

Las maestras durante la pandemia por COVID-19: *burnout* docente, causas e impresiones

Anna Karen Ronquillo Holguín

*Reunión estatal de supervisores a través de Google Meet
acompañada de mi pequeño hijo durante la pandemia, en Buenaventura, Chih.*



Fuente: Cortesía de Anna Karen Ronquillo Holguín.

Ronquillo Holguín, A. K. (2023). Las maestras durante la pandemia por COVID-19: *burnout* docente, causas e impresiones. En J. A. Trujillo Holguín, J. L. García Leos y L. A. Pérez Núñez (coords.), *Desarrollo profesional docente: deserción y rezago educativo después de la pandemia* [col. Textos del Posgrado n. 8] (pp. 151-163). Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R.

Resumen

Las vivencias y perspectivas personales durante el periodo comprendido entre los meses de marzo del 2020 y marzo del 2022 con motivo del cierre de las escuelas ocasionado por el confinamiento dada la dispersión de la COVID-19 en el país, iniciando con una breve descripción de las preocupaciones y el quehacer docente cotidiano para posteriormente observar la manera en que se abordó la educación a distancia, las situaciones en que los docentes nos vimos envueltos para atender a los alumnos, los roles que jugaron las autoridades educativas, los padres de familia y la sociedad en general, para finalizar con una representación personal de lo que se vivió desde la perspectiva de una maestra que se desenvuelve dentro de una sociedad machista que no reconoce las necesidades de una mujer que juega distintos roles, para establecer el impacto del confinamiento en el estado anímico de los profesionales de la educación, como una causa de estrés para sumar a las ya existentes, culminando en muchos de los maestros con *burnout*, entendiéndolo como una enfermedad silenciosa, aparentemente invisible, con un impacto severo en el rendimiento y el compromiso del docente al momento de cumplir con sus responsabilidades, y que sin embargo, y a pesar de las adversidades, se cumplen gracias a la vocación del gremio magisterial.

Palabras clave: ESTRÉS, TRABAJO DOCENTE, BRECHAS SOCIALES Y TECNOLÓGICAS, AUTORIDADES EDUCATIVAS, VOCACIÓN.

Introducción

El trabajo docente es por naturaleza desgastante mentalmente, mucho más que físicamente; anhelamos con ahínco los fines de semana y los recesos vacacionales para reposar nuestro cerebro, para estar en paz. Mal terminamos un ciclo escolar cuando ya estamos planeando el entrante, pensando en una decoración acorde al grado escolar que atenderemos y que represente la creación de un espacio físico que permee positivamente en el ambiente de aprendizaje, analizando los listados que nos entrega el maestro que tuvo ese grupo para ver de qué manera podemos abordar sus necesidades y explotar sus fortalezas, entendiendo que “todo ambiente de aprendizaje será transformado o modificado por quien aprende y de quien se aprende, porque el ambiente de aprendizaje no es algo estático, no es fijo y está en constante cambio. El sujeto que aprende transforma el ambiente, porque por vía educativa el sujeto cambia” (Paredes y Sanabria, 2015, p. 152). Iniciamos cada ciclo escolar con la esperanza de ser el maestro que desean nuestros alumnos, con la ilusión de incidir en su vida, de aportar un grano de arena en la formación de futuros profesionales.

Cada año escolar pareciera que nos olvidamos por un segundo de las características culturales, sociales, políticas y sobre todo económicas de los alumnos que atendemos y cada año, día con día, tenemos un choque con la realidad al ver el contexto social en que estamos inmersos, del cual nuestros

alumnos no son ajenos ni ignorantes, y que al mismo tiempo no podemos omitir.

Nuestros alumnos diariamente platican con naturalidad lo que ocurre en su casa y en su colonia, los problemas sociales que enfrentan nos afectan, diariamente pensamos cómo hacer para que todo aquello negativo que los rodea no los absorba, no les robe la inocencia y los llene de malicia; sabemos que “el contexto y el centro educativo tienen una estrecha relación, pero no es permeable desde las dos perspectivas. Mientras que el contexto influye de manera muy visible en la dinámica del centro, todo lo que se hace desde el centro no siempre traspasa las paredes del mismo para llegar al barrio” (Moreno-Medina, 2017, p. 447). Esto es una realidad ineludible, sin embargo, los maestros seguimos haciendo lo que esté dentro de nuestro campo de acción inmediato para representar un agente de cambio social, aunque esto implique un factor de estrés emocional que nos afecta a corto, mediano y largo plazo, puesto que no sabemos mostrarnos apáticos.

