



**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TEMA:**

“ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE CUATRO CENTROS EDUCATIVOS EN LA ZONA URBANA DE LA CIUDAD DE CUENCA.”.

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE:**

**PSICÓLOGOS CLÍNICOS**

**AUTORES:**

IDROVO IDROVO ROBERTO CARLOS.

MUÑOZ TORRES JOSÉ ANDRÉS

**DIRECTORA:**

ANA LUCÍA PACURUCU PHD

**CUENCA – ECUADOR**

**2019**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mis abuelos, por ser las personas más incondicionales y maravillosas con las que he tenido el privilegio de cruzarme en esta vida. Por mostrarme el camino que apunta hacia arriba.

José Andrés Muñoz Torres

Esta tesis es dedicada a mis padres, que son las personas que me han demostrado la mayor prueba de amor y responsabilidad, anteponiendo incluso sus necesidades para complacer las necesidades de mí y mis hermanos, sin su apoyo y cariño todo esto no hubiese sido posible.

Roberto Carlos Idrovo

Idrovo

## **AGRADECIMIENTOS**

En toda la etapa universitaria ha habido muchas personas que siempre han apoyado de cierta manera mi progreso y el cumplimiento de mis metas. Siempre los más importantes, mis padres, por ellos nunca me ha faltado nada, al contrario, siempre ha estado presente el amor, el interés sobre mis actividades y esa empatía con mis aspiraciones. A mis hermanos por quienes daría la vida, los dos son para mí un ejemplo a seguir, como profesionales y como padres, junto a mis cuñados han sabido formar familias ejemplares y darme la bendición de ser tío. A mi enamorada y amigos gracias por siempre tener la buena actitud e inyectarme siempre de energía y alegría en momentos de tristeza o preocupación. Y por último a mis profesores por la paciencia y el esfuerzo desinteresado sobre cada uno de los estudiantes. Gracias a Dios por la vida y permitirme compartir con todas estas personas maravillosas.

Roberto Carlos Idrovo Idrovo

Durante el desarrollo de este trabajo agradezco a mis padres por haberme apoyado desde el inicio, por creer en mí y ser un pilar fundamental dentro de mi vida. Quienes a pesar de mis errores jamás me dejaron solo y me guiaron a un camino en el que voy encontrando el éxito y sobre todo la paz y felicidad.

José Andrés Muñoz Torres

## **RESUMEN**

El objetivo de este estudio fue identificar la presencia del síndrome de Burnout y el nivel de estrés en los docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de Cuenca. La muestra fue de 70 docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de la ciudad de Cuenca. Los datos se recolectaron mediante un formulario de recolección de datos conformado por el TEST MBI HSS y Escala de Estrés Percibido – 14. Los resultados indican que el síndrome de Burnout se presentó tan solo en mujeres entre los 34 a 43 años de ellas la mayoría estaba casada. La mayor cantidad de estrés percibido se ubica en los participantes entre los 34 a 43 años, así mismo más de la mitad de docentes que perciben estrés en todos sus niveles están casados.

Palabras clave: síndrome de Burnout, nivel de estrés, docencia, educación.

## ABSTRACT

The objective of this study was to identify the presence of Burnout syndrome and the level of stress in teachers of four primary education centers from the urban area of Cuenca. The sample was composed of 70 teachers. The data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Perceived Stress Scale-14. The results indicate that Burnout syndrome occurred in women between 34 and 43 years old, most of them were married. The greatest amount of perceived stress is also among participants from 34 to 43 years of age, more than half of teachers who perceive stress at all levels are married.

**Keywords:** Burnout syndrome, stress level, teaching, education.

  
UNIVERSIDAD UDELAR  
Dpto. Idiomas

  
Translated by  
Ing. Paúl Arpi

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ÍNDICE .....	6
INTRODUCCIÓN .....	10
ESTRÉS Y BURNOUT .....	13
SINDROME DE BURNOUT Y SU RELACION CON EL DOCENTE .....	35
DISEÑO METODOLOGICO .....	35
3.1. TIPO DE ESTUDIO .....	35
3.3. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN....	36
3.4.PROCEDIMIENTOS, AUTORIZACIÓN Y ASPECTOS ÉTICOS.....	39
3.5. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	40
DISCUSIÓN .....	55
CONCLUSIONES .....	58
RECOMENDACIONES .....	59

CAPITULO IV.....**¡Error! Marcador no definido.**

BIBLIOGRAFÍA .....66

ANEXOS .....73

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y género.....	37
<b>Tabla 2.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y sexo.....	38
<b>Tabla 3.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y estado civil.....	39
<b>Tabla 4.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y nivel de estudio.....	40
<b>Tabla 5.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y número de alumnos a cargo. ....	41
<b>Tabla 6.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y si considera su labor estresante.....	42
<b>Tabla 7.</b>	Presencia del síndrome de Burnout y si se encuentra conforme con su salario. .....	43

## TABLA DE GRÁFICOS

<b>Grafico. 1.</b> Escala de Estrés Percibido y género. Cuenca 2019.....	44
--	----

## INTRODUCCIÓN

Luego de culminar las prácticas pre-profesionales, hemos observado cómo la presión laboral hace mella en la salud física y emocional de los profesionales, se ha evidenciado de manera personal los problemas con los que se tienen que lidiar diariamente, dificultades generadas por el entorno y de manera especial en ocupaciones que tienen contacto directo con las personas como la profesión docente; es así que en el estudio denominado “Estrés y síndrome de Burnout en docentes de educación primaria de cuatro centros educativos en la zona urbana de la ciudad de Cuenca” busca conocer el estado de salud física y emocional que presentan los profesionales de la educación hacia el final del año lectivo.

En un estudio realizado por la American Psychological Association – APA en 2015 se puntualiza que uno de los motivos que contribuye a nivel mundial como generador de estrés es el trabajo con un 67%. Es así que durante las últimas décadas el malestar laboral se ha convertido en objeto de análisis con las consideradas profesiones de riesgo, siendo la profesión docente una referencia obligada (Zorrilla, 2017).

Es verdad que cualquier trabajo que se desempeñe lleva consigo una carga mental o física, pero en el caso específico de la docencia existe mayor relevancia de la carga mental, la cual tiene relación directa en el producto de su trabajo. La carga mental se refiere al conjunto de exigencias psíquicas y físicas a las que se ve sometido el trabajador en una jornada laboral (Broncano, 2015).

En los últimos años el país ha experimentado diferentes cambios, algunos de ellos relacionados a las estructuras organizacionales que han acarreado variaciones en el tipo de

contratación, la jornada laboral, las exigencias de la tarea, la remuneración y consecuentemente la productividad. Uno de los principales afectados por dichos cambios es la actividad docente, que se encuentra saturada de responsabilidades y sobrecarga laboral, lo cual predispone a los educadores a sufrir problemas relacionados a su salud. Es normal encontrar momentos en los que se encuentren más estresados debido a las características propias de su profesión y a la variabilidad de sus actividades con el transcurso del año lectivo. Tareas relacionadas a la implantación de nuevos planes de estudio, el impartir las materias, la evaluación permanente de las actividades estudiantiles entre otras funciones son algunas de las labores generadoras de agotamiento (Vilaret & Ortiz, 2013).

De la misma forma se evidencia que la relación docente – alumno contribuye a esta complicación, puesto que puede resultar tensionante creando niveles de ansiedad y estrés en los educadores quienes ven comprometida su salud mental. Al mismo tiempo algunos educadores en su intento de alcanzar los objetivos propuestos encuentran su esfuerzo obstaculizado por la sensación de ineficacia que resulta de la problemática desarrollada (Telégrafo, 2015).

Así también tenemos que el docente, quien es considerado como un componente clave del proceso educativo, desempeña una profesión altamente estresante llegando a desarrollar síndrome de Burnout que se define como una respuesta inadecuada al estrés crónico, y que provoca consecuentemente problemas de irritabilidad, ausentismo laboral, baja calidad de atención, desordenes del sueño que pueden ser devastadoras para la salud (Amador & Rodríguez, 2007).

El objetivo de esta investigación fue identificar la presencia del síndrome de Burnout y el nivel de estrés en los docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de Cuenca. Para este fin se este trabajo consta de 4 capítulos; el primero y segundo de ellos

hace referencia a la teoría recopilada sobre el tema como base teórica de esta investigación. El tercer capítulo exhibe la metodología investigativa que se usó; los resultados obtenidos de forma cuantitativa; así también, la discusión de los resultados de este trabajo con otras investigaciones. En el último capítulo se incluye una propuesta de psicoeducación para reducir el stress.

## CAPITULO I

### 1. ESTRÉS Y BURNOUT

El capítulo que se desarrolla a continuación refleja el desarrollo y análisis de la problemática relacionada al estrés y sus componentes en los profesionales de la educación, quienes han visto cómo sus consecuencias se revierten en un desempeño profesional inadecuado. Se describe también como las altas demandas del trabajo forman no solo un cuadro general de tensión emocional que tiende a generar malestar subjetivo y a expresarse en síntomas somáticos; sino que también crea un síndrome que transcurre y se sitúa por etapas.

En la actualidad la relación que las personas tienen con su trabajo y las dificultades que ésta pueda provocar, han sido reconocidas como un fenómeno significativo para su salud mental. En el campo laboral el ser humano invierte gran parte de sus energías, por lo tanto, se encuentra vulnerable a diferentes disfuncionalidades que alteran la salud mental, física y psicológica. Entre las enfermedades asociadas al estrés laboral se encuentra el Síndrome de Burnout.

Este síndrome lleva el nombre de burnout cuyo concepto ha sido ampliamente utilizado en la literatura científica sobre estrés laboral. Catherine Maslach y Susana Jackson lo han descrito como un proceso que se inicia con una carga emocional y su correspondiente tensión que conduce al agotamiento del sujeto, quien comienza a exhibir conductas de distanciamiento y actitudes cínicas respecto a las personas que atiende, lo cual crea dudas con respecto a la competencia y realización profesional (Hernandez, 2003).

