Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica
ISSN en línea 3005-2599, octubre-diciembre 2024,
Volumen 4, Número 4.

DOI: https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i4

ANÁLISIS DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL

BURNOUT SYNDROME ANALYSIS IN TEACHERS FROM GUAYAQUIL

Yinis Salmerón
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

Jorge Molina Castro
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

Wilvir Gary Murillo
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

Erika Martínez Martínez
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

José Salazar Navarrete
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

E. COUTURE
INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Estudios y Perspectivas
Revista Científica y Académica

Estudios y Perspectivas
Revista Científica Multidisciplinaria

DOI: https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i4.762

Análisis del Síndrome de Burnout en Docentes de la Ciudad de Guayaquil

Yinis Salmerón
y_salmeron@istsb.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-6167-4629
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

Jorge Molina Castro
j_molina@istsb.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-6574-0972
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

Wilvir Gary Murillo
w_murillo@istsb.edu.ec
https://orcid.org/0009-0004-7773-7972
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

Erika Martínez Martínez
e_martinez@istsb.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-6561-0035
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

José Salazar Navarrete
j_salazar@istsb.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-2848-7693
Instituto Superior Tecnológico Simón Bolívar – ISTSB

RESUMEN

La presente investigación buscó determinar la presencia de sobrecarga de trabajo en docentes de la ciudad de Guayaquil y la relación que tiene esta con el síndrome de Burnout, con el único objetivo de analizar el indicio por medio de un estudio estadístico comparativo y explicar la técnica de inoculación de estrés para lidiar con él de un modo efectivo. Según los estudios realizados en algunos países de América Latina se ha observado que los índices de Burnout son elevados, lo cual varía dependiendo de los climas sociales a los que los docentes se encuentran expuestos a diario, así como también muchos factores psicosociales, esto incluye factores psicosomáticos, con influencia en las relaciones laborales, sociales y personales. Para llevar a cabo esta investigación se utilizó dos tipos de encuestas, se contó también con la participación de docentes de cuatro unidades educativas. Según los resultados, un cierto porcentaje de docentes sufre de Burnout, algunos mostrando despersonalización, otros, agotamiento laboral. El estudio es cuantitativo, midiendo la efectividad de las respuestas por medio del Alpha de Cronbach, y un estudio descriptivo, como conclusión, se trató de justificar la importancia de formar a los futuros docentes en encarar competencias emocionales, no sólo de prevenir el burnout, sino también de lograr el éxito personal en las distintas circunstancias de la vida.

Palabras clave: *Síndrome de Burnout, inoculación de estrés, estrategias*

Recibido: 14- octubre-2024 / Aprobado: 16-noviembre-2024

Burnout Syndrome Analysis in Teachers from Guayaquil

ABSTRACT

The present investigation search to determinate the presence of work overload in teaches of Guayaquil city and the relation of this with the Burnout syndrome, with the sole objective of analyze the evidence by means of comparative statistical study and explaining the inoculation of stress technique to deal with it in an effective way. According to the explanatory studies of research conducted in some Latin American countries, it has been observed that Burnout rates are high, which varies depending on the social climates to which teachers are exposed daily, as well as work experience, and many psychosocial factors influence this also includes psychosomatic factors, with influence on labor, social and personal relationships. To conduct this research, two types of surveys were used, and the participation of teachers from four educational institutions was also included. According to the results, a certain percentage of teachers suffer from Burnout, some showing depersonalization, others, job exhaustion. The study is quantitative, measuring the effectiveness of the responses through Cronbach's Alpha, and a descriptive study, as a conclusion, it was intended to justify the importance of training future teachers to face emotional competencies, not only to prevent burnout but also to achieve personal success in the different circumstances of life.

Keywords: *Burnout syndrome, stress inoculation, strategies*

INTRODUCCIÓN

En la ciudad de Guayaquil, es posible encontrar el bajo rendimiento en los docentes de las diversas unidades educativas, debido a los cuadros de incidencia de estrés en el trabajo, también llamado Burnout o "Síndrome de quemarse por trabajo", esto se evidencia en el desempeño obtenido por parte de los profesionales. Generalmente el sistema educativo en sus normas y reglamentos orientan una atención al alumnado, un trato profesional pero que hay del docente según Oscar Anadón menciona "En el «*Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La educación encierra un tesoro»*, se plantea que, para hacer frente a los nuevos desafíos de este siglo, y es indudable que el afrontamiento del estrés negativo sería uno de ellos, es preciso asignar nuevos objetivos a la educación. La educación debe organizarse en torno a cuatro pilares: *a) aprender a conocer; b) aprender a hacer; c) aprender a vivir juntos; y d) aprender a ser*. (Unesco, 1997)