El desgaste docente radica en el constante trabajo que tenemos pensando cómo diseñar actividades para que nuestros alumnos alcancen los aprendizajes esperados y desarrollen competencias, sumado a la apropiación innata de los problemas de nuestros alumnos como nuestros y el constante bombardeo por las autoridades educativas en actividades que de académicas no tienen nada: de ahí nace el estrés al que nos vemos expuestos y que afecta nuestro bienestar y equilibrio emocional y psicológico.

Inicios y novedades de la pandemia

La pandemia trajo consigo un nuevo cúmulo de causas para sumar a este estrés y restar a la poca paz que como maestros tenemos. Cuando el virus llegó al país y se observó la rápida propagación de la enfermedad entre los seres humanos, la Secretaría de Salud en conjunto con la Secretaría de Educación Pública (SEP) declararon el cierre de las aulas para dar inicio a la educación a distancia como una medida para mitigar la propagación de dicha enfermedad; por su parte se estableció el correo electrónico “como medio de notificación de la información oficial entre los servidores públicos de las dependencias y entidades de la administración pública federal, siempre que la ley o cualquier disposición normativa vigente no exija formalidad distinta en su tratamiento y efectos” (DOF, 2020, párr. 14). Esto me permite creer que vivimos en un país ignorante de las características comunicacionales de los diversos centros poblacionales, creyente de que la población tiene acceso a la información y los recursos económicos y tecnológicos para tal efecto. Una Secretaría de Educación Pública que asume que todos los alumnos, maestros, directivos y supervisores tenemos acceso a una computadora e Internet.

El primer agente de estrés que nos trajo esta pandemia radicó en las barreras que de la nada surgieron entre los maestros y los alumnos, entre los directivos y sus docentes y los padres de familia, entre los supervisores y las

comunidades escolares. Resultó fácil preguntarnos “¿Cómo?”, resultó difícil responder esa pregunta, eliminando los recursos más importantes para la educación y para las relaciones humanas: el contacto, la cercanía, el diálogo frente a frente, la toma de acuerdos tomando en cuenta los puntos de vista de todos en tiempo real, y es que “el crecimiento personal resulta visible en las nuevas relaciones que establecemos con el mundo exterior y con nuestro mundo interior. Este crecimiento puede manifestarse por medio de todos los medios de expresión de que dispone nuestro ser: el lenguaje y la voz, la entonación y la expresión facial, la conducta y el gesto” [Van Manen, 1998, p. 42].

Supimos desde un inicio que los recursos tecnológicos estaban descartados, las comunidades que atendemos en su mayoría no tienen acceso a esas herramientas, por lo que se optó por la elaboración de cuadernillos que serían entregados quincenalmente y revisados de esa misma manera; surgieron muchas estrategias para recibir y entregar dichos cuadernillos sin considerar el contacto, sin embargo, faltaron estrategias para ofrecer explicaciones a todos los alumnos, sobre todo aquellos que no tienen acceso a Internet y por lo tanto no les era posible ver los videos que con mucha dedicación elaboraban los maestros.

Las herramientas tecnológicas y Google for Education

Poco a poco surgieron herramientas tecnológicas que permitían reunirnos de manera virtual, el futuro dibujado en aquella caricatura llamada “Los Super-sónicos” comenzaba a verse más cercano, parecía casi utópico encontrarnos en esa realidad, y aquí surgió un nuevo agente de estrés: el miedo a la cámara, a ser visto de esa manera, a las nuevas tecnologías, y con ello, el desconocimiento con respecto al uso de estas y la tristeza de aquellos maestros, sobre todos los más avanzados de edad, por no saber usarlas, por no saber crear reuniones, por no tener acceso a Internet y ver cómo una era en la educación en la que ellos habían sido partícipes desde el inicio de sus carreras parecía llegar a su fin; pero sobre todo la impotencia de ver cómo esos alumnos, los que menos tienen, comenzaban a tener cada vez menos, cómo las brechas del acceso a la información y la tecnología, que ya eran bastante amplias, de repente habían tomado una amplitud estremecedora.

