. Miguel Márquez Márquez y a la
memoria de nuestro amigo común, Blas Bazaldúa*

Amaro (Q.E.P.D.)

Agradecimientos

Realizar una obra sobre una profesión tan complicada como lo es la docencia y que además se encuentra dentro del huracán de teorías en torno al tema actual, creciente y polémico del *burnout*, ha implicado la inversión de muchas horas de trabajo durante varios meses; pero el deseo de ser útil a la sociedad, aunado a la fe infundida por muchas personas para poder ser agente de cambio a través de las letras, hicieron posible confiar en esta empresa y lograr concluirla. A ellas va un agradecimiento por su apoyo, amistad y confianza, así como a quienes, que por su situación institucional me permitieron investigar en el seno de sus organizaciones laborales y estar en contacto con los docentes a través de cursos.

En primer término quiero agradecer a la Lic. Priscila Harfush Meléndez, editora general de psicología y pedagogía de editorial Trillas, así como a la Lic. María de los Ángeles Montes Villalpando, gerente de la misma editorial en Guanajuato, por su apoyo e interés en el tema de la superación del docente y en particular en mis publicaciones al respecto.

En siguiente lugar agradezco al Ing. Ricardo Gómez Govea (Q.E.P.D.), quien fungiera como director del Colegio del Nivel Medio Superior (CNMS) de la Universidad de Guanajuato, por su ayuda para presentar el libro *Psicología para el Docente*, así como al Ing. Bernardo Agustín Pérez Núñez y al Lic. José Enrique Delgado Aguilar, por el tiempo invertido en ese propósito. También al Lic. Dionicio Alejandro Morales Zúñiga, coordinador del Área de Programas Educativos y Personal Académico del CNMS, cuya significativa amistad,

confianza y apoyo fueron muy importantes para la realización de los libros del Nivel Medio Superior para nuestra querida Universidad de Guanajuato, así como a la Dra. Gabriela Munguía Arias, coordinadora de la Unidad de Desarrollo Académico de Profesores del CNMS, con quien he compartido numerosas experiencias sobre los maestros y obtenido importantes aprendizajes al momento de elaborar de forma conjunta los programas de estudio y el contenido de las materias de Desarrollo Humano I (2011), Psicología Clínica (2012) y Psicología Social (2013).

También a la Mtra. María Esther Santos de Anda, a quien admiro por su capacidad e inteligencia para hacer crecer a la Universidad EPCA, que en poco tiempo ha logrado consolidarse como un proyecto de primera y por darles mayores expectativas a los alumnos de la ciudad de León. De igual forma expreso mi reconocimiento a la Mtra. Guadalupe Romo así como al Ing. Jorge Dávila Romo, por abrirme las puertas del Instituto Renacimiento y darme la oportunidad de impartir materias como Psicología del Mexicano, Introducción al Desarrollo Humano y Psicología Social, lo cual me permitió estar en un ambiente propicio para la realización de este libro. Asimismo, a la Escuela Normal Oficial de León (ENOL), a su Director, el Mtro. Arturo Aguilar Villegas y a su Secretario Académico, el Mtro. Miguel Ángel Ledezma González, quienes como directivos han manifestado un comportamiento juicioso y responsable, así como una gestión inteligente y sensata, además de permitirme llevar a cabo el taller de titulación de la Maestría en Desarrollo Educativo.

A los maestros de los Centros de Actualización del Magisterio en Guanajuato y Celaya, del Instituto Tecnológico Superior de Irapuato (ITESI), así como los de la Preparatoria Oficial de Celaya y de Salvatierra, por compartirme sus experiencias; al igual que al C.P. Juan Carlos Aboytes Muñiz y maestros del Colegio *Pablo Picasso* de Celaya. Al Dr. Manuel Sandoval García, y a nuestro querido Colegio CEPOB, por todo el impulso que he recibido para mi desarrollo profesional; también por darme la oportunidad de servir como asesor de tesis y ser docente, lo cual me sirvió de inspiración

para realizar esta obra. También hago extensivo este reconocimiento al Ing. Martín Medrano Gallegos y a la Lic. Rocío Verónica Plazola Bustos, así como a todos aquellos que hicieron posible estar en contacto con docentes, con quienes se reforzaron muchas ideas y aprendieron otras más respecto de la problemática que viven y que erosiona poco a poco su alma.