El síndrome de Burnout, o síndrome de 'estar quemado' se puede definir como un estrés interpersonal crónico en el ejercicio laboral. Dentro de lo etimológico, según Alejandra Tabares mencione: "…este síndrome comenzó a investigarse en los años 70 por autores como Freudenberger (6) para hacer alusión al desgaste causado en un profesional, debido al exceso de fuerza y/o demandas de energía dispuestas para alcanzar las metas laborales. (Tabares-Díaz et al., 2020)

Dicho síndrome puede configurarse a través de tres grandes dimensiones: agotamiento, referido a las sensaciones de sobresfuerzo físico y cansancio emocional como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes, despersonalización, que supone el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas y distantes hacia compañeros de trabajo, superiores, clientes, etc. Y baja realización, que conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo autoconcepto como resultado de situaciones problemáticas en el ámbito laboral. En este sentido, los profesionales más afectados, aunque no los únicos, son los que trabajan en profesiones de ayuda, siendo especialmente vulnerables los ámbitos sanitarios *y* educativos. (Pericacho-Gómez, 2015)

Además, según (Pereira Naranjo, 2009), el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Por otra parte, a pesar que el estrés no sea un fenómeno que afecte la salud ocupacional, se puede introducir en la vida cotidiana afectando la armonía de la persona de manera laboral, cosa que expresa la capacidad de funcionamiento del ser humano, complementando la tradición del concepto de salud como un pleno, estado de bienestar físico, mental y social (Toledo, 2004).

En relación a indicadores con el Burnout, se lo evidencia en distintos lugares, entre los cuales tenemos a Santiago de Chile, en donde alrededor de la cuarta parte de los docentes de educación secundaria presenta altos niveles de agotamiento emocional (20%) y sensación de falta de logro (28, 6%). Se presentaron niveles mayores de agotamiento emocional en las mujeres (30,3%) en comparación con los docentes varones (22,3%). A diferencia que en la distancia emocional de hombres (23,9%) y mujeres (16,9%). En cuanto a las faltas de logro no se han identificado diferencias considerables por el género. Los tres indicadores mencionados contribuyen al modelo trifactorial de Burnout de Maslach, el cual se confirma para la población estudiada, con un peso factorial predominante del indicador de agotamiento emocional (30%). (Cornejo Chavez, 2009).

Los expertos en el tema aseguran que la patología se desarrolla en tres etapas. En una primera instancia, el afectado siente un agotamiento emocional al pensar que debe enfrentarse a quien le irrita y piensa cómo hacer para sobrellevar la situación. En un segundo estadio, se produce lo que se conoce como despersonalización que es cuando toma distancia de la persona que lo afecta o incluso comienza a tratarlo de mala manera hasta la etapa tres, la “Reducida realización personal”, según la llaman los psicólogos.

> [...en el contexto educativo, el agotamiento hace referencia a la pérdida de recursos emocionales debido a las demandas de los estudiantes, los demás profesores y/o las propias familias de los estudiantes; por otro lado, el cinismo refleja indiferencia y actitudes distantes y cínicas hacia el trabajo que uno realiza. (Manzano Díaz, 2020)

Se ha constatado que el riesgo de los docentes a desarrollar trastornos psiquiátricos es superior que el de otras profesiones: dos veces mayor que los oficinistas, dos y media que los profesionales de la salud, y tres que los obreros de los servicios públicos (Lodolo, Pecori, Della Torre, Iossa, Vizzi, Fontani et al, 2004). Abraham (2000), en un estudio longitudinal realizado en París, encontró estados depresivos en 35% de docentes y en 20% de no docentes, en consecuencia, considera a ésta, como una población psíquicamente en peligro.

Después de pandemia y factores que se han ido sumando en lo social, según (Rodríguez et al., 2017) el estrés se ha convertido en una enfermedad que se presenta cada vez con mayor frecuencia. En los últimos años, las instituciones educativas se han visto afectadas por numerosos casos de estrés laboral en los docentes, debido a los cambios políticos y sociales de la actualidad, esto deja huellaslo que deja secuelas, como problemas físicos, sociales y psicológicos

Con esta investigación se tiene la finalidad de promover la técnica de inoculación de estrés, las cuales ayudarán a reducir la incidencia de Burnout en los docentes.

Este procedimiento fue desarrollado por Donald Meichenbaum y Cameron en 1974, cuyo objetivo es enseñar, adecuar a las personas para manejar una gran variedad de situaciones estresantes y otras que puedan causar malestar. Esta técnica puede ser útil para reducir la ansiedad en general y la producida en situaciones sociales, el temor de hablar en público, las fobias, la irritabilidad crónica entre otros.