Pines y Aronson (1988) citado por Muñoz & Otálvaro,( 2012) consideran al síndrome de Burnout como “el estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por la involucración crónica en el trabajo en situaciones con demandas emocionales”.

En el caso de los profesionales dedicados a la docencia, las situaciones estresantes son cotidianas. Dentro de los últimos años se han realizado varias investigaciones que incluso presumen que dicha profesión pueda superar a otras denominadas de riesgo, como mineros, policías y médicos (Acosta & Burguillos, 2014; Arias & González, 2009; Díaz, López, & Varela, 2012; Ilaja & Reyes, 2016) citado por (Hernández, Gómez, & Palacios-Ceña, 2017).

La manifestación del burnout en grupos de riesgo como lo son los docentes aparece cuando el estrés es crónico y los mecanismos de afrontamiento del individuo, no son los más adecuados. Los docentes que sufren este criterio generalmente suelen sentirse como si fueran incapaces de apoyar a sus estudiantes e inclusive actitudes más negativas hacia ellos, padres y colegas, así como incapaces de lograr metas (Zavala, 2008).

Las exigencias y demandas sociales por parte del sistema educativo, no ayuda al docente a afrontar los potenciales estresores que conlleva su vida laboral. Según un estudio en la universidad de Málaga realizado a profesionales en educación primaria y secundaria indican varios factores que desencadenan el Síndrome de Burnout, entre ellos se destaca: problemas en la interacción con los estudiantes a lo largo del curso académico, sobre carga de trabajo, presión de tiempo, escasez de recursos, expectativas de los padres y su escaso apoyo, falta de organización del centro educativo (Durán, Extremera, & Pena, 2001).

En una investigación realizada en Perú acerca del Síndrome de Burnout se describen dos características que definen el desgaste psíquico: agotamiento emocional y despersonalización. El agotamiento emocional involucra el cansancio tanto en el plano físico como psíquico y también la despersonalización que se refiere a sentimientos y actitudes negativas que pueden estar vinculadas con las condiciones en las que se desarrollan los profesionales cargada de múltiples desafíos y que al final afecta a su capacidad de adaptación y rendimiento (Fernandez M. , 2002).

## **1.1.ESTRÉS Y BURNOUT**

Tanto el cuerpo como la mente protestan, se revelan y causan estragos. Esta es la consecuencia de una feroz competitividad e inseguridad como resultado de las exigencias laborales y sociales. Vivimos en un mundo condicionado por un ritmo de vida vertiginoso, en el que los hombres que no son capaces de adaptarse y responder de forma rápida a estos cambios, experimentan sensaciones de angustia y agotamiento emocional. La actividad física y el descanso también se ven afectados por estos mismos motivos, es así que dichas dolencias físicas y psíquicas se conocen como estrés y síndrome de agotamiento profesional, más conocido como *burn out* (Torrades, 2007).

### **1.1.1. Estrés**

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede prevenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la

reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud (A.D.A.M, 2018).

Lara ( 2011), identifica varios tipos de estrés definidos a continuación:

- **Estrés.** - Es considerado como un tipo de estrés positivo puesto que se presenta de manera adaptativa fomentando un sano desarrollo y progreso tanto en el trabajo como en la vida cotidiana.
- **Distrés.**- Este es un tipo de estrés negativo surgido de circunstancias que superan los recursos que posee el individuo para su resolución, provocando incapacidad en su actuar. Con el paso del tiempo este puede provocar desequilibrio en cuerpo y mente, así como la aparición de enfermedades psicosomáticas.
- **Estrés agudo.** - Es a corto plazo puesto que desaparece rápidamente, se presenta en situaciones comunes como una pelea de pareja o cuando se realiza una actividad nueva y emocionante. La función que cumple es de ayuda para controlar las situaciones peligrosas. Cabe mencionar que todas las personas experimentan estrés agudo en algún momento de sus vidas.
- **Estrés postraumático.** - Es visto como una respuesta tardía a un evento traumático que genera malestar, se caracteriza por revivir el acontecimiento de forma repetitiva mediante sueños, imágenes, etc.

- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado, es decir si permanece por semanas o meses se puede catalogar como estrés crónico. Se puede presentar por diferentes razones como problemas de dinero, un matrimonio infeliz o dificultades en el trabajo. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud.

### **1.1.2. Causas de estrés y sus consecuencias**

Por lo general los causantes de estrés son las situaciones y presiones derivadas del vivir cotidiano, como un horario y carga laboral extenuante; estos causantes son conocidos como estresores, y, normalmente son vistos como algo negativo. Sin embargo, cualquier cosa que suponga exigencias altas o forzar tu vida normal a ajustes inquietantes puede ser estresante. Esto incluye los eventos positivos como el casarse, comprar una nueva casa, ir a la universidad o recibir un ascenso.

No obstante, no todo el estrés es originado por factores externos, este también puede ser auto-generado. Por ejemplo, cuando te preocupas excesivamente sobre algo que puede suceder o no, o el tener pensamientos irracionales y pesimistas sobre tu vida (Aepsal, 2016).

#### **➤ Causas comunes de estrés externo**

Los cambios en la vida producen estrés

- Cambios grandes en la vida: situaciones que cambien el estilo de vida personal o del entorno.

- Trabajo o escuela: las situaciones relacionadas a lo laboral o académico.
- Dificultades en las relaciones: La forma de interrelacionarse o establecer relaciones interpersonales.
- Problemas financieros: situación socioeconómica.
- Estar demasiado ocupado: la falta de tiempo que se dedica a situaciones de ocio o relajación.
- Niños y familia: situación parental e intrafamiliar.

➤ **Causas comunes de estrés interno**

Las causas internas como las preocupaciones pueden generar mucho estrés

- **Preocupación crónica:** La preocupación crónica es una condición muy común en la actualidad, marcada casi siempre por el estrés y las presiones. Es un componente más de la ansiedad, un síntoma que, sin llegar a ser patológico en gran parte de los casos, ocasiona un gran agotamiento físico y emocional a diario.
- **Pesimismo:** Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más negativo o más desfavorable.
- **Autodiscurso negativo:** Cuando esta voz es crítica, se enraíza en pensamientos conscientes, así como en suposiciones y creencias inconscientes que desembocan en estrés.
- **Expectativas surrealistas/ Perfeccionismo:** Exageración en la actitud de la persona que tiende a buscar la perfección en lo que hace, mejorándolo indefinidamente sin decidirse a considerarlo nunca acabado.
- **Pensamiento rígido, falta de flexibilidad:** la incapacidad para adaptarse a nuevos pensamientos y paradigmas causa sufrimiento y estrés.

Los causantes del estrés excesivo dependen, al menos en parte, de la percepción de cada uno. Algo que puede ser estresante para una persona, puede que no lo sea para otra. Así por ejemplo, un viaje por la mañana puede ser ansioso y tenso para alguien, porque le preocupa el tráfico que pueda haber y llegar tarde. Otros, sin embargo, encontrarán ese viaje relajante porque les permite disfrutar de diferentes canciones mientras van conduciendo (Aepsal, 2016).

### ➤ **Consecuencias del Estrés**

El estrés no solo nos hace sentir más irritados, agotados o nerviosos, también tiene consecuencias en el organismo que pueden afectar a nuestra salud general. Está detrás de muchos trastornos psicológicos, de alteraciones fisiológicas leves como eccemas, la caída del pelo, insomnio o dolor de cabeza, y de otras más graves, como los problemas cardiovasculares, especialmente si la persona afectada lleva una vida sedentaria y mantiene una dieta inadecuada. Aunque no fue hasta 2012 cuando el estrés apareció como factor de riesgo cardíaco en la Guía Europea de Prevención Cardiovascular, desde la práctica médica se recomienda desde hace años prestar especial atención a este proceso (Martinez P. , 2017).

Ante una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina, estas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general (Palacio et al., 2016).

#### **Reacciones Físicas:**

- Dolor de cabeza.
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Impotencia.

- Dolor de espalda.
- Dificultad para dormir o sueño irregular.
- Excesiva sudoración.

### **Hipertensión y estrés:**

Otro problema asociado al estrés y relacionado fuertemente con el de los problemas cardíacos es el de la hipertensión. La activación del sistema nervioso autónomo provoca el aumento de la presión sanguínea mediante el aumento de la tasa cardíaca y la constricción de los vasos sanguíneos. El sistema vascular avisa al cerebro de cuando la presión arterial está siendo muy elevada y lo hace por medio de los baro receptores que se activan cuando observan variaciones significativas de la presión. El problema es que estos receptores, ante situaciones crónicas de presión sanguínea elevada se habitúan y dejan de informar al cerebro, pues la situación de hipertensión se ha convertido en lo habitual. Hay otra serie de factores que agravan el problema. El principal de ellos es una dieta alta en colesterol, pues esta grasa forma placas en los vasos sanguíneos, estrechándolos y haciendo subir la presión. El exceso de sal provoca un incremento en la retención de líquidos y también favorece la hipertensión. El tabaco y el alcohol tienen un efecto perjudicial en el mismo sentido (Vicente & Medalit, 2017).

### **Cefaleas:**

Hay dos formas en que el exceso de estrés puede llegar a ocasionar cefaleas, la primera es por un problema de tensión muscular mantenida durante tiempo continuado. Esta tensión afecta a los músculos del cuello y de la cara, y acaba produciendo dolores de cabeza, a los cuales llamamos cefaleas tensionales; otro tipo de cefaleas son las migrañas y se producen

por cambios bruscos en la presión sanguínea que afectan a los vasos que riegan el cerebro (Vicente & Medalit, 2017).

### **1.1.3. El estrés en el organismo**

Cuando percibimos una amenaza o un peligro, nuestro organismo se prepara para dos soluciones rápidas y efectivas: la lucha o la huida. En ellas está implicado el sistema nervioso autónomo, responsable de las funciones orgánicas de nuestro cuerpo que se producen de forma involuntaria, como el latir del corazón o la respiración. Este se divide en dos: sistema nervioso simpático, que nos dispone para la acción, y parasimpático, que regula las actividades de nuestro cuerpo en reposo.