Google tuvo a bien proporcionarnos de manera gratuita, a todos los docentes y alumnos del país pertenecientes a escuelas de sostenimiento público, sus herramientas para la educación, se nos proveyó de un correo institucional para acceder a ellas. Inicialmente nos invitaron a un *webinar* enviándonos un correo con el siguiente texto:

Tendrás la oportunidad de escuchar al Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, para dar la bienvenida a la comunidad escolar en la Estrategia de Educación a Distancia, así como la participación de Daniel Cleffi, Jimena García y Carlos Anaya de Google for Education, así como de Daniela Guerra de

You Tube quienes comentarán lo que estamos generando para ustedes con el fin de que saquen el mayor provecho de las herramientas de productividad de Google para promover el aprendizaje a distancia, así como platicar de las temáticas de cada uno de los 24 Webinars que estaremos implementando.

Estamos emocionados de verte en vivo.

Gracias, Tu Equipo de Google

La introducción a las nuevas herramientas educativas sonaba prometedora, “las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) son herramientas que pueden representar oportunidades para generar beneficios en la sociedad. No obstante, la brecha digital en el acceso, uso y apropiación social de estas tecnologías deriva en la exclusión de ciertos grupos de personas en la Sociedad de la Información y el Conocimiento” (Alvarado et al., 2018, párr. 1) por lo que el problema seguía radicando en el acceso, lo que de nuevo vino a ser un motivo de estrés para los maestros que nos encontramos en comunidades alejadas ya que comenzamos a preguntarnos si el uso de dichas herramientas sería obligatorio, de ser así nos resultaría imposible cumplir con la consigna, lo que de inmediato nos puso a pensar en nuestra estabilidad laboral. Para fortuna de muchos, no resultaron ser obligatorias, para desventaja de otros, algunos supervisores escolares les dieron obligatoriedad, lo que vino a representar incertidumbre y estrés para algunos compañeros maestros en cuyos contextos no resultaría benéfico su uso.

Actualmente las aplicaciones de Google resultan ser una buena herramienta para quienes cuentan con los insumos tecnológicos necesarios para su uso, se está viviendo una nueva era educativa en los lugares en que la globalización ha permeado sobremanera; mientras tanto quienes nos encontramos más alejados seguimos esperando que las brechas se reduzcan con el paso de los años, no porque deseemos que el planeta nos absorba, sino para tener, cuando menos, igualdad de oportunidades.

La algarabía de los niños

Con el paso de los días y la prolongación que poco a poco se iba dando a la cuarentena, comenzó a verse el regreso a clases cada vez más lejano, empezamos a inmiscuirnos en una dinámica que resultaba tediosa: estar en casa todo el día privados de la algarabía de los niños, revisando los trabajos que periódicamente habían sido entregados y buscando nuevas actividades para crear el próximo cuadernillo sin saber si realmente esas actividades estarían realmente enriqueciendo el acervo de conocimientos de los alumnos o desarrollando nuevos saberes y habilidades.

Esta pandemia resultaba ser un hecho histórico y cambiaba la percepción de la educación como la conocíamos. Habíamos tenido una evolución importante sobre los planes y programas, los métodos de enseñanza y aprendizaje: la percepción de la educación se había ido modificando paulatinamente, había

quienes se resistían al cambio y creían que los viejos métodos eran mejores, había otros que, por su parte, se mostraban abiertos al cambio y aceptaban con entusiasmo las nuevas propuestas pedagógicas. Pero la pandemia nos posicionó en otro panorama, nos sacó de la realidad conocida y nos trasladó a un nuevo plano, uno que nos privaba de la algarabía de los niños.