La peculiaridad de la técnica de inoculación de estrés es que la persona aprende a interpretar su problema de una forma en la que puede verlo como algo que se puede solucionar. La técnica tiene en cuenta los factores ambientales, cognitivos, afectivos, fisiológicos y conductuales. Está compuesta por varias fases, que son La conceptualización, ensayo y adquisición de habilidades, aplicación y consolidación, en donde se expone a la persona tratada a varios escenarios de estrés moderado en situaciones reales, ya que se estarán poniendo en práctica las habilidades adquiridas.

Este síndrome, identificado también como “síndrome de quemarse por trabajo” representa el desgaste emocional, como ya se había mencionado, en países como Ecuador, se desconoce o simplemente no

se le toma demasiada importancia, sin percatarse de que esto puede provocar trastornos de conducta, psicosomáticos que afectan a su trabajo y relaciones sociales. Los estudios que se relacionan con los factores psicosociales negativos, indican que el desarrollo de la enfermedad lleva a los trabajadores a renunciar a su trabajo, acarreando a una crisis laboral-personal.

El estrés es una respuesta natural a las demandas y presiones de la vida cotidiana. Cada individuo experimenta el estrés de manera única, influenciado por factores biológicos y socioculturales, lo que a su vez determina cómo afronta y percibe las situaciones estresantes.

Se podría sugerir varias estrategias y enfoques psicoterapéuticos para tratar el estrés, el afrontamiento e inoculación al estrés, como parte de la terapia cognitivo conductual el Programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena y la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena, siendo las últimas dos estrategias enfocadas principalmente en el uso de la atención plena. (CERDA LÓPEZ, 2017)

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación es de carácter cualitativo y descriptivo, la presente investigación, buscó identificar los factores que influyen en la aparición de síndrome de Burnout, o los que son más comunes de encontrar en los docentes, la misma que está compuesta por la participación de 210 maestros de distintas unidades educativas públicas de la ciudad de Guayaquil, los cuales son Oscar Salas Bajaña, García Goyena, Provincia de Tungurahua y Réplica de Simón Bolívar y la Unidad Educativa Particular Santa Luisa de Marillac.

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) es un instrumento conformado por 22 ítems que se valora con una escala de frecuencia de siete grados. En su versión original (Maslach y Jackson 1981), la escala constaba de dos formas para valorar los ítems: una de frecuencia y otra de intensidad, donde el individuo debía contestar a cada ítem a partir de preguntas relativas a sentimientos y pensamientos relacionados con el ámbito de trabajo y su desempeño habitual en éste. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento y Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. (OrtizYenfri MateusAngie LazaroDeybiz, 2020)

Además, se contó con Psicólogo clínico la Dra., Mercedes Calle, profesional que labora en el Instituto de neurociencia de la Junta de Beneficencia de Guayaquil

Según (Aranda & Para, 2016), afirmar que la encuesta MBI, mide el Cansancio emocional con los (Ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, y 20), se puede obtener una puntuación máxima de 54, considerando, baja menos de 19 puntos, intermedia de 19 a 26 puntos y alta más 26 puntos. la despersonalización con los (ítems 5, 10, 11, 15, y 22) se puede obtener una puntuación máxima de 30 puntos, considerando, baja menos de 6 puntos, media de 6 a 9 puntos y alta más de 9 puntos y la realización personal con los (ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 2), una puntuación de 48 como máximo considerando, baja más de 39 puntos, media de 34 a 39 puntos y alta menos de 34 puntos.

> Para que el MBI tuviera forma hubo de pasar ocho años de estudio y análisis. Originalmente el MBI en su versión de 1981 estaba conformado por 25 ítems distribuidos en cuatro escalas, las tres anteriormente expuestas y otra denominada “Implicación con el trabajo”, siendo ésta eliminada en la nueva versión de 1986, quedándose definitivamente establecido en 22 el número de ítems.(Olivares Faúndez, 2017)

Al encuestar a los docentes de los colegios que participaron en el estudio, se pudo corroborar que gran parte de ellos sufre del síndrome o se encuentran proclives a sufrirlo. Este tipo de datos son escasamente estudiados y analizados en el país, por tanto, se tomaron los resultados de suma importancia para poder identificar que tanta incidencia tiene esta enfermedad en el Ecuador.

Según la muestra planteada, se procedió a realizar las encuestas a los docentes de cada una de las unidades educativas. Los resultados obtenidos, se clasificaron dependiendo el colegio y el tipo de encuesta hacia dónde va orientada, se separaron las preguntas para realizar las gráficas, entre positivas, negativas laborales, negativas emotivas. Durante el estudio de los datos de las encuestas cerradas, se pudo verificar que la mayoría de los docentes de las unidades educativas sienten un gran peso por la sobrecarga de trabajo a la que se ven expuestos diariamente, ya que su trabajo no solo consiste en enseñar, sino que también asumen otros roles como son de consejero, administrador, etc.

