



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN**

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Síndrome de Burnout en docentes de secundaria.

PRESENTADO POR EL BACHILLER

OSCAR RAUL MONGRUT CUADROS

ORCID: 0009-0001-0576-1496

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON LA ESPECIALIDAD
EN: CIENCIAS NATURALES**

ASESORA: Mg. MARLENY SAMAMÉ TORRES

(ORCID: 0000-0002-4026-6861)

AREQUIPA – PERU

2023

22%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

18%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Webster University Trabajo del estudiante	7%
2	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	www.scielo.org.bo Fuente de Internet	2%
4	www.vivatacademia.net Fuente de Internet	2%
5	repository.libertadores.edu.co Fuente de Internet	2%
6	latam.redilat.org Fuente de Internet	2%
7	repositorio.uoosevelt.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Ana G. Méndez University Trabajo del estudiante	1%
10	repositorio.sangregorio.edu.ec Fuente de Internet	1%
11	docplayer.es Fuente de Internet	1%
12	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi esposa Milene, a mis hijos Grazzia y Ángel, a mi mamá Marina, a mis amigos que no dejaron de alentarme para lograr mi objetivo, gracias por apoyarme y creer en mí. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por la fortaleza y tenacidad que me da para trazar y alcanzar mis metas. A mis maestros de la Universidad Alas Peruanas, especialmente a la maestra Mg. Marleny Samamé por sus enseñanzas, experiencia y sabiduría aportando a mi formación profesional.

RESUMEN

El trabajo sobre el síndrome de Burnout en docentes de secundaria se llevó a cabo en la Institución Educativa N° 40079 Víctor Núñez Valencia.

El propósito del mencionado trabajo fue demostrar la manera en que afecta el síndrome de Burnout a los docentes de secundaria en alguna de sus dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización, baja realización personal).

Para recolectar la información se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory adaptado en castellano y se hizo una adaptación a formularios Google; se pudo concluir que: el síndrome Burnout aqueja de igual manera a los docentes varones como a las mujeres, en diferentes esferas (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal). Si se toman medidas preventivas para desarrollar el síndrome Burnout, éste queda prácticamente anulado. Si se llega a desarrollar el síndrome con ayuda de profesionales de la salud se puede mitigar el impacto. Si el cuadro del síndrome de Burnout llega a una etapa de gravedad la recuperación del docente es más lenta.

Palabras clave: Cansancio o agotamiento emocional, despersonalización, baja realización personal, estrés, fatiga física, depresión, tedio o aburrimiento, crisis de la edad media y conflictos emocionales.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA ii	
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
INTRODUCCIÓN.....	vi
CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DEL TEMA.....	7
1.1 Aspecto general del tema.....	7
1.1.1 Descripción de la realidad problemática	7
1.1.2 Antecedentes.....	8
1.1.3 Contextualización del tema.....	9
1.1.4 Descripción general del tema	9
1.2 Justificación del tema.....	10
1.2.1 Justificación teórica	10
1.2.2 Justificación práctica.....	10
1.2.3 Justificación social.....	10
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN.....	12
2.1 Bases teóricas del tema	12
2.2 Descripción de las metodologías y procedimientos para la resolver el tema	
16	
2.3 Glosario.....	16
CAPÍTULO III. APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS	18
3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje	18
3.2 Aportes en las soluciones del problema desde la experiencia	20
CONCLUSIONES.....	21
RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS.....	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El trabajo de suficiencia profesional que llevó por nombre: El síndrome de Burnout en docentes de secundaria, se desarrolló en la institución educativa N° 40079 Víctor Núñez Valencia, sito en el distrito de Sachaca de la provincia Arequipa, región Arequipa.

El propósito del trabajo fue demostrar cómo afecta el estrés y el síndrome de Burnout como en la labor docente en el nivel secundaria y plantear una serie de recomendaciones y actividades que mitigaron y/o evitaron el impacto del malestar docente; se ha evidenciado que la actividad docente va más allá de la escuela únicamente, la propia carga familiar en cada contexto individual, las situaciones cotidianas y la continua interacción con otras personas desgastan el aspecto emocional de los docentes, ello puede conllevar a producir estrés, desarrollar el síndrome de Burnout y en algunas ocasiones hacer casos graves del mismo.

El trabajo de suficiencia profesional está organizado de la siguiente manera: Capítulo I: Aspectos generales del tema, descripción de la realidad problemática, antecedentes, contextualización del tema, descripción general del tema; justificación del tema: justificación teórica, justificación práctica, justificación social. Capítulo II: Bases teóricas del tema, descripción de las metodologías y procedimientos para la resolver el tema, glosario. Capítulo III: Aportes y desarrollo de experiencias, aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje, aportes en las soluciones del problema desde la experiencia; conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TEMA

1.1 Aspecto general del tema

1.1.1 Descripción de la realidad problemática

En la Institución Educativa N° 40079 Víctor Núñez Valencia, uno de los aspectos con menor frecuencia de estudio es el bienestar del docente como agente facilitador y guía en la educación básica regular. Con este estudio se pretendió averiguar de qué manera afecta al docente el agotamiento emocional en su práctica profesional; hoy en día los docentes cumplen una serie de actividades que demandan esfuerzo y energía, tales como: orientación y tutoría, atención a padres de familia, gestión técnico-pedagógica, planificación y ensayos de presentaciones en fechas especiales, las escuelas para los padres, trabajo en equipo con los colegas, programación de actividades en el aula para los estudiantes con intereses cada vez más distantes con respecto a la educación, trabajo en casa y en horarios extendidos fuera del horario regular.

Frente a esta realidad los docentes se sienten aislados, solos, con poca o ninguna colaboración, en algunas ocasiones las trabas en las instituciones hacen que el trabajo sea más dificultoso, ello conlleva a la pérdida de energía, ambiciones profesionales y logros personales (grados académicos, capacitaciones, cursos de especialización, etc.).

Como medida preventiva, se planificó trabajar con un equipo multidisciplinario con profesionales de la salud y bienestar físico, para llevar a cabo una charla de manejo de estrés y evitar llegar al síndrome de Burnout, se contó con el apoyo de un psicólogo clínico que proporcionó recomendaciones de manejo y regulación de emociones, un entrenador personal para hacer una inducción a la salud física y la necesidad de

ejercitar regularmente, una profesional en nutrición para recomendar una dieta saludable y balanceada.

Para los docentes que fueron encuestados se les brindó de manera general un trifoliado con la información y recomendaciones dadas por los especialistas.

1.1.2 Antecedentes

Arias, Huamaní, Ceballos (2019) en su trabajo “**Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa**”. El estudio analizó de forma comparativa el síndrome de burnout en profesores de escuela y de universidad, en la ciudad de Arequipa. Se pudo determinar que existen diferencias en cuanto al sexo, estado civil y nivel de enseñanza, los profesores de nivel escolar manifestaron mayor agotamiento y despersonalización en nivel moderado en los docentes de universidad.

Calvo (2018) en su publicación: “**El Síndrome Burnout en docentes de escuela secundaria**”. La investigación planteó como interés central averiguar el modo en que afecta el malestar docente a profesores de educación secundaria. Se pudo concluir que mientras los factores causantes del malestar docente permanecen, aumentan y se profundizan en el tiempo, los síntomas y signos del mismo tienden a escalar a un nivel de grave, como en un círculo vicioso en el cual se perjudica claramente el desempeño docente.

Instituto Superior Adventista de Misiones (2019) “**Prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundario**”, menciona que: El objetivo del mencionado estudio fue determinar la prevalencia del Síndrome de *Burnout* en docentes de nivel secundaria de seis instituciones de gestión privada de nivel secundario de la provincia de Misiones. Se encontró que la dimensión más afectada en la presente muestra es la de Realización Personal, seguida de la de Despersonalización y Cansancio Emocional.

Tacca y Tacca (2019) en su trabajo: **“El Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos”**, manifiestan que el principal objetivo de la investigación fue conocer si existe una relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia en profesores peruanos. Concluyó que: En base a los resultados, la resiliencia se correlaciona en forma inversa con el agotamiento emocional y la despersonalización; sin embargo, se evidenció una correlación positiva con la realización personal. Los hombres muestran mayor agotamiento emocional y despersonalización, las mujeres presentan mayor resiliencia y realización personal. Además, la resiliencia es mayor en los profesores con más de 40 años y en aquellos que tienen al menos un hijo.

1.1.3 Contextualización del tema

El estudio se dio en la ciudad de Arequipa, distrito Sachaca, en la Institución Educativa N° 40079 Víctor Núñez Valencia, es una institución estatal, cuenta con dos niveles de enseñanza en la educación básica regular: primaria y secundaria. La institución tiene 310 estudiantes; en el turno de la mañana funciona el nivel primario con 157 estudiantes, en el nivel secundaria se atiende a 153 estudiantes, el número de trabajadores en la institución asciende a 27. La plana jerárquica está conformada por el director, la plana docente de secundaria conformada por 21 docentes, se cuenta con un vigilante y una personal de servicio en cada turno.

1.1.4 Descripción general del tema

El propósito del trabajo en mención fue demostrar cómo afecta el estrés y el Burnout como síndrome en la labor docente en el nivel secundaria y plantear una serie de recomendaciones y actividades que mitiguen y/o eviten el impacto del malestar docente.

Sin lugar a duda podemos aseverar que la educación es el aspecto más importante de la formación de todos los seres humanos, a través de ella se transmite la cultura a las nuevas generaciones y son los docentes quienes transmiten toda la información, si en verdad queremos incrementar la

calidad educativa deben considerar como importante el bienestar mental y emocional de los docentes.

El síndrome de Burnout equivale al síndrome de desgaste profesional, o depresión por agotamiento. Es un deterioro producido por la demanda excesiva de recursos físicos y emocionales que implican relaciones interpersonales intensas y continuas. El profesional se encuentra desbordado, agotada su capacidad de reacción. Asimismo, repercute intensamente, en el medio familiar y social, llegando en algunos casos a situaciones de alto riesgo.

1.2 Justificación del tema

1.2.1 Justificación teórica

Con el trabajo de suficiencia profesional “El síndrome de Burnout en docentes de secundaria” se pretendió identificar las razones y los síntomas de los docentes que manifiesten agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal y ofrecer recomendaciones alcanzables para el bienestar de los docentes.

1.2.2 Justificación práctica

Después del estudio se pudo justificar que aplicando una serie de estrategias con el apoyo de un equipo multidisciplinario para prevenir y aliviar los casos encontrados con el síndrome de Burnout logramos que los docentes de secundaria estén motivados y por ende se mejoró la calidad educativa en la institución.

1.2.3 Justificación social

El estudio benefició directamente a la Institución Educativa N° 40079 Víctor Núñez Valencia, especialmente a los docentes de secundaria, los docentes de primaria también se beneficiaron del estudio; los estudiantes evidenciaron una buena actitud y emociones controladas de sus profesores, por lo tanto, la mejora en su desempeño en clases se hizo notoria. Esperamos que el alcance del estudio trascienda más allá de las paredes de la Institución Educativa, como en la UGEL Norte y la Dirección Regional

de Educación de Arequipa y a futuros profesionales de la Educación que tengan acceso al presente trabajo de suficiencia profesional.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN

2.1 Bases teóricas del tema

Hablar del síndrome de Burnout es necesariamente hablar sobre la sobrecarga laboral profesional, agotamiento hasta el punto de depresión; esta condición se produce debido al exagerado uso de energía física y emocional, motivado por la práctica misma de la profesión, este síndrome es habitualmente encontrado en profesiones donde la interacción se da de forma continua con otras personas, que es necesaria e ineludible. Cuando el síndrome se presenta en los profesionales de la educación produce un desgaste en las relaciones familiares, amicales y laborales, en algunas ocasiones el síndrome puede llegar a convertirse en situaciones de riesgo alto.

El psicólogo Freudenberger fue quien usó por primera vez Burnout en el año 1974, definió el término como estar exhausto debido al uso excesivo de energía física hasta el punto de llegar a ser poco o nada funcional en sus actividades cotidianas profesionales.

Uno de los conceptos más usados y mejor entendidos lo acuñó la investigadora Maslach en el año 1982, quien consideró el síndrome en tres etapas: fatiga emocional, despersonalización y una baja autorrealización. Añade que esta condición se presenta en personas que tienen el deseo de ayudar a otras, por ende, la tensión surge por dicha interacción.

En el caso de los profesores de educación básica regular, las exigencias

que por sus funciones son inherentes dentro del salón de clases, como lo son las actividades en sus horas no lectivas, las tareas administrativas que son parte de su día a día son las que desgastan física y emocionalmente al docente; además el modelo de enseñanza basado en competencias demanda mayor interacción con los estudiantes, como añaden Gonzales, Carrasquilla, Latorre, Torres y Villamil (2015), la interacción con las personas de manera continua podrían causar agotamiento físico y psicológico. Además de lo dicho anteriormente, el cumplimiento de metas de los profesores se traduce en disminución del tiempo de descanso, menos tiempo para la planificación curricular y disminución del servicio prestado (Ordóñez y Saltos, 2018).

Moreno y Báez (2010) mencionan que el estrés acarrea consecuencias que pueden resultar graves en la salud, más aún cuando llega al agotamiento, que evita reaccionar rápidamente ante situaciones de peligro y/o responder a amenazas.

Quiceno y Vinaccia (2007) dicen que es un reflejo de casi todos los ambientes laborales actuales, ello, debido a que la competencia en el trabajo demanda producir más y mejor en el menor tiempo posible y con los menores recursos. De esta realidad se desprende cuatro esferas para que aparezca el Burnout y se desarrolle: 1. Satisfacer las necesidades de otros. 2. Alta competencia por los logros. 3. La necesidad de tener mayores ingresos económicos. 4. Sensación de que se le desprovea de algo que se merece.

2.1.1 Dimensiones del síndrome Burnout

En la CIE 10 (Décima revisión de la Clasificación Europea de las Enfermedades). Se han podido identificar tres dimensiones del síndrome:

1. Cansancio o agotamiento emocional:

Está definido como cansancio y fatiga que se puede evidenciar por manifestaciones física, psíquica o una combinación de ambos. La persona siente que ya no puede ofrecer su labor de educador a los estudiantes, padres de familia y colegas.

2. Despersonalización:

Es el desarrollo de sentimientos, respuestas negativas y actitudes distantes y frías hacia otras personas, en especial a los colegas y estudiantes. Se

evidencia un aumento en la irritabilidad y la desmotivación. El profesional se distancia de los destinatarios de su labor y su equipo de trabajo, se muestra cínico, utiliza etiquetas despectivas para señalar a los usuarios y trata de culparlos por sus frustraciones y descenso del rendimiento laboral.

3. **Baja realización personal:**

Cuando a una persona se le pide funciones que exceden su competencia; esto conlleva a tener respuestas negativas de sí mismo y su trabajo, evita las relaciones interpersonales, se evidencia disminución en su rendimiento profesional, incapaz de soportar la presión y denota una baja autoestima. No lograr éxitos personales en el trabajo caracterizan una desilusión y fracaso. Se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de conocimientos, esfuerzo e incompetencia), no posee expectativas ni horizontes en el trabajo y por ende una satisfacción generalizada. Ello conlleva consecuencias como la impuntualidad, interrupciones, evita su trabajo, el ausentismo y el abandono de la profesión es algo habitual.

2.1.1 Discriminación con otros conceptos

Es necesario mencionar que algunos términos llevan a la confusión, Shirom (1989) dice que el Burnout no se debe confundir con otros conceptos de orden psicológico. Si nos centramos en las diferencias del Burnout con otros conceptos se puede evidenciar la diferencia del estrés, estrés laboral, agotamiento físico, depresión, tedio o aburrimiento, insatisfacción en el trabajo, situaciones vitales y crisis de la edad media; aun cuando los signos y síntomas se parecen o comparten procesos de evolución parecidos. Es imperativo precisar las diferencias:

1. Estrés

Es fácil distinguir entre estrés y síndrome de Burnout, el estrés es un proceso psicológico que conlleva efectos positivos y negativos, mientras que el Burnout solo conlleva efectos negativos para la persona y su entorno. El estrés se puede experimentar en cualquier ámbito de la vida mientras que el síndrome de Burnout es propio del ámbito laboral.

2. Fatiga física

Para establecer la diferencia entre fatiga física y de síndrome de Burnout se observa cómo es el proceso de recuperación (Pines y Aronson, 1988), el Burnout tiene una recuperación lenta y los secundarios sentimientos de derrota, en tanto que la fatiga física tiene una recuperación más rápida y podría estar acompañada de éxito y logros personales.

3. Depresión

McKight y Glass (1995), Leiter y Durup (1994), y Hallsten (1993) demostraron que a pesar de que la depresión y el síndrome de Burnout comparten síntomas parecidos, siendo que, la depresión tiene relación directa con la fatiga emocional pero no comparte signos comunes con las otras dos dimensiones del Burnout (baja realización personal y despersonalización). Una de las evidencias más resaltantes de la depresión es la culpa, mientras que en el Burnout lo es la ira o rabia.

4. Tedio o aburrimiento

Al hablar de tedio o aburrimiento diferentes conceptos saltan a la vista, pero se tomará la propuesta de algunos autores que tienen una definición en común, Maslach & Jackson (1981) sostienen que el Burnout se da por presiones emocionales repetitivas, al mismo tiempo el tedio o aburrimiento podría resultar de cualquier tipo de presión, desmotivación o falta de innovación en el centro laboral, sin embargo, afirman que ambos términos tienen correlación cuando se trata de la insatisfacción laboral.

5. Crisis de la edad media y conflictos emocionales

Broufenbrenner, (1979) sostiene que la crisis de la edad media de la vida se podría desencadenar cuando una persona hace un balance negativo de su vida, sin embargo, el Burnout se

da con más frecuencia en jóvenes que se han incorporado a un trabajo nuevo; debido a que no están preparados para afrontar conflictos emocionales.

2.2 Descripción de la metodología y procedimientos para resolver el tema

Fase 1: Observación y diagnóstico

Momento 1: Observar a los docentes de secundaria.

Momento 2: Atención a las actitudes y modo de relacionarse de los docentes con sus colegas, estudiantes y padres de familia.

Fase 2: Aplicación de la encuesta.

Momento 1: Explicación y ejecución de la encuesta para conocer el nivel de burnout.

Momento 2: Se analizan los resultados para planificar las actividades.

Fase 3: Planificación de actividades

Momento 1: Planificación de las charlas con los profesionales.

Momento 2: Ejecutar las charlas / taller, ofrecer recomendaciones.

2.3 Glosario

Síndrome de Burnout.

Lozano, (2021) El *burnout* laboral, denominado como síndrome del quemado o síndrome de quemarse en el trabajo, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que está se ve vinculado directamente con el ámbito laboral, el estrés producido en el trabajo y el estilo de vida de cada individuo. Podría llegar a acarrear consecuencias graves, en la salud.

Cansancio o agotamiento emocional (sentimientos de falta de energía o agotamiento):

Vásquez, (2003) Se podría definir como cansancio y fatiga a nivel que se puede evidenciar en la salud física y/o psíquica. Quien muestra cansancio emocional siente que no puede ofrecer nada más de sí a nadie.

Despersonalización (aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo):

Cuando se desarrollan respuestas negativas, que alejan a las personas de su entorno, especialmente a los beneficiarios de su trabajo. Se muestra cada vez más irritable y muestra desmotivación. El profesional procura alejarse de sus pares y muestra actitudes negativas, tratando de responsabilizar a los de su entorno por su frustración, CIE-11 (2022).

Baja realización personal (una sensación de ineficacia y falta de realización):

Cuando las demandas de la exigencia de su puesto de trabajo sobrepasan su capacidad. Tiene respuestas negativas para sí mismo y para su trabajo, evita relaciones interpersonales, muestra bajo rendimiento en el trabajo, no soporta trabajar bajo presión y tiene una baja autoestima. No siente satisfacción por su trabajo, no puede proyectar su carrera hacia el futuro, experimenta desilusión y fracaso. Algunos de los síntomas habituales son: la impuntualidad, muchas interrupciones en su labor, evita trabajar, se ausenta y abandona la carrera que desarrolla, CIE-11 (2022).

Malestar docente:

(Grupo Geard, 2013-2023) Es la afectación que sufre el docente por condiciones que no están bajo su control necesariamente, tales como, sociales, económicas, políticas, así como situaciones que podrían estar bajo su control, para citar, emocionales, familiares o personales. Estas condiciones podrían desequilibrar su labor como docente, podría llegar a tener consecuencias como el estrés, desarrollar burnout, ansiedad o depresión.

CAPÍTULO III

APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS

3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje

Fase 1: Observación y diagnóstico.

- En esta primera fase fue necesario hacer una observación directa a los docentes de secundaria en su interacción con sus pares, con sus estudiantes y con los padres de familia, para reconocer signos y síntomas del síndrome Burnout.

Momento 1: Observar a los docentes de secundaria.

- Se pudo observar a los docentes en tres etapas diferentes:
Durante las reuniones de trabajo, en las clases con sus estudiantes y en la interacción con los padres de familia.

Momento 2: Atención a las actitudes y modo de relacionarse de los docentes con sus colegas, estudiantes y padres de familia.

- En el trato con sus colegas se trató de prestar atención a los detalles en la interacción tales como: expresiones faciales, lenguaje corporal y actitudes.
- En el acompañamiento durante el dictado de clases se pudo observar y escuchar el trato a los estudiantes, nivel de empatía y relación con los estudiantes.
- Con los padres de familia se trató de medir su nivel de apertura y relación en las entrevistas personales, las recomendaciones dadas y el nivel de satisfacción de ambas partes.

Fase 2: Aplicación de la encuesta.

- En esta fase se realizaron dos acciones puntualmente, en el primer

momento se dio la explicación de la encuesta. En el segundo momento se analizaron los resultados de la encuesta.

Momento 1: Explicación y ejecución de la encuesta para conocer el nivel de 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. Su función es medir el desgaste profesional.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Momento 2: Se analizan los resultados para planificar las actividades.

Fase 3: Planificación de actividades

- Luego de la verificación y procesamiento de la información, se planificaron las actividades para el curso taller de prevención y mitigación de malestar por el síndrome Burnout.

Momento 1: Planificación de las charlas con los profesionales.

- El médico de familia, origen y causas del síndrome Burnout.
- El psicólogo, importancia de la gestión de emociones.
- Entrenador personal, rutina de ejercicios físicos.
- La nutricionista, dieta saludable.
- Trifoliado informativo.

Momento 2: Ejecutar las charlas / taller, ofrecer recomendaciones.

- El médico de familia explicó el origen y las causas de las tres esferas de burnout a los docentes, les habló de la necesidad de prevenir y mitigar el malestar del síndrome Burnout.
- El psicólogo habló a los docentes acerca de la importancia de la gestión de las emociones y el impacto de éstas frente a situaciones cotidianas, tanto en el ámbito familiar, laboral y en las relaciones interpersonales.
- El entrenador personal hizo una demostración de una rutina de ejercicios para liberar endorfinas y así evitar llegar a algún cuadro del síndrome Burnout, se recomendó practicar un ejercicio regularmente y realizar pausas activas a lo largo de la jornada laboral.

- La nutricionista sugirió alimentos que resulten en una dieta saludable para no sentirse pesado a la hora de trabajar y como hábito saludable para ser llevado a cabo constantemente.
- En un trifoliado se organizó la información con lo más resaltante de cada uno de los especialistas de la salud.

3.2 Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia

En definitiva, es la prevención la mejor alternativa para evitar desarrollar fases tempranas y/o graves del síndrome Burnout, especialmente en una carrera tan demandante como es la educación, los docentes están constantemente expuestos a distintas condiciones de salud, por ello se recomienda desde la experiencia, practicar una serie de hábitos que le ayudarán a prevenir cualquier tipo de malestar docente:

- Se debe practicar constantemente una actividad física, aun cuando parece contrario por el tiempo que se tendría que invertir.
- La dieta es una parte importante para mantenerse saludable, es imprescindible una dieta saludable y balanceada.
- Se debe tener claro los signos y síntomas del síndrome Burnout para reconocerlos y evitar que un posible cuadro empeore la salud del docente.
- Se debería visitar a un psicólogo por los menos dos veces al año.
- Durante la jornada de trabajo se deben realizar pausas activas, esta medida beneficia tanto a los docentes como a los estudiantes, por ende, a toda la comunidad educativa.
- Es necesario que el docente tenga un pasatiempo, puede ser una actividad de ocio (ver series de televisión, películas, tutoriales, etc.), una actividad cultural (tocar un instrumento, practicar arte, ir al teatro, etc.), actividades al aire libre (montar bicicleta, salir de paseo, viajar, etc.)
- Cuando el docente note que está empezando con algunos signos y síntomas del síndrome debe conseguir ayuda de un profesional de la salud especializado.

CONCLUSIONES

- 1.** Se puede concluir que el síndrome Burnout aqueja de igual manera a los docentes varones como a las mujeres, en diferentes esferas (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal).
- 2.** Si se toman medidas preventivas para desarrollar el síndrome Burnout, éste queda prácticamente anulado.
- 3.** Si se llega a desarrollar el síndrome con ayuda de profesionales de la salud se puede mitigar el impacto.
- 4.** Si el cuadro del síndrome de Burnout llega a una etapa de gravedad la recuperación del docente es más lenta.

RECOMENDACIONES

1. Docentes tanto hombres como mujeres deben practicar actividades de demanda física de acuerdo a la condición de cada individuo (peso, estado de salud, comorbilidades, etc.), para evitar la aparición de síntomas del síndrome de Burnout.
2. Reconocer los signos y síntomas del síndrome para visitar a los especialistas de la salud y prevenir desarrollarlo.
3. Tener un pasatiempo que le permita despejar la mente y relajar el cuerpo, es la mejor manera de evitar desarrollar el síndrome.
4. Si el docente llegara a desarrollar el síndrome en una etapa grave el acompañamiento constante de los especialistas es requerida.

REFERENCIAS

- Arias, W. Huamaní, J. Ceballos, K. (2019) Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Revista de psicología educativa*, 3 (7).
<http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/390>
- Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development. Experiments by Nature and Design*. Disponible en
https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf
- Calvo, F. (2018) *El Síndrome Burnout en docentes de escuela secundaria*. DSPACE
<http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/347>
- CIE 11 (2022) Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud. Codificación QD-85-24, OMS versión 01/2023. Disponible en <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1249056269>
- Delgado, A. (2003) El síndrome de burnout en profesores de educación secundaria de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 6(2).
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/5149>
- Gonzales, G. Carrasquilla, D. Latorre, G. Torres, V. y Villamil, K. (2015) Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Revista cubana de enfermería*, 31(4).
<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/902/138>
- Grupo Geard (2023) *¿Qué es el malestar docente y cómo podría afectarte?* Artículos grupo Geard. Consultado el 27 de mayo de 2023. Disponible en <https://grupogeard.com/pe/blog/concursos-docentes/malestar-docente-afectarte/>

- Hallsten, L. (1993). Burning out: A framework. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 95–113). *Taylor & Francis*. Disponible en <https://psycnet.apa.org/record/1993-97794-006>
- Lozano, A. (2021) El síndrome de burnout en los profesionales de salud en la pandemia por la COVID-19. *Revista de Neuropsiquiatría*, 84(1) <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v84i1.3930> Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972021000100001
- Malander, N. (2019) Prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundario. *Revista de psicología, journal of psychology*, 15 (29). <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2113>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99 - 113. DOI:[10.1002/job.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205). Disponible en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.4030020205>
- McKnight, J. D., & Glass, D. C. (1995). Perceptions of control, burnout, and depressive symptomatology: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 490–494. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.3.490>. <https://psycnet.apa.org/record/1995-34820-001>
- Michael P. Leiter & Josette Durup (1994) The discriminant validity of burnout and depression: A confirmatory factor analytic study, *Anxiety, Stress & Coping*, 7:4, 357-373. *Taylor & Francis* Online. DOI: [10.1080/10615809408249357](https://doi.org/10.1080/10615809408249357) <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615809408249357>
- Moreno, B. y Báez, C. (2010) *Factores y riesgos psicosociales formas, consecuencias INSHT*. Consultado 27 de mayo de 2023.

[https://www.researchgate.net/publication/236151656 factores y riesgos psicosociales formas consecuencias INSHT](https://www.researchgate.net/publication/236151656_factores_y_riesgos_psicosociales_formas_consecuencias_INSHT)

Ordoñez S. y Saltos D. Intensificación del trabajo, estrés laboral sus efectos en la salud docente de Unidades Educativas de la Zona 8 del Guayas. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 2.

DOI:[10.26820/recimundo/2.esp.2018.650-670](https://doi.org/10.26820/recimundo/2.esp.2018.650-670)

Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press. Consultado el 27 de mayo de 2023. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98289-000>

Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2007) Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). *Acta colombiana de psicología* 10 (2): 117-125, 2007 Disponible <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>

Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology*. (pp. 25–48). John Wiley & Sons. Consultado el 27 de mayo de 2023. <https://psycnet.apa.org/record/1989-97707-002>

Tacca, D. y Tacca, A. (2019) El Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos. *Revista de investigación psicológica*, 22. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200003#:~:text=\(2019\)%20reportaron%20diferencias%20no%20significativas,profesores%20de%20inicial%20y%20primaria.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200003#:~:text=(2019)%20reportaron%20diferencias%20no%20significativas,profesores%20de%20inicial%20y%20primaria.)

ANEXOS

Anexo 1. Frontis de la Institución Educativa N° 40079 Víctor Núñez Valencia.



Anexo 2 Cuestionario Maslach Burnout Inventory adaptado en castellano

OMINT

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. 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	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	0	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	0	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	0	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

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

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.

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.	

Anexo 3 . Cuestionario Burnout adaptado en formularios Google.

Sección 1 de 2

Cuestionario Burnout

Estimado(a) docente, le saludo con mucho respeto. De antemano le agradezco por tomar parte de su valioso tiempo para responder las siguientes preguntas, respecto al estrés laboral.

Nombre de pila (opcional)

Género *

Nivel en el que trabaja *

Edad *

Antigüedad de años en la docencia aproximadamente: *

Cantidad de horas aproximadas que le lleva preparar la clase. *

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 2

Cuestionario Burnout

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

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 cómo 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). *

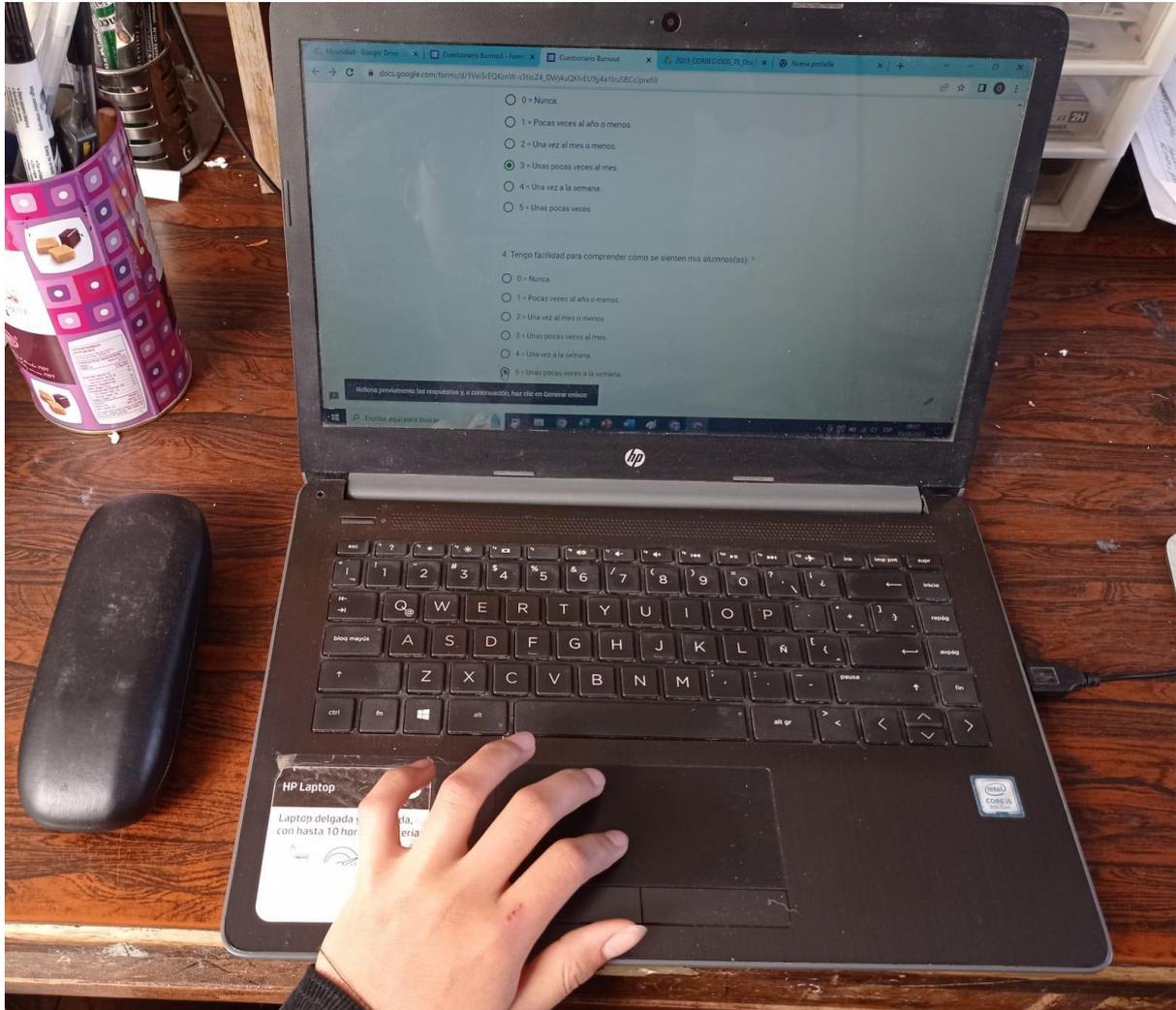
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo. *

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. *

Anexo 4. Docente completando el cuestionario adaptado en el formulario de Google.



Anexo 5. Doctor Luis Bernal Todco, médico de familia.

