



# Ser directivo hoy, el síndrome de desgaste profesional o *burnt out*



**Laura Lewin**

*Consultora de las más importantes instituciones educativas de Argentina. Ha dictado talleres en Latinoamérica, Estados Unidos y Europa. Preside el Congreso Internacional de Desarrollo Profesional para Profesores y Coordinadores de inglés, y el Congreso Internacional para Directivos Innovadores de Instituciones Educativas, ambos con sede en Buenos Aires. Dirige ABS Internacional, una empresa de capacitación educativa, desde el año 1992. Es autora de nueve libros de educación, incluidos "Gestión educativa en acción" y "Mejores directivos, mejores instituciones educativas".*



## No siempre el estrés es del todo malo

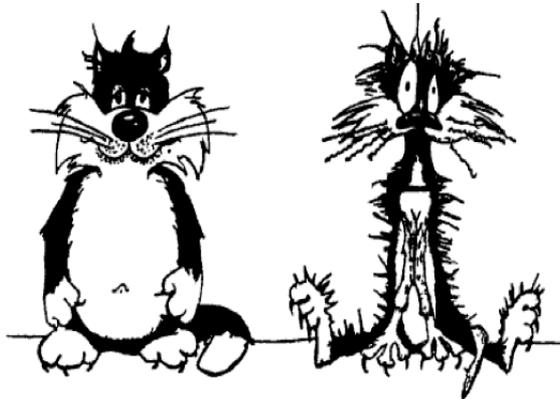


Liderar un equipo docente es una tarea que requiere mucho esfuerzo no solo mental, sino también físico, emocional y espiritual.

Las presiones son cada vez mayores y las condiciones de trabajo no siempre son las adecuadas, especialmente en tiempos de pandemia.

Aprender a autorregular la energía es una tarea que todo directivo debe aprender a hacer para poder llegar al fin del día lo mejor posible.

¿Te suena conocido?



Principio del día

Fin del día

No siempre el estrés es del todo malo. El estrés es una reacción física y psicológica a ciertos estímulos. Cuando el estrés nos da un empujón o un impulso para superar algunas situaciones, ese estrés es bueno.

- ¿Hace mucho que no disfrutas de conversar socialmente con tus compañeros de trabajo?
  - ¿Dejaste de compartir ideas, recursos y materiales?
  - ¿Te lo pasas quejándote de todo y por todo?
  - ¿Sientes que se fue la magia?
- ¡¡¡ALERTA!!!** ¡Síntomas de agotamiento!



## ¿Qué es el *burn out* o síndrome de desgaste profesional?

El burn out es un estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por un excesivo y prolongado estrés. Mientras el estrés continúa, comienzas a perder el interés o la motivación por las cosas que estás haciendo.

Algunos síntomas del burn out:

- Todos los días son malos.
- Sientes que nada de lo que haces sirve o es valorado.
- No tienes ganas de preocuparte por tu trabajo (o tu vida).
- Estás cansado todo el tiempo: cuando te vas a dormir, pero también cuando te levantas.



## Diferencias entre estrés y *burn out*



En el estrés todo pareciera ser mucho. Mucha corrida, mucho esfuerzo, mucha presión. Mucho desgaste físico y emocional. Sin embargo, la gente que sufre de estrés, siente que es una etapa, y una vez que se termine, volverán a estar como antes. Por ejemplo, "Estoy a las corridas por el examen final, pero cuando lo termine, podemos volver a vernos como antes..."

En el *burn out*, por el otro lado, es sentir que nada es suficiente. Las personas que sufren de *burn out* sienten que nada les alcanza, se sienten vacíos, sin un motivo para levantarse de la cama, sin objetivos. La gente que sufre de *burn out* no ve una salida.

Mientras que el estrés hace que una persona esté cansada físicamente, el *burn out* genera un agotamiento y embotamiento emocional.

Hay una clara diferencia en rela-

ción a las emociones. Mientras que en el estrés las **emociones son reactivas**, en el *burn out* las **emociones se tapan**. A simple vista, pareciera que la persona está anestesiada. Un docente puede tener un caos en el aula y simplemente dice "¿se pueden callar?", pero sin realmente tener esperanza de que sus alumnos se callen. La gente que sufre de estrés corre y se mueve y todo tiene que ser para "ayer", mientras que la gente que sufre de *burn out*, no corre porque no tiene dónde ir. El *burn out* les produce un sentimiento de desesperanza.

Otra diferencia es que el daño principal en el estrés es físico. La gente estresada suele enfermarse con frecuencia, pero en las personas que sufren de *burn out*, lo que vemos es que sufren emocionalmente.

Claramente, el *burn out* genera una baja calidad de enseñanza.

## Algunas ideas para manejar el estrés:

**1. Hablar.** Está comprobado que hablar tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso. Quien puede hablar sobre sus emociones, puede manejar mejor sus emociones. Por eso es importante hablar, ya sea con una pareja, un amigo, un directivo o un profesional de la salud.

**2. Buscar hacer algo nuevo.** Salir de la rutina es muy importante. Cuando hacemos algo nuevo, conocemos personas nuevas, renovamos las amistades y los temas de conversación. Los hobbies generan un estímulo mental positivo al tiempo que enriquecen nuestra vida y nos ayudan a aliviar el estrés.