Además, se contó con Psicólogo clínico la Dra., Mercedes Calle, profesional que labora en el Instituto de neurociencia de la Junta de Beneficencia de Guayaquil

ANÁLISIS Y RESULTADOS

Como primer paso para el análisis de los resultados medimos la confiabilidad y los resultados del instrumento por medio del Alpha de Cronbach dando un resultado de 0.813, como se observa en la tabla 1, significando como bastante aceptable, según (Canu & Duque, 2017) se considera que un Alpha más grande que 0,7 indica una buena confiabilidad de la prueba. Pero en muchos casos, un Alpha entre 0,5 y 0,7 se considera como aceptable en educación

Tabla 1 Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,813	22

El coeficiente de correlación entre PCE (Cansancio emocional) y PD (despersonalización) es de 0.734 y es estadísticamente significativo al nivel de 0.01 (bilateral). Esto significa que existe una fuerte correlación positiva entre estas dos variables. Es decir, cuando una de ellas aumenta, la otra tiende a aumentar también, además el coeficiente de correlación entre PCE y PRP (Realización personal) es de 0.066, lo cual es un valor muy cercano a cero. Esto indica que prácticamente no existe relación lineal entre estas dos variables, finalmente el coeficiente de correlación entre PD y PRP es de -0.057, también cercano a cero. Esto sugiere que tampoco hay una relación lineal significativa entre estas dos variables, ver tabla 2

Tabla 2

Correlaciones

	PCE	PD	PRP
PCE	1		
PD	,734**	1	
PRP	0,066	-0,057	1

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

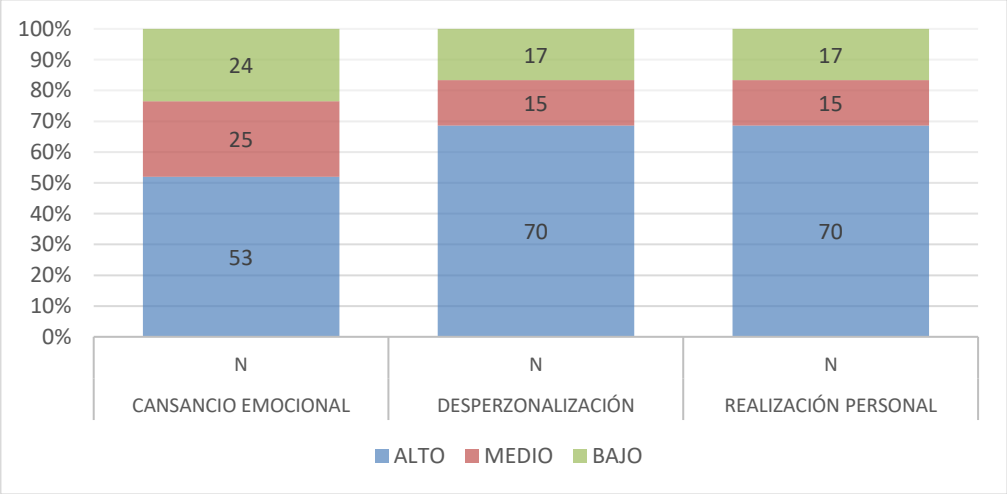
Para poder analizar los datos estadísticos de cada dimensión debemos de conocer los valores altos y bajos de cada dimensión, según (Arpita Rojas, 2016), los sujetos por encima del percentil 95 se incluirán en la categoría “alto”, entre el percentil 95 y 5 en la categoría de “medio” y por debajo del percentil 5 en la categoría “bajo”.

Tabla 3 Dimensiones de Síndrome de Burnout

Dimensiones de BURNOUT	CANSANCIO EMOCIONAL		DESPERZONALIZACIÓN		REALIZACIÓN PERSONAL	
	N	%	N	%	N	%
ALTO	53	51,96	70	68,63	70	18,00
MEDIO	25	24,51	15	14,71	15	64,00
BAJO	24	23,53	17	16,67	17	20,00
	102	100	102	100	102	102

Respecto a las dimensiones del Síndrome de Burnout, agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, en la tabla 3 se detalla la repartición por niveles de los 102 maestros encuestados de instituciones públicas de la Ciudad de Guayaquil que presentan el Síndrome de Burnout, además podemos observar el cuadro de barra apilada. Ver figura 1