Frente al estímulo amenazante el sistema simpático produce una respuesta hormonal, generando mayor cantidad de adrenalina y de cortisol. La primera aumenta la frecuencia cardíaca, dilata las pupilas y los bronquios, y nos pone a sudar. La segunda hormona incrementa el nivel del azúcar en sangre y suprime la actividad del sistema inmunológico.

Esto sucede de forma temporal, ya que el sistema nervioso parasimpático es el responsable de ponerlo todo en orden. Pero si vivimos un estado de alerta con demasiada frecuencia, disponiendo a nuestro cuerpo para la acción continua sin que haya peligros reales, el organismo desencadena un conjunto de respuestas que terminan deteriorando la salud tanto física como mental (Morales, 2016).

### **1.1.4. Síntomas del estrés**

El estrés puede provocar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales; algunas veces los afectados no relacionan estos signos con el propio estrés, sino que los infravaloran o los atribuyen a otras causas.

Dentro de la sintomatología más frecuentes tenemos el dolor de cabeza que es el indicio más frecuente. Es evidente que todo el mundo ha tenido dolor de cabeza alguna vez, sin embargo, existe dolencia tensional provocada por la tensión muscular que ejercemos sobre la cabeza, la mandíbula y el cuello entre otros. Adicionalmente se mencionan signos como mala memoria, diarrea o estreñimiento, falta de energía o de concentración; es decir la gente se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo de ese modo parte de la concentración.

Se presentan cambios de la conducta, problemas de salud mental como ansiedad o depresión, problemas cardiovasculares y musculoesqueléticas cuando el estrés se prolonga mucho tiempo. Cambios en el peso generado por los malos hábitos alimentarios vinculados con el estrés; estos cambios de apetito suelen ir acompañados habitualmente de un estilo de vida sedentario.

Se suman así mismo problema estomacales, cansancio constante y prolongado, problemas a nivel sexual ya que el cansancio generado por el estrés puede prolongarse provocando problemas en muchos ámbitos de la vida, incluido el sexo; puesto que Existe gran relación entre el Estrés Laboral y la Disfunción Sexual, muchas veces no se asocian al estado de ánimo. Podría acotarse que el Estrés en sí, afecta a funciones vitales del área cognitiva central alterada, ocasionando la no existencia de una buena coordinación entre pensamiento, acción y el deseo libido normal se ve afectado, recordando que el cerebro es el órgano más importante al momento de tener una relación sexual. Cuando se genera el Estrés Laboral, van haber cambios metabólicos evidentes en los exámenes de laboratorio: aumento de Prolactina, caída de Testosterona, descarga adrenérgica, (similar a los ataques de pánico), provocando manifestaciones con vasoconstricción, contracturas musculares, miedo y ansiedad. En las mujeres no hay muchas causas orgánicas desencadenantes, por lo que se

sabe que uno de los factores que puede conllevar a las mujeres a ver alterada su libido sexual es el equilibrio emocional, que se ve afectada en la actualidad por los ritmos de vida de las mujeres actualmente (Valencia Angulo, 2016).

Rigidez en la mandíbula y el cuello que puede ocasionar dolores de cabeza. Insomnio o exceso de sueño que se entiende como la dificultad para conciliar el sueño y es una causa frecuente de estrés, afectando tanto a la cantidad como a la calidad del sueño.

Finalmente, en cuanto al estrés y las emociones, desde la perspectiva de la regulación emocional basada en habilidades se identifican diferentes dimensiones que la integran. En concreto, la atención y la conciencia de las emociones; la claridad o comprensión de las emociones; la aceptación de las emociones; la capacidad para controlar las conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, y la capacidad para utilizar estrategias de regulación emocional contextualmente apropiadas para modular las respuestas emocionales con el objetivo de satisfacer los objetivos individuales y las demandas situacionales. Si bien estas dimensiones que integran la regulación emocional están presentes, en mayor o menor medida, en todos los individuos, consideramos que la combinación que exista entre ellas va a tener relevancia en la gestión diferencial del mundo emocional, es decir, en la regulación emocional en situaciones de estrés (Cabanach et al., 2017).

### **Moduladores de estrés**

Los factores moduladores son aquellos elementos que median la relación entre las circunstancias en las que la persona se encuentra, como los sucesos vitales, y sus

consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida. Entre los elementos que conforman los moduladores de estrés tenemos:

- Estrés percibido.

Se refiere a la evaluación que hace la persona de las situaciones o sucesos que experimenta. La mayor parte de los estudios utiliza las escalas de sucesos vitales donde la persona señala las situaciones vividas en un periodo de tiempo. Es la evaluación de dichas situaciones la que es relevante para determinar si se experimenta estrés.

- Control percibido.

La percepción de control es una de las variables relevantes que determina las respuestas psicofisiológicas al estrés.

- Soporte social percibido.

Es la percepción del individuo de que es cuidado y amado, valorado y estimado, que pertenece a una red social de derechos y obligaciones.

El elemento sustancial de los moduladores de estrés no está conformado por el simple hecho de formar parte de una red de relaciones interpersonales, sino por la existencia de apoyo emocional, informacional y material (Basabe, 2011).

Es decir, el soporte social recibido, el cual presenta funciones instrumentales; estas se refieren a la ayuda tangible que puede adjudicar guías de actuación para la resolución de problemas, así como proporciona diversión.

Por otra parte, tenemos el soporte emocional que implica una comunicación abierta entre sentimientos y emociones, nos otorga la posibilidad de expresar y obtener tranquilidad.

Conjuntamente observamos el elemento cognitivo, este nos permite clarificar y comprender mejor las situaciones.

Finalmente compararse con otras personas que están en situaciones similares a la nuestra puede servir para validar las propias experiencias emocionales y para evitar la auto-culpabilidad (Broncano, 2015).

## **1.2. Burnout y psicopatologías asociadas**

### **1.2.1. Burnout y psicopatologías asociadas**

Se considera que el síndrome de Burnout y la salud mental están íntimamente ligadas debido a que la salud mental determina cómo manejar las situaciones de estrés, como interactuamos los seres humanos y la forma en la que tomamos decisiones; por lo tanto, si los sentimientos, actitudes y la forma de enfrentar las dificultades de un individuo están perturbadas esto afecta a todos los ámbitos de su vida, incluyendo lo laboral (Hernandez, Huerta & Melendez, 2016).

Algunos autores entre 1978 y 1983 plantearon relación entre Depresión y Burnout y, con este objetivo en mente, demostraron a partir de estudios experimentales que los modelos de desarrollo y etiológicos no eran el mismo, a pesar de que los dos pueden compartir cierta sintomatología. Por otro lado, se ha corroborado una relación entre cuadros depresivos con una de las tres dimensiones del síndrome Burnout, que es el cansancio emocional. Mientras que para otros autores la depresión es uno de los síntomas característicos del Burnout que generalmente pueden surgir como consecuencia del padecimiento de Burnout (Martinez A. , 2010).

El Síndrome de Burnout y la depresión usualmente coexisten y comparten características en común sobre todo en su sintomatología, presentándose con frecuencia intranquilidad, debilitación, cansancio emocional y abatimiento. Además, las dos han demostrado su efecto negativo sobre el desempeño personal y laboral de quienes padecen estas patologías. Dicha relación se ha explicado anteriormente en donde se refleja que la presencia de Síndrome de Burnout y depresión puede exacerbar la percepción de despersonalización y cansancio emocional (Martinez A. , 2010).

La depresión, a pesar de ser la patología psiquiátrica más ligada al Síndrome de Burnout, no es la única. La ansiedad es otra de las patologías que tienen una relación cercana con el Burnout y se define como un estado de reacción emocional que consiste en un sentimiento de tensión, mismo que es habitual encontrar en personas que padecen Síndrome de Burnout. Es por ello que en ocasiones se presenta una confusión al momento de diagnosticar debido a la similitud sintomatológica entre las dos patologías. Para otros autores la Ansiedad únicamente es una consecuencia de padecer Síndrome de Burnout (Molina, 2015).

Las cifras reportadas por la Organización Internacional del trabajo (OIT) sobre los accidentes y las enfermedades laborales a nivel general demuestran que en el año 2007 se reportaban 2,2 millones anuales de trabajadores fallecidos por riesgos laborales a nivel mundial. Más tarde, según reporta el periódico La Jornada en el 2009, había cinco mil quinientas muertes diarias a nivel mundial. El Síndrome de Burnout en el caso del docente está acompañado de alteraciones psicológicas muchas veces irreparables debido a las tareas y la presión a la que se ven sometidos a diario; emprenden un camino de enseñanzas y más allá de eso desempeñan un rol adicional que es orientar, tratando de fortalecer los valores de los estudiantes lo que provoca una sobrecarga laboral y estrés crónico, ocasionando que se

desarrollen agresividad, ira, paranoia, desviación psicopática, miedo al fracaso, creencias irracionales de perfeccionismo, alta necesidad de aprobación y baja autoestima lo que provoca que los docentes se encuentren bajo tratamientos psiquiátricos, farmacológicos y psicológicos para mejorar su calidad de vida y evitar que los suicidios sigan incrementando (Aranda, 2014).

Las etiquetas más frecuentes para las enfermedades mentales en los maestros y los profesionales en general, son estrés, depresión, las reacciones de ansiedad y los fenómenos fóbicos, los trastornos psicósomáticos, y la sintomatología paranoica o paranoide. A pesar que no sea el abuso de fármacos o de drogas (ilegales o legales) no son muy tomadas en cuenta también son importantes dentro de este listado. La autoadministración de medicamentos especialmente tranquilizantes entre los docentes es una situación que se da de manera frecuente debido a la intranquilidad provocada por su padecimiento (Fernandez A. , 2014).

