



FACULTAD DE POSGRADOS.

MAESTRIA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL.

“TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN”

“Prevalencia de síndrome de Burnout en personal docente que labora con
alumnos de educación secundaria en Quito - Ecuador 2023”

Profesora:

Dra. Verónica Inuca Tocagón

Autores:

Katherine Vanessa Chulde Montenegro
Byron Fernando Loaiza Manzanillas

2023

RESUMEN

En el modelo educativo de Ecuador, ser docente implica ser profesional con objetivos de alta exigencia, esta labor tan compleja que enfrentan diariamente dentro de su trabajo puede llegar a recargar su estado físico, y emocional causando síndrome de Burnout (19), es así como surge la necesidad de establecer la prevalencia y nivel de Burnout en el personal docente que trabaja con alumnos de educación secundaria en un establecimiento educativo de Quito, además de identificar las causas asociadas al desarrollo del síndrome.

La presente investigación es un estudio exploratorio de diseño “transversal descriptivo y analítico”. Se recolectó datos a través del cuestionario del Inventario de Burnout de Maslach y una ficha de datos sociodemográficos. De los 100 trabajadores encuestados, el 66% son mujeres y el 34% son hombres. Tanto hombres (61,76%) como mujeres (57,58%) tienen actividades extracurriculares. Además al ejecutar tareas complejas (OR, 6,25(1,36-28,64), o ante la necesidad de esconder sus emociones en su puesto de trabajo (OR:4,73(1,46-15,26); tener un trabajo excesivo (OR: 4,06 (1,25-13,09): el trabajar de manera rápida (OR: 9,33 (1,18-73,39) y el trabajar con plazos muy estrictos (OR:5,91(1,28-29,17) junto con el IC del 95% mayores a 1 se convierten en factores con un riesgo significativo de tener Síndrome de Burnout. Es importante crear un ambiente de trabajo con buenas relaciones, espacios y momentos compartidos para fortalecer los equipos de trabajo y reducir el estrés relacionado con el trabajo.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, test de Maslach, personal docente, estrés laboral.

ABSTRACT

In the educational model of Ecuador, being a teacher implies being a professional with highly demanding objectives, this complex task that they face daily within their work can overload their physical and emotional state, causing Burnout syndrome (19), this is how it arises. the need to establish the prevalence and level of intensity of Burnout syndrome in teachers who work with secondary school students in an educational establishment in Quito, in addition to identifying the causes associated with the development of the syndrome. This research is an exploratory study with a "cross-sectional descriptive and analytical" design.

Data was collected through the Maslach Burnout Inventory survey and a sociodemographic data sheet. Of the 100 workers surveyed, 66% are women and 34% are men. Both men (61.76%) and women (57.58%) have extracurricular activities. In addition, when executing complex tasks (OR, 6.25(1.36-28.64), the need to hide their own emotions in their workplace (OR:4.73(1.46-15.26); having excessive work (OR: 4.06 (1.25-13.09): working quickly (OR: 9.33 (1.18-73.39) and working with very strict deadlines (OR: 5.91 (1.28-29.17) together with the 95% CI greater than 1 become factors with a significant risk of having Burnout Syndrome. It's important to create a work environment with good relationships, shared spaces and moments to strengthen work teams and reduce work-related stress.

Keywords: Burnout syndrome, Maslach test, teaching staff, work stress.

Índice de contenido

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN.....	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	8
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	8
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	9
<i>Síndrome de Burnout</i>	9
<i>Epidemiología</i>	10
<i>Fisiopatología</i>	11
<i>Factores de riesgo</i>	13
<i>Manifestaciones clínicas</i>	14
<i>Diagnóstico</i>	14
<i>Valoración de la subescala para forma MSBI-HSS (MP)</i>	16
<i>Cuestionario de Burnout</i>	16
JUSTIFICACIÓN Y APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	18
RESULTADOS	21
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS.....	37

Índice de tablas

Tabla N°1 Síntomas de síndrome de Burnout	16
Tabla N°2 Síntomas de síndrome de Burnout	16
Tabla N°3 Características sociodemográficas de los docentes del instituto educativo Patrimonio de la Humanidad - Quito	21
Tabla N°4 Prevalencia de síndrome de Burnout en los docentes del instituto educativo Patrimonio de la Humanidad - Quito	22
Tabla N°5 Factores de riesgo y el síndrome de Burnout en los docentes de la unidad educativa Patrimonio de la Humanidad - Quito.....	28

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

La década en la que vivimos está sujeta a cambios globales, cambios de ambiente, de tecnología, transición demográfica, nuevas formas de trabajar y nuevos experimentales mercados laborales, además de nuevos métodos de educación, con reconocimiento de clases sociales, razas, etnias, personas con capacidades especiales y que todos estos deben ser incluidos en el desarrollo de un país, donde innegablemente influyen física y psicológicamente en la vida de quién hace frente a estos cambios.

En este trabajo de investigación se da un enfoque en los trabajadores de educación del Ecuador, y se valora la manera en que, sus puestos de trabajo y las exigencias que tienen que afrontar diariamente los educadores, provocan un impacto en la calidad de vida que llevan.

Ecuador, un país catalogado como parte del mundo en vías de desarrollo, cuenta con un sistema educativo deficiente, está influenciado por varios factores que incluyen falta de infraestructuras, sistema centralizado, poca preparación en los docentes, entre otros... que afectan la calidad de la educación, y es aquí, donde se toman como estrategias, soluciones basadas en esfuerzo de los profesionales por mejorar la educación en lugar de soluciones gubernamentales.

Sin embargo, es una realidad que, a pesar del estancamiento en mejora de la calidad de la educación, hoy día los niños y jóvenes cuentan con una educación mayor que la que recibieron sus padres, esto debido a acciones que implican mayor sobrecarga laboral hacia sus docentes, que enfrentan la situación diaria, siendo el mayor actor que cumple como pieza clave de la mejora.

