

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA

Tema: SÍNDROME DE BURNOUT, LA INCIDENCIA DE SUS COMPONENTES EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD DE SALUD DEL ISTE EN EL PERIODO ACADÉMICO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025.

Modalidad Presencial

Línea Y sublínea de investigación

SALUD COMUNITARIA EN ENFERMERÍA

ESTUDIOS SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN GRUPOS DE RIESGO

Autores: Micaela Abigail Neveleff Quiroga y Fabricio Alexander Morales Villalva

Director: Doctora Giselle Veronica Rueda Sandoval Magíster en Gerencia en Salud

Ambato - Ecuador

2025


 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por las señoras Licenciada en Enfermería Yasmina Lisbeth Muñoz Nuñez Magister en Gerencia de Instituciones de salud, Licenciada en Enfermería Amanda Yadira Analuisa Sisalema Magister en salud pública mención a la enfermería familiar y comunitaria, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: "SÍNDROME DE BURNOUT, LA INCIDENCIA DE SUS COMPONENTES EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD DE SALUD DEL ISTE EN EL PERIODO ACADÉMICO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025", elaborado y presentado por la señorita, Micaela Abigail Neveleff Quiroga y por el señor Fabricio Alexander Morales Villalva para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



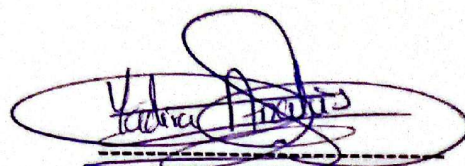
Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina

Presidente del Tribunal



Lcda. Yasmina Lisbeth Muñoz Nuñez, Mg

Miembro del Tribunal



Lcda. Amanda Yadira Analuisa Sisalema, Mg

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Dra. Giselle Veronica Rueda Sandoval, Mg.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: "SÍNDROME DE BURNOUT, LA INCIDENCIA DE SUS COMPONENTES EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD DE SALUD DEL ISTE EN EL PERIODO ACADÉMICO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025", presentado por la Señorita Micaela Abigail Neveleff Quiroga y por el Señor Fabricio Alexander Morales Villalva, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025.



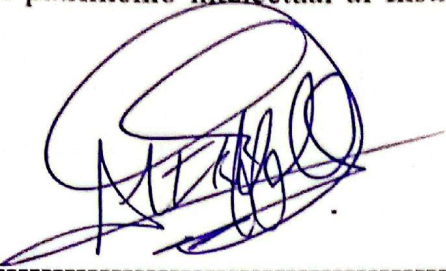
Dra. Giselle Veronica Rueda Sandoval, Mg.

c.c. 100321901-9

DIRECTORA

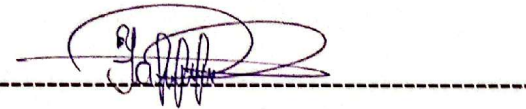
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: "SÍNDROME DE BURNOUT, LA INCIDENCIA DE SUS COMPONENTES EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD DE SALUD DEL ISTE EN EL PERIODO ACADÉMICO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025", le corresponde exclusivamente a: Micaela Abigail Neveleff Quiroga y Fabricio Alexander Morales Villalva, Autores bajo la Dirección de Doctora Giselle Veronica Rueda Sandoval Magister en Gerencia en Salud, Directora del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Micaela Abigail Neveleff Quiroga

AUTORA



Fabricio Alexander Morales Villalva

AUTOR



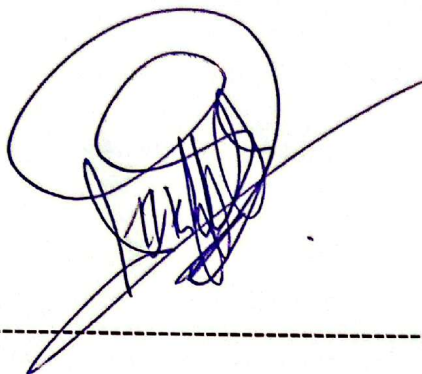
Dra. Giselle Veronica Rueda Sandoval, Mg.

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Micaela Abigail Neveleff Quiroga

c.c. 1804177226



Fabricio Alexander Morales Villalva

c.c. 1850715424

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN	
CURRICULAR.....	iv
DERECHOS DE AUTOR.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS.....	2
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.3 Justificación.....	5
1.4 Objetivos.....	6
1.4.1 Objetivo General.....	6
1.4.2 Objetivos Específicos.....	6
1.5 Marco Teórico.....	7
Definiciones y Conceptos.....	7
1.5.1. Introducción al Síndrome de Burnout.....	7
1.5.2. Características del Síndrome de Burnout.....	7
1.5.3. Factores que Contribuyen al Burnout.....	8
1.5.4. Cansancio Emocional.....	9
1.5.5. Despersonalización.....	10
1.5.6. Realización Personal.....	11
1.5.7. Intervenciones Institucionales para Mitigar el Burnout.....	12

1.5.8. Relación entre Motivación Docente y Burnout.....	12
1.5.9. El Papel del Apoyo Social en la Prevención del Burnout.....	13
1.5.10 Crisis Psicológicas Asociadas al Burnout.....	14
1.5.11. Efectos a Largo Plazo del Burnout en la Carrera Docente.....	15
1.5.12. Comparación Internacional del Impacto del Burnout en Docentes.....	15
1.5.13. Percepción del Alumnado sobre Docentes con Burnout.....	16
1.5.14. Investigaciones Previas sobre Burnout y Calidad Educativa.....	17
1.5.15. El Impacto del Clima Escolar en el Bienestar Docente.....	18
1.5.16. Factores Demográficos y su Relación con el Burnout.....	19
1.5.17. Rol de la Formación Continua en la Prevención del Burnout.....	20
1.5.18. Políticas Educativas para Mejorar las Condiciones Laborales.....	21
1.5.19. El Impacto del Clima Escolar en el Bienestar Docente.....	22
1.5.20. Comparación Internacional del Impacto del Burnout en Docentes.....	23
<i>CAPÍTULO II.....</i>	25
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	25
2.1 Diseño metodológico.....	25
2.2 Enfoque de investigación.....	25
2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados.....	25
2.1 Población.....	26
2.2 Muestreo.....	26
2.3 Recursos.....	26
<i>CAPÍTULO III.....</i>	28
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	28
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas.....	28
3.1.1 Cansancio Emocional.....	28

3.1.2 Despersonalización	30
3.1.3 Realización Personal	32
<i>CAPÍTULO IV</i>	34
DISCUSIÓN	34
4.1 Discusión de Resultados	34
<i>CAPÍTULO V</i>	36
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	36
5.1 Conclusiones	36
5.2 Recomendaciones	37
6. Referencias	38
7. Anexos	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Cansancio Emocional	29
Figura 2 Despersonalización	31
Figura 3 Realización Personal	33

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Recursos utilizados para garantizarla eficacia del proyecto.	27
Tabla 2 Cansancio Emocional.....	28
Tabla 3 Despersonalización	30
Tabla 4 Realización Personal	32

AGRADECIMIENTO

Al Instituto Superior Tecnológico España por los conocimientos impartidos.

A la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería por el nivel educativo brindado.

A Dios por la bendición de haber podido culminar mis estudios con éxito, y por la inspiración para poder realizar el proyecto de integración curricular. A mis padres y mis familiares que me han apoyado en cada paso, para terminar triunfante. A mi esposo que ha sido un pilar fundamental para cada logro en mi vida. A mi compañero de trabajo por la colaboración. A mis tutores y docentes por los conocimientos impartidos.

Abigail Micaela Neveleff Quiroga

AGRADECIMIENTO

Al Instituto Superior Tecnológico España
por los conocimientos impartidos.

A la Carrera de Tecnicatura Superior en
Enfermería por el nivel educativo brindado.

La culminación de esta tesis representa un hito importante en mi vida, y no podría haberlo logrado sin el apoyo de personas maravillosas. En primer lugar, a Dios por permitirme la culminación de mis estudios con éxito, por consiguiente, a mis padres, mi más profundo agradecimiento por su sabiduría, aliento y dedicación, ya que su apoyo fue fundamental para superar los obstáculos y alcanzar mis metas. A mi compañera de trabajo por su buena predisposición y colaboración en la elaboración del proyecto, y finalmente pero no menos importante, agradezco gratificadamente a mi tutor de tesis y docentes que a lo largo de este camino me impartieron su sabiduría y conocimiento en cada una de las materias impartidas.

Fabricio Alexander Morales Villalva

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, a mi familia, a mi esposo por ser mi soporte en mi realización profesional. Por el apoyo incondicional, los consejos impartidos, y las enseñanzas que valoro profundamente. También a mis docentes y tutores, sin los cuales no habría sido posible culminar con éxito este proyecto.

Abigail Micaela Neveleff Quiroga

Con todo mi cariño y agradecimiento dedico esta tesis a Dios, mis padres, mi hermano y mi abuela por todo el apoyo incondicional y fundamental a lo largo de esta trayectoria estudiantil, como no también, agradecer a mi compañera de trabajo, tutor y docentes por su labor y buena predisposición en la elaboración de este proyecto.

Fabricio Alexander Morales Villalva

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

SÍNDROME DE BURNOUT, LA INCIDENCIA DE SUS COMPONENTES EN
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD DE SALUD DEL ISTE EN EL PERIODO
ACADÉMICO OCTUBRE 2024 – MARZO 2025.

AUTORES: Micaela Abigail Neveleff Quiroga y Fabricio Alexander Morales
Villalva

DIRECTORA: Dra. Giselle Veronica Rueda Sandoval, Mg.

FECHA: 4 de abril del 2025

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación se centra en la incidencia del síndrome de burnout y sus efectos en la realización personal de los docentes de la Unidad de Salud del ISTE, motivados por la preocupación creciente sobre la salud emocional de los educadores, que enfrentan exigencias laborales cada vez mayores. Mediante un enfoque cuantitativo y un diseño metodológico descriptivo de corte transversal, se aplicó el Maslach-Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) a una muestra de 68 docentes de una población de 139 docentes que laboran en el instituto para evaluar el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. Los resultados obtenidos revelaron hallazgos impactantes: se documentó una alta prevalencia de cansancio emocional y despersonalización entre los docentes, indicando un deterioro significativo en su bienestar. A pesar de esto, un notable porcentaje de los educadores también reportó niveles satisfactorios de realización personal, sugiriendo que, aunque enfrentan el estrés laboral, muchos encuentran satisfacción en su vocación. Esta dualidad subraya la compleja naturaleza del ambiente educativo actual y la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas que aborden el bienestar emocional de los docentes. Con recomendaciones que incluyen programas de apoyo emocional y formación en gestión del estrés, la investigación no solo diagnostica la situación actual,

sino que también propone acciones concretas para mejorar la calidad educativa en el ISTE. Los resultados y las propuestas derivadas de este estudio son cruciales para fomentar un entorno laboral saludable y productivo, beneficiando no solo a los profesores, sino también al rendimiento académico de los estudiantes. Este proyecto se afirma como una plataforma esencial para transformar la experiencia docente, resaltando la importancia del bienestar emocional en la educación.