Según resultados de investigaciones difundidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2015 en relación con algunos países de Latinoamérica, Panamá es el país con el registro más bajo de estrés tan solo el 1% de la población. Colombia presenta un alto porcentaje en patologías mentales, siendo la depresión la de mayor puntaje con 9%, mientras nuestro país únicamente presenta un 2% en este trastorno, sin embargo, refleja porcentajes elevados en migrañas (18%), colitis (6%), insomnio (7%) garganta 37% y los dolores de cabeza se ubican en el 49%. Estando estos síntomas estrechamente ligados con la psicopatología clínica, poniendo en evidencia que un porcentaje significativo de la población ecuatoriana padece algún trastorno de tipo psíquico (Barba, Guerrero, & Ruiz, 2015).

## **CAPÍTULO II.**

### **2. Síndrome de Burnout y su relación con el docente.**

Los docentes a lo largo de la historia han ostentado un gran valor y reconocimiento social. A partir de las últimas décadas este concepto ha ido cambiando y disminuyendo, lo que afecta directamente su motivación. Así mismo han sido objeto de críticas tales como la figuración de que los docentes son incompetentes ya que “solo dan clase” o “las largas vacaciones que tiene” (Sisalima, 2016).

Actualmente los maestros se encuentran en una situación compleja y delicada. Propuestos como principales responsables de problemas de diversa índole, destacando los que se dan tanto dentro del contexto escolar, en lo que concierne a las relaciones profesor-alumno (conflicto escolar, falta de asimilación de los contenidos curriculares ente los estudiantes, etc.), así como los referentes a cuestiones de tipo social, (violencia, desprestigio, adicciones, malos hábitos, etc.). Todo ello favorece que los maestros se sientan personalmente y profesionalmente, abrumados y desconcertados, con fuertes contradicciones entre sus derechos y deberes. A pesar que un maestro principiante ilusionado, se puede transformar en muy pocos años en una persona frustrada y desconcertada con respecto al papel que debe asumir, no pretendemos centrarnos únicamente en una visión problemática de la educación,

sino en la percepción de los aspectos a superar, asumiendo que la mejor forma de ayudar a prevenirlos es conocerlos y afrontarlos con estrategias eficaces (Esteve, 2003).

## **2.1. Antecedes históricos**

La primera referencia de un maestro proviene de la cultura griega en el siglo V a.C, esta primera imagen del maestro se relaciona con el esclavo “el paidagogo”, este era el que acompañaba al hijo del amo a la escuela y que dependiendo de su preparación era quien lo instruía (González, 1993).

Durante la Edad Media (siglos V al XV) la responsabilidad de la educación de los niños estaba en manos del maestro. En la época renacentista de la Edad Moderna se destaca la figura de Juan Luis Vives (1492-1540) quien moderniza los programas educativos y se interesa por la escuela como institución, es considerado un pedagogo social. Durante la Reforma se incrementa el número de escuelas, maestros y órdenes religiosas dedicadas a la enseñanza, pero continúan los métodos arcaicos y se utiliza la escuela como vehículo difusor de la ideología imperante.

Comenio (1590-1670) en el siglo XVII plantea una nueva visión de la pedagogía, que constituye las bases de la educación del siglo de las luces y sus postulados propone principios, métodos y contenidos que llegan hasta estos días, aporta la primera metodología de la modernidad “La Didáctica Magna” (Santoni, 1985). Se le tribuye la introducción de la enseñanza elemental (Lozano, 1980), en esta enseñanza tradicional el maestro es el centro del proceso, lo organiza, dirige, orienta y prepara, el estudiante es un receptor pasivo de los saberes (Paladcios, 1982). En el siglo XVIII la enseñanza evoluciona notablemente, el maestro asume un papel protagónico dada la necesidad creciente de escuelas. Se institucionaliza la formación de maestros en varios países europeos y se fundan las Escuelas

Normales. A Enrico Pestalozzi, se le atribuye la fundación de estas primeras escuelas, es propulsor de la formación del magisterio y de una nueva dinámica educativa. (Abbagnano y Vísalberghi,1974).

El siglo XIX exige que el maestro sea una persona instruida, culta y capacitada profesionalmente. Se inicia una renovación de la enseñanza tradicional basada en el autoritarismo, la memorización y la competencia, existe un cambio de actitud ante el estudiante respetando su espacio, se desplaza el docente convirtiéndose en auxiliar o facilitador del proceso, se redimensiona la relación maestro-alumno, donde el discente pasa a ocupar el rol protagónico exigiendo así una mayor preparación del docente. El profesor ya no es dueño de la verdad ni del saber absoluto, una característica que le confería una indiscutible autoridad frente a los padres de las primeras décadas del siglo XX.

La introducción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el proceso educativo han revolucionado las maneras de enseñar y aprender, lo que exige del docente su dominio como herramienta didáctica para la enseñanza y como instrumento para su propio aprendizaje y superación.

## **2.2.La docencia en educación primaria**

En la actualidad, la educación inicial en el Ecuador ha cambiado dejando atrás situaciones en donde se concebían los centros de Educación Inicial como un espacio seguro y acogedor, mediante el cual los niños recibían su alimentación y cuidado y en donde las madres del siglo XXI podían dejar a sus hijos mientras ellas trabajaban para aportar en la economía de su hogar, tomando el nombre de Guardería.

Por otro lado, se da la obligatoriedad de que el proceso de escolarización debería ser liderado por personal docente calificado dándose como objetivo la anticipación de preparar a las niñas y niños en un aprendizaje temprano de la escritura y lectura.

En la Ley Orgánica de Educación Intercultural publicada en marzo de 2011 se determina que “la Educación Inicial es corresponsabilidad de la familia, la comunidad y el Estado con la atención de los programas públicos y privados relacionados con la protección de la primera infancia” (LOEI, art. 40). En el mismo artículo se establece que la Educación Inicial es un “proceso de acompañamiento al desarrollo integral” del niño que respeta su “ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas”. Dicha declaratoria define las características de un proceso de Educación Inicial adecuado, cuyo objetivo es el desarrollo integral del niño a través del juego.

En el artículo 39 del Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural se identifican dos subniveles de la Educación Inicial: el subnivel 1 destinado a niños y niñas hasta los tres años, y el subnivel 2 destinado a niños y niñas de tres y cuatro años.

En este sentido, el marco legal vigente conduce a que la sociedad conciba la Educación Inicial como una prioridad e interprete su “obligatoriedad”, no como la responsabilidad del Estado de proveer este servicio a las familias que lo soliciten que es la perspectiva del Estado, sino como la obligación del estudiante de haber cursado Educación Inicial para ingresar al primero de Básica. Es ahí donde se presenta confusión, pues no existe restricción para que un estudiante pueda ingresar al sistema educativo, público o privado, aun cuando no haya pasado por un Centro de Educación Inicial.

No es requisito para ingresar a Educación Básica el haber cursado el Nivel de Educación Inicial. Lo que sí debería ocurrir es que cada niño tenga la oportunidad de

desarrollarse plenamente en esta etapa con su familia o con un centro educativo además de la familia. Ya sea por una percepción errónea de que la Educación Inicial es un requisito para la educación formal, o por una revalorización de los servicios de atención a la primera infancia en sí mismos, o por la búsqueda del beneficio de los niños, hemos sido testigos de un crecimiento inédito de la oferta de este nivel educativo en el Ministerio de Educación, que ha pasado de recibir en el sistema fiscal a 29.813 niños y niñas de tres y cuatro años en 2006, a reportar 185.141 niños y niñas en el año lectivo 2013- 2014 (MinEdu, 2019).

### **2.2.1. Perfil del docente**

La labor docente ha estado expuesta a diferentes exigencias 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, se crea un desequilibrio psicofísico, lo cual produce un desequilibrio de su comportamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

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, contexto social, entre otros. Los problemas de salud que genera este fenómeno se manifiestan comúnmente 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: menos interés en los alumnos, ausentismo, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, obstaculizando el buen funcionamiento de una institución educativa

El docente presenta despersonalización al tratar a los alumnos con actitudes frías y negativas, al grado de llegar a las ofensas y agresiones. Se identificó también que exhibe fatiga física y mental; se refleja en la falta de compromiso con la institución y las diferentes actividades extraescolares propias de la escuela. Por último, cabe resaltar que, debido a los factores mencionados anteriormente, el maestro cae en una situación de impotencia y fracaso, por lo que delega su responsabilidad en otras personas.

### **2.2.2. Funciones del docente**

La educación en sus diferentes niveles de concreción, se constituye en un espacio potencializador para el desarrollo holístico de las capacidades individuales y colectivas de los sujetos, de tal forma, que ellos protagonicen el perfeccionamiento consciente e intencionado de sus conocimientos, habilidades, destrezas, valores y valoraciones; cuyo objetivo no se limite a la obtención de calificaciones y desempeños de carácter escolar, trasciende a la capacidad que los individuos desarrollan, para promover interacciones positivas y constructivas en la vida cotidiana, donde el respeto y valoración a sí mismo, a los demás y la naturaleza, emerge como un aspecto esencial en la contemporaneidad. Por consiguiente, al ser el docente uno de los principales actores del proceso educativo, asume directamente la responsabilidad y el compromiso de gestar la transformación social, a través de la transformación individual y colectiva de los estudiantes; precisando, que al hablar de enseñar y aprender, no se hace referencia a dos acciones aisladas entre sí, sino más bien, a un proceso integrador que posibilita la interacción social, mediante la ejecución de actividades educativas

vivenciales reales, orientadas hacia la construcción sociocultural del hombre, para su adecuada intervención en el mundo social y natural.