El docente enfrenta desafíos físicos que tienen por objetivo desarrollar en sus estudiantes habilidades para tener un aprendizaje escolar y extraescolar, además de enfrentar desafíos psicológicos, como preocupación por su formación profesional que requiere cambios y nuevos aprendizajes día a día, con nuevas propuestas pedagógicas que alienten a los estudiantes, que muchas veces no cuentan con recursos económicos o sociales para estar a la par de los objetivos del maestro. Todos estos desafíos pueden provocar falta de motivación y estrés laboral que pueden ser agravados o exacerbados por el nivel de exigencia para adaptarse de manera continua a las modificaciones mundiales de modelos educativos a seguir y a los avances en tecnología, a las exigencias de sociedad, y aún más, a las exigencias de cumplimiento de objetivos educativos gubernamentales, con el fin de proporcionar una educación actualizada y de calidad a sus alumnos. (5)

Esta labor tan compleja que enfrentan diariamente dentro de su trabajo puede llegar a recargar su estado físico, y emocional e interferir con su desempeño profesional causando estrés laboral, labilidad emocional, despersonalización, bajo rendimiento, síntomas de agotamiento emocional, llamado “síndrome del quemado” o de “desgaste profesional” síndrome de Burnout (burn-out, en inglés). (2)

La sobrecarga laboral a la que se enfrenta el docente es un nuevo campo de investigación para el magisterio en Ecuador.

Una investigación que debe beneficiar a todos los actores de educación, estudiando de qué manera se podría prestar mejores condiciones de trabajo para los docentes que participan del proceso de la educación.

La sobrecarga laboral aplicada al docente debería ser un tema de cultura general, entender sus reacciones psicológicas y fisiológicas debería ser un hecho reconocido por autoridades, padres de familia y compañeros. De esta manera directivos gubernamentales, ministeriales, distritales y del establecimiento y aun los propios gestores de la educación podrían proponer maneras de cómo reducir niveles de estrés y con esto conseguir lugares de trabajo más saludables y efectivos.

A partir de esta explicación, de porque es una problemática la sobrecarga laboral en los profesionales de educación surge esta pregunta de investigación:

Pregunta de investigación

¿Cuál es la prevalencia del síndrome de Burnout ocasionado por la sobrecarga laboral en el personal docente que trabaja con alumnos de educación secundaria en un establecimiento educativo de Quito?

Objetivo general.

Establecer la prevalencia y nivel de intensidad de Burnout en el personal docente que labora con alumnos de educación secundaria en un establecimiento educativo de Quito.

Objetivos específicos:

1. Identificar las causas asociadas al desarrollo del síndrome de Burnout del personal docente.
2. Determinar la presencia e intensidad de Burnout asociado a los factores de riesgo.
3. Establecer pautas de recomendación en medidas preventivas para el desarrollo de Burnout en los docentes.

Revisión bibliográfica

Las revisiones bibliográficas de varios estudios demuestran la repercusión negativa que tiene el síndrome de Burnout en la calidad de vida de cada persona que es expuesta a estrés laboral.

Entre los estudios tomados como referencia se encuentra una revisión sistemática de literatura con un rastreo de bibliografía de revistas con publicaciones en las bases de datos de “Web of Science, Scopus, Directory of Open Access Journals y EBSCOhost”, del año dos mil veinte titulado “Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica” son cincuenta y tres estudios entre los años dos mil ocho y dos mil dieciocho de Latinoamérica que demuestran la existencia de síndrome Burnout en docentes de Latinoamérica.(8)

Además se pueden encontrar en revistas de interés varios artículos, siendo de referencia para el presente trabajo veinte y siete revisiones bibliográficas en su mayoría de tipo descriptivas que demuestran efectivamente que la sobrecarga laboral produce sintomatología relacionada con síndrome de Burnout.

Síndrome de Burnout

Es un fenómeno muy frecuente que ha llevado consecuencias importantes, que afectan la salud física y la salud mental o psicológica, el estrés que se presenta por sobrecarga laboral es un elemento que deteriora la salud y la eficiencia de quien lo padece, genera cambios no satisfactorios en el lugar de trabajo convirtiéndose en un aspecto a tomarse en cuenta en la seguridad y la salud ocupacional.

“Síndrome de Burnout “quemado” o agotamiento profesional, fue definido por primera vez por Freudenberger en (1974) (14)”. En el 2020 la Organización Mundial de la Salud lo cataloga como un riesgo del trabajo, deteriorante de las actividades diarias de quienes estén expuestos y en el 2016 la Organización Internacional del Trabajo califica la docencia como una profesión vulnerable a desarrollar este síndrome (7)

Se presenta como consecuencia de tener exposición crónica a condiciones de estrés laboral sin ser atendidas, que se manifiestan por: cansancio físico, desgaste psicológico, actitud despersonalizada en su entorno laboral y un sentimiento de negligencia profesional al no poder cumplir con las tareas que debe realizar. (1)

Epidemiología

“A Burnout case” es uno de los primeros relatos de estresores laborales, dados en un arquitecto acosado por la imposición de tareas que exigía su trabajo y que decidió marcharse en busca de paz a la selva africana.(1)

Freudenberger en 1974 usa por primera vez el término Burnout para referirse a quienes experimentan desgaste profesional debido a la demanda crónica de su trabajo. (1)

Maslach en 1982 es quien definitivamente da a conocer el término Burnout científicamente, publicando trabajos que detallan las bases que dan definición del síndrome, explica que el cansancio personal, despersonalización y deficiente realización personal son consecuencias de sometimiento a estrés laboral crónico.(7)

Christina Maslach y el psicólogo Michael Leiter desarrollan una escala que hasta el día de hoy es de utilidad para medir niveles de Burnout en ámbitos laborales.

El síndrome de Burnout se ha estudiado en ciertas profesiones y trabajos, especialmente en aquellos que sirven a otros, o a quienes se encuentran en contacto directo con otros individuos, la prevalencia de la existencia de este síndrome depende de la profesión que se estudie, siendo el área de salud y docencia las profesiones con mayor impacto laboral.

Rodríguez (2018), en un metaanálisis de prevalencia de Burnout en residentes de medicina, de algunas especialidades y que incluye 26 estudios de la misma índole, se encontró que un 35.7% de prevalencia de si presentar la triada de síntomas de Burnout.