**3. Aprender a decir "No".** Sin duda alguna, para algunas personas decir "no" es una tarea complicada. Cada vez que necesitamos decir "no" y no lo hacemos, estamos yendo en contra nuestra constitución interna. Eso nos genera un malestar interno y tal vez, hasta problemas con nuestras parejas o círculo íntimo, "¿por qué le dijiste que sí, si habíamos quedado en salir

juntos hoy?". Aprender a decir "no" puede ser difícil al principio, pero con práctica y sin sentirnos culpables, vamos a poder mejorar hasta que seamos capaces de vivir nuestra realidad en función de lo que necesitemos o queramos.

**4. Dormir más y mejor.** Dormir bien y pensar bien parecieran ir de la mano. Dormir bien ayuda a que podamos rendir mejor y a que podamos manejar mejor el estrés. ¡Nuestro cerebro nunca está más activo que cuando dormimos! Ya sabemos que el sueño es importante en cuestiones relacionadas al aprendizaje y la consolidación de memoria. Cuando uno duerme, el cerebro guarda las memorias y almacena los aprendizajes. ¡Dormir es como limpiar y ordenar la casa! Dormir bien no es solo un lindo consejo, ¡es un BUEN consejo! ¡No solo para el docente, sino para todos, alumnos incluidos!



**5. Cuidar la agenda.** Si nuestra agenda diaria está recargada de actividades o compromisos, naturalmente vamos a agotarnos física y mentalmente. Elaborar listas de cosas para hacer nos permite invertir tiempo en las cosas que debemos realizar, pero tener un rato para nosotros mismos también.

**6. Hablar con gente positiva.** Si cada vez que tenemos una idea alguien nos dice "¿te parece?", "¿en esta época?", "¿en serio? ¿No te da miedo?", "¿para qué?", o frases por el estilo, no vamos a poder llevar a cabo proyectos o ideas que nos interesen. La gente tóxica no nos ayuda a avanzar en la vida. Por el contrario, nos atrasa, no deja que crezcamos. Hazte un favor y fíjate a quién tienes al alrededor, y asegúrate de que sea gente positiva que te alegre el corazón, que te impulse, que te eleve, que te haga crecer y que te quiera bien.

**7. Dejar el trabajo en el trabajo.** Ya sé, ¡me vas a poner cara rara! Ya sé que salir de la escuela o terminar el día en un contexto virtual no significa terminar el trabajo. Vienen las planificaciones, correcciones, reuniones, etc. Pero en algún momento tenemos que terminar con el

día de trabajo para empezar a vivir nuestra vida personal: relacionarse con amigos, con la familia, preparar una torta, practicar nuestros hobbies, etc. Conozco docentes que llegan a sus casas del trabajo solo para seguir trabajando. La vida personal tiene que ser tan placentera como la profesional.



**8. Disfrutar de la vida.** ¡Qué bueno si pudiéramos vivir la vida como una aventura y disfrutar más! El estar tensionados todo el tiempo nos estresa y no nos permite fluir. Me acuerdo una vez que volvía de dictar unos talleres en Colombia y el avión hizo una escala en Lima. Al llegar a la puerta de embarque, notamos con mi esposo, quien me acompañaba, que había mucha gente. En ese momento, anunciaron por altavoz que el vuelo estaba sobrevendido y que buscaban voluntarios para quedarse ese día en Lima y volar al día siguiente. Nos acercamos al mostrador y nos enteramos que a los voluntarios les ofrecían un pasaje para el día siguiente garantizado, hotel 5 estrellas para esa noche, todas las comidas pagas y traslados ida y vuelta al hotel. Además, un voucher para utilizar en futuros vuelos.

Mi esposo y yo nos miramos, ninguno necesitaba estar al día siguiente en Buenos Aires, y nos ofrecimos. Grande fue nuestra sorpresa cuando vimos que fuimos los únicos interesados a pesar de la gran oportunidad: pasamos iun día entero en Lima con todos los gastos pagos!

¿Realmente todos los pasajeros tenían compromisos y no podían quedarse, o simplemente

no se quedaron porque el plan difería de su modelo mental?

Muchas veces no hacemos cosas, no porque no nos interesen, sino porque difieren de nuestro modelo mental. ¿Y si nos atreviéramos más?

**9. ¡Reírse!** El estrés crónico, además de debilitar el sistema inmunológico, aumenta la presión arterial, genera contracciones musculares, produce trastornos gastrointestinales y acrecienta los problemas cardíacos. La risa produce los efectos contrarios, fortalece el sistema inmunológico, relaja la musculatura y mejora la circulación sanguínea en las arterias coronarias, dilata los vasos sanguíneos para ayudar a reducir la presión arterial y fortalece el corazón. La risa restablece el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático, e inclina la balanza hacia el sistema parasimpático, el encargado de mantener un estado corporal de descanso o relajación.

**10. Lo básico:** no nos olvidemos de lo básico, comer bien, dormir bien y ejercitarse con frecuencia.



## Y no olvides:

Mucho trabajo que no te gusta, te genera estrés.  
Mucho trabajo que te encanta, te genera pasión.

Estamos siempre buscando cómo ayudar a nuestros docentes, cómo hacer para que estén motivados e interesados. En la medida en que podamos ocuparnos de nuestra salud física, emocional y mental, vamos a poder ocuparnos mucho más de nuestro equipo.