Acostumbrados al contacto humano, los maestros comenzábamos a sentirnos desdichados, pues sabemos que conseguimos “mejor nuestros objetivos mediante la unión de las dos partes, sumando actitudes y esfuerzos, para que así ambas personas consigamos nuestras metas, siendo para ello necesario que hagamos ver que deseamos que el otro alcance sus logros, de manera que entonces facilitaremos su apertura recíproca hacia nosotros” (Gállico, 2016, p. 83); una unión y colaboración que históricamente se había llevado a cabo física y presencialmente, por lo que esta pandemia nos estaba complicado mucho las cosas.

La escuela o las oficinas, esos espacios que representaban nuestro desempeño como agentes de cambio social, permanecían cerradas, la educación se clasificó como actividad económica no indispensable y los ataques a los maestros comenzaron a representar un nuevo agente de estrés: “webones”, nos decían en las redes sociales, desconociendo por completo que éramos los que más ansiábamos el regreso a clases de manera presencial: ver la evolución de los niños, convivir con ellos y con los compañeros maestros, sentirnos humanos, emprender cada mañana el camino al trabajo sintiéndonos dignos de ser vistos y respetados, vernos a nosotros mismos preocupados por nuestro aspecto físico, lamentando por completo que para que todo eso pudiera ocurrir primero debía dejar de ponerse en riesgo la salud e integridad de todos.

Resultó devastador ver pasar el tiempo esperando el día en que pudiéramos levantarnos temprano, alistarnos, sentirnos bellos para nosotros y para los demás, emprender el camino hacia nuestro centro de trabajo. Recuerdo el día en que me incorporé a mis actividades laborales de manera presencial, fue en ese momento en que me di cuenta del estado anímico en que estaba inmersa: levantarme temprano, vestirme y arreglarme para ir a mi trabajo me hizo sentir guapa, bella, alegre y agradecida, me di cuenta de la falta que me hacía realizar esas rutinas matutinas de belleza personal, que aunque son pocas y para nada elaboradas, elevaron mi autoestima. No quiero sonar superficial, solo quiero resaltar que la convivencia con otros seres humanos hace que nos motivemos por vernos bien y eso a su vez tiene impacto en la autoestima y autoconfianza de las personas, reconociendo que “la autoestima saludable es vital para un desarrollo armonioso y equilibrado de una persona” (Núñez, 2020, p. 42).

Así pues, volví a entender que los maestros somos personas útiles para la sociedad y que es fundamental que nos encontremos en un estado anímico saludable para hacer frente a las necesidades académicas y emocionales de las personas que dependen de nosotros por el servicio que brindamos, y aquello

que las redes sociales y los medios de comunicación nos hicieron creer al demeritar nuestro trabajo era una mentira: somos agentes de cambio y, por ende, fundamentales para la mejora del mundo que habitamos.

Las autoridades educativas

Históricamente, una de las causas más sentidas del estrés laboral docente proviene de las autoridades educativas: en medio de una pandemia en que se abanderaba la empatía y la resiliencia como medio para salir adelante, parecía que aplicaba para todos menos para los maestros. La pandemia por COVID-19 fue una pandemia mal manejada desde cualquier punto de vista, y el educativo no fue la excepción. Ante maestros que no contamos con los insumos tecnológicos más mínimos para llevar a cabo clases virtuales, se nos exigía presentar evidencias de manera virtual semanalmente: los maestros las pedían a sus alumnos, los directores a los docentes, los supervisores a los directores y, el Departamento Académico de Educación Básica de la Secretaría de Educación y Deporte a los supervisores; asumo que ellos debían entregar evidencias más adelante.

La pregunta siempre radicó en: ¿Realmente se tiene tiempo para revisar y evaluar las evidencias de todos los planteles del estado? ¿Por qué no hacer de esto una función que competiera a directores y supervisores exclusivamente? ¿Por qué procurar que las evidencias de todos los planteles fueran entregadas semanalmente? ¿Es tan poca la fe que nos tienen? ¿Les parece poco el trabajo que se tiene derivado de la educación a distancia que se tiene el atrevimiento de solicitar evidencias?