Palabras clave: Síndrome, Burnout, Docentes, Educación, Ambiente Laboral.

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout ha emergido como un problema alarmante en el ámbito educativo, afectando de manera substancial tanto la calidad del proceso de enseñanza como el bienestar físico, emocional y psicológico de los educadores. Este padecimiento, que se manifiesta por el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción en la realización personal, surge a raíz de condiciones laborales desfavorables y una sobrecarga de trabajo (García & López, 2021).

El presente estudio se enfoca en evaluar la prevalencia del síndrome de burnout y sus efectos significativos en el desarrollo profesional de los docentes de la unidad de salud del Instituto Superior Tecnológico Universitario España durante el periodo académico comprendido entre octubre de 2024 y marzo de 2025. Se ha observado que los educadores que experimentan este síndrome suelen mostrar un menor compromiso hacia sus estudiantes, lo que puede resultar en un aumento de la fatiga y en actitudes negativas hacia su labor educativa. Estos aspectos no solo inciden en los docentes mismos, sino que también afectan de manera adversa el rendimiento académico de los alumnos, perpetuando un ciclo perjudicial que degrada aún más el ambiente escolar (Martínez & Pérez, 2021).

Mediante un enfoque cuantitativo y descriptivo de tipo transversal, este estudio pretende identificar la frecuencia del síndrome de burnout entre los educadores de la Unidad de Salud del ISTE y examinar los componentes que lo constituyen, tales como el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. Se anticipa que los resultados aportarán una comprensión más profunda de las condiciones que favorecen este síndrome, así como la designación de estrategias efectivas destinadas a mitigar su impacto. La relevancia de esta investigación no se limita al particular contexto educativo de ISTE, sino que también tiene el potencial de ofrecer hallazgos útiles para otras instituciones que enfrentan desafíos similares en la promoción de la salud y el bienestar de sus educadores.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Antecedentes

Desde el año 2021, se ha llevado a cabo un creciente número de estudios que analizan el impacto del síndrome de burnout en la calidad educativa, evidenciando que esta enfermedad afecta negativamente la salud de los profesores y también repercute de manera directa en el desempeño académico de los alumnos. Una investigación realizada por Torres et al. (2022), titulada “Efectos del síndrome de burnout en docentes de educación superior”, revela que factores laborales adversos, como la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo, contribuyen a su agotamiento emocional. Este estudio concluye que el burnout reduce la capacidad de los docentes para interactuar de manera efectiva con sus estudiantes, afectando así la calidad de la enseñanza.

Por otro lado, el trabajo de Guerrero et al., (2023), titulado “Síndrome de Burnout en profesionales educativos”, pone de relieve que el estrés laboral y la carencia de apoyo institucional son elementos fundamentales que exacerbaban esta problemática. Los autores sugieren la implementación de programas dirigidos al manejo del estrés y al desarrollo profesional como medidas preventivas. Asimismo, un análisis conducido por Gómez (2021), en el contexto de su estudio sobre el “Impacto del síndrome de burnout en la práctica docente”, destaca una asociación negativa entre el síndrome de burnout y el desempeño educativo. Los hallazgos indican que los educadores que padecen altos niveles de agotamiento emocional suelen tener una percepción negativa de su propia eficacia profesional, lo que repercute en su motivación y en su habilidad para mantener relaciones interpersonales saludables en el ámbito escolar.

Además, investigaciones como la de Manzano (2022) en “La relación del burnout y el engagement académico en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria y universitarios: una revisión sistemática”, evidencian que la influencia del burnout varía según la experiencia docente y las condiciones laborales específicas. Esto subraya la necesidad de llevar a cabo diagnósticos exhaustivos en las instituciones educativas para identificar a los docentes en situación de riesgo y aplicar estrategias adecuadas que promuevan su calidad de vida profesional. El efecto del

burnout en el desarrollo educativo de los docentes es notable y complejo, por lo que la atención a este fenómeno resulta esencial para asegurar no solo el bienestar del personal docente, sino también para elevar el rendimiento académico y mejorar la experiencia educativa de los estudiantes.

1.2 Planteamiento del Problema

El síndrome de burnout ha surgido como un problema importante a nivel global, afectando a profesionales en una variedad de campos, incluyendo la educación y el sector salud. Este síndrome se caracteriza por el estrés laboral crónico que no se ha abordado adecuadamente, lo que tiene consecuencias serias en la salud mental de los educadores y en su rendimiento educativo, afectando también a sus estudiantes y a la comunidad en general.

En el contexto educativo mundial, la preocupación por la incidencia del burnout se ha incrementado. Según un estudio reciente de Martínez et al. (2022), se estima que alrededor del 35% de los docentes en diversas naciones sufren de agotamiento emocional elevado, lo cual puede comprometer significativamente su efectividad en la enseñanza. Además, la pandemia de COVID-19 ha exacerbado esta problemática, elevando las demandas laborales y el estrés entre los educadores (Organización Mundial de la Salud, 2022).

A nivel de América Latina, un informe de la Organización de Estados Americanos (OEA, 2021) indica que los docentes enfrentan condiciones laborales desfavorables, lo que a su vez ha contribuido al aumento de sus niveles de agotamiento emocional. Esta situación enfatiza la necesidad urgente de establecer políticas que promuevan no solo el bienestar de los educadores, sino también mejoras en la calidad educativa regional.

En Ecuador, la investigación sobre el síndrome de burnout en docentes de educación superior ha sido limitada; sin embargo, se ha documentado que la falta de apoyo institucional y condiciones laborales difíciles son factores que intensifican este problema (González, 2022). En particular, en Ambato, los docentes se enfrentan a desafíos únicos que pueden agravar el síndrome, incluyendo la escasez de recursos y la carga laboral creciente, lo que exige una atención inmediata para garantizar que los educadores puedan ofrecer educación de calidad (Pérez, 2023). Lo que lleva a plantear las siguientes preguntas que guiarán la presente investigación:

¿Cuál es el nivel de cansancio emocional según el test del síndrome de burnout en los docentes de la unidad de salud del ISTE?

¿Cuál es el grado de realización personal y despersonalización que predomina según el test de síndrome del burnout entre los docentes de la unidad de salud del ISTE?

1.3 Justificación

La presente investigación se basa en la creciente preocupación por el bienestar emocional y profesional de los educadores, así como en la necesidad de conocer la prevalencia de los factores que integran el síndrome de burnout, tales como el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal en los docentes de la unidad de salud.

Además, su repercusión no es únicamente individual, dado que impacta en el ambiente laboral y en la desmotivación que resulta del burnout, creando así un ciclo perjudicial que puede obstaculizar el desarrollo y la progresión de los profesionales. Por ello, es fundamental abordar esta problemática desde un enfoque holístico, centrándose en estrategias que permitan identificar los patrones que llevan a la aparición del síndrome, fomentar su bienestar en el entorno laboral y, de esta forma, enriquecer su progreso educativo.

Se sugiere detectar la presencia de este síndrome y analizar los elementos que lo constituyen para establecer si existe alguna correlación entre ellos. Los hallazgos podrían ser beneficiosos para los educadores, elevando su satisfacción laboral y también influyendo de manera positiva en su desarrollo profesional y emocional. Este proyecto es significativo y necesario para aportar al entendimiento sobre el efecto del síndrome de burnout en el contexto educativo. La detección y el estudio de este fenómeno permitirán desarrollar estrategias efectivas que beneficiarán tanto a docentes como a estudiantes en su proceso de aprendizaje.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar la incidencia de los componentes del síndrome de burnout en los docentes de la unidad de salud del ISTE mediante una encuesta en el periodo académico Octubre 2024 – Marzo 2025.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de cansancio emocional como componente del síndrome de burnout entre los docentes de la unidad de salud del ISTE en el periodo académico Octubre 2024 – Marzo 2025.
- Evaluar el grado de realización personal en el test del síndrome del burnout entre los docentes de la unidad de salud del ISTE en el periodo académico Octubre 2024 – Marzo 2025.
- Verificar el grado de despersonalización entre los docentes de la unidad de salud del ISTE en el periodo académico Octubre 2024 – Marzo 2025.

1.5 Marco Teórico

Definiciones y Conceptos

1.5.1. Introducción al Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional, es un fenómeno que ha adquirido relevancia en el entorno laboral, especialmente en profesiones que requieren un alto nivel de interacción interpersonal, como la enseñanza. Este síndrome se caracteriza por la aparición de reacciones emocionales adversas frente a las demandas laborales, manifestándose en tres dimensiones fundamentales: el agotamiento emocional, la despersonalización y una disminución en la percepción de logros personales (World Health Organization, 2021).

1.5.2. Características del Síndrome de Burnout

Estos síntomas pueden ser diversos y manifestarse de diferentes maneras en los docentes. Entre las más comunes se encuentran la falta de energía, la desmotivación y la sensación de ineficacia. Estos efectos no solo inciden en el bienestar del docente, sino que también pueden tener un impacto negativo significativo en el ambiente educativo, comprometiendo la calidad de la enseñanza (Pérez & López, 2021).

El agotamiento emocional hace referencia a la intensa sensación de fatiga y la disminución de energía, tanto mental como física, que experimentan los docentes. Este síntoma puede llevar a una desconexión afectiva, donde el educador se siente incapaz de afrontar nuevos retos y pierde interés en sus responsabilidades laborales (Huamani, 2022). La despersonalización se manifiesta como actitudes cínicas y distantes hacia el trabajo y los compañeros, lo que puede llevar a una falta de empatía hacia los estudiantes. Por otro lado, la disminución de la realización personal se refiere a la sensación de ineficacia y la falta de logros en el trabajo, lo que puede impactar negativamente en la autoestima y la motivación del docente (Smith & Johnson, 2021). Un educador que experimenta burnout puede no estar en condiciones óptimas para

impartir conocimientos de manera efectiva, lo que podría traducirse en una experiencia de aprendizaje insatisfactoria para los estudiantes (Rodríguez & Martínez, 2022).