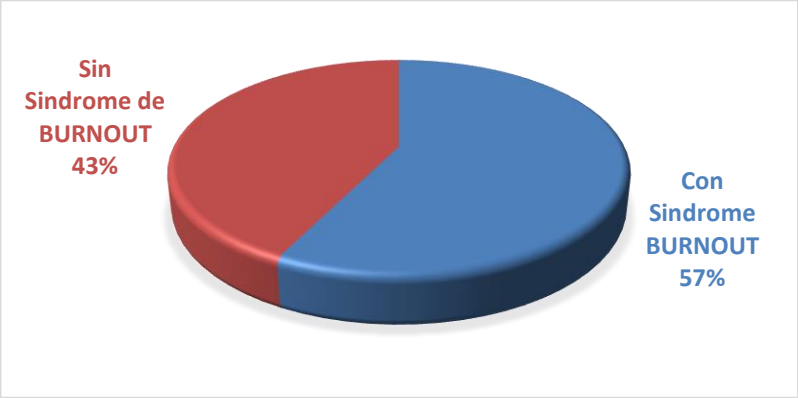
Gráfico 1 Síndrome de Burnout por escala apilada



Para diagnosticar el síndrome de burnout, se considera que es necesario que las puntuaciones sean altas en las dos primeras, es decir en el cansancio emociona y la despersonalización y baja en la tercera sub escala que es a la realización personal. Sub escalas y bajas en la tercera

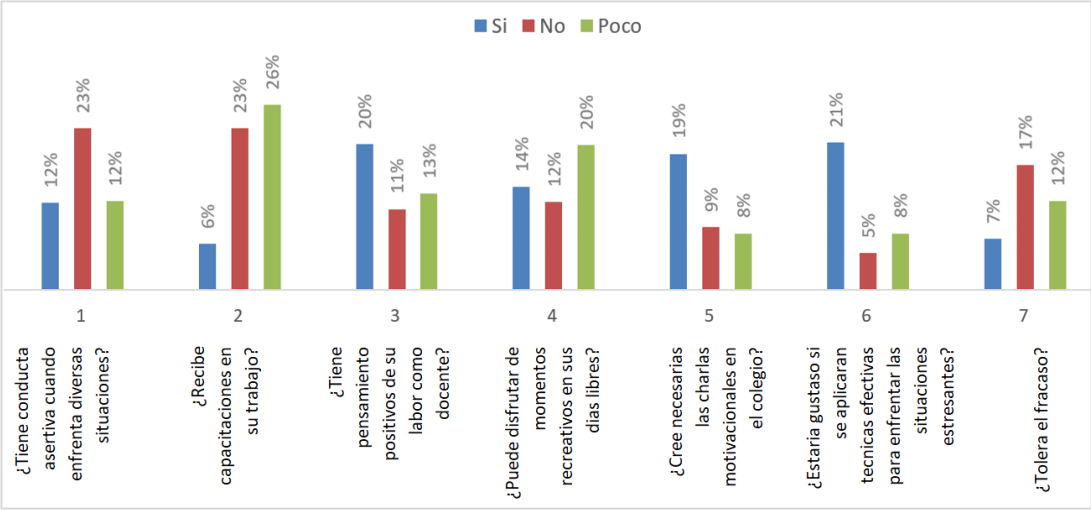
Es decir, delos 102 maestros observamos en los resultados que 70, que representa el 57% docentes tienen el síndrome de burnout y 52 el 43%docentes no., ver figura 2

Gráfico 2 Casos de Síndrome de Burnout



En los siguientes graficas (3,4 y 5), se observa en detalle por preguntas de cada dimensión o sub escala de burnout

Grafica 3 Realización personal



Nota. Datos estadisticos acerca de preguntas que generan realización personal a Docentes de la ciudad de Guayaquil para detectar el sindrome de Burnout.

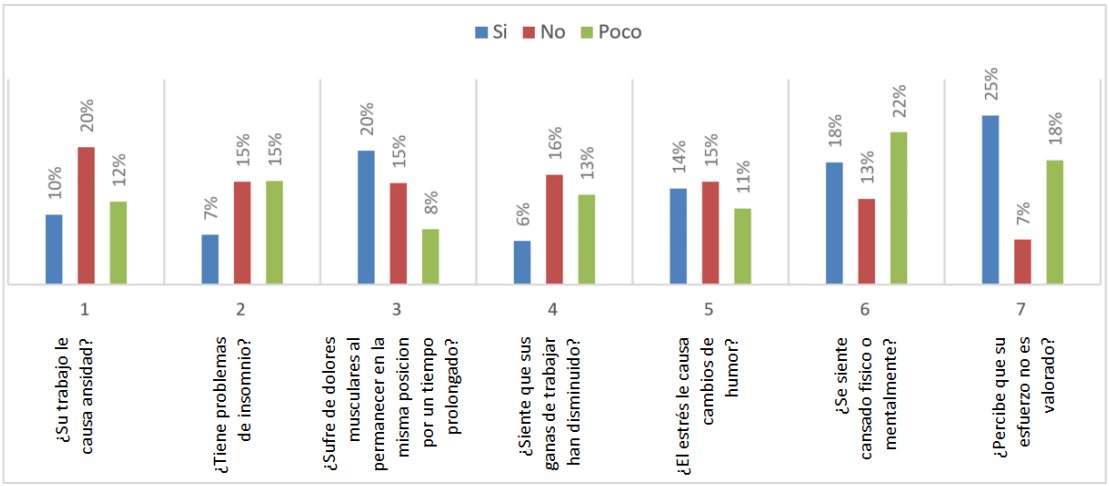
A partir de los datos proporcionados en el cuadro, el cual presenta los resultados de una encuesta aplicada a 102 maestros sobre diversos aspectos relacionados con su realización personal, se llevará a cabo un análisis detallado. Este análisis busca identificar tendencias, patrones y áreas de oportunidad en relación con la percepción de los docentes sobre su bienestar y desarrollo profesional.