Los docentes especializados en ciencias de la educación, evidencian un adecuado dominio en el contexto escolar, aplican procesos metodológicos con altos niveles de seguridad y solvencia, demuestran cierta coherencia en el manejo de contenidos programáticos y conocimientos específicos de acuerdo a la asignatura que imparten y emplean con facilidad los recursos didácticos para promover la construcción del conocimiento, por parte de los estudiantes. Los estudiantes universitarios y otros docentes, con poca o ninguna formación en ciencias de la educación, presentan mayores dificultades, entre ellas: deficiencias en la comunicación con los estudiantes, poco dominio del contexto escolar, débil aplicación de metodología, experiencia pedagógico, incoherencia en el manejo de contenidos objeto de estudio, entre otras; Estas dificultades, limitan significativamente la calidad del proceso educativo, y se observa que hay evidencia de inconformidad por parte de los educandos, sobre todo en niveles de educación básica superior y bachillerato (Castillo, 2013).

Se ha observado que la satisfacción por parte de los estudiantes hacia sus maestros es mínima y lo expresan de una manera poco adecuada, siendo esta la causa de un ambiente de trabajo hostil e incómodo. La relación profesor alumno ha mutado, miedo castigo ya no existe, pero no necesariamente se ha cambiado por respeto mutuo.

Según Martínez dimensiones que debe presentar todo docente:

1. Un docente que conoce a sus alumnos, sabe cómo aprende y lo que deben de aprender.
2. Un docente que organiza, evalúa el trabajo educativo y realiza una intervención didáctica pertinente.

3. Un docente que se reconoce como profesional, que mejora continuamente para apoyar a los alumnos en sus aprendizajes.

4. Un docente que asume las responsabilidades legales y éticas inherentes a su profesión para el bienestar de los alumnos.

5. Un docente que participa en el funcionamiento eficaz de la escuela y fomenta su vínculo con la comunidad para asegurar que todos los alumnos concluyan con éxito su escolaridad (Martinez I. , 2015).

## **CAPITULO III**

### **3. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Tipo de Estudio**

Se realizó un estudio descriptivo transversal cuantitativo en el cual se analizó la prevalencia del síndrome de burnout y su relación con condiciones clínicas, mediante la recolección de información con a través del llenado de una ficha de datos sociodemográficos, el test MBI-HSS y SCL-90.

#### **3.2.Participantes.**

Este estudio se llevó a cabo en cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de la ciudad de Cuenca: Unidad educativa Juan Pablo Segundo, Unidad educativa Manuel J Calle, Unidad educativa Miguel Frías Cueva, CEIAP.

La muestra del estudio está conformada por 66 docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de la ciudad de Cuenca.

### **3.3. Instrumentos para la recolección de la información**

- **Ficha de datos sociodemográficos y laborales** como: edad, sexo, estado civil, número de hijos, horas de trabajo, horas de sueño, nivel educativo, ocupación, conformidad con salario, otras actividades, pasatiempos y tiempo dedicado a los mismos (ver anexo 1).
- **TEST MBI HSS** (cuestionario Maslach Burnout Inventory): Este test posee una sensibilidad del 78% y especificidad del 48 % aproximadamente. Consiste en 22 ítems y está encaminado a valorar las tres dimensiones del síndrome de Burnout. La subescala de agotamiento emocional ("emotional exhaustion") (AE) está formada por 9 preguntas conformados por los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20, que describen sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo, la puntuación máxima en este ámbito es de 54 puntos; la subescala de despersonalización ("despersonalization") (D) está formada por 5 preguntas conformadas por los siguientes ítems 5, 10, 11, 15, 22 que describen una respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención, con una puntuación máxima de 30 puntos y la subescala de realización personal en el trabajo ("personal accomplishment") (RP) está compuesta por 8 preguntas conformadas por los siguientes ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 que describen sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo hacia los demás, su puntuación máxima

es de 48 puntos y el grado de puntuación es inversamente proporcional al grado de burnout (Miravalles, 2015).

- **Criterios de Calidad**

**Validéz:** Evidencia de validéz concurrente: Maslach y Jackson obtuvieron correlaciones significativas entre diversas escalas conductuales y el MBI, utilizando como estimaciones esposas y compañeros de trabajo. Al parecer, la puntuación global del MBI mide parcialmente el mismo constructo que el Tedium Measure (TM), el Staff Burnout Scale (SBS-HP) y el Meier Burnout Assessment (MBA), siendo el 25% la varianza que estos instrumentos explican del MBI.

Evidencia de validéz divergente: se ha evidenciado la validez divergente de la escala por las correlaciones significativas que se han encontrado entre las puntuaciones de dicha escala y las descripciones ante sus clientes, la sobrecarga objetiva de trabajo, el tiempo total de contacto directo con los pacientes y con las conductas del trabajador en el hogar, evaluadas por sus parejas, a la vez, de las bajas correlaciones con deseabilidad social y las correlaciones negativas con la satisfacción en el trabajo (Olivares & Gil, 2009).

### **Confiabilidad**

La consistencia interna se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach ( $n = 1.316$ ). Los coeficientes de confiabilidad para las subescalas fueron los siguientes: 0.90 para agotamiento emocional, 0.79 para despersonalización y 0.71 para logro personal. El error estándar de medición para cada subescala es el siguiente: 3.80 para agotamiento emocional, 3.16 para despersonalización y 3.73 para logro personal. Se informaron datos sobre la fiabilidad test-retest del MBI para dos muestras. Para una muestra de estudiantes graduados en bienestar social y administradores en una agencia de salud, las dos sesiones de prueba

fueron separadas por un intervalo de 2 a 4 semanas. Los coeficientes de fiabilidad test-retest para las subescalas fueron los siguientes: .82 para agotamiento emocional, .60 para despersonalización y .80 para realización personal. Aunque estos coeficientes varían de bajo a moderadamente alto, todos son significativos más allá del nivel 0.001. En una muestra de 248 docentes, las dos sesiones de prueba se separaron por un intervalo de 1 año. Las confiabilidades test-retest para las tres subescalas fueron 0.60 para agotamiento emocional, 0.54 para despersonalización y 0.57 para logro personal. Estudios posteriores han encontrado que las subescalas de MBI son estables en el tiempo, con correlaciones en el rango de 0.50 a 0.82 en periodos de tiempo de tres meses a un año (Maslach, Christina & Jackson, Susan & Leiter, Michael, 1997) (Ver Anexo 1).

- **Escala de Estrés Percibido – 14**

La Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (PSS-14) fue creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) para evaluar esta respuesta automática ante los estresores desde la autopercepción sin necesidad de acudir a mediciones fisiológicas o de laboratorio. Debe señalarse que la escala PSS-14 ha mostrado validez criterial frente a marcadores biológicos de estrés, como cortisol salival (Murphy, Denis, Ward, & Tartar, 2010; Van-Eck & Nicolson, 1994) y citoquinas (Cohen, Doyle, & Skoner, 1999).

La EES-14 es una escala que consta de catorce puntos que evalúan la percepción de estrés durante el último mes. Cada pregunta tiene un patrón de respuesta politómica de cinco opciones: nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo, que dan puntuaciones a de cero a cuatro. Sin embargo, los puntos 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 tienen un patrón de puntuación reverso de 4 a 0. Da puntuaciones entre 0 a 56 a una mayor puntuación corresponde una mayor puntuación de estrés percibido. (Campo & Bustos, 2009), el mismo que consta de un alfa de cronbach de 0,83. (Ver Anexo 2).

### **3.4.Procedimientos, autorización y aspectos éticos**

La presente investigación se iniciará con la aprobación de permisos necesarios por parte de las autoridades de la institución.

Posteriormente se realizará una carta compromiso con los docentes que integraran la muestra a evaluar.

Seguido de esto se procederá a ejecutar una charla informativa que consista en exponer las bases de la aplicación de las escalas y aclarar las dudas existentes en el grupo.

A continuación, se realizará la aplicación propiamente dicha, y los datos obtenidos se registrarán en una base informática para ser utilizados posteriormente con fines académicos. Además, se realizará un análisis descriptivo de los resultados utilizando el SPSS 23.0

Finalmente se impartirán talleres con base a los resultados obtenidos, y que permitan a los docentes poseer un manejo adecuado de situaciones estresantes, esta propuesta se presenta en el capítulo IV.

### **3.5.ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### **3.5.1. Plan de tabulación y análisis**

Se trabajó con una muestra conformada por los docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de la ciudad de Cuenca: Unidad educativa Juan Pablo Segundo, Unidad educativa Manuel J Calle, Unidad educativa Miguel Frías Cueva, CEIAP.

Para el procesamiento de datos y obtención de resultados se utilizó el software estadístico SPSS v 15.0, donde se calculó frecuencias, porcentajes; La muestra del estudio estuvo conformada por 66 docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de la ciudad de Cuenca, la edad de los participantes mayoritariamente se ubicó entre 34 a 43 años, siendo más prevalente la participación de las mujeres.

La información se presenta mediante tablas que muestran los resultados planteados en los objetivos de esta investigación:

#### **Objetivo General**

- Identificar la presencia del síndrome de Burnout y el nivel de estrés en los docentes de cuatro centros de educación primaria en la zona urbana de Cuenca.

#### **Objetivos Específicos**

- Determinar los niveles de estrés y Burnout que presentan los docentes
- Identificar cuáles son factores sociodemográficos y laborales que influyen en el síndrome de Burnout.
- Elaborar un plan de acción que ayude a disminuir los niveles de estrés y Burnout.

### 3.5.2. Resultados:

*Tabla 1.*

*Presencia del síndrome de Burnout y género. Cuenca 2019.*

GENERO	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN BURNOUT	PORCENTAJE	TOTAL
FEMENINO	15	25%	45	75%	60
MASCULINO	0	0%	6	100%	6
MUESTRA TOTAL	15	23%	51	77%	66

Al relacionar el género con la presencia de síndrome *de Burnout* se determinó que todas las personas lo padecen son mujeres y corresponden al 25% de la población estudiada.