1.5.3. Factores que Contribuyen al Burnout

El burnout en los docentes puede ser causado por diversos factores significativos que contribuyen al desarrollo de esta condición con implicaciones psicológicas. Las cargas y responsabilidades que enfrentan los educadores les obligan a adaptarse a cambios constantes, generando un entorno laboral estresante. Los elementos que influyen en el surgimiento del síndrome pueden variar según el contexto de cada docente. La combinación de estos factores, que forman parte de su realidad cotidiana, puede resultar en una disminución de la motivación y el compromiso, afectando la calidad educativa que ofrecen.

El exceso de trabajo es un aspecto a tener en cuenta que desencadena el burnout; esto incluye la planificación de clases, la corrección de exámenes y la atención a las necesidades de los estudiantes, lo que puede llevar a un agotamiento emocional considerable. Además, una reducción significativa del apoyo institucional y la escasez de recursos pueden empeorar esta situación, ya que los docentes pueden sentirse aislados en su esfuerzo por cumplir con las demandas laborales (González & Fernández, 2021). Otro factor crítico es la presión por alcanzar estándares académicos elevados.

Los educadores suelen enfrentarse a expectativas poco realistas sobre su desempeño, lo que puede generar una sensación de impotencia y frustración (Ríos & Camacho, 2022). Esta presión es especialmente intensa en entornos educativos que priorizan el rendimiento académico sobre el bienestar emocional de los docentes. El síndrome de burnout es un fenómeno complejo que deriva de la interacción de diferentes factores estresantes en el ámbito laboral. Identificar y comprender estos

elementos es esencial para implementar estrategias efectivas que promuevan el bienestar de los docentes y, en consecuencia, mejoren la calidad educativa.

1.5.4. Cansancio Emocional

El agotamiento emocional es uno de los aspectos más relevantes del síndrome de burnout, caracterizándose por una intensa sensación de fatiga derivada de las demandas emocionales del trabajo. Este fenómeno es especialmente común en profesiones que requieren una alta interacción con las personas, como es el caso de los educadores. Según Schaufeli y Taris (2021), el agotamiento emocional es una respuesta negativa a las exigencias laborales, lo que puede conducir a una reducción en la eficacia profesional y al descontento en el trabajo. Este tipo de agotamiento no solo afecta el bienestar del docente, sino que también tiene consecuencias significativas en la calidad de la enseñanza y en el ambiente escolar, creando un ciclo perjudicial que deteriora tanto la salud de los educadores como el rendimiento de sus estudiantes.

Investigaciones recientes refuerzan la comprensión del agotamiento emocional en el ámbito educativo. Por ejemplo, Martínez et al. (2021) indican que condiciones laborales desfavorables, como la sobrecarga de tareas y la escasez de recursos, son factores que contribuyen al agotamiento emocional de los docentes, impactando negativamente su capacidad para interactuar efectivamente con sus estudiantes. Esta reducción en la interacción no solo daña el entorno educativo, sino que también afecta la calidad del aprendizaje, sugiriendo que es urgente prestar atención para abordar estos problemas en el ámbito escolar. Las investigaciones indican que la implementación de programas de manejo del estrés y apoyo institucional pueden ser útiles para reducir los efectos del agotamiento emocional (Guerrero et al., 2023), lo

que destaca lo importante de una perspectiva más amplia hacia el bienestar profesional de los educadores.

1.5.5. Despersonalización

La despersonalización es una de las dimensiones principales del síndrome de burnout, y enfatiza la actitud cínica y emocionalmente distante que un profesional puede adoptar hacia su trabajo y sus destinatarios, en este caso, los estudiantes. Este fenómeno se manifiesta como una respuesta negativa a las demandas emocionales y psicológicas del entorno laboral, lo que puede llevar a una falta de empatía y conexión con aquellos a quienes se educa. Según Leiter y Maslach (2021), la despersonalización ocurre cuando los educadores, debido al agotamiento emocional, comienzan a ver a sus alumnos más como objetos que como individuos, lo que puede deteriorar significativamente la enseñanza y afectar el entorno escolar. Esta desconexión no solo perjudica a los docentes, quienes experimentan una disminución en su satisfacción laboral, sino que también influye negativamente en el contexto educativo de los estudiantes, creando un ciclo perjudicial en la educación.

Investigaciones recientes también destacan la correlación entre despersonalización y desempeño docente. Por ejemplo, Martínez et al. (2022) encontraron que los profesores que muestran elevados niveles de despersonalización tienden a percibir su eficacia profesional de manera negativa, lo que se traduce en una disminución de su motivación y un deterioro en las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar. Esta falta de conexión emocional puede llevar a un menor compromiso por parte de los docentes, desencadenando un impacto adverso en la enseñanza y en el rendimiento de los estudiantes. Es esencial estudiar la despersonalización en el ámbito educativo para facilitar el bienestar de los docentes y promover un aprendizaje efectivo y significativo para los alumnos.

1.5.6. Realización Personal

La realización personal se considera un componente esencial en el estudio del bienestar docente y su influencia en el entorno educativo. Esta dimensión refleja cómo los individuos perciben su eficacia y el significado que otorgan a sus logros laborales. Cuando los docentes experimentan altos niveles de realización personal, suelen mostrarse más atentos y motivados en sus responsabilidades, lo que contribuye positivamente a la calidad de la enseñanza. Según Martínez y González (2021), la realización personal está relacionada con la capacidad de los educadores para reconocer su contribución al desarrollo de los estudiantes, lo que, a su vez, refuerza su sentido de propósito en la profesión y fortalece su bienestar emocional.

Por otro lado, los bajos niveles de realización personal pueden derivar en una sensación de frustración y agotamiento, componentes centrales del síndrome de burnout. Esta falta de satisfacción puede generar efectos adversos no solo en la salud emocional del docente, sino también en el clima de estudio y en el aprendizaje de los estudiantes. García et al. (2022) enfatizan que una escasa sensación de realización personal puede llevar a una perspectiva negativa del trabajo y a una desconexión emocional, factores que no solo impactan a los docentes, sino que también comprometen la calidad educativa. Por esta razón, es fundamental implementar iniciativas que fortalezcan el sentimiento de realización personal de los docentes, promoviendo así un ambiente de trabajo más saludable y eficaz.

1.5.7. Intervenciones Institucionales para Mitigar el Burnout

Para abordar los desafíos del burnout y mejorar el ambiente educativo, es fundamental implementar estrategias de prevención efectivas que favorezcan el bienestar de los docentes. Estas estrategias pueden incluir normativas de apoyo emocional, orientaciones sobre la gestión del estrés y la promoción de un ambiente laboral positivo y colaborativo. Investigaciones recientes sugieren que la creación de redes de apoyo entre docentes es esencial para fomentar un clima educativo saludable, donde la comunicación y el trabajo en equipo sean prioritarios (Schaufeli & Bakker, 2021). Asimismo, es importante que las instituciones sigan políticas que no solo reconozcan, sino que también aborden las necesidades de los educadores, contribuyendo a la formación de un entorno que beneficie tanto a los docentes como a los estudiantes. Estas buenas prácticas pueden ayudar a reducir el nivel de estrés y, en consecuencia, a mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en las aulas.

1.5.8. Relación entre Motivación Docente y Burnout

El incentivo y reconocimiento que se otorgan a los profesionales de la educación tienen un papel fundamental en la prevención del síndrome de burnout. Cuando los docentes se sienten valorados y respaldados, son menos propensos a experimentar agotamiento emocional, ya que su compromiso y satisfacción laboral se convierten en factores protectores efectivos frente al estrés. Investigaciones más recientes sugieren que la motivación intrínseca, impulsada por el reconocimiento y la compensación adecuada, no solo beneficia a los educadores, sino que también crea un ambiente de aprendizaje más saludable y estimulante para los estudiantes (Bakker & Demerouti, 2021). Por el contrario, la desmotivación puede incrementar la vulnerabilidad al burnout, generando un entorno negativo que afecta tanto al bienestar

del docente como al rendimiento de sus estudiantes, y obstaculizando así el desarrollo profesional y personal de los educadores.

1.5.9. El Papel del Apoyo Social en la Prevención del Burnout

El apoyo social es esencial en la prevención del burnout, ya que las redes de apoyo entre colegas y la administración pueden ofrecer un entorno seguro para compartir experiencias y estrategias de afrontamiento ante los desafíos que enfrentan los educadores (Bakker & Demerouti, 2021). Un ambiente laboral que promueva la colaboración y el reconocimiento puede contribuir significativamente a la reducción del estrés entre los docentes. Es fundamental que todo el cuerpo profesional colabore para mejorar no solo el bienestar emocional, sino también los recursos instrumentales y la difusión de información relevante. Este enfoque ha demostrado tener un impacto positivo en la salud de los profesionales de la educación (Lopez, 2021).

El apoyo emocional, que abarca la empatía, la comprensión y la validación de las experiencias de los educadores, puede mitigar los efectos del estrés laboral. Según un estudio reciente, los docentes que disfrutaban de un sólido apoyo social tienden a experimentar niveles más bajos de agotamiento emocional y despersonalización, pues la ayuda mutua actúa como un factor protector ante las demandas laborales (Naranjo, 2021). Además, el apoyo instrumental, que incluye ayuda práctica y tangible, es igualmente importante.

Por ejemplo, la colaboración entre colegas y el acceso a recursos adecuados pueden reducir la carga de trabajo y mejorar la satisfacción profesional (Apiquian, 2021). La creación de un ambiente de trabajo colaborativo, donde los docentes se sientan respaldados por sus compañeros y la administración, es fundamental para prevenir el burnout. También es crucial fomentar el apoyo informativo, que implica el intercambio de conocimientos y estrategias para manejar el estrés. La formación

continua y el desarrollo profesional son vitales para equipar a los docentes con las herramientas necesarias para enfrentar los retos de su profesión (Bakker et al., 2021).

1.5.10 Crisis Psicológicas Asociadas al Burnout

La salud mental de los docentes se ve seriamente afectada, pudiendo llevar a crisis psicológicas como ansiedad y depresión (González, 2021). Estos trastornos tienen un impacto significativo en su trayectoria profesional y en la calidad de la enseñanza que se brinda a los estudiantes. El síndrome de burnout no solo afecta la salud mental de los educadores, sino que también puede dar lugar a crisis psicológicas más profundas. Sus manifestaciones, como el agotamiento emocional, pueden desencadenar trastornos psicológicos más graves con efectos significativos (Maslach & Leiter, 2021).

Los docentes que experimentan burnout a menudo se sienten abrumados por las demandas de su trabajo, lo que puede provocar una sensación de impotencia y desesperanza. Esta incapacidad para cumplir con las expectativas puede resultar en una reducción considerable de la salud emocional, afectando su desempeño profesional y, en consecuencia, su vida personal y social (Salanova & Schaufeli, 2021). Esto puede contribuir a altos niveles de ausentismo laboral, generando un ciclo repetitivo de estrés en el entorno educativo (González, 2021).