En el afán de tratar de siempre dar lo mejor de sí, los maestros se enfrentaron a la necesidad de seguir aprendiendo a usar herramientas tecnológicas para dar cumplimiento a las solicitudes vertidas a través de la estructura; orgullosos de sus esfuerzos por seguir prestando el servicio educativo a sus alumnos en medio de un hecho histórico evidenciaron su trabajo, aun cuando esto representara una carga de trabajo extra, un nuevo motivo de estrés, exponerse a la enfermedad que nos acechaba por buscar asesoría para realizar dicho trabajo o acudir a los cibercafé a cumplir con sus labores, porque “existe una vocación docente de carácter intrínseco que se fortalece con los logros personales y sociales, la cual se encuentra en una constante interacción con los factores de remuneración o condición laboral, pero no necesariamente serían directamente proporcionales” (Mujica y Orellana, 2020, p. 206), y es precisamente esa vocación la que hizo que la educación a distancia saliera adelante a pesar de todas las fallas del sistema.

Por otra parte, la insistencia de los gobiernos estatal y federal a través de oficios y los Consejos Técnicos Escolares que señalaban a los docentes como responsables del cumplimiento de los padres de familia y de los alumnos en las actividades propuestas con la finalidad de evaluar a todos los niños, todo bajo el argumento de que la educación es un derecho, olvidando que a cada

derecho corresponde una obligación y no era responsabilidad de los maestros la apatía y el desinterés mostrado por padres y alumnos. Los maestros se vieron envueltos en la necesidad de buscar a los alumnos hasta sus hogares, exponiéndose no solo a la enfermedad sino también a los desdenes y reproches por parte de los padres de familia, derivados del cierre de las escuelas.

En este sentido, resulta necesario que las instituciones, todas aquellas que tienen injerencia en los derechos de los niños y las obligaciones de las familias para dar cumplimiento a esos derechos emprendan acciones para que dichas familias hagan lo que les corresponde; resulta inaceptable que se pretenda que los docentes nos hagamos responsables de hacer valer los derechos de los niños enfrentándonos incluso a sus familias, que en muchas de las ocasiones, lejos de velar por su bienestar, sean quienes ponen a los menores en estado de vulnerabilidad sin tener ningún tipo de consecuencia.

El fin de la privacidad y de los horarios laborales

La privacidad llegó a su fin: a través de las cámaras mucha gente entró a nuestros hogares, observó de qué manera vivimos y nuestra dinámica familiar, mientras atendíamos las reuniones y a nuestros hijos al mismo tiempo, tratando de poner orden para cuidar la imagen de nosotros y de ellos. Sin embargo, la falta de empatía se hizo presente cuando algunos se atrevieron a criticar nuestras condiciones de vida, nuestra dinámica familiar y la manera en que disciplinamos a nuestros hijos.

Nos encontrábamos confinados en nuestros hogares de manera física, pero de manera virtual era mucha la gente que entraba a nuestra vida privada; con esta irrupción poco a poco se fueron desdibujando los límites entre la casa y el trabajo y con ello los horarios que los mantenían relativamente separados o divididos; la paz que nos ofrecía salir del trabajo para convivir con nuestra familia y realizar otras actividades había llegado a su fin; el teléfono sonaba constantemente: una herramienta tan personal como informal, el WhatsApp, comenzó a verse como un medio oficial para verter la información emanada por las autoridades; de este modo se vinieron abajo las limitantes del tiempo y el espacio, los horarios laborales desaparecieron y con ello la tranquilidad, la paz y el equilibrio existentes entre la vida personal y la vida laboral.

Algunos países, conscientes del estrés y sus consecuencias en los trabajadores, derivados de los acontecimientos ocasionados por la pandemia, comenzaron a legislar para establecer horarios y directrices sobre el trabajo a distancia: “En enero de 2021, se aprobó una iniciativa legislativa del Parlamento Europeo que pide a la Comisión que proponga una ley destinada a reconocer el derecho a la desconexión. Esta ley también debe establecer requisitos mínimos para el trabajo a distancia y aclarar las condiciones de trabajo, los horarios y los períodos de descanso” (Unión Sindical Obrera, 2021, párr. 5); en México esto resulta ser casi una utopía, porque a pesar de si se

legisló sobre el tema, el desconocimiento sobre leyes y protocolos sumado al autoritarismo de algunos actores escolares, hicieron que las fronteras en lo que respecta a horarios siguieran siendo invisibles.