De acuerdo a los resultados sobre la Realización Personal, con respecto a la primera pregunta que consiste en la conducta asertiva que los docentes muestran ante diversas situaciones se logró observar un 12% de docentes que las afrontan con una conducta asertiva, mientras que un 23% muestra negatividad ante los escenarios estresantes, y un 12% dice hacerlo en ocasiones o dependiendo del problema.

Referente a la tercera pregunta, sobre los pensamientos positivos que tienen los docentes sobre su labor, se logró evidenciar que un 20% de los encuestados se encuentran gustoso de cumplir con su trabajo, también se identificó la similitud de porcentajes, los cuales fueron 11% en negación y un 13% se sienten neutrales. La quinta pregunta señala la necesidad de charlas emocionales en los colegios, los dos colegios concordaron con la mayoría de respuestas afirmativas. La sexta pregunta referente a que tan gustosos estarían los docentes si se implementaran métodos para enfrentar las situaciones estresantes, se pudo evidenciar respuestas altamente favorables con un 21%, concluyendo que los docentes aspiran a que en sus respectivas unidades educativas se efectúen técnicas para afrontar situaciones estresantes.

La séptima pregunta indica que tanta tolerancia se tiene ante el fracaso, se obtuvo resultados de un 12% considerándole con muy poca tolerancia y un 17% rotundamente negativa a la tolerancia al fracaso, con el mínimo porcentaje de 7% de docentes que presentan una actitud deseable.

Grafica 4 Despersonalización



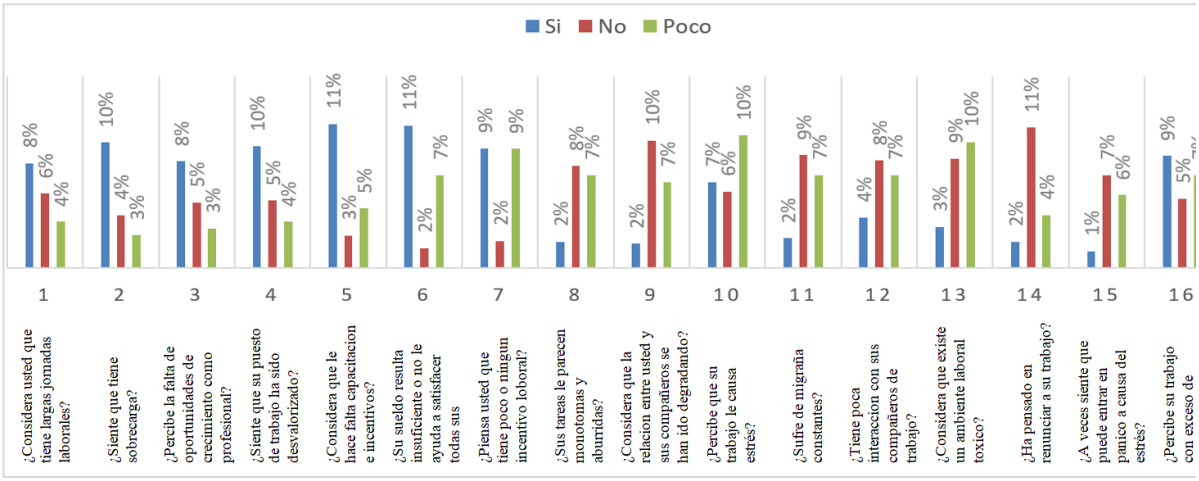
Nota. Datos estadisticos acerca de preguntas que generan despersonalización a los Docentes de la ciudad de Guayaquil para detectar el sindrome de Burnout.

Los resultados presentados a la despersonalización, con relación a la ansiedad que causa el trabajo en los colaboradores, se evidenció la afirmación del 10% de docentes, seguido de una respuesta en negación con mayor frecuencia de 20%, y 12% que sufren de ansiedad.