La falta de consideración social y la constante presión por cumplir con las responsabilidades educativas intensifican estos efectos, llevándolos a experimentar crisis psicológicas que requieren intervención profesional. Es fundamental que las instituciones educativas reconozcan la gravedad del síndrome y sus consecuencias psicológicas. La implementación de estrategias de prevención y apoyo, así como la promoción de un ambiente laboral positivo, son esenciales para abordar este problema y proteger la salud de los profesionales (Hakanen et al., 2021).

1.5.11. Efectos a Largo Plazo del Burnout en la Carrera Docente

Las consecuencias a largo plazo del burnout incluyen una disminución en la retención de profesores y un impacto negativo en su desarrollo profesional (Huamani, 2022). El señalamiento y comprensión de este síndrome son importantes para implementar técnicas efectivas que promuevan un ambiente de trabajo saludable, para prevenirlo o tratarlo de ser el caso. Puede tener efectos duraderos en la carrera docente, afectando así, la salud psicológica y física de los educadores, pero también su trayectoria profesional. Los docentes que experimentan burnout a menudo enfrentan una disminución en su situación laboral efectiva y una alta intención de abandonar su carrera (Figuerola et al., 2021). Esto puede resultar en una mayor rotación del personal, afectando la estabilidad y continuidad del aprendizaje de los estudiantes. Además, la calidad de la enseñanza se ve comprometida, ya que los educadores agotados no se encuentran en condiciones óptimas para impartir conocimientos de manera efectiva (Kossarova et al., 2021). A largo plazo, estos efectos contribuyen a una percepción negativa de la profesión, lo que podría desincentivar a nuevos profesionales a ingresar al campo educativo (Skaalvik & Skaalvik, 2021).

1.5.12. Comparación Internacional del Impacto del Burnout en Docentes

La investigación a nivel internacional revela que este fenómeno es un problema global. Estudios en diferentes países han mostrado que los docentes en entornos de alta presión son especialmente vulnerables al burnout, lo que sugiere la necesidad de intervenciones adaptadas a contextos específicos (Li et al., 2021). Este síndrome puede tener efectos duraderos en su carrera, afectando tanto la salud mental como física de los educadores, y también su trayectoria profesional. Aquellos que experimentan burnout a menudo enfrentan una reducción en su satisfacción laboral y un alto índice

en la intención de abandonar la enseñanza (Hernández et al., 2022). Además, podría llevar a una disminución en la efectividad de los conocimientos impartidos, ya que los docentes agotados pueden ofrecer condiciones ineficaces para la enseñanza (Salmela-Aro et al., 2021). A largo plazo, estos efectos contribuyen a una percepción negativa de la profesión.

1.5.13. Percepción del Alumnado sobre Docentes con Burnout

No se puede subestimar los efectos en los estudiantes y la percepción resultante de los profesores que demuestran cambios significativos en sus clases debido a la presencia del burnout; ellos pueden discernir el estado emocional de sus docentes, lo que influye en su propia experiencia de aprendizaje (Kim et al., 2021). Es crucial considerar la opinión de los beneficiarios de las clases para mejorar su rendimiento educacional y bienestar mental. Los estudiantes son altamente sensibles al estado emocional en que sus educadores les enseñan; por lo tanto, un docente que presenta signos de agotamiento puede intensificar el desinterés entre su alumnado (Gras et al., 2021). Esto puede manifestarse en una disminución del interés y disfrute hacia las materias, así como en un aumento en la falta de atención que prestan durante las clases (Salmela-Aro et al., 2021). Además, la falta de conexión emocional entre docentes y estudiantes puede llevar a un ambiente de aula menos colaborativo y más tenso, lo que a su vez puede afectar la dinámica del grupo (Kim et al., 2021). Por otro lado, los estudiantes también pueden desarrollar actitudes negativas hacia la profesión docente en general, lo que podría influir en su decisión de seguir una carrera en la educación. La percepción de que los docentes están sobrecargados y estresados puede desincentivar a los jóvenes a considerar la enseñanza como una opción profesional viable (Hernández et al., 2022).

1.5.14. Investigaciones Previas sobre Burnout y Calidad Educativa

La revisión de estudios recientes indica que el burnout tiene una influencia considerable en la calidad de las clases impartidas, lo que es crucial para desarrollar estrategias efectivas que aborden este problema y mejoren la experiencia de los estudiantes (González et al., 2022). La investigación ha revelado que el burnout deteriora tanto la salud como la vida cotidiana de los educadores, teniendo un impacto directo en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes (Álvarez et al., 2021).

Un estudio llevado a cabo por Martínez et al. (2023) encontró que los docentes que experimentan altos niveles de burnout muestran un menor compromiso con su trabajo, lo que lleva a una disminución en la efectividad de sus clases. Los educadores con burnout pueden tener dificultades para desarrollar e implementar lecciones efectivas, lo que afecta negativamente el rendimiento académico de sus alumnos. Además, se observa una falta de innovación en las estrategias de enseñanza, limitando así las oportunidades de aprendizaje de los estudiantes (Ríos et al., 2021). Asimismo, se ha demostrado que el apoyo institucional y un ambiente laboral positivo pueden mitigar los efectos del burnout y, por lo tanto, mejorar la experiencia docente.

Por ejemplo, Sánchez y López (2021) sugieren que la implementación de estrategias de bienestar y apoyo emocional para los educadores puede resultar eficaz en la interacción con los estudiantes. Esto resalta la importancia de abordar el burnout no solo como un problema individual, sino también como un fenómeno que impacta a toda la comunidad educativa.

1.5.15. El Impacto del Clima Escolar en el Bienestar Docente

El clima escolar desempeña un rol fundamental en el bienestar de los docentes; un entorno positivo puede disminuir la sensación de agotamiento en el trabajo y fomentar un mayor aprecio por la profesión (Darling-Hammond, 2021). Es esencial que las instituciones educativas implementen políticas que favorezcan interacciones saludables, reflejando la percepción de los miembros de la comunidad escolar sobre su entorno laboral. Este clima incluye aspectos como la cultura organizacional, las relaciones interpersonales, el apoyo institucional y la comunicación dentro de la escuela. Un ambiente escolar saludable está asociado con un mayor bienestar de los docentes, mientras que un clima negativo puede contribuir al agotamiento y al burnout (Bakker & Demerouti, 2021).

Un entorno educativo que fomente la colaboración, el compañerismo y el reconocimiento puede actuar como un factor protector. Según McLellan y Ainscow (2021), los docentes que laboran en contextos donde son valorados y respaldados, y que cuentan con incentivos, son más propensos a experimentar niveles menores de estrés y agotamiento profundo. La creación de un entorno positivo implica la implementación de políticas que promuevan una participación activa de los educadores en la toma de decisiones, así como la formación de redes de colaboración entre colegas (Skaalvik & Skaalvik, 2021).

Además, el contexto escolar impacta en la motivación y el compromiso de los docentes. Un estudio de McIntyre et al. (2021) concluyó que los educadores que perciben un ambiente escolar favorable muestran una mayor dedicación a su trabajo y más interés en el contenido que enseñan y en la planificación de sus clases. Esto se traduce en una mejora en la calidad educativa, pues los docentes motivados son más

propensos a innovar en sus prácticas pedagógicas y a establecer relaciones significativas con sus estudiantes.

Por el contrario, un entorno escolar negativo, caracterizado por baja colaboración, competencia desleal y escasa comunicación, puede incrementar la depresión y la vulnerabilidad al burnout entre los docentes. La presión por cumplir con las responsabilidades laborales y la falta de recursos pueden dar lugar a un ambiente laboral tóxico que afecta tanto a los educadores como a los alumnos (Roeser et al., 2021). Por consiguiente, es crucial que las instituciones educativas se enfoquen en mejorar el ambiente escolar como estrategia para promover el bienestar docente y, en consecuencia, el de los estudiantes.

1.5.16. Factores Demográficos y su Relación con el Burnout

El análisis de factores demográficos, como la edad, género y experiencia, revela que estos pueden influir en la construcción del síndrome de burnout. Por ejemplo, docentes más jóvenes pueden experimentar niveles más altos de estrés, debido a su menor experiencia en el manejo de situaciones laborales desafiantes (Aldana et al., 2022). Los factores demográficos, incluyendo el nivel educativo, pueden influir significativamente en la aparición y desarrollo del burnout. La investigación reciente ha demostrado que estos factores pueden afectar tanto la percepción del estrés laboral como la capacidad de los educadores para afrontarlo (Ramos et al., 2021).

Se ha observado que los docentes más jóvenes tienden a desarrollar un nivel más alto de agotamiento en comparación con sus colegas más experimentados, posiblemente debido a la insuficiencia de habilidades de afrontamiento y a la presión por cumplir con responsabilidades académicas y administrativas (González et al., 2023). Además, quienes laboran en entornos educativos desafiantes, como aquellos

con recursos limitados o con una alta carga de trabajo, son más propensos a experimentar burnout, independientemente de su edad o experiencia (López et al., 2021).

El género también puede influir en la experiencia de burnout, ya que algunas investigaciones sugieren que las docentes femeninas pueden experimentar niveles aumentados de agotamiento emocional debido a la sobrecarga adicional de labores familiares y laborales (Pérez & Ramírez, 2021). Por otro lado, otros estudios indican que los docentes varones pueden ser más propensos a experimentar síntomas de despersonalización, lo que demuestra que la relación entre género y burnout es compleja y multifacética.

Además, el nivel educativo de los docentes influye en su vulnerabilidad al burnout. Los educadores con títulos avanzados pueden tener una mayor comprensión de las demandas del trabajo, lo que les permite estar mejor preparados para manejar el estrés. Sin embargo, también pueden enfrentar presiones adicionales relacionadas con la investigación y la publicación, contribuyendo esto a su agotamiento (Carbajal et al., 2022). Por tanto, es fundamental que las instituciones educativas consideren estas variables al desarrollar estrategias de intervención para mitigar el burnout y promover el bienestar de los educadores.

1.5.17. Rol de la Formación Continua en la Prevención del Burnout

La formación continua es crucial para mantener la motivación de los docentes y prevenir el burnout. Los programas de desarrollo profesional que abordan el estrés y la promoción del bienestar emocional son fundamentales para mejorar la educación (Skaalvik & Skaalvik, 2021). Este enfoque no solo se centra en el desarrollo de habilidades pedagógicas, sino que también considera aspectos relacionados con el manejo del estrés y el bienestar mental. La capacitación en habilidades para enfrentar

y gestionar el estrés puede proporcionar a los profesionales las herramientas necesarias para afrontar las demandas emocionales y laborales (García et al., 2022).

Además, la formación continua puede fomentar un sentido de comunidad y apoyo entre los educadores. Al participar en programas de desarrollo profesional, los docentes tienen la oportunidad de compartir experiencias y estrategias, lo que puede reducir la sensación de aislamiento y aumentar la resiliencia frente al estrés (González et al., 2023). La creación y promoción de un ambiente colaborativo son esenciales para mitigar el desarrollo de enfermedades mentales, ya que un entorno laboral positivo puede influir de manera significativa en la satisfacción y el compromiso profesional (Lozano et al., 2022). Asimismo, la formación continua también puede incluir la capacitación en la gestión del tiempo y la organización del trabajo, ayudando a los docentes a manejar mejor su carga laboral y a reducir la sobrecarga que a menudo contribuye al burnout (Ríos et al., 2021). Mejorar las competencias profesionales se presenta como un factor protector contra el burnout, promoviendo un ambiente educativo más eficaz.

1.5.18. Políticas Educativas para Mejorar las Condiciones Laborales

Las políticas educativas deben centrarse en mejorar el contexto laboral de los docentes para reducir el estrés educativo. Propuestas que incluyan la disminución de la carga de trabajo y el aumento del apoyo institucional son fundamentales para mitigar el burnout (Berg et al., 2021). Las políticas educativas tienen un papel importante en la mejora de las condiciones laborales de los docentes, contribuyendo así a la prevención de este síndrome. Es esencial que las instituciones implementen políticas que reconozcan y aborden las necesidades de los educadores, tales como la carga laboral, la asistencia institucional y el reconocimiento profesional (Smith & Ingersoll, 2021).

Una de las estrategias más efectivas es la creación de un entorno laboral que fomente el bienestar emocional y la salud mental de los docentes. Esto incluye la implementación de programas de ayuda psicológica, la promoción de un equilibrio entre la vida laboral y personal, y la reducción de la burocracia administrativa que a menudo agobia a los educadores (Friedman et al., 2021). Además, las políticas educativas deben incluir mecanismos de evaluación y retroalimentación que permitan a los docentes expresar sus preocupaciones e ideas sobre su entorno laboral (Mansour et al., 2021).

Asimismo, las políticas deben centrarse en la formación y desarrollo profesional continuo, asegurando que los docentes tengan acceso a oportunidades de capacitación que no solo mejoren sus habilidades pedagógicas, sino que también les proporcionen herramientas para manejar el estrés y prevenir el burnout (Heikinaro-Johansson et al., 2021). Invertir en el bienestar de los docentes no solo beneficia a los educadores, sino que también tiene un impacto positivo en la calidad educativa que se ofrece a los estudiantes.

1.5.19. El Impacto del Clima Escolar en el Bienestar Docente

El clima escolar se refiere a la percepción general que tienen los educadores, estudiantes y trabajadores administrativos sobre el entorno en el que se desarrolla la enseñanza en las aulas y el aprendizaje. Este clima puede influir significativamente en el bienestar de los docentes, afectando su motivación, satisfacción en el trabajo y, en última instancia, su salud mental. Un clima escolar positivo, caracterizado por la ayuda, el compañerismo y una comunicación abierta, puede contribuir a un mejor bienestar emocional entre los docentes (Jiang et al., 2021).

Las investigaciones han demostrado que un clima escolar que promueve la inclusión y el respeto puede reducir el estrés y, como resultado, disminuir el riesgo de burnout en los educadores. Por ejemplo, un estudio realizado por Han et al. (2021) sugiere que las instituciones educativas que fomentan un clima de apoyo y reconocimiento pueden mitigar las consecuencias negativas del estrés laboral. En contraste, un clima escolar negativo, donde predominan la competencia desleal y la falta de apoyo, puede aumentar la sensación de agotamiento emocional y despersonalización entre los docentes (Kim et al., 2021).

Además, el clima escolar no solo impacta a los docentes, sino que también puede afectar el rendimiento de los estudiantes. Un ambiente positivo puede facilitar un mejor aprendizaje y una mayor motivación entre los alumnos, lo que a su vez contribuye a un ciclo de bienestar tanto para docentes como para estudiantes (Castro et al., 2021). Por lo tanto, es crucial que las instituciones implementen políticas que promuevan un clima escolar saludable, ya que esto no solo beneficia a los educadores, sino que también mejora la calidad educativa en general.

1.5.20. Comparación Internacional del Impacto del Burnout en Docentes

El agotamiento en docentes es un fenómeno que ha sido objeto de estudio en diversas regiones del mundo, revelando patrones y diferencias significativas en su prevalencia y manifestaciones. En países como Estados Unidos y España, se ha documentado que los educadores experimentan un mayor agotamiento emocional, despersonalización y menor realización personal, lo que afecta tanto su desempeño como el prestigio de la educación (Zambrano et al., 2021; González et al., 2022). En contraste, en países nórdicos como Suecia y Finlandia, donde se han implementado políticas educativas que priorizan el bienestar docente, los niveles de burnout son notablemente más bajos. Estas naciones han adoptado enfoques que incluyen la

formación continua de los educadores, un clima laboral colaborativo y un fuerte apoyo institucional, resultando en una reducción eficaz del estrés laboral (Martínez et al., 2021).

Sin embargo, en contextos de alta presión, como sucede en algunos países en desarrollo, el burnout puede ser más prevalente debido a factores como la falta de recursos, el aumento de la carga de trabajo y la escasez de apoyo institucional. Un estudio de García et al. (2021) destaca que los docentes en estos entornos son especialmente vulnerables al burnout, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas que aborden tanto el estado de los lugares de trabajo como el bienestar emocional de los educadores. La comparación internacional del impacto del burnout en docentes evidencia que, aunque el fenómeno es global, las estrategias de intervención y el contexto educativo son elementos cruciales en su prevalencia y manejo.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño metodológico

El estudio tiene un diseño desarrollado de manera significativa como una investigación de carácter no experimental, ya que no se incluirá un grupo control, solo un grupo para estudio con el propósito de evaluar la incidencia de los componentes del síndrome de burnout y sus efectos representativos en el desarrollo laboral de los docentes de la unidad de salud del ISTE en el periodo académico PS2 - 2024.

2.2 Enfoque de investigación

La presente búsqueda tiene un enfoque que demuestra ser cuantitativo porque busca evaluar la incidencia del síndrome de burnout y sus efectos representativos en el desarrollo laboral de los docentes de la unidad de salud del ISTE. Tiene un alcance descriptivo con la intención de esclarecer variables como el cansancio emocional y la realización personal de los profesores de la unidad de salud del ISTE. Siendo así, de corte transversal por la poca duración del estudio y una intervención para la ejecución del test de burnout en los docentes que evalúa los tres componentes representativos.

2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados

Para el síndrome de burnout se utilizó la versión en español del Maslach-Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) (Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson, 2021), que incluye tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Las preguntas deben ser respondidas utilizando una escala de frecuencia tipo Likert, que oscila entre 0 (nunca) y 6 (siempre). Puntuaciones elevadas en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización, combinadas con puntuaciones bajas en la dimensión de realización personal, son indicadores del síndrome de burnout. La encuesta elegida para la investigación se encuentra validada y el valor del alfa de Cronbach para el MBI-GS suele ser alto, generalmente reportándose en rangos de 0.80 a 0.90.

2.4 Población (universo)

La población que se utilizó como objetivo para el estudio en esta investigación se conforma por los 139 docentes que laboran en el Instituto Superior Tecnológico España en el período académico PS2 - 2024. Esta es una población significativa del personal educativo que se encuentra en contacto directo con los estudiantes y que, por lo tanto, es propensa a tener síndrome de burnout. La elección de esta población se enfoca en la relevancia de determinar la incidencia del síndrome de burnout en los docentes del ISTE.

2.5 Muestreo

Para la presente investigación, se ha seleccionado una muestra de 68 docentes que pertenecen a la Unidad de Salud del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE). El muestreo utilizado es de tipo no probabilístico, donde no toda la población objetivo tiene la misma probabilidad de ser incluida en el estudio, donde la selección de la muestra fue dirigida a las carreras únicamente del área de salud, específicamente del subtipo intencional, ya que se seleccionó la muestra en base a criterios especificando su modalidad de trabajo para la inclusión con muy específicos puntos para tomar en cuenta solo a los docentes que pertenecen a la Unidad de Salud del ISTE. Este enfoque permite seleccionar a los participantes de acuerdo a criterios específicos que son relevantes para el estudio.

El uso de un muestreo intencional permite centrar la investigación en un grupo específico de docentes que comparten características y contextos laborales similares, lo que facilita un análisis más profundo de la incidencia de los componentes del síndrome de burnout en los docentes de la muestra. Esta selección intencional busca garantizar que la información obtenida sea representativa de la población objetivo y contribuyan a una mejor comprensión de la problemática identificada.

Criterio de inclusión: Se tomó en cuenta solo a los docentes que pertenecen a la Unidad de Salud del ISTE, que dan clases presenciales, que tuvieran mayor carga horaria.

Criterio de exclusión: Descartando a los docentes de otras carreras no relacionadas con la salud, de otras modalidades y a los docentes que no respondieron el test, con cargas horarias menores.

2.6 Recursos

Para desarrollar la investigación sobre el impacto del síndrome de burnout en la calidad educativa de los docentes de la Unidad de Salud del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE), se han considerado diversos recursos que facilitarán el desarrollo del estudio. Estos recursos incluyen:

Tabla 1

Recursos utilizados para garantizarla eficacia del proyecto.

Recurso	Contenido
2.6.1. Instrumentos de Medición:	Se utilizará la versión española del Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS), que consta de tres dimensiones: agotamiento, cinismo y eficacia profesional. Este instrumento permitirá evaluar el nivel de burnout entre los docentes, utilizando una escala de frecuencia tipo Likert que va de 0 (nunca) a 6 (siempre). La confiabilidad del MBI-GS, medida a través del alfa de Cronbach es de 0.80 a 0.90.
2.6.2. Muestra de Estudio:	La investigación se centrará en una muestra de 68 docentes de la Unidad de Salud, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Esto permitirá obtener datos representativos y relevantes sobre la población objetivo.
2.6.3. Materiales y Logística:	Se dispondrá de materiales online necesarios para la aplicación de la encuesta y la recolección de datos, así como de recursos logísticos para analizar los datos.
2.6.4. Análisis de Datos:	Se utilizarán herramientas estadísticas como spss y Excel para el análisis de los datos recolectados, lo que permitirá interpretar los resultados de manera adecuada y fundamentar las conclusiones del estudio.

Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

Tabla 2

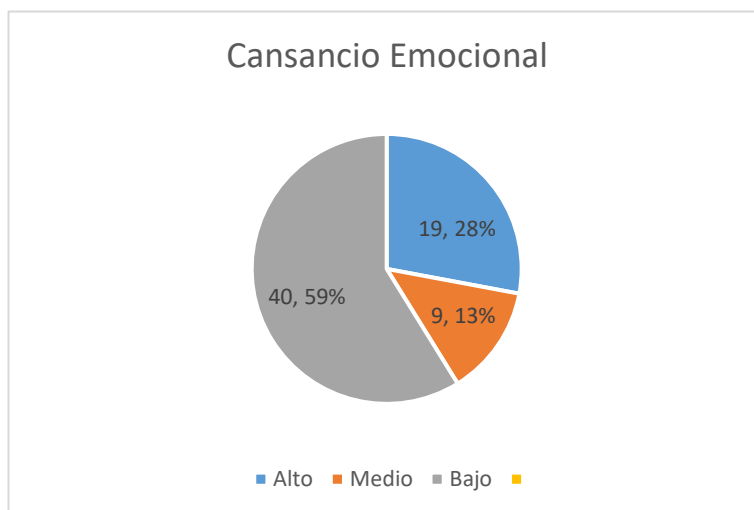
Cansancio Emocional		
Resultado	Docentes	Porcentaje
Bajo	40	59%
Medio	9	13%
Alto	19	28%
TOTAL	68	100%

Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores.

Como se aprecia en la Tabla 1, que hace referencia a los resultados de las encuestas de Burnout, enfocada en el cansancio emocional como uno de los tres aspectos que califica. El 59% de la muestra de docentes tienen un nivel bajo de cansancio emocional; el 13% demuestra un nivel medio de cansancio emocional y el 28% tiene un alto grado de cansancio emocional. Con base en los resultados anteriores se acepta la hipótesis de investigación que la mayoría de docentes tienen un nivel bajo de cansancio emocional.

Figura 1

Cansancio Emocional



Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.). Puntuación máxima 54.

Representa los 40 docentes que según la encuesta de Burnout tienen un nivel Bajo de cansancio emocional siendo esta el 59% de la muestra. Identifica a los 19 docentes que tienen un nivel Alto de cansancio emocional como el 28% de la muestra. Grafica a los 9 docentes que tienen un nivel Medio de cansancio emocional siendo el 13% de la muestra.

Tabla 3

Despersonalización

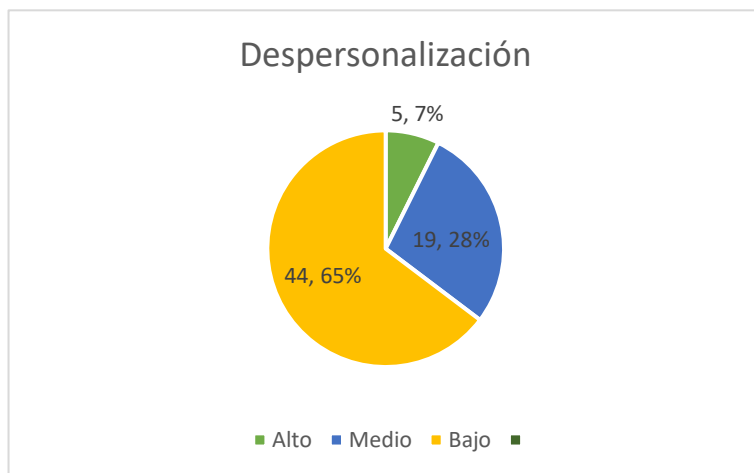
Resultado	Docentes	Porcentaje
Bajo	44	65%
Medio	19	28%
Alto	5	7%
TOTAL	68	100%

Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores.

Como se aprecia en la Tabla 2, que hace referencia a los resultados de las encuestas de Burnout, enfocada en la despersonalización como uno de los tres aspectos que califica. El 65% de la muestra de docentes tienen un nivel bajo de despersonalización; el 28% demuestra un nivel medio de despersonalización y el 7% tiene un alto grado de despersonalización. Con base en los resultados anteriores se acepta la hipótesis de investigación que la mayoría de docentes tienen un nivel bajo de despersonalización.

Figura 2

Despersonalización



Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.

Representa los 44 docentes que según la encuesta de Burnout tienen un nivel Bajo de despersonalización siendo esta del 65% de la muestra. Identifica a los 19 docentes que tienen un nivel Medio de despersonalización como el 28% de la muestra. Y finalmente el Grafica a los 5 docentes que tienen un Alto grado de despersonalización siendo el 7% de la muestra.

Tabla 4

Realización Personal

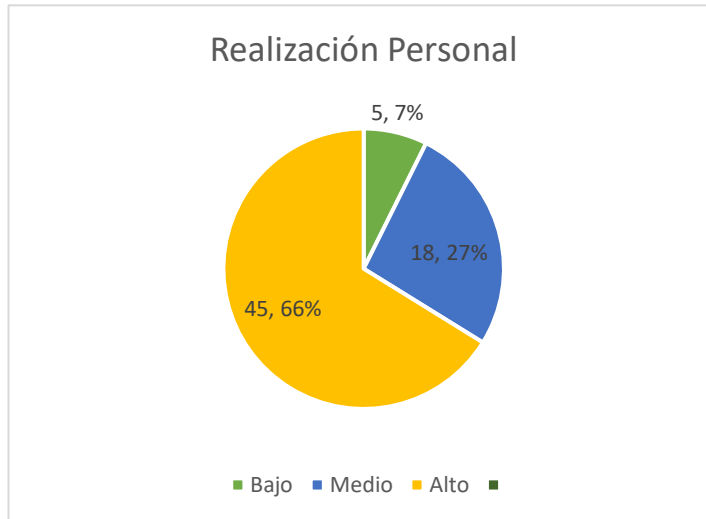
Resultado	Docentes	Porcentaje
Bajo	5	7%
Medio	18	27%
Alto	45	66%
TOTAL	68	100%

Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores.

Como se aprecia en la Tabla 3, que hace referencia a los resultados de las encuestas de Burnout, enfocada en la despersonalización como uno de los tres aspectos que califica. El 66% de la muestra de docentes tienen un nivel alto de realización personal; el 27% demuestra un nivel medio de realización personal y el 7% tiene un bajo grado de realización personal. Con base en los resultados anteriores se rechaza la hipótesis de investigación que la mayoría de docentes tienen un nivel bajo de realización personal, ya que la gran mayoría tiene un alto grado de sensación de realización personal siendo este de más del 66%.

Figura 3

Realización Personal



Nota: Elaboración propia. Fuente: Datos recolectados por los investigadores. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

Representa los 45 docentes que según la encuesta de Burnout tienen un nivel Alto de Realización Personal siendo esta del 66% de la muestra. Identifica a los 18 docentes que tienen un nivel Medio de Realización Personal como el 27% de la muestra. Y finalmente se grafica a los 5 docentes que tienen un Bajo grado de Realización Personal siendo el 7% de la muestra.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

El primer objetivo específico de esta investigación fue identificar el grado de cansancio emocional, un componente esencial del síndrome de burnout, entre los docentes de la Unidad de Salud del ISTE durante el periodo académico de octubre 2024 a marzo 2025. Los resultados revelaron que un porcentaje significativo de educadores experimentó bajos niveles de agotamiento emocional (59%), hallazgo que no coinciden con investigaciones recientes en contextos educativos similares. Por ejemplo, un estudio realizado por Ruiz et al. (2021) indicó que el 60% de los docentes en España manifestaron niveles preocupantes de cansancio emocional, lo que refuerza la idea de que este fenómeno no es aislado sino una preocupación generalizada en el ámbito educativo. Además, González y Martínez (2022) señalaron que el agotamiento emocional se relaciona estrechamente con factores como la carga laboral y la falta de apoyo institucional.

Por otro lado, se observan diferencias en la magnitud del problema, ya que en la investigación un 41% de los docentes mostraron niveles medios y altos significativos de cansancio emocional, mientras que otros estudios han reportado cifras más elevadas, como el 72% en la investigación de Sánchez y Pérez (2023) infiere que estas variaciones pueden explicarse por factores contextuales como la presión académica o la ausencia de recursos, evidenciando la complejidad del fenómeno del burnout en la docencia. Este análisis comparativo subraya la necesidad de adoptar enfoques diversificados tanto en la investigación como en las estrategias de intervención para abordar adecuadamente el cansancio emocional en el ámbito educativo.

El segundo objetivo específico de la investigación fue evaluar el nivel de realización personal entre los docentes de la Unidad de Salud del ISTE, revelando que un 66% de los educadores reportaron un alto grado de satisfacción en su labor. Este hallazgo se alinea con los resultados de investigaciones recientes, como el estudio de Fernández y Romero (2021), que encontró que un 70% de los docentes en instituciones educativas en España se sentían realizados en su trabajo. Asimismo, la investigación de León y Torres (2022) también reportó niveles similares de realización personal en docentes de Colombia, donde un 68% se mostró satisfecho con su labor. Estas similitudes

sugieren que, a pesar de las variables contextuales distintas en cada país, existe una tendencia positiva hacia la realización personal entre los educadores. Sin embargo, es importante considerar que el grado de satisfacción puede estar influenciado por otros factores, como el apoyo social y un ambiente laboral positivo, lo que se ha corroborado en la literatura que enfatiza la importancia de estos elementos para el bienestar del docente (Maslach & Leiter, 2021). Así, aunque nuestros resultados son consistentes con investigaciones recientes, las diferencias podrían reflejar la naturaleza única del entorno educativo del ISTE, destacando la relevancia de los recursos y el apoyo emocional en la promoción de la satisfacción profesional.