Las maestras y la pandemia

Este es sin duda, el apartado que me cuesta más trabajo escribir: hablo por mí y hablo por otras mujeres, quienes somos trabajadoras, madres, amas de casa; fuimos víctimas de un estrés tan cruel que raya en lo absurdo. En una sociedad en que la mujer debe sacar adelante las tareas del hogar, la educación de los hijos y actualmente aportar económicamente al hogar, la pandemia resultó ser más que un agente de estrés, un motivo para crear un bucle de debilitación-fortalecimiento de la fuerza que como mujeres poseemos, encontrando en las adversidades un motivo para crecer y ser más fuertes; pero no es hasta el momento en que renaces de tus propias cenizas cuando te das cuenta de que no todo lo malo es tan malo y que de lo bueno siempre puedes extraer cosas mucho mejores.

Como madre soltera, alejada de mi familia en un municipio en que son pocas las personas que conozco, y más pocas aún a las que les confiaría el cuidado y bienestar de mi hijo, ser mujer en medio de una pandemia y con esas condiciones resultó frustrante y agotador: “los niños no pueden entrar a los establecimientos comerciales” ¿y como esperaban que abasteciera mi alacena sin descuidar a un niño de dos años? ¿Dónde pretendían que lo dejara? ¿Solo en casa? ¿Esperando en el carro? Como si las condiciones de seguridad lo permitieran, como si mi corazón de madre me lo fuera a permitir.

Estar frente a la computadora dentro de mi horario laboral, y poco a poco fuera de él también, preguntándome: ¿cómo mantener alejado y tranquilo a un niño de dos años mientras yo estaba atendiendo las consignas propias de mi trabajo? Soportando ante todo los señalamientos de algunas personas con respecto a las conductas del menor (“no te deja hacer nada, ¿verdad?”, “deberías educarlo mejor, él tiene que entender que tú estás trabajando”) generó en mí, más que estrés, ansiedad, depresión, tristeza, agotamiento e impotencia.

Observé en las redes sociales, con sentimientos encontrados entre alegría y tristeza, que no era la única mujer que atravesaba por esa situación, pero, ¿por qué las mujeres deberíamos haber atravesado eso? ¿Por qué las autoridades fueron tan incompetentes manejando una pandemia que escaparon de su vista las mujeres que somos madres y trabajadoras? ¿Por qué la sociedad en general se mostró tan apática ante nuestra situación? ¿Por qué nadie hizo nada por ayudarnos? ¿Por qué, en lugar de criticarnos, no admiraron y elogiaron la labor que estábamos haciendo? Son muchas las preguntas, y tal vez aún más pocas las respuestas, lo que sé al día de hoy es que todos esos obstáculos nos hicieron más fuertes.

Finalmente es importante resaltar lo que menciona Trenti (2020) en su tesis de maestría:

Ser ama de casa no es una tarea fácil. El Instituto Gerontológico en su artículo “El síndrome del ama de casa”, estadísticamente demuestra que las amas de casa encabezan las listas en lo que a depresión, estrés, insomnio, artrosis y problemas vasculares se refiere. Presentan patologías del ama de casa como alteraciones articulares, fatiga, cansancio, estrés, depresión, accidentes domésticos, sobrepeso, ansiedad, disminución del apetito sexual, irritabilidad, cefaleas e hipertensión arterial, todo esto a causa, principalmente, del exceso de trabajo, la rutina, falta de reconocimiento y compensación, así como la auto exigencia [p. 112].

Todas estas enfermedades o padecimientos tan silenciosos como peligrosos se vieron acentuados durante la pandemia, porque en los daños emocionales y físicos la globalización no encuentra barreras.

La necesidad de convivir

Siendo el humano un ser social por naturaleza (Aristóteles, 384-322 a.C.), el confinamiento vino a ser un agente de estrés no solo para los maestros sino para la sociedad en general; nos veíamos cada vez más afectados por esa carencia de cercanía a la que estábamos acostumbrados, y es que “solo en sociedad, el hombre puede, una vez destruidos todos los antagonismos, reencontrarse consigo mismo, autorrealizarse: solo en sociedad puede [el hombre] desarrollar su verdadera naturaleza y por tanto, alcanzar sus fines” (Marx, citado en Sanz, 2003, p. 2).