**Tabla 2.**

***Presencia del síndrome de Burnout y edad. Cuenca 2019.***

EDADES	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN BURNOUT	PORCENTAJE	TOTAL	
24 - 33	3	20%	1	0%	4	6,06%
34 - 43	7	47%	29	44%	36	54,54%
44 - 53	5	33%	18	27%	23	34,84%
54 - 63	0	0%	2	3%	2	3,03%
MAS DE 64	0	0%	1	2%	1	1,51%
<b>MUESTRA TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

Se relacionó la edad con el padecimiento de síndrome de Burnout, pudiendo conocerse que el 47% de personas que lo presentan están ente los 34 a 43 años, mientras que el 33% están entre 44 a 53 años.

**Tabla 3.**

***Presencia del síndrome de Burnout y estado civil. Cuenca 2019.***

ESTADO CIVIL	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN BURNOUT	PORCENTAJE	TOTAL	TOTAL
CASADO	8	17%	38	83%	46	100%
DIVORCIADO	2	25%	6	75%	8	100%
SOLTERO	5	50%	5	50%	10	100%
VIUDO	0	0%	2	100%	2	100%
MUESTRA TOTAL	15	100%	51	100%	66	100%

Según el estado civil de las 15 mujeres que padecen este síndrome, 8 son casadas y corresponden al 17%, mientras que 2 son divorciadas y 5 son solteras.

**Tabla 4.**

***Presencia del síndrome de Burnout y nivel de estudio. Cuenca 2019.***

NIVEL DE ESTUDIO	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN		TOTAL	
			BURNOUT	PORCENTAJE		
BACHILLER	1	1%	0	0%	1	100%
TERCER Y CUARTO NIVEL	14	99%	51	100%	65	100%
MUESTRA TOTAL	15	100%	51	100%	66	100%

De las 15 personas que padecen este síndrome, 14 que corresponden al 99%, tienen entre tercer y cuarto nivel.

**Tabla 5.**

***Presencia del síndrome de Burnout y número de alumnos a cargo. Cuenca 2019.***

ALUMNOS A CARGO	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN BURNOUT	PORCENT.	TOTAL	
11 - 15	0	0%	2	3,9%	2	3%
16 - 20	1	6,66%	8	15,6%	9	13,6%
21 - 25	0	0%	12	23,5%	12	18,1%
26 - 30	9	60%	19	37,2%	28	42,4%
31 - 35	2	13,33%	8	15,6%	10	15,1%
36 - 40	3	20%	1	1,9%	4	6%
41 - 45	0	0%	1	1,9%	1	1,5%
TOTAL	15	100%	51	100%	66	100%

El 60% de las participantes con síndrome de *Burnout* están a cargo de 26 a 30 niños.

**Tabla 6.**

***Presencia del síndrome de Burnout y si considera su labor estresante. Cuenca 2019.***

CONSIDERA SU LABOR ESTRESANTE	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN BURNOUT	PORCENTAJE	TOTAL
NO	10	66,66%	36	70,58%	46
SI	5	33,33%	15	29,41%	20
MUESTRA TOTAL	15	100%%	51	100%	66

De las 15 participantes que resultaron con síndrome de *Burnout* el 66,6% no consideraban estresante su labor mientras que tan solo 5 consideraron estrés dentro de su labor.

**Tabla 7.**

***Presencia del síndrome de Burnout y si se encuentra conforme con su salario.***

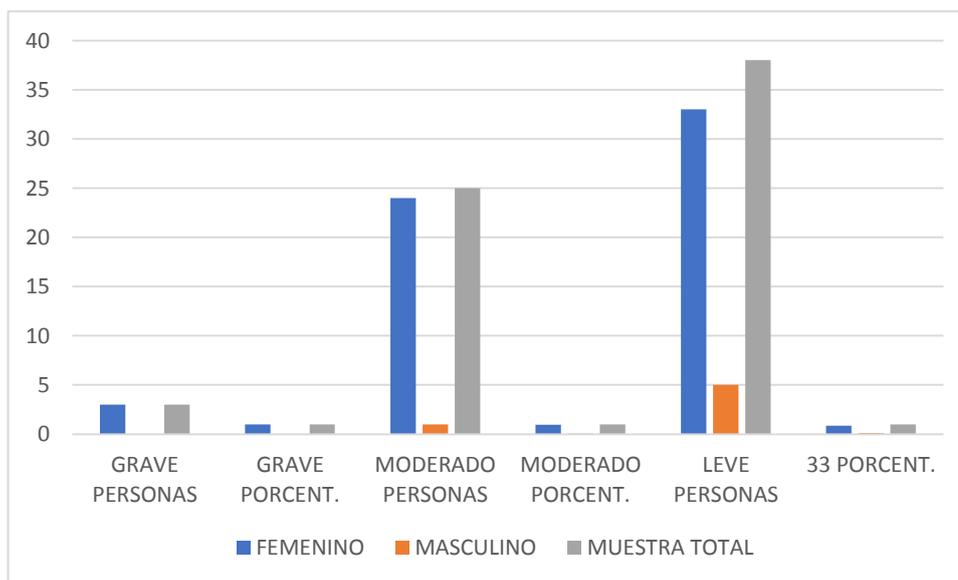
***Cuenca 2019.***

SE ENCUENTRA CONFORME CON SU SALARIO	F. BURNOUT	PORCENTAJE	F. SIN BURNOUT	PORCENTAJE	TOTAL	TOTAL
NO	7	46,66%	30	58,8%	37	56,06%
SI	8	53,33%	21	41,17%	29	43,93%
MUESTRA TOTAL	15	100%	51	100%	66	100%

El 46,6% de docentes que no están conformes con su salario presentaron este síndrome.

**Grafico. 1.**

**Escala de Estrés Percibido y género. Cuenca 2019.**



Al aplicar la Escala de Estrés Percibido se pudo determinar que el 87% de personas que lo padecen son mujeres y tan solo el 13% son hombres.

**Tabla 8.**

**Escala de Estrés Percibido y edad. Cuenca 2019.**

EDADES	F. GRAVE	GRAVE PORCENT.	F. MODERADO	MODERADO PORCENT.	F. LEVE	LEVE PORCENT.	TOTAL
24 - 33	1	33%	11	44%	4	11%	16 24,24%
34 - 43	2	67%	6	24%	21	55%	29 43,9%
44 - 53	0	0%	8	32%	10	26%	18 27,27%
54 - 63	0	0%	0	0%	2	5%	2 3%
MAS DE 64	0	0%	0	0%	1	3%	1 1,51%
MUESTRA TOTAL	3	100%	25	100%	38	100%	66 100%

La mayor cantidad de estrés percibido es decir 67% se ubica en los participantes entre los 34 a 43 años.

**Tabla 9.**

***Escala de Estrés Percibido y estado civil. Cuenca 2019.***

ESTADO CIVIL	F. GRAVE	GRAVE PORCENT.	F. MODERADO	MODERADO PORCENT.	F. LEVE	LEVE PORCENT.	TOTAL	
CASADO	2	67%	14	56%	30	79%	46	69,69%
DIVORCIADO	0	0%	4	16%	4	11%	8	12,12%
SOLTERO	1	33%	6	24%	3	8%	10	15,15%
VIUDO	0	0%	1	4%	1	3%	2	3%
MUESTRA TOTAL	3	100%	25	100%	38	100%	66	100%

El 67% de docentes que perciben estrés grave están casados.

**Tabla 10.**

***Escala de Estrés Percibido y nivel de estudio. Cuenca 2019.***

NIVEL DE ESTUDIO	F. GRAVE	GRAVE PORCENT.	F. MODERADO	MODERADO PORCENT.	F. LEVE	LEVE PORCENT.	TOTAL
BACHILLER	0	0%	1	4%	0	0%	1 1,51%
TERCER Y CUARTO NIVEL	3	100%	24	96%	38	100%	65 98,48%
MUESTRA TOTAL	3	100%	25	100%	38	100%	66 100%

Todas las personas que perciben estrés tienen tercer o cuarto nivel de estudios.

**Tabla 11.**

***Escala de Estrés Percibido y alumnos a cargo. Cuenca 2019.***

ALUMNOS A CARGO	F. GRAVE	GRAVE PORCENT.	F. MODERADO	MODERADO PORCENT.	F. LEVE	LEVE PORCENT.	TOTAL	
11 - 15	0	0%	1	4%	1	3%	2	3,03%
16 - 20	0	0%	4	16%	5	13%	9	13,63%
21 - 25	0	0%	4	16%	8	21%	12	18,18%
26 - 30	2	67%	9	36%	17	45%	28	42,42%
31 - 35	1	33%	3	12%	6	16%	10	15,15%
36 - 40	0	0%	4	16%	0	0%	4	6,06%
41 - 45	0	0%	0	0%	1	3%	1	1,51%
MUESTRA TOTAL	3	100%	25	100%	38	100%	66	100%

El 67% de participantes que perciben estrés en sus distintos grados están a cargo de 26 a 30 alumnos.

**Tabla 12.**

***Escala de Estrés Percibido y labor estresante. Cuenca 2019.***

LABOR ESTRESANTE	F. GRAVE	GRAVE PORCENT.	F. MODERADO	MODERADO PORCENT.	F. LEVE	LEVE PORCENT.	TOTAL	
NO	2	67%	16	64%	28	74%	46	69,7%
SI	1	33%	9	36%	10	26%	20	30,3%
MUESTRA TOTAL	3	100%	25	100%	38	100%	66	100%

El 30,3% de docentes que perciben estrés en distintos grados piensan que su labor estresante.

**Tabla 13.**

***Escala de Estrés Percibido y conformidad de salario. Cuenca 2019.***

CONFORMIDAD SALARIO	F. GRAVE	GRAVE PORCENT.	F. MODERADO	MODERADO PORCENT.	F. LEVE	LEVE PORCENT.	TOTAL
NO	2	67%	13	52%	22	58%	37 56,06%
SI	1	33%	12	48%	16	42%	29 43,94%
MUESTRA TOTAL	3	100%	25	100%	38	100%	66 100%

El 56,06% de docentes estudiados que perciben estrés no están conformes con sus salarios.

## DISCUSIÓN

Al relacionar el género con la presencia de síndrome de Burnout se determinó que todas las personas que lo padecen son mujeres que corresponden al 25% de la población estudiada. Estos resultados son similares a los encontrados en España donde se realizó un estudio parecido y se pudo conocer que son las mujeres las que exhiben mayor incidencia de burnout y por general son menores de 40 años (Saborío Morales, 2015). Aunque la bibliografía relacione mayor cantidad de síndrome de Burnout con ser mujer, es importante recordar que en este estudio tan solo 6 de 66 participantes fueron hombres y de ellos ninguno presento este síndrome.

. Se relacionó la edad con el padecimiento de síndrome de Burnout, pudiendo conocerse que el 47% de personas que lo padecen están ente los 34 a 43 años, mientras que el 33% están entre 44 a 53 años; según el estado civil el 8 de las 15 mujeres que padecen este síndrome son casadas y corresponden al 17%, mientras que 2 son divorciadas y 5 son solteras. Así mismo se pudo conocer que de las 15 personas que padecen este síndrome 14 tienen entre tercer y cuarto nivel. Resultados análogos se obtuvieron en un estudio que propuso determinar la presencia del síndrome Burnout y su influencia en el desempeño laboral de los docentes de la Unidad educativa Beatriz Cueva de Ayora, aquí se encontró que el 60% de los docentes padecen de síndrome de Burnout, afectando ligeramente más al sexo femenino que se encuentran en el grupo etario mayor de 50 años y que laboran como docentes más de 30 años, así también el 34% de docentes que padecían este síndrome tenían educación universitaria y el 45% eran casados (Procel,2015).

Así también estos resultados se corresponden al estudio realizado en docentes de primaria donde en cuanto al Síndrome de Burnout, existe una media de 57.91 (dt 17.84, más de la mitad de los casos son mujeres, menores de 40 años, sin hijos y con más de diez años de

experiencia docente y casadas (Malaga S, 2018). Otro estudio similar es el realizado por Malander en Chile, donde se encontraron relaciones significativas únicamente entre la edad y el *burnout*. Los resultados mostraron que, a menor edad, mayor es la incidencia del síndrome de *burnout*, indicando que la edad tiene un efecto moderador sobre el síndrome, especialmente de las dimensiones de realización personal y despersonalización (Malandar, 2016).

Al aplicar la Escala de Estrés Percibido se pudo determinar que el 87% de personas que lo padecen son mujeres y tan solo el 13% son hombres; en este punto debe reiterarse el número superior de mujeres en el estudio. No obstante, en una investigación realizada en docentes de un colegio privado de la ciudad de Quito con el objetivo de determinar la presencia de estrés laboral y Síndrome de Burnout se encontró que el nivel de percepción de estrés laboral que poseen los docentes es “medio-alto” (88%) de ellos más de la mitad son mujeres (Mora & Edgar, 2015). Es decir, el nivel de estrés sería proporcional en ambos sexos.

La mayor cantidad de estrés percibido se ubica en los participantes entre los 34 a 43 años, así mismo el 67% de docentes que perciben estrés en todos sus niveles están casados, mientras que el 67% de participantes que perciben estrés en sus distintos grados están a cargo de 26 a 30 alumnos. El 30,3% de docentes que perciben estrés en distintos grados piensan que su labor estresante, mientras que el 56,6% de docentes estudiados que perciben estrés no están conformes con sus salarios. Estos resultados pueden compararse con un estudio similar, donde en relación a la valoración del nivel de estrés percibido, se aprecia que el 50.7% asegura que su nivel de estrés es medio y el 27.6% percibe que es bajo. Un 3.3% siente que su nivel de estrés es muy alto o que no tiene estrés y lo asocian con la

disconformidad hacia el salario y el número de alumnos. Además, un 68.2% de los participantes percibido como estresante su labor (Pérez Núñez et al., 2014).

El tipo de estudio presentado no permitió evidenciar todos los síntomas del Burnout, no obstante, es importante desglosar los finos detalles que engloban la aparición de los síntomas, (Vallejo-Martín, 2017).

## CONCLUSIONES

- La presencia de síndrome de Burnout fue mayor en mujeres entre los 34 a 43 años de ellas la mayoría estaba casada y casi todas tenían entre tercer y cuarto nivel.
- Se analizaron tan solo a 6 hombres dentro el estudio, no obstante, ninguno de ellos presento síndrome de Burnout.
- Al aplicar la Escala de Estrés Percibido se pudo determinar que más de la mitad de personas que percibieron estrés eran mujeres y una mínima proporción eran hombres. Estos resultados se pueden explicar por la desproporción entre los hombres y mujeres analizados.
- La mayor cantidad de estrés percibido se ubica en los participantes entre los 34 a 43 años.
- Más de la mitad de docentes que perciben estrés en todos sus niveles están casados, mientras y tienen a su cargo de 26 a 30 alumnos.
- Se ha establecido la presentación dispareja de sexos como una limitación de este estudio.

## **RECOMENDACIONES**

- Realizar un estudio similar comparativo en docentes de escuelas rurales.
- Planificar charlas preventivas para los docentes participantes.
- En todas las instituciones instaurar un plan de acción donde se brinden talleres de presentación de este síndrome y sus consecuencias.
- Instaurar normativas laborales que protejan al docente de estas patologías.

## Capítulo IV

### 4. Propuesta para disminuir el estrés y síndrome de Burnout

#### 4.1.Introducción:

El rol del docente está sometido a la acción de diversos agentes estresores y la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante dichas situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes se denominan estrés, esto puede llegar a niveles críticos desencadenando un síndrome de burnout. Por ello se ha trabajado en una estrategia orientada a dar herramientas de prevención de estrés, la misma que se presenta a continuación.

#### 4.2. Estrategia

##### 4.2.1. Objetivos:

###### **General:**

- Brindar capacitación a los docentes sobre los riesgos laborales entre ellos el estrés y las consecuencias de este en la salud emocional y física.

###### **Específicos:**

- Impartir Psicoeducación sobre estrés y el síndrome de burnout.
- Aplicar técnicas para disminuir el estrés.

###### **TÉCNICAS:**

- **Psicoeducación:** hace referencia a la educación o información que se ofrece a las personas que sufren de un trastorno psicológico, aunque este tipo de intervenciones psicológicas también incluyen el apoyo emocional, la resolución de problemas y otras técnicas (BASSETS, 2017).

- **Técnica de relajación de Jakobson:** una de las técnicas más utilizadas para reducir la ansiedad y el estrés en el mundo. Se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental (Vargas & Vargas, 2017).
- **Autorefuerto:** técnicas basadas en el refuerzo positivo (BASSETS, 2017).
- **Mindfulness:** también llamada atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento de manera intencional a lo que hace sin juzgar, apearse, o rechazar en alguna forma la experiencia, es una práctica basada en la meditación (Cebolla & Campos, 2016).
- **Respiración completa yoga o respiración profunda:** conjunto de técnicas de concentración derivadas de esta doctrina filosófica que se practican para conseguir un mayor control físico y mental (Contreras & Karín, 2017).
- **Feedback:** técnica de retroalimentación.

Número de Sesión	Objetivo	Técnica
<p style="text-align: center;"><b>Sesión</b></p> <p><b>Nº 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socializar resultados</li> <li>• Dar a conocer sobre el síndrome burnout.</li> <li>• Psicoeducación en trastorno de estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación power point con resultados del estudio.</li> <li>• Presentación power point sobre síndrome de burnout:2 <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es?</li> <li>Causas</li> <li>Como prevenirlo</li> <li>Consecuencias.</li> <li>Tratamiento</li> </ul> </li> <li>• Dinámica grupal</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del taller:  “El estrés y sus consecuencias”.</li> <li>• Preguntas y respuestas.</li> </ul> Retroalimentación.
<b>Sesión</b> <b>Nº 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brindar técnicas de relajación con herramienta de prevención.</li> <li>• Autoreforzo.</li> </ul>	<b>Aprendizaje y Práctica de la técnica de relajación de Jacobson.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos principales sobre relajación progresiva.</li> <li>• Conocimiento sobre los 16 grupos musculares.</li> <li>• Aprendizaje de respiración diafragmática.</li> <li>• Aprendizaje de movimientos para la tensión relajación.</li> <li>• Práctica de la técnica de relajación progresiva de Jacobson.</li> </ul> <p>En la técnica de autoreforzo se</p>

		<p>enseñará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A finalizar una tarea y buscar algún aspecto positivo de tu ejecución en la misma.</li> <li>• Programar descansos en varios momentos del día.</li> <li>• Intentar introducir una o varias actividades reforzantes al día.</li> <li>• Introducir actividades como leer, escuchar música, empezar a ver una serie, darte un paseo o hacer algo de ejercicio.</li> <li>• Al final del día repasar mentalmente las cosas que hecho de las que se sienta más satisfecho.</li> </ul>
<p><b>Sesión</b> <b>Nº 3</b></p>	<p>Dar a conocer técnicas para reducir el estrés.</p>	<p>En técnica Mindfulness se realizará una demostración de actividades de la vida diaria mediante esta técnica, las mismas que se detallan a continuación:</p> <p>1.-Emerger del sueño. Aún dentro de la cama, asegurarse durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora.</p>

		<p>2.- Dúchate con atención plena: apreciando el tacto del agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón.</p> <p>3.- Peinarse atendiendo a la experiencia del cuero cabelludo, los cambios en el pelo, los movimientos de los brazos.</p> <p>4.- Lavarse los dientes poniendo toda la atención en la mano, el cepillo, la pasta y las sensaciones en dientes, encías, lengua.</p> <p>5.- Café concentrado: analizar el sabor tomando pequeños sorbos.</p> <p>6.- Cualquier comida o bebida a lo largo del día sirve para este ejercicio de conciencia plena. Utilizar los alimentos para hacer un recorrido consciente de los sentidos.</p> <p>7.- Muéverse para conectar con el Cuerpo. El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness.</p> <p>En cuanto a la respiración completa yoga o respiración profunda, se realizarán los siguientes</p>
--	--	---