Antes de terminar esta sección no puedo olvidar todo el soporte y aprendizajes brindados por la Universidad Autónoma de Querétaro con motivo de mis estudios doctorales en Psicología y Educación, en particular del Mtro. Jaime E. Rivas Medina, director de la Facultad de Psicología, cuyo desempeño se ha caracterizado por su inteligencia, juicio y compromiso; asimismo por sus valiosos comentarios para la solapa del libro *Psicología para el Docente*, editado por la Universidad de Guanajuato y su participación como presentador de la obra *Docencia, riesgos y desafíos*. Para la realización del prólogo de este libro fue valiosa la ayuda del Dr. Luis Enrique Puente Garnica, brillante director de mi tesis doctoral y maestro ejemplar con virtudes muy claras de compromiso, comprensión y sabiduría. A los compañeros del doctorado, la Dra. Yolanda Yésica Sandoval Goenaga, creadora del concepto “Efecto Gladiola en las Organizaciones”; al Dr. Francisco Javier Macías Hernández; y al presentador y colega de la ciudad de Morelia, el Dr. Víctor Gutiérrez Olivarez, por su sana y fructífera influencia.

Para finalizar, expreso mi profunda gratitud a mi familia. A mi madre, la Lic. María de los Dolores González Torres, primera mujer abogada en la ciudad de León, egresada de la Universidad de Guanajuato —y primera en muchas cosas más—, también maestra emérita de la ENMS de León, por su apoyo incondicional. A mi esposa la Lic. Yolanda Hernández Pantoja, docente de muchos años, por darme la tranquilidad suficiente para hacer este libro. A Liset Karime Manzur El Sahili y Luis Felipe El Sahili, mis hijos, por convivir con todas estas investigaciones y reflexiones, así como brindar el tiempo que les correspondía estar conmigo, para ver consolidado este proyecto.

Burnout. Consecuencias y soluciones Luis Felipe Ali El Sahili
(Spanish Edition) González

Luis Felipe A. El Sahili González



Contenido

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1. *Burnout*, su desarrollo y extensión](#)

[Burnout: nacimiento de un nuevo término](#)

[Estrés laboral como una constante precursora del desgaste profesional](#)

[Estrés laboral transformado en *burnout*](#)

[Seis momentos clave en la aparición del concepto](#)

[Dificultades con el término: otros usos y designaciones en el idioma español](#)

[Usos diversos del término *burnout*](#)

[Otras terminologías](#)

[Definiciones de *burnout*](#)

[Definición de Freudenberg \(1974\)](#)

[Definición de Maslach y Jackson \(1981\)](#)

[Definición de Pines y Aronson \(1988\)](#)

[Definición de Schaufeli y Enzmann \(1998\)](#)

[Cuatro coincidencias de los expertos sobre el síndrome](#)

[Diferencia entre *burnout* y otros conceptos](#)

[Diferencia entre estrés y *burnout*](#)

[Diferencia entre depresión y *burnout*](#)

[Diferencias entre insatisfacción laboral y *burnout*](#)

[Diferencia entre aburrimiento laboral y *burnout*](#)

[Diferencia entre la crisis de la mediana edad y el *burnout*](#)

[Relación entre *burnout* y otros conceptos](#)

[Relación entre *burnout* y trastorno por empatía](#)

[Relación entre *burnout* y desgaste en la familia](#)

[Relación entre *burnout* y desempleo](#)

[Relación entre *burnout* y vacío existencial](#)

[Causas, síntomas y profesiones que lo padecen](#)

[Causas de la epidemia de *burnout*](#)

[Síntomas de *burnout*](#)

[Profesiones o actividades susceptibles de padecer el *burnout*](#)

[Capítulo 2. Panorama del trabajo en el mundo y en México](#)

[Trabajo y su representación mental: un recorrido histórico](#)

[Prehistoria](#)

[Egipto, Grecia y Roma](#)

[Cristianismo y Edad Media](#)

[Nueva España y México](#)

[Panorama laboral](#)

[Cambios ocurridos en los últimos años en el trabajo](#)

[Más trabajo, misma satisfacción](#)

[Mayor peso al producto que al productor](#)

[Consecuencias de la globalización](#)

[Transformación por la tecnología](#)

[Mayor egoísmo en las personas](#)

[Desigualdad exacerbada](#)

[Presiones competitivas mayores](#)

[Emergencia de una nueva cultura](#)

[Calidad de vida laboral](#)

[Tecnología](#)
[Cambio en el balance del poder](#)
[Ciudadanía organizacional](#)
[Salario de los maestros](#)

Capítulo 3. Elementos contiguos a la marcha del *burnout*

[Desequilibrio entre el trabajo y la vida personal](#)
[Cultura de la urgencia](#)
[Cultura de lo ruidoso](#)
[Incremento de horas de trabajo](#)
[Mobbing o acoso moral](#)
[Crisis de valores en la escuela actual](#)
[Hábitos dañinos de los docentes](#)
[Mantener los sentimientos a buen resguardo](#)
[Disminución de las horas de sueño por la noche](#)
[Menos esparcimiento a través de actividades físicas](#)
[Sedentarismo cada vez más agudo](#)
[Cambios en las costumbres alimentarias](#)
[Consumo de comida rica en grasa, sal y azúcar](#)
[Comer más de lo que el organismo requiere](#)
[Problemas digestivos frecuentes a causa de malos hábitos](#)
[Comer rápido antes de retornar al trabajo](#)
[Incongruencia entre la capacidad para el trabajo y la labor realizada](#)
[Es común trabajar cuando se está enfermo](#)
[Falta de identidad docente o su pérdida paulatina](#)
[Determinante principal del *burnout* y factores secundarios que lo propician](#)
[Subestimación del *burnout*](#)
[Factores escolares](#)
[Maestro ¡pero sin la manzana!](#)

Desgaste por los periodos cuatrimestrales de trabajo

Mayor distancia de la escuela

Diferentes centros de trabajo

Tránsito vehicular para llegar al plantel

Factores socioculturales

Culto por el cuerpo, no por la mente

Belleza como modelo, no lo útil

Discriminación aún no resuelta

Capítulo 4. Causas específicas, generales e individuales del burnout

Causas específicas del burnout docente: la transformación del alumno

Sociedad hipermoderna y la gestación de un alumno más presionante

Mercantilización del mundo

Neofilia

Neocultura

Prioridad: mantener el orden en clase

Causas generales del burnout docente: la desilusión gradual del trabajo

Desilusión gradual del trabajo

Menos control en la vida

Ilusión del control y disonancia cognitiva

Preferencias a unos en detrimento de otros

La estética con predominio sobre la ética

Agudización de la discrecionalidad laboral

Presión para volver al maestro un actor político

Propensión al burnout: factores individuales

Tipología de personalidad

Otros aspectos de la personalidad que ayudan a la aparición del burnout

Incidencia de las causas específicas y generales del burnout en los factores de personalidad

[Emociones negativas transformadas en *burnout*](#)

[Emociones y su efecto laboral](#)

[El clima laboral ayuda a que se contagie el *burnout*](#)

[Diferentes perspectivas para ver el *burnout*](#)

[*Burnout* visto desde la organización](#)

[*Burnout* visto desde el que lo padece](#)

[Capítulo 5. Áreas que envuelven al docente y gestan su *burnout*](#)

[Ideas falsas sobre el *burnout* que inciden en el desdén organizacional](#)

[Mitos sobre el *burnout*](#)

[Primer mito: el *burnout* se origina en las fallas individuales](#)

[Segundo mito: las acciones de la organización no evitan el *burnout*](#)

[Tercer mito: el *burnout* no afecta a la organización](#)

[Cuarto mito: la organización no debe hacer nada para corregir el *burnout*](#)

[Consecuencia de los mitos](#)

[Aspectos que producen desgaste profesional](#)

[Factores de influencia directa](#)

[Administración que no es pertinente](#)

[Falta de claridad organizacional](#)

[Ausencia de equidad y trato digno](#)

[Presión de los alumnos](#)

[Factores de trabajo docente](#)

[Factores de personalidad](#)

[Factores sociales](#)

[Carga de trabajo docente convertida en sobrecarga](#)

[Necesidad de la docencia por respuestas más rápidas](#)