La pandemia fue tan mal manejada que se cerraron todos los establecimientos aún en los lugares en que la enfermedad no había llegado y las personas sentían absurdo e innecesario el cierre. Con el paso del tiempo, validos de que hay lugares en que no existe ley, la gente comenzó a hacer su vida de manera normal, abriendo establecimientos y organizando reuniones y fiestas; sin embargo, paulatinamente comenzó a enfermar o morir gente en los lugares en que no había ocurrido, pero a la población pareció no importarle.

Poco a poco la gente comenzaba a preguntarse por qué todo seguía funcionando con normalidad, excepto las escuelas, los maestros seguíamos siendo señalados por la sociedad, les parecía inaceptable que siguiéramos percibiendo nuestro sueldo, como si la pandemia fuera responsabilidad de nosotros, como si realmente no estuviéramos trabajando; fue tal la falta de empatía hacia los docentes que la sociedad se mostraba cada vez más molesta ante el cierre de las escuelas, bajo el argumento de que eran los padres de familia quienes hacían nuestro trabajo y por lo tanto nuestro sueldo debían recibirlo ellos, y argumentando que los niños de todos modos andaban en todos lados, olvidando que la responsabilidad por cuidar su salud y mantenerlos en confinamiento era de ellos, no de los docentes.

Palabras finales

Síndrome de *burnout*, “también conocido como síndrome de desgaste profesional... o síndrome de fatiga en el trabajo, fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre” (Saborio e Hidalgo, 2015, p. 2) una enfermedad silenciosa que durante años ha aquejado a muchos de los docentes y que con la pandemia por COVID-19 vino a representar un malestar que aqueja a la generalidad.

Los docentes somos un grupo selecto de la población que hace frente a los problemas sociales, económicos, políticos y culturales de la sociedad desde las aulas, brindando atención a aquellos que permanecen en silencio y manifiestan a través de sus acciones y actitudes lo que viven diariamente: los maestros somos quienes vemos con tristeza que los niños permanecen ignorados ante las problemáticas familiares, por la creencia institucionalizada de que ellos no saben o no entienden, y la realidad es que tan saben y entienden que es a través de ellos que los maestros conocemos su contexto y su *modus vivendi*.

Ese contexto, esos problemas familiares, esos estilos de vida nos colocan al frente del campo de batalla, tratando con nuestro actuar docente de cambiar realidades, mundos y perspectivas. Durante la pandemia solo se trasladó el escenario: desde nuestro hogar seguimos haciendo lo que nos corresponde, con la limitante de no poder actuar dentro del aula y representar un espacio seguro para nuestros estudiantes. El estrés al que nos vimos expuestos pudo habernos derrotado de muchas maneras y desde muchos aspectos de nuestra vida, pero la vocación nos mantuvo siempre de pie ante lo que como profesionales nos corresponde porque, como afirma Emmanuel Mourier (1936, citado en Bautista, 2002), la vocación “es el desenvolvimiento progresivo de un principio espiritual de vida, que no reduce lo que integra, sino que lo salva, lo realiza al recrearlo desde el interior” (p. 91).

Resulta fundamental que como docentes y como sociedad tratemos de hacer comunidad, de apoyarnos unos a otros y erradicar los estigmas que nos llevan a ser apáticos ante las situaciones que ocurren en nuestro entorno; crear redes de apoyo que funjan como un sostén importante en nuestra vida cotidiana pues, como se vio en la quinta sesión de Consejo Técnico Escolar del ciclo escolar 2021-2022,

Crear redes de apoyo es fundamental para el autocuidado individual y colectivo, pues es una manera de escucharnos, de hacer frente a los riesgos, las violencias y las crisis, de informarnos e informar, de construir confianza, de sentirnos protegidos y proteger a los demás, de organizarnos con la gente que nos rodea, de aportarnos solidaridad y apoyo mutuo [Lafuente, 2020, p. 23].