“Arias Gallegos y Jiménez Barrios, 2013” presentan un estudio en docentes peruanos donde se reporta cifras moderada de 93.7% y severa de 6.3% de prevalencia de la triada de Burnout en población masculina y 91.5 % moderada y 7.5% severo en población femenina.

Fisiopatología

Para entender cómo se desarrolla este síndrome de Burnout es básico entender el concepto de estrés, Selye (1960) conceptualiza el estrés como la suma de respuestas corporales de etiología fisiológica o principalmente hormonales inducidos por factores estresores. Un estímulo estresor es quien inicia todo el proceso de respuesta; percibido ya desde el exterior es procesado en el tálamo, activa el córtex prefrontal (áreas que desarrollan la capacidad de toma de decisiones, la atención, la memoria a corto plazo, entre otras) y el sistema límbico que es un sistema de diferenciación de situaciones, envían los

estímulos procesados aquí, hacia la amígdala e hipocampo, a partir de aquí se activa el complejo hipotálamo - hipófisis, que inicia la respuesta hormonal. La activación del eje hipotálamo- hipófisis –cortico-suprarrenal, con la consecuente producción elevada de corticoides, a su vez activan un nuevo eje simpático-médulo-suprarrenal.(15)

Siempre que haya estímulos estresores, se activará esta cascada de ejes de estrés y cuando la activación es sostenida, se presenta el síndrome general de adaptación, que de manera desequilibrada segrega respuestas de adaptación del organismo en tal cantidad, que pueden ser las mismas medidas protectoras del organismo quienes lo dañan, provocando todas las respuestas que se describen en el síndrome de Burnout, además de daños morfológicos en los individuos que lo padezcan. (15)

En la estimulación crónica el síndrome general de adaptación se podría explicar mediante las siguientes fases:

1. Fase de alerta, donde las glándulas suprarrenales que han sido estimuladas por la activación del eje hipotálamo- hipófisis, secretan adrenalina, hormona de alta energía, de respuesta inmediata que aumenta en estado de vigilia, incrementando la frecuencia cardíaca, y actuando como poderoso vasoconstrictor que garantiza la nutrición sanguínea a órganos diana.(15)

2. Fase de defensa, esta fase solo se activa en estimulación prolongada, es decir cuando la fase de alerta es persistente. Se segrega una nueva hormona por las mismas glándulas suprarrenales, el cortisol, este es el responsable de mantener niveles de glucosa a nivel sanguíneo sin agotamiento, de manera que

órganos diana, como cerebro, corazón y músculos dispongan siempre de nutrientes.(15)

Dicho de otra manera, la primera respuesta del organismo ante un estímulo de estrés es producir adrenalina, que aporta energía, mientras que el cortisol asegura que haya abastecimiento de nutrientes para los órganos diana. Si el estímulo persiste aún por encima de estas dos fases de resolución, se presenta una última fase donde la persistencia constante hormonal produce alteración de estas, dando como consecuencia síntomas físicos y psicológicos, y las hormonas que en un inicio actúan como protectoras ahora son nuevos estímulos tóxicos hacia el organismo, además se acumulan en el torrente sanguíneo, convirtiéndose en nuevas noxas para el organismo.(15)

Factores de riesgo

Se identifican dos grandes grupos de factores de riesgo causantes del síndrome de Burnout y se definen de la siguiente manera:

-Factores ambientales: se trata de factores de estrés físico, como iluminación, ruido, temperatura y ambientes de contaminación y

-Factores personales: relativos a la sobrecarga laboral, atención a usuarios problemáticos, contacto directo con otras personas enfermas, falta de especificación de funciones, falta de soberanía sobre decisiones, y cambios tecnológicos a los que no se está capacitado, horarios extendidos de trabajo, actividades extracurriculares, trabajo llevado hasta el hogar, altos niveles de exigencia profesional, condiciones de trabajo inadecuadas por infraestructura, mala remuneración económica, mal descanso, existencia de enfermedades ya establecidas, y malas relaciones interpersonales, suelen ser algunos de los factores de riesgo personales.(15)

Manifestaciones clínicas

Su manifestación clínica se evidencia en la tríada descrita del síndrome.

- Agotamiento emocional: energía baja o nula, cansancio, desgaste.
- Despersonalización: actitud negativa, falta de responsabilidad, negligencia, insensibilidad.
- Baja realización personal: falta de motivación o de propia superación.

En cuanto a intensidad la sintomatología puede presentarse de manera leve como cansancio, dificultad para levantarse; moderada con ideas negativas y aislamiento; y graves que implican aversión a actividades, faltas constantes al empleo, consumo de drogas para mantenerse en estado de vigilia y para poder descansar, somnolencia, ideas de fracaso, ataques de pánico o esquizofrénicos con alucinaciones visuales o auditivas, total aislamiento e ideas de suicidio.(15)

También se puede agrupar la sintomatología dentro de sistemas orgánicos principales como lo son:

Psiquiátricas: depresión, ansiedad, trastorno mixto, disfunción familiar, adicciones, irritabilidad, dificultad para expresar emociones, pérdida de valores, desorientación cognitiva, modificación del autoconcepto, autosabotaje, negligencia, desvalorización.

Somáticas: cefalea, taquicardia, hipertensión, colon irritable, insomnio, dolor anginoso, hipersecreción bronquial, procesos alérgicos, dismenorrea, amenorrea, mialgias, artralgias, lumbalgia, cervicalgias, neuritis, tendinitis.

Diagnóstico

El diagnóstico se lo realiza mediante una prueba denominada “Modelo tridimensional del MBI-HSS” de Maslach (1982), que es una encuesta de 22 preguntas que abarca afirmaciones sobre cómo se encuentra el estado

emocional del profesional en relación a su entorno laboral, considerando a sus colegas, como en relación hacia a sus alumnos.