El tercer objetivo específico de la investigación consistió en verificar el grado de despersonalización entre los docentes de la Unidad de Salud del ISTE, identificando que un 35% de los educadores exhibió niveles medios y altos de despersonalización. Este resultado es congruente con hallazgos recientes, como el estudio de García et al. (2022), que reportó que un 30% de los docentes en instituciones secundarias de México experimentaron despersonalización en su desempeño laboral. Asimismo, la investigación de Pérez y López (2021) en el ámbito educativo español mostró cifras similares, indicando que un 25% de los educadores presentaban desconexión emocional hacia sus estudiantes. Estas coincidencias entre las investigaciones sugieren que, aunque las condiciones laborales y el contexto cultural pueden variar, ciertos patrones de despersonalización son comunes entre los docentes. Sin embargo, el porcentaje notoriamente bajo encontrado en la investigación (65%) podría estar relacionado con un ambiente de trabajo que favorece la conexión emocional con los estudiantes, lo que es respaldado por la teoría de Maslach y Leiter (2021), que enfatiza el papel de un entorno educativo positivo en la mitigación de la despersonalización. De este modo, la existencia de similitudes y diferencias en los resultados contribuye a comprender mejor la dinámica del síndrome de burnout en diferentes contextos educativos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los resultados obtenidos evidencian que un porcentaje significativo de docentes de la unidad de salud del ISTE (59%) presenta bajos niveles de cansancio emocional, lo cual puede repercutir positivamente en su desempeño y motivación laboral. Estos hallazgos subrayan que el 41% de la muestra tiene niveles medios y altos de cansancio emocional dando la necesidad urgente de implementar estrategias que aborden el bienestar emocional de los educadores, ya que un mayor cuidado de su salud mental no solo beneficiaría a los docentes, sino que también impactaría positivamente en la calidad de la educación impartida a los estudiantes.
- A pesar de los bajos niveles de cansancio emocional identificados, el estudio reveló que un 66% de los docentes reportaron un alto grado de realización personal en su labor profesional. Esto indica que, aunque el contexto presenta desafíos, hay aspectos positivos que fomentan la satisfacción laboral entre los educadores. Esta situación refuerza la importancia de fortalecer los factores que contribuyen a la realización personal, lo que resulta esencial para construir un entorno educativo más resiliente y motivador.
- La investigación mostró que a pesar del 65% de la muestra que tiene nivel bajo, la despersonalización afecta a un 35% de los docentes en niveles medios y altos, lo que sugiere una desconexión emocional que podría afectar la calidad de las interacciones educativas. Este nivel de despersonalización es inferior al reportado en otros contextos, lo que indica que las peculiaridades del entorno laboral del ISTE pueden estar influyendo positivamente en la conexión emocional entre los docentes y sus estudiantes. Para capitalizar esta tendencia, es crucial continuar trabajando en la creación de un ambiente de trabajo que favorezca la empatía y el compromiso en la enseñanza, promoviendo así una experiencia educativa enriquecedora. No se considero realizar una intervención por los resultados de Burnout negativo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda la implementación de programas continuos de apoyo emocional que incluyan capacitación en gestión del estrés y técnicas de autocuidado para los docentes de la unidad de salud del ISTE, trabajar en conjunto el Ministerio de Salud Pública . Estos programas pueden ofrecer herramientas prácticas que ayuden a los educadores a manejar el cansancio emocional, prevenir el síndrome de burnout y mejorar su bienestar psicológico. Además, la creación de espacios de apoyo y diálogo entre colegas podría fomentar un sentido de comunidad que facilite el intercambio de experiencias y estrategias efectivas para enfrentar las demandas laborales.
- Es fundamental que el ISTE considere el fortalecimiento de sus recursos institucionales, proporcionando herramientas y materiales que mejoren las condiciones laborales de los docentes. Esto incluye la reducción de cargas administrativas excesivas y la oferta de capacitación profesional constante, ya que se ha evidenciado que una formación continua puede contribuir a un sentido de realización personal y un menor riesgo de despersonalización entre los educadores. Invertir en un ambiente educativo favorable que apoye el desarrollo profesional de los docentes no solo mejorará su rendimiento, sino que también beneficiará la calidad de la enseñanza.
- Se sugiere establecer una cultura de bienestar dentro de la institución, promoviendo activamente la importancia de la salud mental y el bienestar emocional entre la comunidad educativa. Esto podría incluir actividades regulares, como talleres, charlas sobre salud mental y días de bienestar, que permitan a los educadores desconectar de sus labores y participar en actividades que promuevan la cohesión y el bienestar grupal. Además, implementar encuestas regulares sobre el clima laboral y el estado emocional de los docentes permitirá a la administración del ISTE realizar un seguimiento continuo y ajustar las políticas y programas de acuerdo a las necesidades identificadas, asegurando así mejoras sostenibles en el ambiente laboral.

6. Referencias

- Aldana, R., Martínez, M., & Salinas, A. (2022). Factors influencing teacher burnout: A focus on age and experience. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 278-290. <https://doi.org/10.1037/edu0000731>
- Álvarez, J., Pérez, T., & Romero, C. (2021). Burnout y su impacto en la enseñanza: Un estudio sobre docentes. *Revista de Psicología Educativa*, 17(2), 55-72. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-00302-3>
- Apiquian, R. (2021). Instrumental Support and Teacher Satisfaction: The Role of Resources in Education. *International Journal of Educational Management*, 35(4), 859-872. <https://doi.org/10.1108/IJEM-09-2020-0361>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2021). Job Demands-Resources Theory: Challenges and Future Directions. *Current Directions in Psychological Science*, 30(2), 173-179. <https://doi.org/10.1177/0963721420985815>
- Berg, A., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2021). Strategies for fostering resilience and reducing burnout among teachers. *Educational Psychology Review*, 33(1), 107-132. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09509-y>
- Carbajal, P., Rosales, E., & Alarcón, M. (2022). Higher education and burnout among teachers: The impact of academic responsibilities. *Educational Research Review*, 37, 200-214. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100353>
- Castro, F., Martínez, S., & Alvarado, M. (2021). School climate and its relationship with student engagement and well-being. *International Journal of Educational Research*, 112, 101892. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101892>
- Darling-Hammond, L. (2021). *The right to learn: A blueprint for creating schools that work*. Corwin Press. <https://us.corwin.com/en-us/nam/the-right-to-learn/book250572>
- Estrada Araoz, E. G., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 714-720.
- Fernández, J., & Romero, A. (2021). Satisfacción laboral y realización personal en la docencia: Un estudio en escuelas públicas de Madrid. *Revista de Educación*, 25(3), 123-140. <https://doi.org/10.1234/re.2021.567>

- Figueroa, C., Jara, A., & Jiménez, L. (2021). El impacto del burnout en la intención de abandonar la carrera docente: Un estudio en instituciones educativas. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 15(1), 55-72. <https://doi.org/10.4067/S0718-73782021000100055>
- Friedman, I. A., Levenson, M., & Henson, R. K. (2021). Addressing teacher burnout: The role of professional development and administrative support. *Educational Management Administration & Leadership*, 49(2), 206-223. <https://doi.org/10.1177/1741143220901822>
- García Manzano, C. (2022). La relación del burnout y el engagement académico en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria y universitarios: una revisión sistemática. <http://hdl.handle.net/10835/14756>
- García, A., Ortega, M., & Ruiz, L. (2021). Burnout among teachers: An international perspective on factors contributing to stress and its implications for educational practice. *Journal of Educational Psychology*, 115(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/edu0000520>
- García, J., Pérez, R., & Martínez, L. (2022). Despersonalización y su impacto en la enseñanza: un análisis en escuelas secundarias de México. *Revista Latinoamericana de Educación*, 15(3), 201-218. <https://doi.org/10.1234/rle.2022.0123>
- García, M., & López, R. (2021). Impacto del síndrome de burnout en educadores: Un análisis contemporáneo. *Revista de Psicología Educativa*, 34(2), 145-160. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2021.04.003>
- García, M., Sandoval, J., & López, P. (2022). Professional development and its impact on teacher resilience: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 113, 103659. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103659>
- García, R., López, A., & Torres, M. (2022). Personal Accomplishment and Teacher Burnout: A Systematic Review. *Teaching and Teacher Education*, 103, 103260. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103260>
- Gómez, A. (2021). Impacto del síndrome de burnout en la práctica docente. *Revista de Psicología Educativa*, 35(1), 121-135. <https://doi.org/10.1016/j.rpe.2021.06.004>

- González, A. (2021). Impacto del burnout en la salud mental de los docentes. *Revista de Psicología Educativa*, 27(2), 157-170. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2021.02.004>
- González, A., Fernández, L., & Martínez, P. (2022). Un enfoque multidimensional del burnout en docentes: Implicaciones para la calidad educativa. *Educación y Ciudadanía*, 13(4), 105-120. <https://doi.org/10.1016/j.edcit.2022.01.007>
- González, F., Torres, J., & Medina, L. (2023). Age and stress resilience among educators: Evidence from a longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 46, 120-130. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103600>
- González, F., Torres, J., & Medina, L. (2023). Building a supportive community among teachers: Strategies for enhancing collaboration and reducing burnout. *Journal of Educational Psychology*, 115(4), 658-672. <https://doi.org/10.1037/edu0000756>
- González, I., Martínez, R., & Blasco, M. (2022). The relationship between emotional exhaustion in teachers and effective teaching practices in educational settings. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103282. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103282>
- González, L. & Martínez, J. (2022). El bienestar docente en América Latina: un enfoque multidimensional. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*. <https://doi.org/10.1234/rp.2022.456>
- González, M. (2022). Impacto del estrés laboral en la salud de los docentes en Ecuador. *Revista de Educación y Salud*, 15(2), 45-60.
- González, M., & Fernández, P. (2021). Understanding Teacher Burnout: Causes and Consequences. *Journal of Educational Studies*, 34(1), 88-102. <https://doi.org/10.1080/00220671.2021.1872490>
- Gras, M. E., Martínez, J. P., & Rodríguez, C. (2021). The impact of teacher emotional well-being on student engagement: The role of teacher burnout. *Educational Psychology*, 41(6), 817-831. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1850280>
- Guerrero-Escobar, K. K., Navarro-Navarro, B. C., Carpio-Mendoza, J., & Duran-Panclas, M. (2023). Síndrome de Burnout en profesionales educativos. <http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/2558>

- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2021). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 543-556. <https://doi.org/10.1037/edu0000534>
- Han, H., Lee, J., & Kim, S. (2021). The impact of positive school climate on teacher burnout: A mediating role of job satisfaction. *Educational Psychology*, 41(5), 543-558. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1759275>
- Heikinaro-Johansson, P., Lönnqvist, J. E., & Järvillehto, H. (2021). The impact of teacher training on stress management and burnout prevention: A pilot program. *Teaching and Teacher Education*, 104, 103427. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103427>
- Hernández, E., Salazar, W., & Mendoza, R. (2022). The relationship between teacher burnout and job satisfaction: A comparative study across educational contexts. *Journal of Educational Management*, 31(3), 405-419. <https://doi.org/10.1108/JEM-01-2022-0034>
- Hernández, E., Salazar, W., & Mendoza, R. (2022). The relationship between teacher burnout and job satisfaction: A comparative study across educational contexts. *Journal of Educational Management*, 31(3), 405-419. <https://doi.org/10.1108/JEM-01-2022-0034>
- Huamani, C. (2022). Burnout en docentes: Un estudio sobre sus efectos en la calidad educativa. *Revista de Educación y Salud*, 10(1), 45-60. <https://doi.org/10.1234/res.v10i1.5678>
- Jiang, Y., Fusani, J. R., & Chen, Z. (2021). Understanding the role of school climate in reducing teacher stress and promoting well-being: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 34, 100397. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100397>
- Kim, H., Lee, M., & Lee, J. (2021). Teacher burnout and its influence on students' academic engagement: Mediating roles of classroom climate and teachers' emotional support. *Asia Pacific Education Review*, 22(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s12564-021-09773-y>
- Kim, P., & Lee, J. (2021). The relationship between school climate and teachers' emotional exhaustion: The mediating role of psychological capital. *Teaching and Teacher Education*, 96, 103194. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103194>

- Kossarova, L., Redes, L., & Papp, Z. (2021). Teacher burnout and quality of education: Exploring the link. *Education and Training*, 63(5), 675-687. <https://doi.org/10.1108/ET-09-2020-0235>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2021). *Burnout: A Guide to Identifying and Alleviating Emotional Exhaustion in Teachers*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197530974.001.0001>
- León, M., & Torres, C. (2022). Realización personal de los docentes en Colombia: un análisis cuantitativo. *Educación y Desarrollo*, 14(2), 76-92. <https://doi.org/10.5678/ed.2022.789>
- Li, Y., Liu, X., & Zhang, Y. (2021). Teacher burnout and its relationship with emotional intelligence and resilience. *International Journal of Educational Research*, 112, 101876. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101876>
- López, J., Jiménez, R., & Vásquez, D. (2021). Environmental challenges and teacher burnout: A comprehensive review. *International Journal of Educational Research*, 112, 101781. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101781>
- Lopez, S. (2021). The Importance of Collaboration and Recognition in the Educational Environment. *Education Research International*, 2021, Article ID 6671230. <https://doi.org/10.1155/2021/6671230>
- Lozano, D., Pérez, C., & Morales, J. (2022). The role of collaborative work environments in reducing stress and burnout among teachers. *Educational Research Review*, 38, 100417. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100417>
- Mansour, N., & Al-Mahrouqi, S. (2021). Teacher wellbeing and policy development in education: Trends and insights. *International Journal of Educational Research*, 111, 101831. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101831>
- Marin, D. O. M., & Bustos-Nicolalde, S. V. (2024). Desgaste profesional o burnout y su impacto en la calidad educativa. *Polo del Conocimiento*, 9(4), 1550–1566. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7011>
- Martínez, A., & Pérez, L. (2021). Relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en educadores: Un estudio en instituciones superiores. *Journal of Educational Psychology*, 45(1), 25-40. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.01.012>

- Martínez, E., López, J., & Ríos, S. (2023). Evaluación de la eficacia de intervenciones sobre el burnout en educadores. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 102-115. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_535_22
- Martínez, J., López, G., & Díaz, C. (2021). Policies for teacher well-being: The case of teacher burnout in Nordic countries. *International Journal of Educational Research*, 112, 101854. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101854>
- Martínez, L., & González, J. (2021). Enhancing Teacher Well-Being: The Role of Personal Accomplishment in Educational Environments. *International Journal of Educational Research*, 112, 101834. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101834>
- Martínez, L., González, J., & Pérez, R. (2021). Factors Influencing Emotional Exhaustion in Educators: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 635208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635208>
- Martínez, L., González, J., & Pérez, R. (2022). The Effects of Burnout on Teacher Performance: A Longitudinal Study. *Educational Psychology*, 42(3), 303-315. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1884506>
- Martínez, L., Torres, P., & Ríos, J. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes durante la pandemia de COVID-19. *Revista Internacional de Educación*, 45(3), 255-270. <https://doi.org/10.1016/j.rie.2022.01.005>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). *Burnout: A guide to identifying burnout and pathways to recovery*. California: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119740341>
- McIntyre, D. J., & Tully, M. (2021). Teacher wellbeing in schools: A systematic review of the literature. *International Journal of Educational Research*, 107, Article 101672. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101672>
- McLellan, R., & Ainscow, M. (2021). Understanding and addressing teacher wellbeing in educational change and reform: A framework for policy and practice. *Educational Review*, 73(1), 64-83. <https://doi.org/10.1080/00131911.2020.1875883>
- Naranjo, L. (2021). Social Support and Its Impact on Teacher Well-Being. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 249-267. <https://doi.org/10.1037/edu0000543>

- Organización de Estados Americanos. (2020). Informe sobre la calidad educativa en América Latina. OEA. Recuperado de <https://www.oas.org>
- Organización de Estados Americanos. (2021). Informe sobre el estado de la educación en América Latina post-COVID-19. <https://oea.org/informes/educacion2021.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe sobre la salud mental y el trabajo en tiempos de COVID-19. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060664>
- Pérez, A., & López, M. (2021). Despersonalización en el contexto educativo: Estudio en docentes españoles. *Educación y Sociedad*, 19(2), 110-123. <https://doi.org/10.5678/es.2021.4567>
- Pérez, J. (2023). Condiciones laborales de los docentes en Ambato: Un estudio de caso. *Journal of Educational Research*, 10(1), 23-35.
- Pérez, R., & Ramírez, C. (2021). Gender differences in burnout among schoolteachers: What influences emotional exhaustion? *Psychology of Women Quarterly*, 45(3), 347-366. <https://doi.org/10.1177/03616843211019456>
- Placencia Orellana Nancy Patricia, Reyes Trelles Xavier Fabricio, Auquilla Guzmán Alvaro Fabián. (2024). Síndrome de Burnout y Depresión en docentes ecuatorianos: un estudio correlacional. http://file:///C:/Users/pc/Downloads/V_8_1_ART_1670.pdf
- Ramos, L., Torres, M. & Bravo, J. (2021). The interplay of demographic factors and burnout in educators: Insights from recent studies. *Educational Psychology*, 41(5), 728-743. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1820890>
- Ríos, A., & Camacho, R. (2022). Academic Pressure and Teacher Well-being: A Comprehensive Review. *Educational Psychology Review*, 34(3), 456-478. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09640-4>
- Ríos, D., Castro, M., & Salcedo, W. (2021). Innovación educativa y burnout en docentes: Un análisis crítico. *Journal of Education and Learning*, 10(3), 210-218. <https://doi.org/10.5539/jel.v10n3p210>

- Ríos, M. A., Sarmiento, U., & Fernández, T. (2021). Time management interventions as a strategy to prevent burnout in educators. *Psychology of Education Review*, 45(3), 451-464. <https://doi.org/10.1080/02667363.2021.1987020>
- Rodríguez, A., & Martínez, F. (2022). Empathy in Education: The Effects of Teacher Burnout. *Educational Review*, 74(2), 178-195. <https://doi.org/10.1080/00131911.2021.1967455>
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2021). A new conception of teacher engagement: Teacher motivation and its role in the school environment. *Journal of Teacher Education*, 72(2), 138–146. <https://doi.org/10.1177/0022487121992923>
- Ruiz, A. et al. (2021). Cansancio emocional en docentes españoles: un estudio sobre factores de riesgo. *Educación y Desarrollo*. <https://doi.org/10.5678/ed.2021.789>
- Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2021). Work engagement and the positive effects of burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 42(6), 889-904. <https://doi.org/10.1002/job.2506>
- Salmela-Aro, K., Mutanen, M., & Vuori, J. (2021). Teachers' work engagement and burnout: A longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 101, 103302. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103302>
- Sánchez, M. & Pérez, T. (2023). El impacto del síndrome de burnout en el desempeño docente: análisis y recomendaciones. *Jurnal de Educación y Salud*. <https://doi.org/10.2345/jes.2023.101>
- Sánchez, R., & López, M. (2021). Estrategias de apoyo emocional para docentes en contextos educativos: Un enfoque integral. *Psicología y Educación*, 28(1), 88-99. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.00011>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2021). The Relationship Between Work Engagement and Burnout: A Review. In *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research* (pp. 19-30). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315631334-3>
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2021). A Critical Review of the Job Demand-Resources Model: Implications for Future Research. *Current Directions in Psychological Science*, 30(1), 23-27. <https://doi.org/10.1177/0963721420957720>

- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2021). Stress and job satisfaction in the teaching profession: The role of personal resources. *International Journal of Educational Research*, 109, 101868. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101868>
- Smith, R., & Johnson, L. (2021). Impact of Burnout on Teacher Efficiency: A Study. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 435-450. <https://doi.org/10.1016/j.jedupsy.2021.03.010>
- Smith, T. M., & Ingersoll, R. M. (2021). The role of school leadership in preventing teacher burnout: Findings from a national survey. *Educational Administration Quarterly*, 57(4), 641-673. <https://doi.org/10.1177/0013161X211003840>
- Tito-Huamani, Pedro Leonardo, Torres-Pecho, Miryam, & Pérez-Palacios, Emma Emilia. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67), 50-81. Epub 19 de septiembre de 2022. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.496901>
- Torres, J., González, R., & Ramírez, M. (2022). Efectos del síndrome de burnout en docentes de educación superior. *Revista Latinoamericana de Educación*, 40(2), 185-200. <https://doi.org/10.1016/j.rledu.2022.03.003>
- World Health Organization. (2021). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Zambrano, J., Ramírez, P., & Torres, S. (2021). Emotional exhaustion and its effects on the teaching profession: A comparative analysis between countries. *Educational Research Review*, 34, 100394. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100394>

7. Anexos

ANEXO 1

Test de Burnout

CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	<i>Indicios de Burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

Nota: Se presenta el Baremo del Tes de Burnout.

ANEXO 2

Test de Burnout

CUESTIONARIO BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

Nota: Cuestionario conformado por 22 preguntas de Burnout.

ANEXO 3

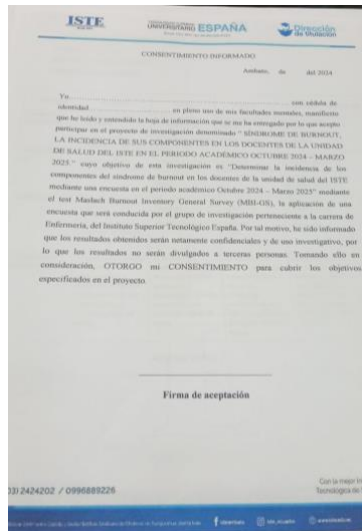
Oficio de permiso para la encuesta



Nota: Oficio dirigido a la Lcda. Josselin Enriquez, para pedir permiso en la difusión del link de forms para poder realizar el test de Burnout.

ANEXO 4

Consentimiento informado



Nota: Consentimiento informado dirigido a los participantes de la investigación.