		<p>pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.-Colocar una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho, expulsar 2 ó 3 veces a fondo el aire.</li><li>2.- Comienzar con una inspiración lenta y profunda llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones y sentir cómo se empuja la mano que tienes en el vientre.</li><li>3.- Continuar inspirando el aire mientras dilatas la zona de las costillas</li><li>4.- Cuando la zona costal esté dilatada, continuar inspirando un poco más a la vez que las clavículas se levantan</li></ol> <p>Tanto éste paso como el anterior se podrán sentir con la mano en el pecho.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5.- Comenzar la expulsión haciendo que el aire salga primero de la parte clavicular, luego del costal, y finalmente de la abdominal, expulsando el aire totalmente. Es decir, la expulsión se hace de manera inversa a la inspiración, de manera que la zona baja es la primera que se llena y la última que se vacía.</li></ol>
--	--	---

<b>Sesión N° 3</b>	Realizar retroalimentación mediante feedback.	En esta sesión se realizará una recapitulación práctica de todas las técnicas aprendidas y se realizará un conversatorio con la experiencia de los participantes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. A.D.A.M. (2018). El estrés y su salud. Medline Plus, 1-5.
2. Aepsal. (2016). ¿Qué es el estrés? Causas y síntomas. AEPSAL, 1-3.
3. Amador, R., & Rodriguez, C. (2007). ESTRÉS Y BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. Medicina Salud y Sociedad.
4. Aranda, C. (2014). El síndrome de Burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales. revista de investigacion en psicologia, 54.

5. Barba, Guerrero, & Ruiz. (2015). ESTRATEGIA PREVENTIVA EN SALUD MENTAL PARA DOCENTES CON ESTRÉS LABORAL. MIKARIMIN. REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA.
6. Basabe, N. (2011). Factores Moderadores. Obtenido de Salud.
7. BASSETS, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2.a edición. Ediciones Paraninfo, S.A.
8. Broncano, M. (2015). LA CARGA MENTAL EN EL PUESTO DE TRABAJO. Espacio Divulgativo COCEMFE.
9. Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Fernández Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67.  
<https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
10. Campo, A., & Bustos, G. (2009). escala de estres percibido. Aquichan.
11. Castillo, M. (2013). LOS SENTIMIENTOS PEDAGÓGICOS EN EL DESEMPEÑO DE LOS. *Didáctica y Educación*. , 16.
12. Cebolla, A., & Campos, D. (2016). Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118.  
<https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.107>
13. Cohen, S., Doyle, W., Skoner, D., Fireman, P., Gwaltney, J., & Newsom, J. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 159-169.
14. Contreras, A., & Karín, Y. (2017). Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima). Universidad César Vallejo.  
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/22067>

15. CuídatePlus. (04 de octubre de 2016). Cuidate Plus. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
16. Durán, M. A., Extremera, N., & Pena, L. (2001). Burnout en profesionales de la enseñanza: Un estudio en Educación Primaria, Secundaria, Superior. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Natalio\\_Extremera/publication/253234568\\_Burnout\\_en\\_profesionales\\_de\\_la\\_ensenanza\\_un\\_estudio\\_en\\_Educacion\\_primaria\\_secundaria\\_y\\_superior/links/02e7e51f6695c2dddd000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Natalio_Extremera/publication/253234568_Burnout_en_profesionales_de_la_ensenanza_un_estudio_en_Educacion_primaria_secundaria_y_superior/links/02e7e51f6695c2dddd000000.pdf)
17. Esteve, J. (2003). La educación en la sociedad del conocimiento. La tercera revolución educativa.
18. Fernandez, A. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *Revista iberoamericana de la educación*, 19-30.
19. Fernandez, M. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de Lima. Obtenido de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/842/814>
20. Ferrel, R. (2009). El síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en docentes universitarios. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 14.
21. Hernández, E. S., Gómez, S. G., & Palacios-Ceña, D. (02 de 2017). Evaluación psicológica del síndrome de Burnout en profesores de educación primaria en la Comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertado. Obtenido de <file:///C:/Users/Gabriel/Downloads/9318-Texto%20del%20art%C3%ADculo-77679-1-10-20171114.pdf>
22. Hernandez, Huerta & Melendez. (2016). Síndrome de Burnout y Salud Mental en Enfermeras de un hospital. *NURE investigación*, 82.
23. Hernandez, J. R. (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Scielo*, 1-35.

24. Lara, A. (2011). Análisis descriptivo de los niveles de desgaste por trabajo en el personal docente de la carrera de psicología clínica de la universidad de las américas. QUITO: UDLA, sede Ecuador.
25. Lazarus y Folkman, 1984. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. (s. f.). Recuperado 1 de febrero de 2020, de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>.
26. Malander, Nancy Marlene. (2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. Ciencia & trabajo, 18(57), 177-182. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000300177>
27. Martínez Pérez, A. (2017). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. Vivat Acadeca, 112, 10-12.
28. Martinez, A. (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE. Vivat Academia, 80.
29. Martinez, I. (2015). LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DOCENTE. Ra Ximhai, 124.
30. Martinez, P. (23 de Agosto de 2017). Los peligros del estrés: las consecuencias son impredecibles. Obtenido de Sanitas: <http://muysaludable.sanitas.es/salud/los-peligros-del-estres-las-consecuencias-impredecibles/>
31. Maslach, C. (1982). Burnout: the cost of caring. En C. Maslach, Burnout: the cost of caring. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
32. Maslach, C.. and Jackson. S. E. (1997). 'Lawyer burn-out'. Barrister, 5(2), 8. 52-54.
33. Ministerio de Educación – Institución del Estado ecuatoriano que garantiza el acceso y calidad de la Educación Inicial, Básica y Bachillerato a los y las habitantes del

territorio nacional, mediante la formación integral, holística e inclusiva de niños, niñas, jóvenes y adultos, tomando en cuenta la interculturalidad, la plurinacionalidad, las lenguas ancestrales y género desde un enfoque de derechos y deberes para fortalecer el desarrollo social, económico y cultural, el ejercicio de la ciudadanía y la unidad en la diversidad de la sociedad ecuatoriana. (s. f.). Recuperado 29 de enero de 2020, de <https://educacion.gob.ec/>

34. Miravalles J. Gabinete Psicológico Javier Miravalles. Citado el 20 de febrero de 2016. Disponible en el link "<http://www.javiermiravalles.es>" <http://www.javiermiravalles.es>
35. Molina. (2015). Síndrome de burnout: estudio comparativo entre docentes y enfermeras. Revista electronica medicina, salud y sociedad, 12.
36. Mora, M., & Edgar, J. (2015). Síndrome de Burnout y su relación con el clima laboral en personal docente de la unidad educativa pública de la ciudad de Quito en el año 2015. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7651> ADDIN ZOTERO\_ITEM Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabreras, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Medicina General Integral, 30(3), 354-363. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es).
37. Morales, T. (07 de Octubre de 2016). Muy Saludable. Obtenido de Sanitas: <http://muysaludable.sanitas.es/salud/efectos-sintomas-del-estres-cuerpo/>
38. Moscoso, M. (12 de Agosto de 2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva. El estrés crónico y la Terapia Cognitiva.
39. Muñoz, C. F., & Otálvaro, C. M. (23 de 05 de 2012). BURNOUT DOCENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE PRIMARIA Y

SECUNDARIA. Obtenido de <file:///C:/Users/Gabriel/Downloads/Dialnet-BurnoutDocenteYEstrategiasDeAfrontamientoEnDocente-5123799.pdf>

40. Murphy L., Denis R., Ward C.P., Tartar J.L. Academic stress differentially influences perceived stress, salivary cortisol, and immunoglobulin-A in undergraduate students. *Stress Int. J. Biol. Stress.* 2010;13:370. doi: 10.3109/10253891003615473.
41. Olivares V, Gil-Monte P. 2007. Análisis de las propiedades psicométricas del “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en profesionales chilenos. *Ansiedad y Estrés.* 13(2-3):133 -289.
42. Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y. O. V., Palacio, M. M., & Roblejo, Y. P. (2016). Estrés académico: Causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
43. Procel Rivera, M. (2015). Síndrome De Burnout Y Su Influencia En El Desempeño Laboral De Los Docentes Del Décimo Año De Educacion Básica Del Colegio Beatriz Cueva De Ayora”. Universidad De Loja.
44. Saborío Morales, Lachiner, & Hidalgo Murillo, Luis Fernando. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. Retrieved February 27, 2020, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es).
45. Sisalima, M. (2016). Síndrome de Burnout en los docentes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. Síndrome de Burnout en los docentes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. loja , loja , ecuador.
46. Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 11-141.
47. Valencia Angulo, S. (2016). Disfunciones sexuales en mujeres afectados por estrés laboral estrategias de prevención [Thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Graduados]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/46616>

48. Vallejo-Martín, M. (2017). Una aproximación al síndrome de burnout y las características laborales de emigrantes españoles en países europeos. [An approach to burnout and job characteristics of Spanish emigrants in European countries.]. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 33(2), 137-145. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2017.02.001>
49. Vargas, J. D., & Vargas, J. D. (2017). Alternative therapies in dystonia. *Acta Neurológica Colombiana*, 33, 65-70. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-87482017000500065&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-87482017000500065&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
50. Vicente, M., & Medalit, T. (2017). Factores de estrés laboral y consecuencias en la salud en profesionales de enfermería del servicio de emergencia Hospital Félix Torrealva Gutierrez Ica, octubre—2016. Universidad Privada San Juan Bautista. <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1370>
51. Vilaret, A., & Ortiz, A. (2013). Carga mental y Síndrome de Burnout en docentes. *Eídos*.
52. Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Obtenido de [http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008\\_Zavala\\_Estr%C3%A9s%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2c%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008_Zavala_Estr%C3%A9s%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2c%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Zorrilla, A. (2017). Estrés en la profesión docente: Obtenido de Universidad de Sevilla.

## **ANEXOS**