Este test demuestra la existencia o no y la intensidad que presenta el síndrome. El cuestionario MBI realizado por Maslach y Jackson en 1981 y validado en 1986, es una encuesta que evalúa el desgaste profesional y que refleja el “desgaste emocional, despersonalización, y realización profesional, dividido en subescalas” (10)

Subescala de desgaste emocional: se trata de nueve preguntas que valoran el cansancio emocional debido a estrés laboral

Subescala de despersonalización: son cinco preguntas que valoran actitud de apatía y distanciamiento hacia su entorno laboral.

Subescala de realización profesional: son ocho preguntas que valoran cómo se siente en cuanto a cumplimiento profesional efectivo del personal hacia su profesión.

“Desgaste emocional: preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20”.

“Despersonalización: preguntas 5, 10, 11, 15, 22”.

“Realización personal: preguntas 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21”.

Para la puntuación e interpretación de la frecuencia e intensidad de este síndrome se debe sumar el valor detallado de cada pregunta (0 a 6 puntos) finalmente sumando como total de subescala siendo el resultado indicador de intensidad de Burnout y se interpreta positivamente cuando el resultado está por arriba de los 26 puntos en subescala de desgaste emocional, 9 puntos en la subescala de despersonalización y de menos de 34 puntos en la subescala de realización profesional.

Valoración de la subescala para forma MSBI-HSS (MP)

Subescala	Código	Ítems	Número de ítems	Puntaje por ítem	Puntaje por subescala	Indicios Burnout
Agotamiento emocional	EE	1,2,3,6,8,13,14,16,20	9	De 0 a 6	De 0 a 54	Más de 26
Despersonalización	DP	5,10,11,15,22	5	De 0 a 30	De 0 a 30	Más de 9
Realización personal	PA	4,7,9,12,17,18,19,21	8	De 0 a 48	De 0 a 48	Menos de 34

Tabla N° 1 Síntomas de síndrome de Burnout

Subescala	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	De 0 a 18	De 19 a 26	De 27 a 54 (*)
Despersonalización	De 0 a 5	De 6 a 9	De 10 a 30 (*)
Realización personal	De 0 a 33 (*)	De 34 a 39	De 40 a 56

Tabla N° 2 Síntomas de síndrome de Burnout

Cuestionario de Burnout

Indique el número que cree que corresponde a la frecuencia con la que siente estas afirmaciones:

Puntaje:

0= Nunca

- 1= En el año pocas veces
- 2= En el mes una vez o menos
- 3= En el mes algunas veces
- 4= En la semana una vez
- 5= En la semana algunas veces
- 6= Todos los días.

Preguntas del cuestionario:

1. "Estoy mentalmente agotado por el trabajo".
2. "Me siento agotado al final del día de jornada laboral".
3. "Cuando me despierto por la mañana y me enfrento a un nuevo día de trabajo, me siento cansado".
4. "Puedo entender con facilidad cómo se sienten los estudiantes".
5. "Creo que trato a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales".
6. "Trabajar con estudiantes todo el día se siente muy agotador y requiere un gran esfuerzo".
7. "Creo que he sido muy eficaz en la solución de los problemas de los estudiantes".
8. "Me siento "quemado" por el trabajo. Siento que el trabajo me está desgastando."
9. "Creo que mi trabajo tiene un impacto positivo en la vida de los estudiantes".
10. "Me he vuelto menos sensible a las personas desde que ejerzo como profesor".
11. "me preocupa que este trabajo emocionalmente me esté endureciendo".

12. "En el trabajo me siento muy activo".
13. "En el trabajo me siento frustrado".
14. "Pienso que estoy trabajando demasiado".
15. "No estoy realmente preocupado por lo que les sucederá a algunos de mis estudiantes".
16. "Me causa estrés trabajar directamente con los estudiantes ".
17. "Siento que puedo crear fácilmente un ambiente confortable con los estudiantes".
18. "Después de trabajar en contacto con los estudiantes me siento motivado".
19. "Creo que obtengo mucho valor al ejercer este trabajo".
20. "En mi trabajo me siento acabado al límite de mis posibilidades".
21. "Resuelvo con mucha calma los problemas emocionales en el trabajo".
22. "Presumo que los estudiantes me acusan de algunos de sus problemas"(21)

JUSTIFICACIÓN Y APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

El desarrollo de este tema se realizó en las siguientes etapas: 1) identificación de la problemática actual en docentes y formulación de la pregunta de investigación, 2) planteamiento de objetivos de investigación, 3) búsqueda de literatura científica actualizada que sustente la investigación, 4) identificación de población a ser estudiada con selección de criterios de inclusión y exclusión, 5) aplicación de encuesta elegida para estudio, 6) interpretación y presentación de resultados.

La presente investigación se planteó un estudio exploratorio de diseño "transversal descriptivo y analítico". La variable independiente que se toma en

cuenta es pertenecer a la docencia de nivel secundario de una unidad educativa de la ciudad de Quito mientras que la variable dependiente es la presencia de síndrome de Burnout en función de género, grupo etario, nivel académico, contrato y antigüedad en el puesto, área de trabajo, horas de trabajo.

La población estudiada la conforman 100 docentes de educación secundaria del colegio fiscal de Quito Patrimonio de la Humanidad N: Universo: 100 trabajadores

Criterios de selección:

- Docentes que actualmente trabaja en establecimiento educativo
- Docentes que voluntariamente desea participar en el estudio

Criterios de exclusión:

- Docentes que no desean participar voluntariamente en el estudio
- Docentes que no laboran a jornada completa en la institución.
- Ser estudiante, o pasante no profesional

Se recolectó datos a través de la encuesta del Inventario de Burnout de Maslach y una ficha de datos sociodemográficos.

Se aplicaron 100 encuestas a los docentes de la unidad educativa mencionada, previa autorización de las autoridades del plantel, se envía a través de plataforma digital, el cuestionario mencionado de manera que pueda ser contestado con facilidad.

Una vez obtenidas las respuestas de los profesionales se valora según el puntaje obtenido y se clasifica en altas puntuaciones en las subescalas de agotamiento, emocional y despersonalización, y baja puntuación en la subescala de realización personal.

Una vez detallada los distintos aspectos para determinar la intensidad del síndrome de Burnout de cada docente evaluado se establece como severo, moderado o leve grado de Burnout con respecto a los valores de referencia ya establecidos.