Desde esta perspectiva, considero que como seres individuales y como sociedad nos corresponde responsabilizarnos primero de nosotros, y entender que no está mal también hacerlo por los demás, interesarnos por su bienestar, basados siempre en el respeto y la asertividad para crear comunidades unidas cuyos principios sean la confianza, la tolerancia y el diálogo, que exista esa apertura para expresarnos honestamente cuando necesitamos de alguien y mostrarnos abiertos para hacer saber a los demás que estamos presentes y dispuestos a apoyar.

Referencias

- Alvarado, R., Díaz de León, C., Gómez, D., y Martínez, M. (2018). La brecha digital: una revisión conceptual y aportaciones metodológicas para su estudio en México. *Entreciencias: Diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 6(16), 49-64. <https://www.redalyc.org/journal/4576/457654930005/html/>
- Bautista, J. (2002). Sobre la idea de acción en el personalismo mouneriano: ser antes que hacer. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(95), 87-96. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15309508.pdf>
- DOF [Diario Oficial de la Federación] (2020, abr. 17). *Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos para el intercambio de información oficial a través de correo electrónico institucional como medida complementaria de las acciones para el combate de la enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19)*. <http://sidofqa.segob.gob.mx/notas/5591878>
- Gállego, F. (2016). *Mejorando mis relaciones personales. Amistades, familia y pareja*. EOS. <https://es.scribd.com/book/334859450/Mejorando-mis-Relaciones-Personales-Amistades-Familia-y-Pareja>
- Lafuente, A. (coord.) (2020). *Cómo autocuidar(nos)*. <http://laaventuradeaprender.intef.es/documents/10184/127257/Guia+Autocuidarnos.pdf/f9e81972a-589b-451f-b496-599d6d6da015>
- Mujica, F., y Orellana, N. (2018). Autopercepción de la vocación en docentes de educación física escolar en Chile. *CPUE- Revista de Investigación Educativa*, (27), 203-229. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i27.2563>
- Moreno-Medina, I. (2017). Avances en el liderazgo y mejora de la educación. En Murillo F. (coord.), *Influencia del contexto en el centro educativo* (pp. 445-448). https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/679642/102_influencia_moreno_CIL-ME_2017.pdf?sequence=1
- Núñez, M. (2020). *Lo lindo de ser feo, hacia una autoestima saludable*. Fortaleza. <https://es.scribd.com/read/443702603/Lo-lindo-de-ser-feo-Hacia-una-autoestima-saludable>
- Paredes, J., y Sanabria, W. (2015). Ambientes de aprendizaje o ambientes educativos. Una reflexión ineludible. *Revista de Investigaciones UCM*, 15(25), 144-158. <http://www.revistas.ucm.edu.co/ojs/index.php/revista/article/view/39/39>
- Saborío, L., e Hidalgo, L. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1>
- Sanz, S. (2003). Indagando en los orígenes aristotélicos del pensamiento de Marx. *Nómadas*, (8).
- Trenti, A. (2020). *Trabajo productivo y reproductivo: una enfermedad de transmisión social* [Tesis de Maestría]. Centro de Investigación y Docencia.

Unión Sindical Obrera (2021). *Teletrabajo: así se regula en Europa*. <https://www.uso.es/teletrabajo-asi-se-regula-en-europa/>

Van Manen, M. (1998). *El tacto en la enseñanza*. Paidós Educador.

Anna Karen Ronquillo Holguín. Es Licenciada en Educación Primaria por la Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua "Profr. Luis Urías Belderráin". Ha realizado diversos cursos relacionados con la evaluación formativa, derechos humanos y estrategias didácticas para la mejora de los aprendizajes. Actualmente estudia la Maestría en Educación para el Desarrollo Profesional Docente en la Escuela Normal Superior de Chihuahua Profr. José E. Medrano unidad Nuevo Casas Grandes, y se desempeña como supervisor escolar de la XXI Zona Escolar en los municipios de Buenaventura y Galeana. La justicia, la libertad y la responsabilidad son los valores que cimentan su vida profesional. Correo electrónico: anna.karenrh@hotmail.com