De acuerdo con la cuarta pregunta que indica el descenso de las ganas de trabajar como docente, los colegios concordaron con respuestas negativas, obteniendo un 16% como resultado, los cual dio a entender que su trabajo les sigue provocando satisfacción, solo 6% cuentan con ese descenso de ganas de trabajar. Según la quinta pregunta, acerca de los cambios de humor que puede llegar a causar el estrés, según detallan las gráficas, los docentes llegan a sufrir fuertes cambios de humor a causa del estrés producido en el trabajo o en su entorno social con un 15%, mientras que 14% de ellos no presentan cambios de humor, mientras que un 11% se ve afectado muy poco. En cuanto a la sexta pregunta sobre el cansancio físico y mental, se representa un 22% de docentes con leve cansancio mental y físico, las respuestas positivas con un 18% de docentes que se ven afectados y 15% que no lo está.

En cuanto a la percepción de sentir que su trabajo no es valorado, perteneciente a la séptima pregunta, concordaron con 25% de docentes perciben que su trabajo no es valorado por parte de alumnos y autoridades, mientras que otro 18% lo percibe levemente.

Grafica 5 Cansancio emocional



Nota. Datos estadisticos acerca de preguntas que generan cansancio emosional a Docentes de la ciudad de Guayaquil para detectar el sindrome de Burnout.

Al analizar los resultados obtenidos sobre el Cansancio Laboral, se obtuvieron resultados con un 8% afirmativos en lo que corresponde a la primera pregunta concerniente a las largas jornadas laborales. En la segunda pregunta de sobre carga laboral el 10% de los docentes presentaron una respuesta afirmativa a la sobrecarga de trabajo, considerando que deben asumir otros roles, el 4% no presentó anomalías.

Cuando se preguntó a los docentes si percibían una falta de oportunidades de crecimiento como profesional, la cifra más alta fue de 8%, afirmando que distinguen un ambiente laboral en el que se perciben estancados, y solo el 4% afirmó percibir oportunidades que ayudan en su desarrollo como profesional. La cuarta pregunta, referente a que tan desvalorizado siente el docente que es su trabajo, el 10%, siendo este considerado como la mayoría, optaron por escoger una respuesta afirmativa a esta pregunta, el 5% consideró que su trabajo es bien valorado por parte de estudiantes y superiores.

En cuanto se analizó la quinta pregunta, la misma que es relativa a la falta de y capacitaciones laborales, obtuvo un porcentaje de docentes correspondiente al 11%, siendo este la mayoría que afirma no recibir incentivos ni capacitaciones que ayuden en su crecimiento como docentes. La sexta pregunta que menciona el sueldo insuficiente alcanzó un 11% de personas que no se encuentran de acuerdo con el sueldo que reciben ya que este no les ayuda a satisfacer sus necesidades.

La octava pregunta reflejó los resultados de si las tareas resultan ser monótonas y aburridas, se obtuvo un efecto de 8%, estos docentes niegan realizar su trabajo y considerarlo monótono y aburrido, 7% no perciben anomalías en los trabajos que realizan y el 2% se siente cansado y aburrido de realizar siempre las mismas tareas. El trabajo como causa de estrés tomó lugar como la décima pregunta, la cual arrojó resultados del 10% de docentes que se sienten levemente afectados por el estrés a causa del trabajo y 7% que sienten que la causa de su estrés está altamente influenciada en el trabajo.

La mayoría de encuestados respondió una rotunda negación de 11% ante la pregunta número catorce, referente hacia si han pensado en renunciar a su trabajo, mientras que el 2% si lo ha pensado, siendo esta cifra bastante baja. En la pregunta final, 9% de docentes perciben exceso de responsabilidad impuesta en su trabajo.

DISCUSIÓN

El estrés negativo como factor incidente para generar despersonalización en el profesional debe ser tratado de forma muy responsable como lo menciona Oscar Anadón Superar el estrés negativo, requisito imprescindible para superar el «burnout», es posible, aunque no es una tarea fácil. Exige de la persona tiempo y dedicación, pero a medio, largo plazo, merece la pena el esfuerzo. Como muy acertadamente nos indica Bucay: «La humanidad tardará mucho o poco tiempo en saberlo, pero tarde o temprano comprenderá que, así como el hombre aprende a renunciar a ciertos alimentos que lo dañan, debe también aprender a renunciar a ciertas emociones que lo perjudican» [BUCAY, 2005, 38]. (Anadón Revuelta, 2005), además, (Bustamante et al., 2016)

> "Estos hallazgos ratifican la importancia de la modificación de las condiciones del ambiente de trabajo, el reconocimiento de la labor docente, entre otros, como política institucional para el mejor desempeño laboral por parte de los docentes bajo estudio, lo que concuerda con otros estudios"

La terapia de Inoculación estrés es que la persona aprende a interpretar su problema de una forma en la que puede verlo como algo que se puede solucionar. La técnica tiene en cuenta los factores ambientales, cognitivos, afectivos, fisiológicos y conductuales, ayuda a enfrentar el estrés como parte de uno superando ciertos hábitos que perjudican directamente al paciente como lo menciona la Dra. Dra. Alvear Psicóloga Clínica del Instituto de Neurociencias de la Junta de Beneficencia de Guayaquil.