RESULTADOS

Tabla N°3 Características sociodemográficas de los docentes del instituto educativo Patrimonio de la Humanidad - Quito

característica	categoria	Género		chi cuadrado
		mujeres	hombres	
Edad	20-30	15(22,73)	12(35,29)	0,3681
	31-40	23(69,70)	10(29,41)	
	41-50	18(27,27)	10(29,41)	
	más de 50	10(15,15)	2(5,88)	
Nivel Académico	tercer nivel	42(63,64)	24(70,59)	0,513
	cuarto nivel	24(36,36)	10(29,41)	
Tiempo libre para realizar actividades de recreación	siempre, casi siempre	13(19,70)	10(29,41)	0,319
	a menudo, a veces y nunca	53(80,30)	24(70,59)	
Horas de trabajo	8 horas diarias	38(57,58)	21(61,76)	0,83
	más de 8 horas diarias	28(42,42)	13(38,24)	
Antigüedad laboral	menos de 1 año	9(13,64)	5(14,71)	0,7507
	1-3 años	10(15,15)	8(23,53)	
	4-7 años	12(18,18)	5(14,71)	
	8 o más	35(53,03)	16(47,06)	

Prueba de chi-cuadrado de Pearson ¹

TABLA N°4 Prevalencia de síndrome de Burnout en los docentes del instituto educativo Patrimonio de la Humanidad - Quito

característica	categoria	Agotamiento emocional			chi cuadrado
		bajo	medio	alto	
Mantener un nivel de atención alto o muy alto	Nunca, solo alguna vez	17(85,00)	3(15,00)	0(00)	0,007
	Algunas y muchas veces y siempre	39(48,75)	18(22,50)	23(28,75)	
Atender a varias tareas al mismo tiempo	Nunca, solo alguna vez	16(84,21)	2(10,53)	1(5,26)	0,0206
	Algunas y muchas veces y siempre	40(49,38)	19(23,46)	22(27,16)	
Realizar tareas complejas, complicadas o difíciles	Nunca, solo alguna vez	27(84,38)	2(6,25)	3(9,38)	0,0004
	Algunas y muchas veces y siempre	29(42,65)	19(27,94)	20(29,41)	
Necesita esconder sus	Nunca, solo alguna vez	31(70,45)	9(20,45)	4(9,09)	0,0084

propias emociones en su puesto de trabajo	Algunas y muchas veces y siempre	25(44,64)	12(21,43)	19(33,93)	
Trabajar muy rápido	Nunca, solo alguna vez	22(88,00)	2(8,00)	1(4,00)	0,009
	Algunas y muchas veces y siempre	34(45,33)	19(25,33)	22(33)	
Trabajar con plazos muy estrictos y muy cortos	Nunca, solo alguna vez	24(77,42)	5(16,13)	2(6,45)	0,0085
	Algunas y muchas veces y siempre	32(46,38)	16(23,19)	21(30,43)	
Dolor de espalda	No	16(84,21)	3(15,79)	0(00)	0,0109
	Si	40(49,38)	18(22,22)	23(28,40)	
Alteraciones de la visión o fatiga visual (cansancio de ojos)	No	31(65,00)	10(21,28)	6(12,77)	0,0505
	Si	25(47,17)	11(20,75)	17(32,089)	
Problemas de insomnio o alteraciones del sueño en general	No	33(70,21)	8(17,02)	6(12,77)	0,0192
	Si	23(43,40)	13(24,53)	17(32,089)	

Característica	Categoría	Despersonalización			Chi cuadrado
		Bajo	Medio	Alto	
Realizar tareas complejas, complicadas o difíciles	Nunca, solo alguna vez	23(71,88)	4(12,50)	5(15,63)	0,0027
	Algunas y muchas veces y siempre	25(36,76)	10(14,71)	33(48,53)	
Necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo	Nunca, solo alguna vez	27(61,36)	5(11,36)	12(27,27)	0,0581
	Algunas y muchas veces y siempre	21(37,50)	9(16,07)	26(46,43)	
Considera su trabajo excesivo	Nunca, solo alguna vez	29(70,73)	4(9,76)	8(19,51)	0,007
	Algunas y muchas veces y siempre	19(32,20)	10(16,95)	30(50,85)	
Trabajar muy rápido	Nunca, solo alguna vez	19(76,00)	0(00)	6(24,00)	0,002
	Algunas y muchas veces y siempre	29(38,67)	14(18,67)	32(42,67)	
Dolor de espalda	No	17(89,47)	0(00)	2(10,53)	0,0003
	Si	31(38,27)	14(17,28)	36(44,44)	

Dolor en miembro superior: hombro, brazo, codo, antebrazo	No	27(60,00)	7(15,56)	11(24,44)	0,0378
	Si	21(38,18)	7(12,73)	27(49,09)	
Problemas de insomnio o alteraciones del sueño en general	No	29(61,70)	6(12,77)	12(25,53)	0,0274
	Si	19(35,85)	8(15,09)	26(49,06)	
Cansancio crónico	No	33(52,38)	8(12,70)	22(34,92)	0,519
	Si	15(40,54)	6(16,22)	16(43,24)	
No realizacion personal					
Caracteristica	Categoria	Bajo	Medio	Alto	Chi cuadrado
Trabajo extracurricular	Siempre, casi siempre	0(00)	8(19,51)	33(80,49)	0,0316
	A menudo, a veces y nunca	3(5,08)	3(5,08)	53(89,83)	
Necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo	Nunca, solo alguna vez	1(2,27)	6(13,64)	37(84,09)	0,716
	Algunas y muchas veces y siempre	2(3,57)	5(8,93)	49(87,50)	
	Nunca, solo alguna vez	0(00)	0(00)	26(100)	

Poder realizar los movimientos necesarios	Algunas y muchas veces y siempre	3(4,05)	11(14,86)	60(81,08)
Burnout				
		No	Si	Chi cuadrado
Antigüedad laboral	Menos de 1 año	10(71,43)	4(28,57)	0,049
	1-3 años	10(55,56)	8(44,44)	
	4-7 años	15(88,24)	2(11,76)	
	8 o más	43(84,31)	8(15,69)	
Mantener un nivel de atención alto o muy alto	Nunca, solo alguna vez	20(100)	0(00)	0,005
	Algunas y muchas veces y siempre	58(72,50)	22(27,50)	
Realizar tareas complejas, complicadas o difíciles	Nunca, solo alguna vez	30(93,75)	2(6,25)	0,009
	Algunas y muchas veces y siempre	48(70,59)	20(29,41)	
Necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo	Nunca, solo alguna vez	40(90,91)	4(9,09)	0,007
	Algunas y muchas veces y siempre	38(67,86)	18(32,14)	
Considera su trabajo excesivo	Nunca, solo alguna vez	37(90,24)	4(9,76)	0,015

	Algunas y muchas veces y siempre		41(69,49)	18(30,51)	
Trabajar con plazos muy estrictos y muy cortos	Nunca, solo alguna vez		29(93,55)	2(6,45)	0,017
	Algunas y muchas veces y siempre		49(71,01)	20(28,99)	
Tener tiempo suficiente para realizar su trabajo	Nunca, solo alguna vez		23(92,00)	2(8,00)	0,056
	Algunas y muchas veces y siempre		55(73,33)	20(26,67)	
Poder realizar los movimientos necesarios	Nunca, solo alguna vez		24(92,31)	2(7,69)	0,053
	Algunas y muchas veces y siempre		54(72,97)	20(27,03)	
Dolor de espalda	No		19(100)	0(00)	0,01
	Si		59(72,84)	22(27,16)	
Alteraciones de la visión o fatiga visual (cansancio de ojos)	No		41(87,23)	6(12,77)	0,052
	Si		37(69,81)	16(30,19)	

Prueba de chi-cuadrado de Pearson ¹

TABLA N°5 Factores de riesgo y el síndrome de Burnout en los docentes de la unidad educativa Patrimonio de la Humanidad - Quito

característica	categoria	Síndrome de Burnout	
		OR C(IC-95%)	OR A(IC-95%)
Sexo	Mujer	1	1
	Hombre	1,46(0,55-3,88)	1,90(0,61-5,88)
Nivel académico	Tercer nivel	1	1
	Cuarto nivel	1,46(0,55-3,88)	1,30(0,38-4,36)
Tiempo libre para realizar actividades de recreación	Siempre, casi siempre	1	1
	A menudo, a veces y nunca	1,44(0,43-4,81)	7,53(1,45-38,99)
Horas de trabajo	8 horas diarias	1	1
	Más de 8 horas diarias	1,60(0,61-1,14)	2,24(0,72-6,94)
Antigüedad laboral	Menos de 1 año	1	1
	1-3 años	2(0,45-8,84)	1,72(0,32-9,12)
	4-7 años	0,33(0,05-2,17)	-
	8 o más	0,46(0,11-1,85)	-
Sentado	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas veces, muchas veces y siempre	1,05(0,40-2,76)	0,64(0,21-1,92)
Atender a varias tareas al mismo tiempo	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	6,29(0,79-50,12)	1,92(0,12-28,99)
	Nunca, solo alguna vez	1	1

Necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo	Algunas y muchas veces y siempre	4,73(1,46-15,26)	2,86(0,82-9,97)
Considera su trabajo excesivo	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	4,06(1,25-13,09)	2,25(0,62-8,82)
Trabajar muy rápido	Nunca, solo alguna vez		1
	Algunas y muchas veces y siempre	9,33(1,18-73,39)	7,18(0,56-101,86)
Trabajar con plazos muy estrictos y muy cortos	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	5,91(1,28-27,17)	2,24(0,35-14,28)
Tener tiempo suficiente para realizar su trabajo	Nunca, solo alguna vez	1	3,78(0,59-23,93)
	Algunas y muchas veces y siempre	4,17(0,90-19,33)	-
Poder realizar los movimientos necesarios	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	4,43(0,96-20,50)	5,43(0,39-74,81)
Trabajar con comodidad	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	3,166(0,85-11,68)	1,78(0,25-11,88)
Cambiar de posturas	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	2,48(0,66-9,25)	1,56(0,70-4)
	Nunca, solo alguna vez	1	1

Trabajar en la postura adecuada	Algunas y muchas veces y siempre	1,51(0,49-4,57)	1,19(0,28-1,35)
No forzar la vista	Nunca, solo alguna vez	1	1
	Algunas y muchas veces y siempre	2,25(0,69-7,33)	3,16(0,51-19,46)
Dolor de cuello/nuca	No	1	1
	Si	1,78(0,59-5,40)	1,21(0,27-5,30)
Dolor en miembro superior: hombro, brazo, codo, antebrazo	No	1	1
	Si	2,03(0,74-5,53)	2,36(0,54-10,23)
Dolor en muñeca, mano o dedos	No	1	1
	Si	1,37(0,52-3,57)	1,71(0,18-2,81)
Dolor en miembro inferior: cadera, muslo, rodilla, pierna, tobillo, pie	No	1	1
	Si	1,33(0,46-3,80)	1,09(0,35-3,39)
Dolor de estómago, alteraciones gastrointestinales	No	1	1
	Si	1,22(0,47-3,23)	1(0,26-2,20)
Dolor de cabeza (cefalea)	No	1	1
	Si	2,49(0,83-7,44)	2,12(0,63-7,17)
Vértigos o mareos	No	1	1
	Si	2,26(0,85-6,01)	1,97(0,64-6,02)
Alteraciones de la visión o fatiga visual (cansancio de ojos)	No	1	1
	Si	2,95(1,04-8,34)	2,46(0,78-7,79)
	No	1	1

Problemas de insomnio o alteraciones del sueño en general	Si	2,95(1,04-8,34)	2,34(0,77-7,08)
Problemas de la voz	No	1	1
	Si	1,29(0,50-3,33)	1(0,24-2,35)
Cansancio crónico	No	0,74(0,27-2,04)	-
	Si	-	-

Prueba de OR C y OR A ¹

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN

La aplicación del cuestionario MBI (MASLACH BUROUT) realizado por Maslach y Jackson en los docentes que laboran con alumnos de educación secundaria de la unidad educativa en estudio, permitió conocer la intensidad con la que se presenta el síndrome de Burnout en los profesionales de acuerdo a su perfil de: edad, sexo, nivel de estudio académico, antigüedad laboral dentro de la institución, horas de trabajo diarias, nivel académico, además de otras variables de exposición como el tiempo disponible para realizar actividades de recreación.

La información que se obtuvo de los docentes de la unidad educativa en estudio se hizo en base a la nómina del personal expuesto que corresponde a 100 docentes. La población está distribuida según el género y constituye en: 66% para el género femenino, mientras que el género masculino representa el 34%.

La población de docentes respecto a su edad se refleja: el 69% corresponde a las mujeres en edades comprendidas de 31 a 40 años; mientras que los rangos de 20 a 30 años, con un 35,29% corresponde al sexo masculino. En el estudio realizado por (Alverca & Yangari) en docentes de una unidad educativa de Loja tenemos que el 80% de los educadores corresponde al sexo femenino con una edad comprendida entre los 50 años.; (Yangari Medina & Alverca Castillo, 2023); y de igual manera (Malandar) menciona que, en 113 docentes de una institución secundaria, el género femenino corresponde al 59.3% en edades que van entre los 23 y los 63 años. (Malandar, 2019).

En relación al nivel académico de estudios gran parte de los docentes estudiados alcanzan un nivel de especialización del tercer nivel, siendo las

mujeres un 63,64% y varones con un 70,59%. El tiempo dedicado a las horas de trabajo, representan al 61,76% de los hombres a laborar 8 horas diarias mientras que el género femenino representa el 57,58 % a trabajar laboran 8 horas diarias; cabe recalcar que laborar más de 8 horas diarias corresponde al 42,42 % al género femenino, y el 38,24 % al género masculino.

Respecto al tiempo de antigüedad de los docentes tenemos que el 53,03% de las mujeres y el 47,06% de los hombres, llevan trabajado en la institución entre los 8 años a más. De manera contraria Malander nos dice que el 33,3% de antigüedad laboral corresponde a menos de 5 años y de manera opuesta (Vera) refiere que 44,91% corresponde al profesorado con mas de 20 años de experiencia laboral, con un 56,29% de mujeres y el 43,71% de varones, entre las edades de 46 y los 55 años (38,92%). (Vera, 2019).

Para poder evaluar la prevalencia y la intensidad del síndrome, la escala de MBI (MASLACH BUROUT) se subclasifica en tres escalas que miden: despersonalización, agotamiento emocional y la no realización personal, dentro de estas escalas mencionadas encontramos que el 56,06% de las docentes mujeres tienen un agotamiento emocional bajo, el 52,94% de los docentes varones presentan una despersonalización baja y finalmente el 97,06% de los varones presentan una no realización personal alta. En el estudio planteado por (Alverca&Yangari) refiere el 78,57% de los docentes tienen un agotamiento emocional bajo; un 66.7% presentan despersonalización baja y el 66% tiene realización personal, por su parte (Caicedo y Silva) nos dice que en baja intensidad se presenta cansancio emocional representado por el 77,78% de las mujeres y en hombres el 75%. (Caicedo Bautin & Silva Velasco, 2022).

Para tener una idea de la prevalencia significativa del SB nos basamos en la prueba del Chi-cuadrado; las que nos dan a conocer que los docentes que se encuentran con una antigüedad laboral de 8 años a más (84,31%: $\chi^2=0,049$); así mismo los docentes que al momento de realizar su actividades como: mantener un nivel de atención alto, atender a varias tareas al mismo tiempo, realizar tareas complejas, necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo, considera su trabajo excesivo ($\chi^2=0,005$ a $0,056$); y docentes que han presentado en estas últimas 4 semanas molestias como el dolor de espalda ($\chi^2=0,01$); fatiga visual ($\chi^2=0,052$) y problemas de insomnio ($\chi^2=0,0274$) presentan una prevalencia estadísticamente significativa de tener síndrome de Burnout.

En el análisis por regresión logística determinamos que los docentes al momento de ejecutar sus actividades como el realizar tareas complejas (OR, 6,25(1,36-28,64), la necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo (OR:4,73(1,46-15,26); con características de tener un trabajo excesivo (OR: 4,06 (1,25-13,09): el trabajar de manera rápida (OR: 9,33 (1,18-73,39) y el trabajar con plazos muy estrictos (OR:5,91(1,28- 29,17) junto con el IC del 95% mayores a 1 se convierten en factores con un riesgo significativo de tener Síndrome de Burnout; de igual manera los docentes que desarrollan un agotamiento visual en las últimas 4 semanas tienen 2,95 veces de padecer Burnout (OR: 2,95(1,04-8,34). Sin embargo los docentes de género masculino (OR: 1,46), con un cuarto nivel académico (OR:1,40), con más de 8 horas de labores (OR:1,60); con una antigüedad laboral de 1 a 3 años (OR:2,): posición al trabajar de manera sentado (OR:1,05), atendiendo varias tareas al mismo

tiempo (OR; 6,29), y de la misma manera docentes que han presentado molestias como: dolor en cuello (OR:1,78); dolor en miembros superiores e inferiores (OR: 2,03 y 1,33): alteraciones gastrointestinales (1,22); cefalea(2,49), vértigo (OR; 2.26) y problemas en la voz (OR:1,26). Todas estas variables mencionadas representan un OR ajustado mayor a 1 con un IC de 95% que no atraviesa a 1 pero se convierten en factores de riesgo, que contribuyen al desgaste profesional el cual puede llegar a desencadenar síndrome de Burnout en los docentes que pertenecen al Instituto Patrimonio de la Humanidad.

Las subescalas de cansancio emocional y despersonalización se reportan con grados bajos de intensidad y esto a su vez demuestran la necesidad de proteger al maestro en el proceso que cumple para enseñar y lograr cumplir sus objetivos de aprendizaje dentro de la institución.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El resultado de la investigación que se realizó a los docentes de esta unidad educativa nos permite responder a la pregunta de investigación que se planteó, se evidencia que la prevalencia es baja del síndrome en su mayoría y existen docentes que se ubican en medidas medias de intensidad y una población relativamente pequeña se encuentra en la prevalencia alta del síndrome, sin embargo esto no quita la alerta de poder caer en otros síntomas que complementarían cuadros de Burnout.

Es claro que la falta de realización personal en los docentes es de alta intensidad lo que indica que la mayoría de profesionales no están satisfechos con el trabajo que realizan, provocando sintomatología emocional y orgánica que

afecta el nivel de excelencia de su trabajo y de la institución, el sentirse estancados, sin objetivos o metas a cumplir, sin expectativas personales o de profesionalismo es un impulso hacia la institución a implementar estrategias que evitan y disminuyan el estrés laboral, e indirectamente a reducir la probabilidad de que se desarrolle el Síndrome de Burnout.

Crear un ambiente de trabajo con buenas relaciones, espacios y momentos compartidos es una situación favorable para fortalecer los equipos de trabajo. Por ello, se considera deseable contar con un ambiente de trabajo cómodo donde se puedan compartir emociones y sentimientos con los compañeros. A nivel intrínseco, es importante eliminar o reducir los factores estresantes dentro del entorno mismo que conducen al desarrollo del síndrome. Entre los factores más importantes está el compromiso de descansar y tomarse días libres para disfrutar plenamente de las actividades que son del agrado del individuo, de esta manera se logran disminuir los síntomas de agotamiento físico y psicológico

La enseñanza, la preparación de lecciones, el plan de estudios claro, la gestión de curricular, el espacio en la sala y las actualizaciones constantes ayudan a reducir el estrés relacionado con el trabajo y previenen el agotamiento relacionado con el estrés, un papel importante en el desarrollo de este síndrome.

REFERENCIAS

-Caicedo Bautin, R. M., & Silva Velasco, M. C. (2022). Síndrome de Burnout en Docentes de la Unidad Educativa Antonio Nariño, periodo comprendido entre septiembre- noviembre 2022. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14283/4/UDLA-EC-TMSSO-2022-129.pdf>

-Malander, N. (2019). Prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundario. Obtenido de Revista de Psicología : <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9572/5/prevalencia-burnout-docentes.pdf>

-Vera, G. (2019). Vista de Niveles de burnout en docentes de secundaria. Obtenido de Revista INFAD: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1485/1256>

-Yangari Medina, J. I., & Alverca Castillo, S. C. (2023). Síndrome de Burnout en Docentes de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14698/1/UDLA-EC-TMSSO-2023-04.pdf>

-Tabares-Díaz YA, Martínez-Daza VA, Matabanchoy-Tulcán SM (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. Univ. Salud. DOI:<https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>

-Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. (2020) Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>

-Solera Hernández, E., Gutiérrez Gómez-Calcerrada, S., & Palacios-Ceña, D. (2017). Evaluación psicológica del síndrome de burnout en profesores de educación primaria en la Comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertados. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.epsb>.

-Juan José Ramírez Ulloa, J., J.; Mora Campos, A. Y Hernández Chacón, M. (2019) "Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en Costa Rica", en *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, núm. 30, Vol. 1, en./jun. 2020, pp. 129-146. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Tandil, Argentina. DOI: <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB30-268>

-Edwin G. Estrada Araoz (2020) Burnout syndrome and socio-demographic variables in Peruvian teachers DOI: 10.5281/zenodo.4404750

-Cristina pinel-Martínez, María del Carmen PérezFuentes y José Juan Carrión-Martínez (2018) Investigación sobre el burnout en docentes españoles: una revisión sobre factores asociados e instrumentos de evaluación doi: 10.13042/Bordon.2019.62122

-José Alberto Gallardo-López, Fernando López-Noguero y Pedro Gallardo-Vázquez (2019)Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>

-Mesurado, B., & Laudadio, J. (2019). Experiencia profesional, capital psicológico y engagement. Su relación con el burnout en docentes universitarios.

Propósitos y Representaciones, 7(3), 12-40. doi:
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327>.

-Edgar Torres Hernández* (2020)Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, doi: 10.21703/rexe.20201939torres9

-International Journal of Developmental and Educational Psychology(2019)
Niveles de burnout en docentes de secundaria: un estudio descriptivo analítico

-Vicente de Vera, M.I. & Gabari Gambarte, M.I. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria, International Journal of Sociology of Education, 8(2), 127-152. doi: 10.17583/rise.2019.3987

-Villanueva Alaya Amparo Maira, Contreras Córdova Karym Belitza (2020) nivel de burnout en docentes de nivel primaria y secundaria con hijos y sin hijos de dos colegios privados de la ciudad de cajamarca
<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a02v7n3.pdf>

-Karen Herrera Herrera,Karen Jiménez Zumbado.Vincen Méndez Anchía.(2023) Desencadenantes del contexto laboral que tienen mayor probabilidad de generar el Síndrome de Burnout en docentes de ciencias en secundaria de cinco instituciones educativas de las provincias de Heredia y Alajuela
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23999/Villanueva%20Alaya%2c%20Amparo%20Maira%20->

-Chicama Seclen, Karen Julissa Síndrome Burnout en docentes de educación secundaria de las instituciones Magdalena Sofía y Las Palmas, Chiclayo 2022
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79645/Chicama_S KJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

-Fernández-Arata, M., Calderón-De la Cruz, G. A., Merino-Soto, C., & Juárez-García, A. (2020). Efectos sociodemográficos multivariados sobre la experiencia del burnout en docentes de colegios peruanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(1), 40-49

-Florez, N., Flórez-Cajamarca, y Jenaro, C. (2021). Factores de riesgo y protectores del Burnout en docentes que atienden a alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) en el aula ordinaria. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 105-120

-Romero, V., Núñez, J. C., Freire, C., y Ferradás, M. del M. (2023). Funcionamiento psicológico adaptativo y burnout en docentes: implicaciones sobre los procesos instruccionales. *Psychology, Society & Education*, 15(1), 1-10. <https://doi.org/10.21071/psye.v15i1.15345>