CONCLUSIÓN

El presente artículo intenta acercar al lector y autoridades académicas del país en tomar en cuenta el complejo proceso psicológico que es el estrés y cómo éste repercute en el «burnout». Ayudando a los maestros docentes en ser consecuentes con las jornadas laborables preocupándose en realizar terapias, de acuerdo a su nivel de estrés, en caso necesario, sino para favorecer que puedan alcanzar un mayor grado de bienestar subjetivo.

Comparto la dicho por Oscar "Tenemos que asumir el compromiso de explicitar en las aulas que para intentar conseguir ser un poco más felices es esencial encontrar una meta que dé sentido a nuestra

vida, es conveniente aprender a disfrutar de las pequeñas cosas que ya poseemos, es primordial transformar las dificultades en desafíos que nos pueden llevar a avanzar, es crucial tener un grupo de amigos en el que podamos apoyarnos y compartir nuestras alegrías y nuestras penas, según esta teoría, la satisfacción con los factores intrínsecos influye en los trabajadores provocando un incremento positivo en la dedicación hacia sus labores; en cambio, la satisfacción con los factores extrínsecos no asegura necesariamente que pueda producirse.(Soledad Menghi & Beatriz Oros, 2014)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aranda, P. S., & Para. (2016). AREQUIPA " Frecuencia del Síndrome de Burnout y el grado de satisfacción laboral en Internos de Medicina del Hospital Regional Honorio Delgado en el año 2015 - Arequipa " Presentado por : Pamela Salas Aranda Para obtener el Título Profesional de : Médico.

Arpita Rojas, A. M. (2016). Síndrome de Burnout mediante la aplicación del cuestionario"Maslach Burnout Inventory"en internos de Obstetricia del Instituto Nacional Materno Perinatal y Hospital Nacional Docente Madre Niño "San Bartolomé" - junio 2016. Síndrome de Burnout Mediante La Aplicación Del Cuestionario"Maslach Burnout Inventory"En Internos de Obstetricia Del Instituto Nacional Materno Perinatal y Hospital Nacional Docente Madre Niño "San Bartolomé," 44. https://core.ac.uk/download/pdf/323342713.pdf

Bustamante, E., Bustamante, F., González, G., & Bustamante, L. (2016). El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela TT - Burnout in the teaching profession: a study from the bioanalysis school of Carabobo University. Faculty of science on he. Medicina y Seguridad Del Trabajo, 62(243), 111–121.

Canu, M., & Duque, M. (2017). Sobre El Coeficiente Alpha De Cronbach Y Su Interpretación En La Evaluación Educativa. Encuentro Internacional de Educación En Ingeniería ACOFI, 2–10. https://acofipapers.org/index.php/eiei/article/view/608%0Ahttps://cutt.ly/u39fauV

CERDA LÓPEZ, C. E. (2017). Universidad Autónoma De Nuevo León Facultad De Psicología Subdirección De Posgrado. 82.

Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación, 4(16), 499–511. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132

Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Ciencia & Trabajo, 19(58), 59–63. https://doi.org/10.4067/s0718-24492017000100059

OrtizYenfri MateusAngie LazaroDeybiz. (2020). Identificación Del Síndrome Del Burnout Mediante La Aplicación Del Cuestionario Maslach Burnout Inventory (Mbi) a La Secretaría.

Pereira Naranjo, M. L. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. Revista Educación, 33(2), 171–190. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011%0Ahttps://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf

Pericacho-Gómez, F. J. (2015). Universidad Complutense de Madrid Un. La Teisis Doctorial En Teorico y Empirico, 1–55.

Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). A Síndrome de Burnout en docentes. Ie Revista De Investigación Educativa De La Rediech, 14(50), 45–67.

Soledad Menghi, M., & Beatriz Oros, L. (2014). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de nivel primario. Revista de Psicología, 10(20), 47–59.

Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Sonia Maritza Matabanchoy-Tulcán. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica : Una revisión sistemática Resumen Introducción.

Unesco. (1997). La educación encierra un tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. Educación y Cultura Para El Nuevo Milenio, 302 p. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa