



**Plan para prevenir el Síndrome de Burnout en docentes del posgrado Gerencia en Riesgos**

**Laborales en SST de Uniminuto**

Diana Carolina Manrique Orjuela - 000780247

Luis Fernando Bueno Contreras - 000778155

William Junior Chala Cadena - 000773873

**Corporación Universitaria Minuto De Dios**

**Sede Virtual Y A Distancia**

**Facultad De Ciencias Empresariales**

**Especialización En Gerencia En Riesgos Laborales, Seguridad Y Salud En El Trabajo**

**Bogotá D.C.**

**2021**

**Diseño de un plan que permita prevenir el Síndrome de Burnout en docentes del posgrado****Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo**

Diana Carolina Manrique Orjuela - 000780247

Luis Fernando Bueno Contreras - 000778155

William Junior Chala Cadena - 000773873

**Trabajo investigativo presentado como requisito para optar al título de Especialista en**

**Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Asesor (a)**

**Oscar Darío Salamanca Rodríguez**

**Docente**

**Corporación Universitaria Minuto De Dios**

**Sede Virtual Y A Distancia**

**Facultad De Ciencias Empresariales**

**Especialización En Gerencia En Riesgos Laborales, Seguridad Y Salud En El Trabajo**

**Bogotá D.C.**

**2021**

**Tabla de contenido**

Lista de tablas	V
Lista de figuras	VI
Lista de anexos	VII
Resumen	VIII
Abstract	IX
Introducción	10
1. Problema	13
1.1 Descripción del problema	13
1.2 Pregunta de investigación	14
2. Objetivos	15
2.2 Objetivos específicos	15
3. Justificación	15
4. Marco de referencia	18
4.1 Marco teórico	18
4.2 Antecedentes o estado del arte	20
4.2.1 Ámbito Internacional.	20
4.2.2. Ámbito Nacional.	24
4.3 Marco legal	25
4.3.1 Contexto Internacional.	25
4.3.2 Contexto Nacional.	25
5. Metodología	26
5.3 Instrumentos	27
5.3.1 Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI).	27
5.3.1.1 Descripción del instrumento.	27
5.3.1.2 Objetivo.	28
5.3.1.3 Estructura.	28
5.3.1.4 Categorías y variables.	28
5.3.2 Cuestionario Sociodemográfico.	29
5.3.2.1 Descripción del instrumento.	29
5.3.2.2 Objetivo.	29
5.3.2.3 Estructura.	29
5.3.2.4 Categorías y variables.	29
5.3.2 Ficha documental.	30

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

5.3.2.1 Descripción del instrumento.	30
5.3.2.2 Objetivo.	30
5.3.2.3 Estructura.	30
5.3.2.4 Categorías y variables.	31
5.4 Forma de aplicación	31
5.5 Procedimiento	31
5.6 Análisis de información	32
5.7 Consideraciones éticas	34
6. Cronograma	34
7. Presupuesto	37
8. Resultados y discusión	38
9. Recomendaciones	53
10. Referencias bibliográficas	54

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

**Lista de tablas**

Tabla 1 Cronograma de actividades	34
Tabla 2 Descripción del presupuesto	37
Tabla 3 Resultados del cuestionario Maslach Burnout Inventory MBI	41
Tabla 4 Resultados por rangos cuestionario MBI	42

**Lista de figuras**

Figura No. 1 Metodología de análisis cuantitativo para la búsqueda de información contenida dentro de las fichas documentales.	48
Figura No. 2 Resultados generales obtenidos en el test Maslash Burnout Inventory MBI	43
Figura No. 3 Cansancio emocional evaluado dentro del cuestionario Maslash Burnout Inventory	44
Figura No. 4 Despersonalización evaluada dentro del cuestionario Maslash Burnout Inventory	45
Figura No. 5 Realización personal evaluada dentro del cuestionario Maslash Burnout Inventory	46
Figura No. 6 Comparativo de resultados obtenidos en el test MBI en docentes por género.	48
Figura No. 7 Relación entre los aspectos evaluados en el test MBI con los años de servicio en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.	48

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

**Lista de anexos**

ANEXO A	66
ANEXO B	67
ANEXO C	68
ANEXO D	69

### **Resumen**

A partir de la pandemia producida por el COVID-19, tanto las instituciones educativas como sus docentes y estudiantes han estado adaptándose a un nuevo modelo educativo basado en la virtualidad, el cual ha generado varios retos para los educadores al adaptarse a los recursos tecnológicos, cambiar su modalidad de enseñanza e intentar dar cobertura educativa a todos sus estudiantes lo cual ha generado estrés y desgaste emocional adicional por parte de estos profesionales.

En el siguiente trabajo se analizaron los posibles factores que pueden ocasionar sintomatología referente a la enfermedad del síndrome de Burnout mediante la búsqueda de información bibliográfica referente al tema para así poder contrastar los resultados obtenidos con la implementación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) en una población de 10 docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios. Se encontró que ninguno de los docentes evaluados presenta el síndrome, pero si se presenta sintomatología referente a esta enfermedad ya que algunos maestros tuvieron puntajes medios-altos en los aspectos de cansancio emocional y despersonalización; se encontró también una relación directa de sintomatología del síndrome de Burnout con variables sociodemográficas como el género y los años de servicio.

Finalmente, luego de obtener estos resultados se formularon una serie de propuestas de prevención del síndrome que se clasificaron en tres aspectos: nivel organizacional, sistema interpersonal e individuo enfocadas en mejorar las puntuaciones altas encontradas y disminuir el riesgo de desarrollo de la enfermedad.



**Palabras clave:** Síndrome de Burnout, docentes, estrés laboral.

### **Abstract**

Since the pandemic produced by COVID-19, both educational institutions and their teachers and students have been adapting to a new educational model based on virtuality, which has generated several challenges for educators when adapting to technological resources, change their teaching modality and try to provide educational coverage to all their students, which has generated additional stress and emotional exhaustion on the part of professionals.

In the following work, the possible factors that can cause symptoms related to the Burnout syndrome disease were analyzed by searching for bibliographic information on the subject in order to contrast the results obtained with the implementation of the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire in a population of 10 postgraduate teachers in Management in Occupational Risks, Safety and Health at Traditional Distance Work at the Minuto de Dios University. It was found that none of the teachers evaluated presents the syndrome, but there are symptoms related to this disease since some teachers had medium-high scores in the aspects of emotional fatigue and depersonalization; A direct relationship between Burnout syndrome symptoms was also found with sociodemographic variables such as gender and years of service.

Finally, after obtaining these results, a series of syndrome prevention proposals will be formulated that were classified into three aspects: organizational level, interpersonal system and individual focused on improving the high scores found and reducing the risk of developing the disease.

**Keywords:** Burnout syndrome, teachers, work stress.

## **Introducción**

En los últimos tiempos el estrés ha sido un factor importante para la generación de diferentes enfermedades laborales y por ende el estudio de sus causas junto con la sintomatología que lo produce son variables importantes dentro del campo de la seguridad y la salud en las instituciones. En Colombia, de acuerdo con un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2015), se estima que uno de cada cinco empleados padece estrés y fatiga, siendo estos los factores más perjudiciales para la salud de los trabajadores y detonante para los altos índices de rotación de personal en las organizaciones (Portafolio, 2019; Armijos, 2020).

Adicionalmente, la pandemia producida por el COVID-19 trajo consigo muchos cambios para todos los sectores laborales, presentando varios retos para la sociedad en términos de utilización de recursos digitales y modificaciones necesarias para poder continuar con las obligaciones de cada individuo; para este caso en particular, este documento se centrará en la población docente y todas las prácticas que han tenido que establecerse para poder continuar con su labor.

Las obligaciones del docente se duplicaron al aplicar la metodología de enseñanza virtual (Armijos, 2020), además se suman sus obligaciones cotidianas y del hogar, pudiendo provocar una serie de efectos adversos que inciden en su salud al realizar su labor educativa, desencadenando cuadros de estrés, afecciones musculares y agotamiento físico además de disminuir su productividad (Serrano, Giraldo, & Mahecha, 2020).

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

La docencia es considerada como una de las profesiones más vulnerables de padecer problemas de salud mental, enfermedades físicas o síntomas conductuales como bajas laborales, ausentismo o disminución en la calidad de su enseñanza (Extremera, Barrocal, & Durán, 2003). Según (Freundenberg 1974), el Síndrome de Burnout o de estar quemado en el trabajo, puede jugar un papel importante en la aparición de estos síntomas, el cual se presenta con mucha frecuencia en profesionales dedicados a tareas asistenciales como el caso de los docentes.

Siendo el sector de la educación uno de los más afectados en los factores psicosociales en relación a aquellas situaciones que se presentan en el contexto laboral (Sobrino y León, 2004) , en donde al enfatizar en los principales problemas que conlleva tal situación, se encuentra el síndrome de Burnout, debido a la presión a la que se enfrentan al tratar de atender la diversidad de acontecimientos que se presentan en su trabajo, teniendo que hacer un mayor esfuerzo físico y mental, acelerando la generación de sintomatología y con ello el síndrome; con lo cual se genera cada vez un mayor ausentismo por estrés depresión y agotamiento (Correa, Zambrano, & Chaparro, 2009).

Según (Maslach, 2001), el Síndrome de Burnout se puede definir como un estado emocional que genera la pérdida de sentimientos positivos y optimistas, simpatía y de respeto por los demás. Esta fatiga suele ir acompañada de agotamiento físico, enfermedades y trastornos que evolucionan hacia un síndrome psicósomático (Sas, Boros, & Bonchis, 2011). El síndrome de Burnout se genera mediante un proceso que evoluciona de manera lenta y puede ser desconocido para el mismo sujeto que lo padece (Gómez, González, Grisales, Mejía, & Pulido, 2012).

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Para poder analizar esta problemática, se decide tomar como población muestra de este trabajo investigativo a los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios, analizando cuáles serían las actividades que podrían prevenir el Síndrome de Burnout en esta población para así poder realizar un plan de prevención enfocado en esta enfermedad relacionada al riesgo psicosocial mediante diferentes estrategias y actividades específicas a partir de un diagnóstico previamente realizado mediante diferentes instrumentos metodológicos.

También se tendrán en cuenta variables sociodemográficas que según los referentes bibliográficos son posibles incidentes de esta patología, ya que según lo investigado por (Kara, 2020), (Benavides, Gimeno y Benach, 2002; Chacón y Grau, 2004, p. 42) y (Mukundan & Ahour, 2011) se encontró para los tres casos que variables como la antigüedad profesional, la edad del individuo y el tipo de escuela en la que labora se asociaron significativamente al síndrome de Burnout y al agotamiento emocional.

Seguidamente se contemplarán tres categorías para poder proponer estrategias de prevención: nivel organizacional, sistema interpersonal e individuo según lo establece (Ocampo, Perdomo, & Alfonso, 2017), con estrategias como el Mindfulness la cual es una técnica terapéutica que puede ayudar a la persona a controlar y prevenir sentimientos de depresión, estrés, ansiedad o descontento. Igualmente permite a cualquiera que lo practique vivir una vida más atenta, agradecida y vibrante. En la medida que la persona alcance estas metas, le permitirá de una manera más sencilla, detectar los comportamientos que influyen en la generación del síndrome.

## **1. Problema**

### **1.1 Descripción del problema**

El 12 de marzo de 2020, el gobierno colombiano declaró emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020), como medida preventiva ante este escenario, se decidió cerrar todas las instituciones educativas y continuar con el aprendizaje de los niños y jóvenes por medio de plataformas digitales.

Ante esta situación repentina, tanto las instituciones educativas como sus docentes y estudiantes han estado adaptándose a este nuevo modelo educativo, el cual ha generado principalmente tres retos para los educadores: adaptarse a los recursos tecnológicos, transformar el contenido de sus cursos a la modalidad virtual y finalmente intentar dar cobertura educativa a todos sus estudiantes teniendo en cuenta que en todos los hogares no se cuenta con la posibilidad de acceso a internet para asistir a clases en tiempo real y realizar trabajos o tareas (Armijos, 2020).

Por esta razón, se realizará énfasis en el sector de la educación el cual ha sido uno de los sectores con mayor afectación, en donde para el caso de Colombia, es importante aclarar que no se posee la cultura de informar sobre las acciones generadoras de estrés como causa de enfermedad, además de esto, es importante abordar en este tema porque el país carece de información al respecto (Serrano, Giraldo, & Mahecha, 2020).

Siendo la docencia considerada como una de las profesiones más vulnerables de padecer problemas de salud mental, enfermedades físicas o síntomas conductuales como bajas laborales,

## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

ausentismo o disminución en la calidad de su enseñanza (Extremera, Barrocal, & Durán, 2003). Según (Freundenberg 1974), el Síndrome de Burnout o de estar quemado en el trabajo, puede jugar un papel importante en la aparición de estos síntomas, el cual se presenta con mucha frecuencia en profesionales dedicados a tareas asistenciales como el caso de los docentes.

En donde, al darse una mayor exposición frente a un computador, un gran número de personas que usan este tipo de tecnología presentan síntomas visuales como: irritación ocular, ardor, visión borrosa, epifora, prurito y ojo rojo (Sara, y otros, 2012). Representando en general una sobrecarga laboral.

Además de que las obligaciones del docente se duplican al aplicar la metodología de enseñanza virtual (Armijos, 2020), se suman sus obligaciones cotidianas y del hogar, pudiendo provocar una serie de efectos adversos que inciden en la salud de los docentes al realizar su labor educativa, desencadenando cuadros de estrés, afecciones musculares y agotamiento físico además de disminuir su productividad (Serrano, Giraldo, & Mahecha, 2020).

### **1.2 Pregunta de investigación**

¿Cuáles serían las actividades que podrían prevenir el Síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios ante la situación de la pandemia del COVID-19 en Colombia?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Realizar un plan para prevenir el Síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios ante la situación de la pandemia del COVID-19 en Colombia.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar los posibles factores de riesgo relacionados con la generación de síntomas del síndrome de Burnout, los cuales pueden afectar la salud de los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios
- Determinar si en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios se presentan posibles síntomas del síndrome de Burnout
- Proponer diferentes alternativas para prevenir el síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios

## **3. Justificación**

La pandemia provocada por el COVID- 19, ha cambiado el estilo de vida de las personas en todo el mundo; para el caso específico de Colombia, se evidencian afectaciones en mayor proporción en determinados sectores, como lo es el caso del sector de la salud, el sector del

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

transporte, el sector comercial, el sector de la construcción y un sin fin de sectores que padecieron cambios en cuanto a su producción, comercialización y prestación de servicios, y con ello, se desencadenó una crisis económica (Saldarriaga, 2020).

Siendo el sector de la educación uno de los más afectados en los factores psicosociales en relación a aquellas situaciones que se presentan en el contexto laboral (Sobrino y León, 2004) , en donde al enfatizar en los principales problemas que conlleva tal situación, se encuentra el síndrome de Burnout, debido a la presión a la que se enfrentan al tratar de atender la diversidad de acontecimientos que se presentan en su trabajo, teniendo que hacer un mayor esfuerzo físico y mental, acelerando la generación de sintomatología y con ello el síndrome; con lo cual se genera cada vez un mayor ausentismo por estrés depresión y agotamiento (Correa, Zambrano, & Chaparro, 2009).

Además de esto, según la Federación de Aseguradoras Colombianas (FASECOLDA) de 10,4 millones de trabajadores activos en Colombia se evalúa que 2 a 3 millones se encuentran trabajando en casa a través de la modalidad de teletrabajo (Paternina & Castillo, 2020).

Por ello, mediante este trabajo de investigación, se propone el planteamiento de un plan de prevención para el Síndrome de Burnout, mediante la aplicación del test MBI (Maslach Burnout Inventory), el cual permitirá identificar sintomatología de dicha enfermedad en los docentes del posgrado en Gerencia En Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo de la modalidad a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios; teniendo en cuenta que en Colombia, según (Serrano, Giraldo, & Mahecha, 2020), no se han generado investigaciones con el personal docente y su salud mental con relación a la situación de pandemia, cuarentena y cambio de modalidad de enseñanza aprendizaje.



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Para así, con ello proponer diferentes actividades y metodologías que logren prevenir la generación de este síndrome, incentivando el cuidado de la salud de sus trabajadores además de tener la posibilidad de implementar y expandir esta propuesta a los demás programas académicos. Siendo indispensable resaltar la importancia que tienen los docentes dentro de la sociedad, ya que van a añadir dentro de su experiencia educativa diferentes ideas, opiniones y escalas de valores que serán a su vez transmitidas en su charla pedagógica a sus estudiantes (Juvonen, Wentzel 2001), por esta razón, se busca el cuidado de su salud física y mental garantizando la calidad de su trabajo, el aumento de su productividad y contribución con el desarrollo de la educación de los jóvenes en el país.

Por otro lado, a través del proceso investigativo, se puede adquirir un mayor conocimiento a nivel individual (Meneses, 2019), mediante el planteamiento de una situación reciente, que aborda los temas psicosociales y con ello la representación del desempeño laboral de los docentes. Siendo un tema referente y encaminado a la especialización en Gerencia en Seguridad, y Salud en el Trabajo, brindado por la Universidad Minuto de Dios.

Finalmente, al realizar este proceso investigativo, se puede adquirir un sin fin de conocimientos y herramientas, que contribuirán al desarrollo de las habilidades de los autores que pueden ser aplicadas en la vida cotidiana y laboral, aumentando el desarrollo del intelecto investigativo.

## **4. Marco de referencia**

### **4.1 Marco teórico**

El estrés ocupacional y la fatiga laboral fueron los primeros términos que dieron lugar al estudio del Síndrome de Burnout (Sas, Boros, & Bonchis, 2011; Zellmer, 2010), el cual se comenzó a abordar desde los años setentas (Gómez, González, Grisales, Mejía, & Pulido, 2012), donde el profesor Fruedemberg, el cual fue el pionero en incursionar en esta temática (Zellmer, 2010), realizó una serie de estudios a trabajadores voluntarios que tenían pérdidas graduales de energía, síntomas de depresión o ansiedad en el desarrollo de sus actividades laborales. A partir de estos estudios, encontró que los efectos del estrés profesional pueden ser de carácter psicológico, de carácter cognitivo, emocional, conductual y / o de carácter somático el cual se manifiesta con la fatiga exacerbada o la falta de actividad (Sas, Boros, & Bonchis, 2011).

Según (Maslach, 2001), el Síndrome de Burnout se puede definir como un estado emocional que genera la pérdida de sentimientos positivos y optimistas, simpatía y de respeto por los demás. Esta fatiga suele ir acompañada de agotamiento físico, enfermedades y trastornos que evolucionan hacia un síndrome psicósomático (Sas, Boros, & Bonchis, 2011). El síndrome de Burnout se genera mediante un proceso que evoluciona de manera lenta y puede ser desconocido para el mismo sujeto que lo padece (Gómez, González, Grisales, Mejía, & Pulido, 2012).

Para lograr una mayor comprensión de esta enfermedad (Jáuregui, 2000), caracterizó las fases en las que se desarrolla el síndrome:

## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

- Fase de desequilibrio entre las demandas y los recursos: aparece una situación de estrés psicosocial.
- Fase de tensión psicofísica: las manifestaciones se presentan a nivel orgánico. En esta fase aparecen desórdenes gastrointestinales, disfunciones cardíacas, metabólicas además se pueden presentar trastornos del sueño, fatiga crónica y contracturas.
- Fase de cambios conductuales: el profesional se torna defensivo, desmotivado y en ocasiones violento.

Además de esto, (Maslach & Jackson, 1986) encontraron que los factores predisponentes del Síndrome de Burnout se pueden abordar de forma tridimensional: Agotamiento emocional, despersonalización (distanciamiento o abandono de las relaciones sociales), la disminución de la realización personal (que corresponde a una baja percepción con respecto a la eficiencia profesional y la tendencia a la autoevaluación negativa).

También es importante conocer para fines metodológicos de esta investigación el concepto del test MBI (Maslach Burnout Inventory), de (Maslach & Jackson, 1986) el cual ha sido el instrumento que se ha empleado con mayor frecuencia dentro de la comunidad investigativa para la evaluación sintomatológica del Síndrome de Burnout y ha sido validado en diferentes contextos culturales y laborales (Carlotto & Cámara, 2006; Armijos, 2020; Jáuregui, 2000); Este evalúa mediante 22 ítems, las tres variables centrales que caracterizan al síndrome: agotamiento, despersonalización y baja eficacia profesional (Martínez & Domínguez, 2016).

En Colombia, de acuerdo con un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2015), se estima que uno de cada cinco empleados padece estrés y fatiga, siendo estos los

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

factores más perjudiciales para la salud de los trabajadores y detonante para los altos índices de rotación de personal en las organizaciones (Portafolio, 2019; Armijos, 2020).

Respecto a los docentes en Colombia, se destaca el estudio sobre Burnout desarrollado en los profesores de una institución universitaria privada en la ciudad de Barranquilla (Domínguez, y otros, 2009), en donde se encontró que, de una muestra de 101 docentes, un 5% presentó síntomas leves de desarrollar el síndrome y un 2% indica síntomas graves de manifestación del síndrome. Mediante esta investigación se pudo establecer que el profesorado es vulnerable a este problema, debido a la presión a la que se ven sometidos por intentar responder a la diversidad de demandas, teniendo que exigirse cada vez más a sí mismos y presentando sintomatología asociada a este síndrome; siendo cada vez más frecuentes las licencias por estrés, el ausentismo, la depresión y el agotamiento (Marín & Santiago, 2002).

También se encontró que es frecuente la negación del padecimiento del síndrome, ya que suele asumirse como un fracaso profesional y personal (Gómez, González, Grisales, Mejía, & Pulido, 2012). Entre el 5 y el 10 % de los casos, resulta irreversible y actualmente la única solución es el retiro del profesional. Por lo tanto, es importante la prevención, ya que la línea que separa el cansancio del síndrome es muy delgada (Correa, Zambrano, & Chaparro, 2009).

## **4.2 Antecedentes o estado del arte**

### **4.2.1 Ámbito Internacional.**

Al realizar el análisis de los estudios ejecutados en el ámbito internacional, es posible percibir la situación de satisfacción laboral, agotamiento y desempeño de los docentes a nivel mundial. Por ejemplo, el estudio realizado por (Kara, 2020), en donde se comparó la satisfacción laboral y el desgaste profesional de 308 profesores de artes visuales según variables como sexo,

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

edad, estado civil, antigüedad profesional y tipo de escuela, en donde al basarse en la implementación de las escalas Maslach Burnout Inventory y Minnesota Job Satisfaction, se demostró que la satisfacción laboral y el agotamiento de los profesores de artes visuales muestran diferencias significativas según el género, el estado civil, la antigüedad profesional y el tipo de escuela.

Paralelamente el estudio realizado por (Mukundan & Ahour, 2011), refuerza el estudio mencionado anteriormente, en donde para este caso se realizó el estudio con 437 profesoras de los niveles primaria y secundaria, se recopilaron los datos individuales de estado civil, número de niños, edad y experiencia docente, además de factores organizacionales como el nivel de enseñanza y carga de trabajo. Se implementó el test Maslach Burnout Inventory, con la finalidad de recopilar los datos sobre los niveles de desgaste en las tres dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y reducción personal. Evidenciándose que el número de niños, el nivel de enseñanza, la edad y los años de experiencia docente fueron indicadores significativos de agotamiento entre las maestras, mientras que el estado civil y la carga de trabajo no se relacionaron significativamente con el síndrome de agotamiento.

Adicionalmente, (Martel & Santana, 2019), demuestra la influencia del perfil sociodemográfico en el profesorado universitario de Madrid, viéndose afectado este perfil dado a la demanda del entorno laboral en cuanto a los retos o dificultades personales que generan el síndrome de Burnout. En donde gran parte de este malestar está asociado a expectativas laborales no cumplidas y a un desajuste entre las competencias y demandas emocionales requeridas como docentes.

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Así mismo (Alma, Laura, María del Carmen, & Hector, 2015), analizaron el síndrome de Burnout y su relación con factores emocionales como la depresión, la ansiedad e insomnio, la insatisfacción profesional y los indicadores sociodemográficos y laborales en profesores de una institución superior de la ciudad de Chihuahua - México, se implementó un enfoque cuantitativo de forma aplicada mediante el test de Maslach Burnout Inventory (MBI) y el cuestionario de salud general de Goldberg, en donde se obtuvo que el cansancio emocional afecta más a las mujeres que a los hombres, ligado esto a ciertos factores emocionales que generan la aparición del desajuste emocional y Burnout.

Por otro lado (Capone & Petrillo, 2020) estiman la prevalencia de salud mental de los docentes y examina las asociaciones entre salud mental y, respectivamente, Burnout, depresión, autoeficacia docente, eficacia colectiva docente y satisfacción laboral, teniendo en cuenta la situación laboral. De este modo 285 maestros de secundaria, realizaron un cuestionario de auto informe, mostrando que el 38,7% estaban prosperando y el 53,2% tenían una salud mental moderada y el 2% una salud mental decaída. Así, el grupo floreciente informó una menor prevalencia de depresión y agotamiento, y niveles más altos de satisfacción laboral y creencias de eficacia que los otros dos grupos. Surgieron diferencias significativas entre los profesores permanentes y temporales.

De este modo, en países como Brasil también ha surgido el interés por evaluar el síndrome de Burnout y sus asociaciones en profesores universitarios como el caso de (Rocha, y otros, 2020), en donde se evaluaron 676 trabajadores, confirmándose la validez convergente y discriminante de los factores del Copenhagen Burnout Inventory además de la confiabilidad del cuestionario para la determinación sintomatológica del síndrome de Burnout en profesores universitarios y miembros del personal académico brasileño.

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Así también, estudios como el de (Naz, Atta, & Malik, 2017), plantean la relación entre la autoeficacia y el agotamiento de los profesores universitarios. Se incluyó una muestra de 150 profesores, de los cuales 75 eran hombres y 75 mujeres, a los cuales se les realizó el test de Maslach Burnout Inventory y la escala de sentido de eficacia de maestros. Demostrándose la autoeficacia de los profesores como predictor negativo del agotamiento general del trabajo. Además, de que el manejo del aula y las estrategias de instrucción (factores de autoeficacia de los profesores) eran los predictores negativos significativos del agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de los logros personales, mientras que el compromiso de los estudiantes predijo negativamente el agotamiento emocional y la reducción personal logró factores de agotamiento.

De este modo, las diferencias de género revelaron que las maestras puntuaron significativamente más altas en el manejo del aula, el compromiso de los estudiantes y las estrategias de instrucción, mientras que los maestros masculinos fueron significativamente más altos en el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción del rendimiento personal.

De igual forma, otros autores como (Kebde & Gedfie, 2018), demuestran las posibles afectaciones o consecuencias generadoras del Síndrome de Burnout. En donde para ello se tomó una muestra de 298 profesores, los cuales diligenciaron previamente un cuestionario. Se encontraron hallazgos referentes a que la mayoría de los docentes de las universidades públicas estaban experimentando un alto nivel de agotamiento. Sin obtener una diferencia estadísticamente significativa en las tres dimensiones del Burnout en función de la experiencia laboral y el nivel educativo de los docentes.

#### **4.2.2. Ámbito Nacional.**

En Colombia, se encontraron 3 artículos referentes al Síndrome de Burnout en docentes: uno de ellos fue realizado por (Domínguez, y otros, 2009) en una institución universitaria en la ciudad de Barranquilla, en esta investigación, se realizó una investigación de tipo correlacional, con una muestra de 101 docentes con modalidad de contrato de tiempo completo, los cuales fueron seleccionados mediante el método de muestreo aleatorio estratificado. A estos profesionales, se les aplicó el componente de factores de riesgo psicosocial del cuestionario revisado de Burnout para profesores (CBP-R) y el Cuestionario Síndrome de Burnout (CESQT). Respecto a los resultados encontrados, señalan prevalencia en el 10% de los docentes, de este porcentaje, el 5% de los sujetos manifiestan sintomatología referente a el síndrome en nivel leve y el 5% restante en nivel crónico y el 2 % de los profesores corren el riesgo de desarrollarlo.

El segundo artículo corresponde al estudio de (Correa, Zambrano, & Chaparro, 2009) sobre el Síndrome de Burnout en docentes en dos universidades de Popayán, en donde se tomó una población de 44 participantes tanto del género masculino y femenino, con edades entre los 20 y 40 años, evaluada con el Cuestionario Breve de Burnout o CBB. Se realizó un estudio cuantitativo transversal y para analizar los datos se utilizaron estadísticas descriptivas y la prueba Ji-Cuadrado; respecto a los resultados, se encontró una frecuencia del 9 % de alta despersonalización, es decir, que estos docentes han desarrollado actitudes negativas y de insensibilidad hacia los receptores de sus servicios; y frecuencias del 16 % y del 9 % de altas consecuencias físicas y sociales, respectivamente sin embargo como conclusión del estudio se determinó una baja presencia del Síndrome de Burnout en esta población.



Finalmente el tercer artículo que se encontró en Colombia fue la investigación de (Serrano, Giraldo, & Mahecha, 2020), en la cual se diseñó una ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de Burnout a causa de la cuarentena generada por el COVID-19, se realizó una revisión documental donde se pudo evidenciar que en Colombia existe un gran vacío en cuanto a investigaciones referentes al Burnout en docentes y tan solo en algunas ciudades principales del país es en donde se ha tomado esta problemática como fuente de investigación para tener un referente que permita mitigar la enfermedad laboral causada por el Síndrome.

### **4.3 Marco legal**

#### **4.3.1 Contexto Internacional.**

Por su capacidad para incidir en la calidad de vida, salud mental hasta poner en riesgo la vida de la persona que lo padece (Aceves, G. A. 2006), la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó en el año 2000 al Síndrome de Burnout como un factor de riesgo laboral. En la revisión de la Lista de Enfermedades Profesionales efectuada en el año 2010, la Oficina Internacional del Trabajo (OIT), incorporó los trastornos mentales y del comportamiento asociados a la actividad laboral como enfermedad profesional.

#### **4.3.2 Contexto Nacional.**

En Colombia, el Gobierno Nacional en cabeza del Ministerio de Salud y Protección Social y del Ministerio del Trabajo, son los responsables de crear la normatividad encaminada al bienestar de los trabajadores en el territorio. La legislación parte desde la misma carta fundamental donde establece el derecho que tiene toda persona al trabajo en condiciones dignas y justas enmarcado en el Artículo 25 de la Constitución Política. Con el objetivo de proporcionar

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

esas condiciones dignas y justas, en lo referente a las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país, se enmarca en el Decreto 614 del 14 de marzo de 1984, la reglamentación para la organización y el funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo se establece mediante la Resolución 2013 de 1986. La obligación de los patrones o empleadores de velar por la salud y seguridad de sus trabajadores y la organización y funcionamiento formal de los programas de Salud Ocupacional la implanta la Resolución 1016 de 1989. En cuanto a la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales el Decreto 1295 de 1994 dictamina las directrices a tomar.

Cuando el trabajador presenta una enfermedad profesional, la Ley 776 de 2002 normalizaba la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales para su cobertura. Respecto a los trabajadores independientes que en su momento no contaban con ningún tipo de cobertura para el sistema de seguridad social, el Decreto 2800 de 2003 reglamentó su afiliación al Sistema de General de Riesgos Profesionales y en su artículo 10 fija la definición de trabajador independiente para su cobertura por el sistema.

En el Decreto 2566 de 2009 se adopta la Tabla de Enfermedades Profesionales en Colombia, el artículo 1 numeral 42 señala los factores de riesgo psicosocial laboral y las patologías causadas por estrés laboral.

## **5. Metodología**

### **5.1 Enfoque y alcance de la investigación**

El enfoque de esta investigación es de tipo cualitativo ya que se van a analizar los resultados respecto a la sintomatología relacionada al Síndrome de Burnout por medio del test

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Maslach Burnout Inventory para cada docente (Sampieri & Torres, 2018) y es de tipo descriptivo transversal ya que se busca recolectar y analizar datos, utilizando información bibliográfica que permita indicar cuál es la situación del problema a tratar en este trabajo (Sampieri & Torres, 2018) sobre el Síndrome de Burnout en una población específica que para este caso son los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo modalidad a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.

### **5.2 Población y muestra**

La población está compuesta por 11 docentes que hacen parte del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo modalidad tradicional a distancia de la Universidad Minuto de Dios. Para poder obtener resultados confiables, se realizará un muestreo de tipo probabilístico ya que todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos (Sampieri & Torres, 2018) y se trabajará con el total de la población para realizar la investigación.

### **5.3 Instrumentos**

#### **5.3.1 Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI).**

##### ***5.3.1.1 Descripción del instrumento.***

Evalúa, mediante 22 ítems, las tres variables centrales que caracterizan al síndrome: agotamiento, despersonalización y baja eficacia profesional (Martínez & Domínguez, 2016)

### ***5.3.1.2 Objetivo.***

Identificar sintomatología referente al Síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo de la modalidad a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.

### ***5.3.1.3 Estructura.***

El test Maslach es un instrumento sistemático, en el cual se plantea un cuestionario estructurado de opción o selección múltiple de diligenciamiento individual (Ver anexo 2).

### ***5.3.1.4 Categorías y variables.***

Aplicación:

La clasificación de las 22 preguntas está definida de la siguiente manera (Maslach & Jackson, 1986):

- Cansancio emocional, presente en los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. Puntuación máxima: 54
- Despersonalización, presente en los ítems 5, 10, 11, 15 y 22. Puntuación máxima: 30
- Realización personal, presente en los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. Puntuación máxima: 48

Lectura:

Según lo establecido, si se obtienen puntuaciones altas en las dimensiones de cansancio emocional (más de 26) y despersonalización (más de 9) y una baja puntuación en la realización

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

personal (menos de 34), se considera que el profesional presenta sintomatología referente al síndrome de Burnout (Maslach & Jackson, 1986).

### **5.3.2 Cuestionario Sociodemográfico.**

#### ***5.3.2.1 Descripción del instrumento.***

El cuestionario sociodemográfico permite recolectar información general sobre un grupo de personas, en este caso los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo modalidad a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.

Este cuestionario tiene en cuenta la edad, el estado civil, si el docente tiene o no hijos y los años de servicio que ha prestado a la institución.

#### ***5.3.2.2 Objetivo.***

Este cuestionario tiene como objetivo conocer información básica del docente para poder relacionarla con los resultados obtenidos dentro del cuestionario Maslach Burnout Inventory MBI.

#### ***5.3.2.3 Estructura.***

Para este instrumento se tienen en cuenta 4 preguntas de respuesta abierta teniendo en cuenta variables como la edad del docente, los años de servicio dentro de la institución, su estado civil y si tienen hijos o no (Ver Anexo 3).

#### ***5.3.2.4 Categorías y variables.***

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

La variable que utiliza este instrumento es de tipo cualitativa nominal ya que no admite un criterio de orden (Sampieri & Torres, 2018) como estado civil el cual se evalúa dentro de este instrumento.

En cuanto a las variables, estas serán los factores de riesgo que genera el síndrome, a partir de lo encontrado en los 3 instrumentos, es decir, para el cuestionario Maslash Burnout Inventory MBI, el cuestionario sociodemográfico y las fichas documentales.

### **5.3.2 Ficha documental.**

#### ***5.3.2.1 Descripción del instrumento.***

La ficha documental permite consignar de manera resumida información teórica relevante para la investigación, dividida por: Datos del autor del documento de interés, parte puntual que se extrajo del documento, hallazgos, resumen, paginación y referencias.

#### ***5.3.2.2 Objetivo.***

Se busca mediante referentes bibliográficos identificar situaciones que puedan contribuir a la generación de posibles síntomas relacionados con el Síndrome de Burnout y así mismo exponer diferentes alternativas que puedan ayudar a prevenir esta enfermedad; todo esto con la finalidad de brindar sustento a los objetivos específicos número 1 y 3 de la presente investigación.

#### **5.3.2.3 Estructura.**

La ficha documental reúne los datos necesarios para poder identificar el recurso del cual se extrajo la información, como por ejemplo el nombre del documento, sus autores, las palabras

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

clave de cómo se encontró y el extracto dentro del documento referente a factores que pueden generar el síndrome o estrategias para prevenir el mismo (Ver Anexo 4).

### **5.3.2.4 Categorías y variables.**

Las variables tenidas en cuenta para la implementación de este instrumento son de tipo cualitativo nominal, ya que estas no poseen un orden o criterio específico, ni un valor numérico asignado (Sampieri & Torres, 2018).

En cuanto a las categorías y variables de las fichas documentales se utilizarán bases de datos como Sciencedirect, Scopus, EBSCOhost y ProQuest además de la búsqueda en el repositorio de la Universidad Minuto de Dios. Mediante la búsqueda con palabras clave relacionadas al síndrome de Burnout, Maslach Burnout Inventory y docentes.

## **5.4 Forma de aplicación**

Para la aplicación de los dos cuestionarios se harán vía web mediante la utilización de la herramienta de formularios de Google y para la ficha documental se utilizarán bases de datos como Sciencedirect, Scopus, EBSCOhost y ProQuest además de la búsqueda en el repositorio de la Universidad Minuto de Dios. Mediante la búsqueda con palabras clave relacionadas al síndrome de Burnout, Maslach Burnout Inventory y docentes.

## **5.5 Procedimiento**

Para poder aplicar el test Maslach Burnout Inventory (MBI) y el cuestionario sociodemográfico a los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo modalidad a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios, se solicitará previamente el permiso por parte de la dirección del programa académico para la

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

aplicación de este instrumento y luego mediante un formulario de Google se transcribirá tanto el cuestionario como el consentimiento ético (Ver anexo 1), el cual será enviado a los docentes mediante correo electrónico para su posterior diligenciamiento. Así, el resultado obtenido de este cuestionario será la base para la formulación del plan de prevención del Síndrome de Burnout en los docentes de la especialización Gerencia en Riesgos, Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Minuto de Dios.

De la misma manera, se consultarán en las diferentes bases de datos determinadas por el instrumento de ficha documental, relacionadas a las diferentes situaciones y síntomas que pueden generar el Síndrome que afectan a los docentes, además de las diferentes estrategias de prevención para los posibles síntomas que conllevan a esta enfermedad.

### **5.6 Análisis de información**

Una vez diligenciados los test por los docentes se procede a realizar la clasificación de los 22 factores de la siguiente manera (Maslach & Jackson, 1986):

- Cansancio emocional, presente en los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. Puntuación máxima: 54
- Despersonalización, presente en los ítems 5, 10, 11, 15 y 22. Puntuación máxima: 30
- Realización personal, presente en los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. Puntuación máxima: 48

Siendo imprescindible saber interpretar los resultados y valorar si el profesional presenta síntomas para desarrollar el síndrome de Burnout, según lo establecido, si se obtienen puntuaciones altas en las dimensiones de cansancio emocional (más de 26) y despersonalización



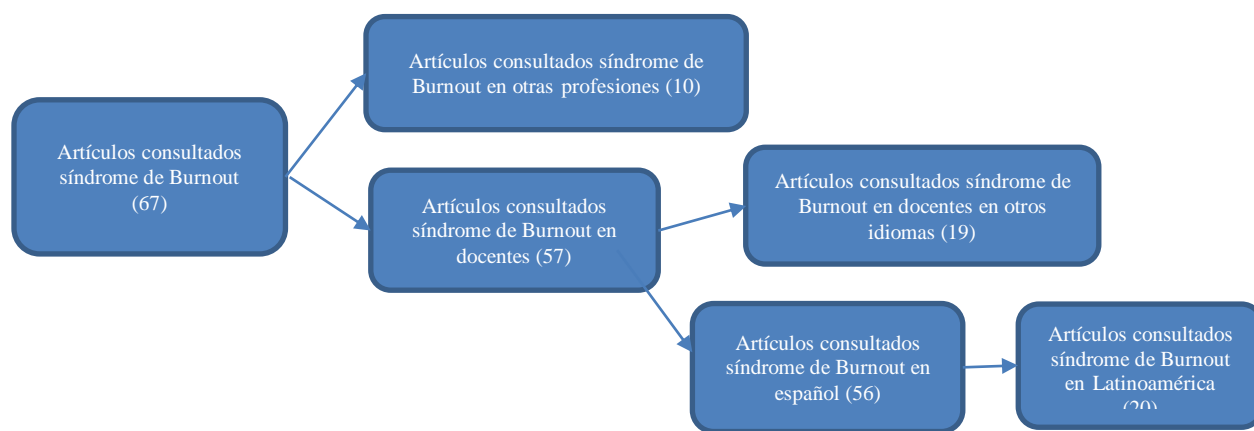
## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

(más de 9) y una baja puntuación en la realización personal (menos de 34), se considera que el profesional presenta sintomatología referente al síndrome de Burnout (Maslach & Jackson, 1986).

Posterior a la implementación del test se procederá a tabular, graficar y analizar los datos estadísticamente para determinar si se presenta asociación o independencia entre las variables contenidas en el cuestionario, a través de la herramienta ofimática Microsoft Excel con la finalidad de estandarizar los resultados obtenidos.

Seguidamente para dar cumplimiento con los objetivos específicos y poder identificar las principales situaciones que generan el síndrome además de lograr proponer actividades que contribuyan a la prevención del síndrome de Burnout, se sustentará tal información con el instrumento de las fichas documentales basadas en referencias bibliográficas. Mediante la utilización de las bases de datos autorizadas por la Universidad Minuto de Dios. Finalmente, luego de analizar los resultados obtenidos, se elaborará un plan de prevención del síndrome de Burnout.

### Metodología aplicada en fichas documentales



**Figura No. 1 Metodología de análisis cuantitativo para la búsqueda de información contenida dentro de las fichas documentales.**

La metodología de análisis cualitativo para la búsqueda de información contenida dentro del instrumento de las fichas documentales es la figura 1, la cual muestra el procedimiento con que se realizará la búsqueda de información soporte tanto del marco de referencia como para el instrumento.

### **5.7 Consideraciones éticas**

De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993, en la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud de la normatividad colombiana, se determina que este estudio se considera de riesgo ético mínimo, además de esto, se aplicará un formato de consentimiento informado previo al diligenciamiento del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) (Ver Anexo 1), en donde se garantiza a los docentes que la información obtenida será de total confidencialidad, ya que la recolección de datos será de carácter anónimo, utilizado únicamente con fines académicos. En donde una vez finalizado el proceso investigativo dichos resultados serán entregados al área de bienestar de la Universidad Minuto de Dios si se considera pertinente.

## **6. Cronograma**

***Tabla 1 Cronograma de actividades***

<b>No.</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo (meses)</b>	<b>Producto</b>
------------	------------------	-----------------------	-----------------

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

		<b>Desde</b>	<b>Hasta</b>	
1	Identificar población en la que se enfocará el trabajo investigativo	Agosto 2020	Agosto 2020	Consolidación de descripción y pregunta problema del trabajo investigativo
2	Creación del cuestionario Maslach Burnout Inventory MBI en formularios de Google, cuestionario de consentimiento de tratamiento de datos y cuestionario sociodemográfico	Agosto 2020	Noviembre 2020	Consolidación de objetivos y justificación del trabajo investigativo
3	Aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory en los docentes del posgrado en Gerencia En Riesgos Laborales,	Diciembre 2020	Enero 2021	Cuestionarios diligenciados y consolidación de metodología del trabajo investigativo

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

	Seguridad Salud En El Trabajo Uniminuto			
4	Investigar, antecedentes y diferente información bibliográfica referente al Síndrome de Burnout en docentes por medio de las fichas documentales	Enero 2021	Febrero 2021	Consolidación de objetivos y metodología del trabajo investigativo
5	Analizar información encontrada en el en los tres instrumentos utilizados para contextualizar la información en los docentes del posgrado en Gerencia En Riesgos Laborales, Seguridad Salud En El Trabajo Uniminuto	Febrero 2021	Marzo 2021	Resultados del proyecto de investigación para el diseño de la propuesta del plan de prevención y tratamiento para el Síndrome de Burnout

## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

6	Elaboración del plan de prevención para el Síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia En Riesgos Laborales, Seguridad Salud En El Trabajo Uniminuto	Marzo 2021	Abril 2021	Evidencia para finalizar el proyecto investigativo
---	---	------------	------------	--

Nota: Elaboración Propia.

## 7. Presupuesto

**Tabla 2 Descripción del presupuesto**

<b>RUBROS</b>	<b>Rubros propios (investigadores)</b>	<b>TOTAL COP</b>
1. Software	Licencia de Microsoft Office 365 familia	\$249.990
2. Materiales e insumos	Conectividad-Internet de 13 Gigas	\$56.000

Nota: Elaboración Propia

## 8. Resultados y discusión

- Identificar los posibles factores de riesgo relacionados con la generación de síntomas del síndrome de Burnout, los cuales pueden afectar la salud de los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios

Los posibles factores de riesgo relacionados con la generación del síndrome de Burnout según autores como (Ocampo, Perdomo, & Alfonso, 2017) y (Jáuregui, 2000), son el estrés prolongado tanto físico como emocional, la alta demanda de actividades laborales, la baja existencia o suministro de recursos, carencia de un horario fijo, horas extensas de trabajo, salario mal remunerado y ámbitos sociales exigentes, tensos y comprometedores.

Siendo lo anterior corroborado por (Muñoz & Gil, 2017), en donde al hacer referencia al riesgo de estrés, establece que este varía más con el nivel ocupacional que con otras variables como el género. Partiendo de que las principales fuentes de insatisfacción son la percepción de un trabajo poco valorado, las dificultades para controlar su propio trabajo y la escasa posibilidad de participación.

Así, para lograr una mayor comprensión del síndrome y los factores que lo generan (Jáuregui, 2000), realizó la caracterización de este en tres fases (desequilibrio, tensión psicofísica, y cambios conductuales), en donde al hacer referencia a la fase de desequilibrio establece que esta se basa en las demandas y los recursos, siendo estos factores generadores de situaciones de estrés psicosocial.

De este modo (Ocampo, Perdomo, y Alfonso, 2017), exponen que en trabajos donde hay un desajuste entre la demanda y los recursos, especialmente en personas que se encuentran ante

## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

una realidad frustrante, y con características laborales tales como carencia de un horario fijo, horas extensas de trabajo, salario mal remunerado, contexto social exigente, tenso y comprometido, generan como consecuencia que estas personas se vuelvan insensibles, poco comprensivas, apáticas y hasta agresivas en relación con los demás (Carlín y Garcés, 2010).

Existiendo así, concordancia con lo presentado por (Maslach, 2001); que define el Síndrome de Burnout como un estado emocional que genera la pérdida de sentimientos positivos y optimistas, simpatía y de respeto por los demás; en marcándose esto en la fase de cambios conductuales establecida por (Jáuregui, 2000). Conllevando esto a la negación del padecimiento del síndrome, asumiéndose este como un fracaso personal y profesional (Correa, Zambrano, & Chaparro, 2009).

Destacándose por ello la profesión de los docentes, en donde es una de las más propensas a presentar el síndrome de Burnout (Muñoz & Gil, 2017), lo cual se puede ver reflejado en el tiempo que se le dedica a esta profesión, ya que no todo su trabajo es realizado en el horario de clase (Ferrer, Pedraza y Rubio, 2009), siendo esto demostrado por (Domínguez, y otros, 2009), en donde se encontró que, de una muestra de 101 docentes, un 5% presentó síntomas leves de desarrollar el síndrome y un 2% indica síntomas graves de manifestación del síndrome. De este modo, se pudo establecer que los docentes son vulnerables a este problema, debido a la presión a la que se ven sometidos por intentar responder a la diversidad de demandas, teniendo que exigirse cada vez más a sí mismos y presentando sintomatología asociada a este síndrome; conllevando esto a una mayor frecuencia de licencias por estrés, ausentismo, depresión y agotamiento (Marín & Santiago, 2002).

De esta misma manera (Araoz Estrada & Gallegos Ramos, 2020) plantea que los docentes presentan altos niveles del síndrome de Burnout dado al agotamiento físico y emocional

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

el cual sería originado por la exposición prolongada a estresores propios de las actividades académicas, como la preparación de las sesiones de aprendizaje y materiales didácticos, los monitoreos, las actividades extracurriculares, tratar con estudiantes con diversos problemas, las condiciones de trabajo poco adecuadas y el poco reconocimiento a la labor que realizan. Estando dentro de las causas más frecuentes de tensión el apremio por el tiempo, el tener que responder a muchas personas y condiciones de trabajo inadecuadas (Piñeros, Salsas, & Hernández, 2018).

Conllevando esto a la fase de tensión psicofísica planteada por (Maslach, 2001), expresando que estas manifestaciones se presentan a nivel orgánico; ocasionando desórdenes gastrointestinales, disfunciones cardíacas o metabólicas, trastornos del sueño, fatiga crónica y contracturas. Además, de presentarse alteraciones en las variables de cansancio emocional y realización personal, caracterizándose éstas por presentar un significativo desgaste de sus energías y recursos emocionales, ocasionados principalmente por la frecuente interacción con los estudiantes, padres de familia, equipo directivo, especialistas y acompañantes pedagógicos; lo cual les provoca fatiga o cansancio (Araoz Estrada & Gallegos Ramos, 2020). Presentándose del mismo modo afectaciones en la realización personal los docentes, caracterizándose por tener una pésima percepción sobre sí mismos y la labor que realizan; lo cual sería producto del poco reconocimiento que recibe, afectando su desenvolvimiento frente a los estudiantes y la comunidad educativa (Araoz Estrada & Gallegos Ramos, 2020).

Determinación de posibles síntomas del síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios

### **Resultados generales del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)**



PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Al aplicar el cuestionario Maslach Burnout Inventory en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios, se encontraron los siguientes resultados:

**Tabla 3 Resultados del cuestionario Maslach Burnout Inventory MBI**

Aspecto Evaluado	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Cansancio emocional	31	3	16	5	5	23	23	17	30	19
Despersonalización	1	0	0	1	0	8	10	1	0	0
Realización personal	41	42	46	48	45	46	26	37	48	41

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 3 se muestran los resultados numéricos obtenidos de los diez docentes a los que se les aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory MBI, allí se puede observar la sumatoria correspondiente a las 22 preguntas clasificadas en los aspectos que evalúa el cuestionario: Cansancio emocional (preguntas 1-2-3-6-8-13-14-16-20), despersonalización (preguntas 5-10-11-15-22) y realización personal (preguntas 4-7-9-12-17-18-19-21). A continuación, se presentan estos hallazgos según las categorías establecidas por el test (alto, medio y bajo) de acuerdo a los resultados numéricos que se obtuvieron previamente.

## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Es importante tener en cuenta que, para interpretar los resultados obtenidos, según (Maslach & Jackson, 1986), el sujeto presenta el síndrome de Burnout, al obtener puntuaciones altas en las dos categorías referentes al cansancio emocional y la despersonalización, mientras que el componente de realización personal debe tener una puntuación baja.

**Tabla 4 Resultados por rangos cuestionario MBI**

Clasificación de los aspectos evaluados en el cuestionario Maslach Burnout Inventory  
MBI

Aspecto Evaluado	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Cansancio emocional	Alto	Baj o	Baj o	Baj o	Baj o	Medi o	Medi o	Bajo	Alto	Medi o
Despersonalización	Baj o	Baj o	Baj o	Baj o	Baj o	Medi o	Alto	Bajo	Baj o	Bajo
Realización personal	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo	Medi o	Alto	Alto
Síndrome Burnout	No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Nota: Elaboración propia

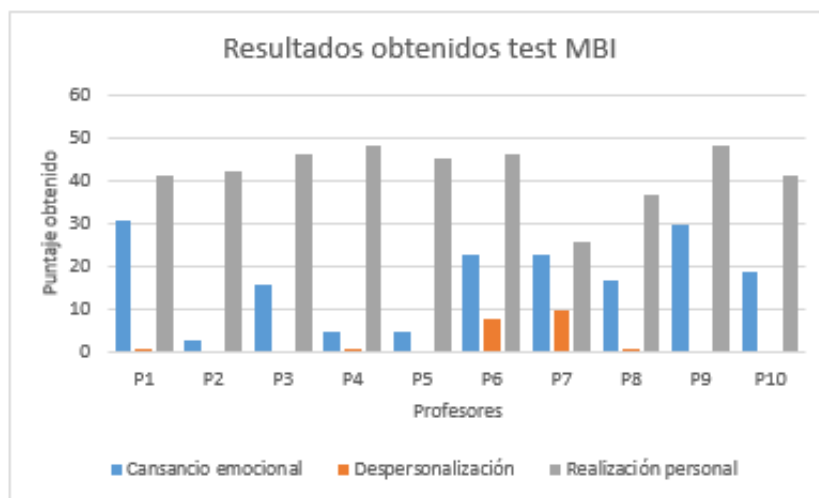
Según lo expuesto anteriormente, se puede evidenciar que a pesar de que ninguno de los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios padece del síndrome de Burnout, si se presenta sintomatología relacionada con la generación de esta enfermedad, ya que para algunos

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

docentes se alcanzaron puntajes medios-altos en las categorías de cansancio emocional y despersonalización como se establece dentro de la Tabla 4. Esto afirma la necesidad proponer estrategias de prevención para esta enfermedad enfocadas especialmente en el cansancio emocional y la despersonalización.

En el siguiente gráfico se muestran los resultados generales obtenidos del cuestionario MBI aplicado a los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.

### *Aspecto de realización personal en docentes*



**Figura No. 2 Resultados generales obtenidos en el test Maslash Burnout Inventory MBI**

Según la figura número 2, es importante resaltar que las preguntas correspondientes al aspecto de la realización personal reflejaron puntuaciones altas, lo cual se relaciona positivamente en cuanto a la salud mental de los docentes.

### Análisis del aspecto de cansancio emocional evaluado dentro del cuestionario

#### Maslach Burnout Inventory

En la siguiente figura, se pueden observar los resultados obtenidos para el aspecto de cansancio emocional, el cual para los profesores 1,6,7,9 y 10 en donde se encontró que se presenta sintomatología para desarrollar el síndrome de Burnout.

#### Aspecto de cansancio emocional en docentes



**Figura No. 3 Cansancio emocional evaluado dentro del cuestionario Maslach Burnout Inventory**

En este aspecto fue en el que presentaron mayores puntuaciones, de los diez docentes que diligenciaron el cuestionario, cinco de ellos, es decir la mitad, se encuentran dentro de la categoría media y alta. Este resultado puede estar relacionado con todos los cambios que trajo consigo la pandemia producida por el COVID-19, en donde el horario y los recursos educativos de los docentes cambiaron drásticamente para poder seguir cumpliendo sus deberes. Tal

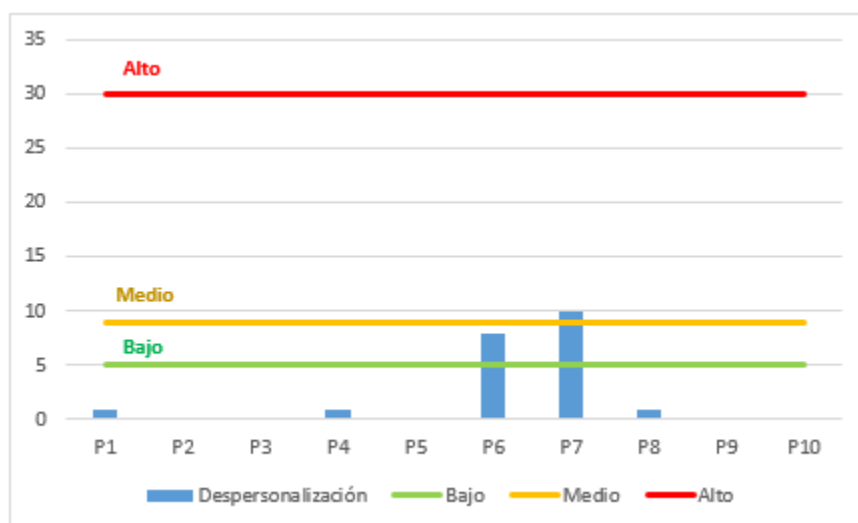
## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

afirmación la corrobora (Serrano, Giraldo, & Mahecha, 2020) dentro de su investigación en donde se hace énfasis en el cansancio emocional que se ha generado dentro del contexto de la pandemia en la población docente.

### **Análisis del aspecto de despersonalización evaluado dentro del cuestionario Maslash Burnout Inventory**

En el siguiente gráfico, se pueden observar los resultados obtenidos para el aspecto de despersonalización en el cual, para los profesores 6 y 7 se encontró que se presenta sintomatología para desarrollar el síndrome de Burnout.

#### **Aspecto de despersonalización en docentes**



***Figura No. 4 Despersonalización evaluada dentro del cuestionario Maslash Burnout Inventory***

Aunque este aspecto presenta puntuaciones más bajas en contraste con el aspecto de cansancio emocional, dos de los diez docentes evaluados están dentro de las clasificaciones medio-alto. Estos resultados son concordantes con respecto a la investigación realizada por

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

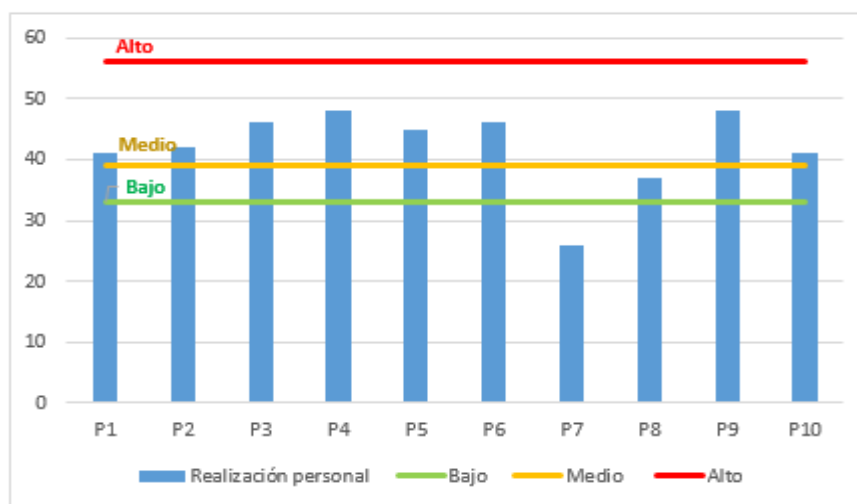
(Muñoz & Gil, 2017), ya que dentro del estudio que se realizó la despersonalización dio valores altos y se establece como un factor a considerar como preocupante el cual no se debe pasar por alto.

### Análisis del aspecto de realización personal evaluado dentro del cuestionario

#### Maslach Burnout Inventory

En la figura siguiente se puede observar los resultados obtenidos para el aspecto de realización personal en el cual, para los profesores 7 y 8 se encontró que se presenta sintomatología para desarrollar el síndrome de Burnout.

#### Evaluación de realización personal



*Figura No. 5 Realización personal evaluada dentro del cuestionario Maslach Burnout Inventory*

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Para este aspecto, la gran mayoría de los docentes obtuvieron puntuaciones altas, lo cual es una variable positiva en referencia a la salud mental de los docentes, sin embargo, se sigue resaltando la importancia de realizar estrategias de prevención referentes al síndrome de Burnout.

### **Análisis a los resultados obtenidos a partir de factores sociodemográficos**

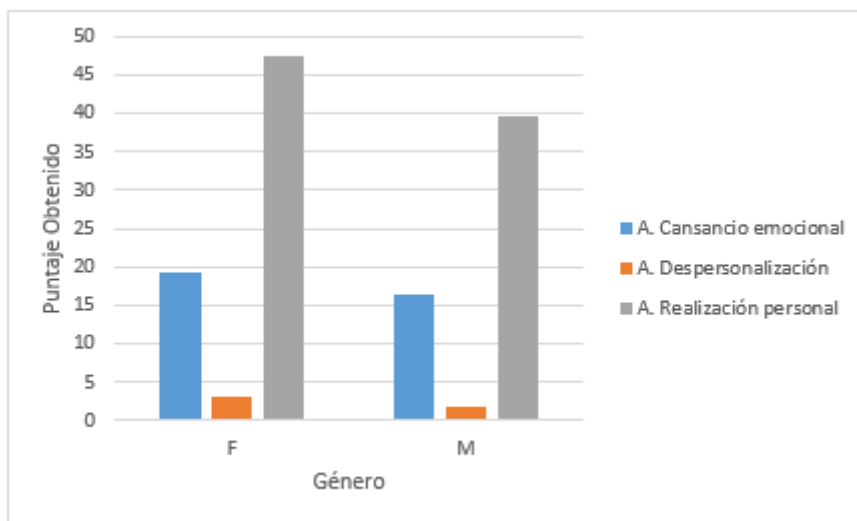
Para poder encontrar relación con los resultados obtenidos dentro del test con las variables sociodemográficas escogidas, se realizó un promedio básico de la información analizada por cada docente acorde a cada aspecto evaluado dentro del test.

Según la investigación realizada por (Alma, Laura, María del Carmen, & Hector, 2015), en una institución superior de la ciudad de Chihuahua - México en donde se implementó el test de Maslach Burnout Inventory (MBI), se obtuvo que el cansancio emocional afecta más a las mujeres que a los hombres, hallazgo que sustenta también (Araoz Estrada & Gallegos Ramos, 2020) dentro de su investigación.

A partir de lo expuesto anteriormente, según los resultados obtenidos en el presente trabajo como se muestra en el gráfico 6, de los 10 docentes evaluados, se establece que las mujeres son más propensas a desarrollar el síndrome de Burnout en los aspectos de cansancio emocional y despersonalización. Aunque también es importante señalar que las mujeres fueron las que obtuvieron mayores puntajes dentro de la realización personal. Con lo expuesto anteriormente se puede encontrar una relación directa con las investigaciones previamente enunciadas.

### **Comparativo por genero**

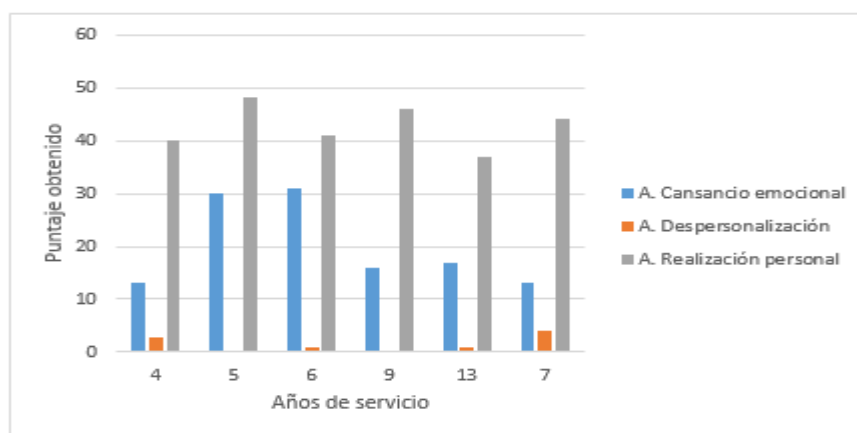
## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES



**Figura No. 6 Comparativo de resultados obtenidos en el test MBI en docentes por género.**

Respecto a variables como la edad y los años de servicio (figura 7), se encontró que son significativas para generar sintomatología del síndrome especialmente en el aspecto de cansancio emocional en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.

**Relación de aspecto con años de servicio**



**Figura No. 7 Relación entre los aspectos evaluados en el test MBI con los años de servicio en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios.**



Lo anterior tiene relación con lo investigado por (Kara, 2020), (Benavides, Gimeno y Benach, 2002; Chacón y Grau, 2004, p. 42) y (Mukundan & Ahour, 2011) en donde se encontró para los tres casos que variables como la antigüedad profesional, la edad del individuo y el tipo de escuela en la que labora se asociaron significativamente al síndrome de Burnout y al agotamiento emocional.

- Proponer diferentes alternativas para prevenir el síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios

Estrategias de prevención del síndrome de Burnout en los docentes:

Las cifras obtenidas del análisis de los resultados en la aplicación del cuestionario MBI a los profesores del posgrado y expuestas en el anterior epígrafe, se asemejan a las de otros estudios, que igualmente plantean la formulación de estrategias enfocadas en intervenir aspectos como: nivel organizacional, sistema interpersonal e individuo (Ocampo, Perdomo, & Alfonso, 2017), para prevenir el Síndrome.

#### 1. Estrategia de Intervención sobre el nivel organizacional:

Se refiere al resultado de la identificación de aspectos organizacionales asociados principalmente con el nivel de satisfacción de los trabajadores y la aparición del síndrome. Se destaca el papel de la autoridad y los colaboradores líderes (Hurrell, 2005), el nivel de confianza entre los miembros de la organización y de los miembros hacia la organización (Ballard, &

Grawitch, 2017); así como la comunicación efectiva y clara de información (Karl, & Fisher, 2013).

Por otra parte, según (Ballard, & Grawitch, 2017) la confianza y justicia organizacional son factores primordiales para crear y formar espacios psicológicamente saludables. Estas características se observan cuando los colaboradores de la organización sienten que las decisiones tomadas son justas, la información es clara y el esfuerzo es reconocido.

Para ello, las estrategias estarán encaminadas a la creación de programas de socialización anticipatoria, programas de retroinformación y desarrollo organizacional. Así mismo se propone establecer programas de bienestar, recreación y turismo que involucren y garanticen la integración familiar, como componentes que permitan mejorar la calidad de vida de los trabajadores tales como torneos deportivos, conciertos, actividades artísticas entre otros.

Finalmente, para este apartado se propone promover la importancia tanto de los componentes intra laborales como extralaborales, mediante la flexibilización de la jornada laboral, evaluando la necesidad de desarrollar actividades tanto particulares como laborales.

## 2. Intervención sobre el sistema interpersonal:

El sentido que debe darse a estas intervenciones radica en promover cambios en la organización laboral, generando acciones de supervisión y consejería enfocada a promover el trabajo en equipo. (Karl, & Fisher, 2013), por eso, las estrategias deben ser orientadas a la escucha activa hacia el docente, el apoyo profesional, y la necesidad de crear retos / metas.

Otras estrategias se basarán en promover el fortalecimiento de las relaciones sociales con los compañeros de trabajo, familia, amigos entre otros, que les permita mitigar episodios que les puedan generar frustración o temor ante situaciones adversas a nivel laboral y personal.

### 3. Intervención sobre el individuo:

Determinan a la persona como el objetivo a intervenir, estas estrategias involucran el desarrollo de una mejor salud mental y física, el camino más adecuado para que la persona lo logre es que desarrolle un estilo de vida saludable (Karl & Fisher 2013) estableciendo metas personales claras como suficientes horas de sueño, práctica de actividades físicas frecuentes, moderando el consumo de bebidas alcohólicas, y empleando métodos y técnicas de relajación como el Mindfulness la cual es una técnica terapéutica que puede ayudar a la persona a controlar y prevenir sentimientos de depresión, estrés, ansiedad o descontento. Igualmente permite a cualquiera que lo practique vivir una vida más atenta, agradecida y vibrante, definiéndose como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación (University of Oxford Department of Psychiatry). En la medida que la persona alcance estas metas, le permitirá de una manera más sencilla, detectar los comportamientos que influyen en la generación del síndrome.

A lo largo de los años muchos estudios se han concentrado objetivamente en este tipo de intervenciones, algunos afirman que este modelo de prevención tiene retos importantes, ya que no hay evidencia suficiente y sólida sobre la efectividad de estas (Leiter y Maslach 2014). De la misma manera, aseguran que los estudios sobre la eficacia también son escasos y los existentes generalmente se han desarrollado con muestras pequeñas a través de diseños de investigación generalmente débiles, y se puede explicar a que estos estudios tienden a ser menos costosos para las organizaciones que los patrocinan. (Leiter y Maslach 2014). Además, existe un importante

peso teórico en el que el síndrome ha sido definido mayormente en términos de experiencias individuales (cansancio emocional, despersonalización y realización personal).

Otra estrategia encaminada a la prevención es entrenar al individuo a “desconectarse de su trabajo”, en otras palabras, enseñarle a olvidar los problemas laborales cuando finaliza su jornada, de tal manera que le permita cambiar el estado mental en que se encuentra.

## **8. Conclusiones**

Por medio de la recopilación y análisis cualitativo de la información referente a los posibles factores de riesgo relacionados con la generación de síntomas del Síndrome de Burnout contenida dentro de las fichas documentales, se obtuvo que dichos factores se encuentran vinculados al ámbito social, a la alta demanda laboral, a actividades extracurriculares, salarios mal remunerados y condiciones de trabajo inadecuadas. Siendo estos generadores de estrés, tensión y agotamiento tanto físico como mental que conllevan a una mayor frecuencia de licencias por estrés, ausentismo, depresión y agotamiento.

Mediante la aplicación virtual del test Maslach Burnout Inventory (MBI), a través de la herramienta de Google formularios, se pudo evidenciar que a pesar de que ninguno de los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios presenta el síndrome de Burnout, si se registra sintomatología relacionada con la generación de esta enfermedad, ya que para algunos docentes se alcanzaron puntajes medios-altos en las categorías de cansancio emocional y despersonalización relacionadas con factores sociodemográficos como la edad y los años de servicio en la institución.

La formulación de estrategias de prevención para el síndrome de Burnout en los docentes del posgrado en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo a distancia tradicional de la Universidad Minuto de Dios, se basaron en los resultados obtenidos en la investigación bibliográfica y la aplicación del cuestionario MBI; en donde se halló que tales alternativas deben estar dirigidas a intervenir tanto el cansancio emocional como la despersonalización, con el fin de disminuir su impacto en los profesores ya que pueden constituirse en una condición de riesgo que ocasione el desarrollo del Síndrome de Burnout

### **9. Recomendaciones**

Se recomienda para futuros trabajos referentes al Síndrome de Burnout ahondar en otras profesiones poco exploradas en Colombia sobre este tema, dado a que es escasa la información y de esta forma se contribuye al conocimiento de la patología en las poblaciones, ya que es importante conocer aquellos factores o actividades que en nuestra cultura influyen en la generación del mismo, teniendo en cuenta la posibilidad que estos pueden llegar a variar de un país a otro, a partir de variables como el número de horas legales de trabajo, intensidad académica, número de personas a tratar, ambiente y condiciones de trabajo.

Además de esto, para futuras investigaciones que se realicen en la Universidad Minuto de Dios sobre este tema se recomienda que se contemple una mayor muestra de población docente de la institución, ya que los resultados de esta pueden ser muy variables, así mismo, es conveniente ahondar en los diversos aspectos que contribuyen a la aparición del Síndrome de Burnout en el profesorado y su relación con variables sociodemográficas.

Adicionalmente, el departamento de bienestar de la Universidad Minuto de Dios podrá tomar como guía este trabajo investigativo para identificar diferentes actividades que

## PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

contribuyen a prevenir el síndrome de Burnout en el cuerpo docente durante el desarrollo de sus actividades laborales en el periodo de la pandemia e implementar las propuestas de prevención descritas, las cuales se pueden adicionar dentro del plan de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Minuto de Dios en su apartado psicosocial .

Finalmente se recomienda realizar mediciones periódicas sobre las condiciones mentales de los docentes de la mano de profesionales capacitados para este fin, con el objetivo de continuar con la prevención del síndrome de Burnout y otros padecimientos de carácter psicosocial en la Universidad Minuto de Dios.

### 10. Referencias bibliográficas

- Anaëlle Klein, Olivier Taieb, Salome Xavier, Thierry Baubet, Aymeric Reyre, The benefits of mindfulness-based interventions on burnout among health professionals: A systematic review, *EXPLORE*, Volume 16, Issue 1 2020, Pages 35-43, ISSN 1550-8307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.09.002>.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830719304689>)
- Alma, A., Laura, P., María del Carmen, G., & Héctor, R. (2015). Síndrome de Burnout en profesores de una institución superior en México. *ProQuest*, 45, 53-64.  
doi:10.30827/publicaciones. v45i0.5788. Obtenido de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/education/docview/2297213343/2D5C304780924720PQ/8?accountid=48797>
- Alvarado, C. M., Arévalo, J. C., Moreno, E. A., & Rojas, A. S. (2020). *Análisis de la incidencia que tiene el Síndrome de Burnout y las condiciones de trabajo en los*

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

*Formadores y Equipos Psicosociales del Centro de Orientación Juvenil Luis*

*Amigó – COJLA*. Obtenido de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11299/TE.RLA\\_AlvaradoClara-ArevaJuan-MorenoElkin-SernaAlexandra\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11299/TE.RLA_AlvaradoClara-ArevaJuan-MorenoElkin-SernaAlexandra_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Alvarado, L. S., Ramos, G. I., Valderrama, M. A., Montero, E. R., & Méndez, I. M.

(2017). *Síndrome de Burnout en los docentes de un Colegio Oficial del Municipio de Garzón - Huila*. Obtenido de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6512/Ponencia\\_Sindrome%20de%20Burnout\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6512/Ponencia_Sindrome%20de%20Burnout_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Araoz Estrada, E., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). *Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos*. Cusco, Peru. doi: 10.5281/zenodo.4404750

Armijos, R. D. (27 de 07 de 2020). Evaluación de la fatiga laboral por teletrabajo del personal docente de la Unidad Educativa Carlos Freile Zaldumbide ante la emergencia sanitaria del COVID-19. Obtenido de

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3855/2/TESIS%20FINAL-%20RAMIRO%20TORRES.pdf>

Ballard, D., & Grawitch, M. (2017). Psychologically healthy workplace practices and employee well-being. En R. Burke y K. Page (Eds.). *Research Handbook on Work and Well-Being* (pp.494-509). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing.

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Bracco Bruce, Lucía, Valdez Oyague, Raúl, Wakeham Nieri, Andrea, & Velázquez, Tesania.

(2018). Estrategias para enfrentar el Síndrome de Agotamiento Profesional: Aportes desde la institución y los trabajadores penitenciarios peruanos. *Psicoperspectivas*, 17(3), 158-171. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas/vol17-issue3-fulltext-1381>

Carlotto, M. S., & Cámara, S. G. (2006). Psico-USF. Obtenido de Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) e estudantes universitários brasileiros: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712006000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712006000200005)

Capone, V., & Petrillo, G. (2020). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Scopus*, 39(5), 1757-1766. Obtenido de <https://www-scopus-com.ezproxy.uniminuto.edu/record/display.uri?eid=2-s2.0-85047658837&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Burnout&nlo=&nlr=&nls=&sid=c8640e8004f52c18b22011e5a84c&sort=b&sdt=b&sl=12&s=KEY%28Burnout%29&relpos=85&citeCnt=3&searchTerm=>

Correa, Z. C., Zambrano, I. M., & Chaparro, A. F. (2009). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia. Obtenido de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/viewFile/32914/33266>

Díaz Bambula, F., López Sánchez, A. M., & Teresa, V. A. (2010). *Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia*. Cali, Colombia.



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Obtenido de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/psychology/docview/1771631366/889D3A4149D14099PQ/5?accountid=48797>

Domínguez, C. C., Gutiérrez, O. G., Anguila, D. M., Barrios, C. L., Barrero, Y. B., & Medrano, C. V. (30 de 04 de 2009). *Prevalencia del Síndrome de Burnout y su correlación con factores psicosociales en docentes de una institución privada de la ciudad de Barranquilla*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353011.pdf>

Donoso, A. X. (2014). Gestión de riesgos psicosociales y su incidencia en las enfermedades psicosomáticas de los docentes en la Universidad Técnica de Manabí. Obtenido de [http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8064/1/Tesis\\_t907mshi.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8064/1/Tesis_t907mshi.pdf)

Esteras, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2019). Sintomatología física y mental asociada al síndrome de burnout en los profesionales de la enseñanza. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(1), 29-37. doi:10.5944/rppc.23776

Extremera, N., Barrocal, P. F., & Durán, A. D. (2003). Inteligencia emocional y Burnout en profesores. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32027316/PDF5burnout\\_en\\_profesores.pdf?1381111266=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DExtremera\\_N\\_Fernandez\\_Berrocal\\_P\\_y\\_Duran.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32027316/PDF5burnout_en_profesores.pdf?1381111266=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DExtremera_N_Fernandez_Berrocal_P_y_Duran.pdf)

[&Expires=1600658040&Signature=Olm5vC8o~S4x7QYStLSx4YOIFUjafWHMEQUnN  
N7QCv](#)

Gil-monte, P. (2003): El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería, *Revista Eletrônica InterAção Psy*, Agosto nº 1, Pág. 19-33  
<http://www.dpi.uem.br/Interacao/Numero%201/PDF/Artigos/Artigo3.pdf>

Gómez, R., González, I. M., Grisales, J. P., Mejía, R., & Pulido, M. A. (2012). Síndrome de Burnout, una amenaza oculta. Obtenido de  
<https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/978/Sindrome%20de%20Burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, Lilian, & Orta, Yudit. (2017). LA CULTURA ORGANIZACIONAL Y EL SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL EN PROFESORES UNIVERSITARIOS. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (1), 14-30.  
Recuperado en 20 de febrero de 2021, de  
[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2550-67222017000300014&lng=es&tlng=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222017000300014&lng=es&tlng=es).

Hurrell, J. (2005). Organizational stress interventions'. En: J. Barling; K. Kelloway, & M. Frone, (Eds.), *Handbook of work stress* (pp. 623-646). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Jáuregui, M. P. (2000). "Cuando el estrés laboral se llama Burnout" Causas y estrategias del afrontamiento. Buenos Aires.

Kara, S. (2020). Investigation of job satisfaction and burnout of visual arts teachers. *Scopus*, 6, 160-171. Obtenido de <https://www-scopus-com.ezproxy.uniminuto.edu/record/display.uri?eid=2-s2.0-85078607687&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=burnout&st2=&sid=390126a2da4a5b64c995c6923dcbf02b&sot=b&sdt=b&sl=22&s=TITLE-ABS-KEY%28burnout%29&relpos=13&citeCnt=0&searchTer>

Karl, D., & Fischer, M. (2013.). Prevention and communication: A most effective tailored treatment strategies for burnout. En: S. Bahrer-Kohler, (Ed.), *Burnout for experts. Prevention in the context of living and working* (pp. 185-200). New York, NY: Springer.

Kebde, A., & Gedfie, M. (2018). Burnout experience among public universities of Amhara regional state, Ethiopia. *ProQuest*, 9(8/9), 929-940. Obtenido de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/sciencejournals/docview/2158110063/3D2D213DE3F94AA5PQ/5?accountid=48797>

Marengo Escuderos, A. D., & Ávila Toscano, J. H. (2016). *Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica*. Barranquilla, Colombia. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.dasa

Marín, H. V., & Santiago, M. P. (2002). La adicción al trabajo. Obtenido de Estudio del Síndrome de Burnout o desgaste profesional en los profesores de la Universidad de los Andes: <http://www.saber.ula.ve/browse?type=title>

Martel, M. J., & Santana, J. D. (2019). INFLUENCIA DEL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DEL PROFESORADO UNIVERSITARIO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BURNOUT. ProQuest, 22(2), 93-117. Obtenido de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/education/docview/2251595370/2D5C304780924720PQ/11?accountid=48797>

Martínez, C. H., & Domínguez, C. C. (2016). Revista CES Psicología Vol 9. Obtenido de Validación del cuestionario Mashlach Burnout Inventory en el contexto académico colombiano: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v9n1/v9n1a02.pdf>

Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health. Psychology and Health, 607-611.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). The Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto California: The Scarecrow Press.

Ministerio de Salud y Protección Social. (12 de 03 de 2020). Resolución 385. Obtenido de Por la cual se declara la emergencia por causa del Coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus:

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%200385%20de%202020.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%200385%20de%202020.pdf)

MOLINA, A. M., & CARDOZO, E. M. (2017). *SÍNDROME DE BURNOUT Y SU INCIDENCIA EN DOCENTES DEL PROGRAMA DE*

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

*PSICOLOGÍA UNIMINUTO SEDE LLANOS, (VILLAVICENCIO -*

*META*). Obtenido de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7060/TP\\_VegaAnaMariela\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7060/TP_VegaAnaMariela_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Muñoz, L. M., & Gil, L. L. (2017). *Síndrome de Burnout en profesores de educación superior de una universidad privada del Valle de Aburrá, Antioquia*. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6038/S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20Final%20%20Copy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mukundan, J., & Ahour, T. (2011). Burnout Among Female Teachers In Malaysia. ProQuest, 7(3). Obtenido de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/education/docview/1418218995/2D5C304780924720PQ/20?accountid=48797>

Naz, F., Atta, M., & Malik, N. (2017). Teacher Self-efficacy as Determining Factor of Burnout Among College Teachers. ProQuest, 5(2), 105-120. Obtenido de <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/sciencejournals/docview/2006712247/abstract/8614730F86F5426FPQ/1?accountid=48797>

OCAMPO, J. A., PERDOMO, A. P., & ALFONSO, A. J. (2017). *REVISIÓN TEÓRICA: EL ESTADO ACTUAL DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE EL SINDROME DE*

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

*BURNOUT EN DOCENTES DE LATINOAMERICA DE HABLA HISPANA,*

*ENTRE LOS AÑOS 2010 AL 2017.* Obtenido de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5223/TP\\_CasallasOcampoJessicaAlexandra\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5223/TP_CasallasOcampoJessicaAlexandra_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

OIT. (2015). Organización Mundial del Trabajo. Obtenido de Tendencias mundiales sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales:

[https://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story\\_content/external\\_files/fs\\_st\\_1-ILO\\_5\\_es.pdf](https://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story_content/external_files/fs_st_1-ILO_5_es.pdf)

Paternina, L. K., & Castillo, J. A. (24 de 07 de 2020). *Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano*. Inverconectando Saberes, 105-123. Recuperado de

<https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675>

PIÑEROS, D. C., SALSAS, B. P., & HERNANDEZ, C. R. (2018). *SÍNDROME*

*DE BURNOUT EN PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA*

*DEL MUNICIPIO DE SOACHA Y SUS ESTRATEGIAS DE*

*AFRONTAMIENTO*. Obtenido de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6652/TSO\\_BermudezPierosDianaCarolina%20\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6652/TSO_BermudezPierosDianaCarolina%20_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Portafolio. (2019). Uno de cada cinco empleados padece fatiga laboral. Portafolio.

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Rafael Alejandro Chavarría Islas, Francisco Javier Colunga Gutiérrez, Jorge Loria Castellanos, Karina Peláez Méndez, Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2.º nivel en México, *Educación Médica*, Volume 18, Issue 4, 2017, Pages 254-261, ISSN 1575-1813, <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301279>)

Rocha, F., Jesus, L., Marziale, M., Henriques, S., Maroco, J., & Campos, J. (2020). Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory–Brazilian version. *Scopus*, 33(11). Obtenido de <https://www-scopus-com.ezproxy.uniminuto.edu/record/display.uri?eid=2-s2.0-85086862335&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Burnout&st2=&sid=c8640e3e8004f52c18b22011e5a84c&sot=b&sdt=b&sl=12&s=KEY%28Burnout%29&relpos=2&citeCnt=0&searchTerm=>

RODRÍGUEZ, J. D., GUTIÉRREZ, Y. A., & NIEBLES, J. C. (2019). *Evaluación de Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en Colaboradores de Firma de Abogados COOSOLISERV en la Ciudad de Bogota*. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/8094/Evaluaci%C3%B3n%20de%20Estr%C3%A9s%20Laboral%20y%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20en%20Colaboradores%20de%20Firma%20de%20Abogados%20COOSOLISERV%20en%20la%20Ciudad%20de%20Bog~1.pdf?isAllowed=y&se>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

- Sara, S., Daniela, O., Lucas, G., Paula, M., Luisa, L., & Elsa, V. (2012). Síndrome de visión por computador: una revisión de sus causas y del potencial de prevención. *CES Salud Pública*, 3(2), 193-201.
- Seijas-Solano, D. E. (2019). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Revista de Salud Pública*, 21(1), 102-108. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n1.71907>
- Serrano, J. C., Giraldo, C. A., & Mahecha, Y. M. (2020). Revista GISST: Investigación en gestión industrial, ambiental, seguridad y salud en el trabajo. Obtenido de Ruta de atención psicosocial para docentes con Síndrome de Burnout a causa de la cuarentena generada por el COVID-19:  
<https://www.editorialeidec.com/revista/index.php/GISST/article/view/86/67>
- Taylor, S., Roberts, A., & Zarrett, N. (2021). *Una breve intervención basada en la atención plena (bMBI) para reducir el estrés y el agotamiento de los maestros*. Columbia, EE.UU. doi:10.1016/j.tate.2021.103284
- Timo, S., & Eija, P. (2021). *Explicación del agotamiento de los docentes: variables a nivel de docentes, estudiantes y organizaciones*. Finlandia. doi:10.1016/j.tate.2020.103221
- Unda Rojas, S., Hernández Toledano, R. A., García Arreola, O., & Esquivel Lozada, C. (2020). *Factores de riesgo psicosocial predictores del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) (Burnout) en docentes de bachillerato*. Mexico, Mexico . doi:10.14635/IPSIC.2020.119.1 University of Oxford Department of Psychiatry (27<sup>th</sup>



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

February/2021). Oxford Mindfulness Centre disponible en

<https://www.oxfordmindfulness.org/>

Zellmer, D. D. (2010). Analytic Teaching Vol 24. Obtenido de Teaching to prevent Burnout in the Helping Professions: <https://journal.viterbo.edu/index.php/at/article/view/795/559>

**ANEXO A****AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio de la presente yo, \_\_\_\_\_ identificado

(a) con cedula de ciudadanía, \_\_\_\_\_ manifiesto la autorización de tratar mis datos personales y participar de manera voluntaria en la aplicación del cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory), con fines educativos relacionados a la obtención del título de posgrado mediante la implementación de un trabajo de investigación.

De igual manera manifiesto que se me explicó de manera clara y completa el tipo y propósito de la prueba, así como de la razón estrictamente académica por la se me aplica. A su vez se me informó la forma en que se utilizaran los resultados.

Así mismo, sé que los resultados obtenidos se manejarán con estricta confidencialidad y únicamente con mi autorización podrán mostrarse a otra persona y/o institución.

Se firma en la ciudad de \_\_\_\_\_, el \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma de la persona que presenta la prueba

Nombre:

Identificación:

Cargo dentro de la institución:

\_\_\_\_\_  
Firma de quien aplica la prueba

Nombre:

Identificación:

Cargo dentro de la institución:

**ANEXO B****Test Maslach Burnout Inventory**

Test Maslach Burnout Inventory (MBI)								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
2	Me siento cansado al final de una jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6
4	Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6
5	Creo que trato a algunos pacientes/usuarios como objetos impersonales	0	1	2	3	4	5	6
6	Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo	0	1	2	3	4	5	6
7	Trato muy eficazmente los problemas personales	0	1	2	3	4	5	6
8	Me siento quemado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
9	Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas	0	1	2	3	4	5	6
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	0	1	2	3	4	5	6
11	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
12	Me siento muy activo	0	1	2	3	4	5	6
13	Me siento frustrado en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
14	Creo que estoy trabajando demasiado	0	1	2	3	4	5	6
15	En realidad, no me preocupa lo que ocurre a alguno de mis pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6
16	Trabajar directamente con las personas me produce estrés	0	1	2	3	4	5	6
17	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
18	Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
19	He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	0	1	2	3	4	5	6
20	Me siento acabado	0	1	2	3	4	5	6
21	Trato los problemas emocionales con mucha calma en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
22	Siento que los pacientes/usuarios me culpan por algunos de sus problemas	0	1	2	3	4	5	6

Nota: Tomado del manual del cuestionario Burnout Maslach Inventory (Maslach & Jackson, 1986).

*ANEXO C***ESTRUCTURA CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO**

## Cuestionario sociodemográfico

Las siguientes preguntas tienen la finalidad de ser correlacionadas con los resultados obtenidos en el formulario *Maslach Burnout Inventory* MBI. Los resultados obtenidos se manejarán con total confidencialidad y únicamente con su autorización podrán mostrarse a otra persona y/o institución.

Edad

Texto de respuesta corta

Estado civil

Texto de respuesta corta

¿Tiene hijos?

Sí

No

¿Hace cuánto tiempo es usted docente en la Universidad Minuto de Dios?

Texto de respuesta corta

*ANEXO D***FICHAS DOCUMENTALES**

<b>Nombre del documento</b>	Una breve intervención basada en la atención plena (bMBI) para reducir el estrés y el agotamiento de los maestros
Autor	<a href="#">Stephen G. Taylor</a> , <a href="#">Alex M. Roberts</a> , <a href="#">Nicole Zarrett</a> .
Año de publicación	2021
Palabras clave de búsqueda	Estrés, Burnout, Consciencia, Profesores Respuesta al despertar del cortisol
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología Estrategias de prevención

Descripción del aporte del tema seleccionado

Los maestros enfrentan una multitud de factores estresantes, cada uno de los cuales coincide con respuestas separadas de evaluación y afrontamiento (tanto fisiológicas como psicológicas) que deben participar para satisfacer las demandas de la situación ( [Al-Fudail y Mellar, 2008](#) ; [Dunham y Varma, 1998](#) ; [Kyriacou, 2001](#) ; [Travers y Cooper, 1996](#)). Por ejemplo, a diario, los maestros estarán expuestos a una variedad de factores de estrés social (p. Ej., Tratar con colegas, administradores y padres), presión de tiempo (p. Ej., Preparar planes de lecciones, calificar y adherirse a los planes de estudio para las pruebas estandarizadas) y otras demandas ocupacionales específicas para educar y administrar a los estudiantes (por ejemplo, enseñar a los alumnos que carecen de motivación y mantener la disciplina en el aula; [Kyriacou, 2001](#) ) que requieren un conjunto de comportamientos coordinados ( [Klusmann et al., 2008](#) ) y la capacidad de cambiar la atención de manera flexible a lo largo del día ( [Marzano et al., 2003](#)) para afrontar eficazmente cada factor estresante individual. Además, Se ha demostrado que el estrés crónico y el agotamiento están asociados con mayores tasas de una variedad de problemas de salud mental y física, que incluyen depresión clínica, funcionamiento reducido del sistema inmunológico, obesidad, envejecimiento cognitivo y múltiples tipos de cáncer ( [Cohen et al., 2007](#) ; [Saleh y Shapiro, 2008](#) ; [Zechmeister et al., 2008](#) ). Junto con las conductas de afrontamiento desadaptativas asociadas con el manejo del estrés (por ejemplo, fumar, falta de sueño, etc. [Cohen et al., 2007](#) ), también se ha demostrado que el estrés crónico conduce a enfermedades como resultado de la degradación de los sistemas fisiológicos asociados con el ser humano. respuesta al estrés. Este proceso se conoce como carga alostática ( [McEwen, 1998](#)).

### **Mindfulness: teoría e intervención para profesores**

Esta teoría se basa en desarrollar e inculcar la práctica regular de Mindfulness ("prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar"; [Kabat-Zinn, 1994](#) , p. 4) representa una vía prometedora para fomentar habilidades de "orden superior" en docentes como medio para reducir el estrés y el agotamiento ( [Ancona y Mendelson, 2014](#) ). Las teorías modernas

de la atención plena ( [Brown et al., 2007](#) ; [Renshaw, 2012](#) ; [Shapiro et al., 2006](#) ) sugieren que consta de tres principios primarios: Conciencia atenta (“la calidad y duración del contacto de uno con cualquier estímulo que se presente a uno mente en el aquí y ahora ”[ [Renshaw & O'Malley, 2014](#), pag. 246]); Actitud receptiva (“la mirada y la reacción de uno hacia estímulos particulares que surgen en la conciencia y son atendidos en el momento presente” [ [Renshaw & O'Malley, 2014](#) , p. 246]); e intencionalidad, que se ha conceptualizado de dos formas diferentes. Algunos investigadores ( [Brown et al., 2007](#) ; [Renshaw y O'Malley, 2014](#) ) han descrito la intencionalidad como “el cultivo deliberado de una conciencia atenta que se caracteriza por una actitud receptiva, en lugar de simplemente reconocer o aprovechar tales características de la mente de uno cuando se presenta la oportunidad ”[ [Renshaw & O'Malley, 2014](#), pag. 247]), en alusión al cultivo intencionado de la atención. Otros han descrito la intencionalidad como el propósito de cultivar la conciencia consciente ( [Shapiro et al., 2006](#) ), lo que sugiere que la razón por la que un individuo elige participar en una práctica consciente impacta implícitamente la naturaleza cualitativa de la práctica ( [Shapiro, 1992](#) ).

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Población y muestra	24 docentes
Base de datos	Sciencedirect
Referencias bibliográficas según normas APA	Taylor, S., Roberts, A., & Zarrett, N. (2021). Una breve intervención basada en la atención plena (bMBI) para reducir el estrés y el agotamiento de los maestros. Columbia, EE.UU. doi: 10.1016/j.tate.2021.103284



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Explicación del agotamiento de los docentes: variables a nivel de docentes, estudiantes y organizaciones</b>
Autor	<a href="#">Timo Saloviita, Eija Pakarinen</a>
Año de publicación	2021
Palabras clave de búsqueda	Agotamiento del maestro, categoría de profesor, educación inclusiva, autoeficacia, enseñando asistentes
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

Descripción del aporte del tema seleccionado

El agotamiento se desarrolla gradualmente cuando el trabajo se vuelve desagradable, insatisfactorio y poco gratificante. El concepto suele dividirse en tres dimensiones: agotamiento, falta de realización y sentimientos de cinismo y desapego hacia el trabajo ( [Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001](#)). Por ello las escuelas s un entorno complejo donde las demandas laborales incluyen varios aspectos a nivel individual y escolar, como sobrecarga de trabajo, conflicto de roles, clima escolar, conflictos con colegas y problemas de comportamiento de los estudiantes ( [Hakanen et al., 2006](#) ; [Pyhältö, Pietarinen, Y Salmela-Aro, 2011](#) ;[Skaalvik y Skaalvik, 2010](#) ). De este modo, el supuesto central de este modelo es que el estrés laboral surge cuando se superan los recursos de una persona ( [Bakker & Demerouti, 2007](#) ), en donde estos consisten, por ejemplo, en la eficacia del maestro, el apoyo de los colegas y del director, la participación en la toma de decisiones, el reconocimiento público y el desarrollo profesional (Rudow, 1999). Las variables organizativas y relacionadas con el trabajo también juegan un papel importante en el estrés docente. Estas variables incluyen la presión del tiempo ( [Hakanen et al., 2006](#) ; [Kyriacou, 2001](#) ; Schaufeli y Bakker, 2004), las relaciones con los colegas ( [Hakanen et al., 2006](#) ; [Leung y Lee, 2006](#); [Schaufeli y Bakker, 2004](#)) y la disponibilidad de diversas formas de apoyo ( [Skaalvik y Skaalvik, 2011](#)). Se ha encontrado que el agotamiento de los maestros está relacionado en particular con la calidad de las interacciones sociales que ocurren dentro de la comunidad escolar ( [Fernet, Guay, Senécal y Austin, 2012](#) ).

La eficacia docente se ha definido como la confianza de los docentes en sus capacidades individuales y colectivas para influir en el desempeño de los estudiantes y especialmente en su aprendizaje ( [Brouwers y Tomic, 2000](#) ; [Klassen, Tze, Betts y Gordon, 2011](#) ). Existe evidencia emergente de la relación positiva entre la autoeficacia de los maestros y el aprendizaje de los estudiantes ( [Collie, Shapka y Perry, 2012](#) ; [Klassen y Chiu, 2010](#) ). Una revisión de 23 estudios de [Zee y Koomen \(2016\)](#) indicó que la motivación de los estudiantes fue predicha más consistentemente por la autoeficacia del maestro que por el rendimiento académico de los estudiantes. La menor autoeficacia de los profesores se asocia con un mayor desgaste y estrés. Los docentes que confían más en sus capacidades, especialmente en lo que respecta a la gestión del aula, tienen menores niveles de agotamiento ( [Betoret, 2006](#) ; [Dicke et al., 2014](#) ; [Evers, Brouwers y Tomic, 2002](#) ; [Friedman, 2003](#) ; [Friedman y Farber, 1992](#)). ; [Malinen y Savolainen, 2016](#); [Skaalvik y Skaalvik, 2007](#) , [2010](#) ; [Zee y Koomen, 2016](#)). La conexión entre estos

conceptos puede ser en parte intrínseca, porque el fracaso profesional y la sensación de ineficacia son los principales factores del agotamiento ( [Friedman, 2003](#) ).

Además, las relaciones cálidas y de apoyo entre el maestro y los estudiantes fomentan climas positivos en el aula ( [Klassen, Perry y Frenzel, 2012](#) ) y aumentan los resultados de aprendizaje positivos ( [Cornelius-White, 2007](#) ; [Kiuru et al., 2012](#) ; [Lerikkanen et al., 2016](#) ). Los maestros que dedicaron su tiempo y energía a formar relaciones cálidas y de apoyo con sus estudiantes tuvieron un mayor bienestar relacionado con el trabajo ( [Spilled et al., 2011](#) ) y experimentaron niveles más bajos de estrés emocional y agotamiento que aquellos que tenían relaciones más distantes con sus alumnos. estudiantes ( [Hoglund, Klingle y Hosan, 2015](#) ; [Jennings y Greenberg, 2009](#) ; [Milatz et al., 2015](#) ). La relación de los profesores con sus alumnos se asoció con un menor agotamiento emocional ( [Klassen, Perry y Frenzel, 2012](#) ; [Virtanen et al., 2018](#) ), un mayor entusiasmo laboral ( [Aldrup et al., 2018](#) ) y una mayor satisfacción laboral ( [Virtanen et al., 2018](#) ).

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Población y muestra	4567 maestros de escuela primaria Finlandeses
Base de datos	Scincdirect
Referencias bibliográficas según normas APA	Timo, S., & Eija, P. (2021). Explicación del agotamiento de los docentes: variables a nivel de docentes, estudiantes y organizaciones. Finlandia. doi: 10.1016/j.tate.2020.103221

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Síndrome de burnout y variables: sociodemográficas en docentes peruanos.</b>
Autor	Estrada Araoz, Edwin G Gallegos Ramos, Néstor A.
Año de publicación	2020
Palabras clave de búsqueda	Agotamiento profesional; estrés profesional, docentes.
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Descripción del aporte del tema seleccionado	<p>Los docentes presentan altos niveles del síndrome de Burnout dado al agotamiento físico y emocional el cual sería originado por la exposición prolongada a estresores propios de las actividades escolares, como la preparación de las sesiones de aprendizaje y materiales didácticos, los monitoreos, las actividades extracurriculares, tratar con estudiantes y padres de familia con diversos problemas, las condiciones de trabajo poco adecuadas y el poco reconocimiento a la labor que realizan (Araoz Estrada &amp; Gallegos Ramos, 2020).</p> <p>Además, se obtuvo que en cuanto al cansancio emocional los docentes se caracterizan por presentar un significativo desgaste de sus energías y recursos emocionales ocasionados principalmente por la frecuente interacción con los estudiantes, padres de familia, equipo directivo, especialistas y acompañantes pedagógicos; lo cual les provoca fatiga o cansancio (Araoz Estrada &amp; Gallegos Ramos, 2020).</p> <p>Referente a la realización personal los docentes se caracterizaron porque tienen una pésima percepción sobre sí mismos y la labor que realizan, lo cual sería producto del poco reconocimiento que recibe y afectaría su desenvolvimiento frente a los estudiantes y la comunidad educativa (Araoz Estrada &amp; Gallegos Ramos, 2020).</p> <p>En cuanto a las variables sociodemográficas y laborales como el sexo, la edad, el nivel al que enseña, la condición laboral, el horario de trabajo y la antigüedad laboral se asociaron significativamente al síndrome de burnout.</p> <p>Así mismo, las mujeres se caracterizaron por presentar mayores niveles de burnout en comparación a los varones (Araoz Estrada &amp; Gallegos Ramos, 2020).</p>
--	---

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Población y muestra	114 docentes de educación de nivel primaria y secundarios pertenecientes a una institución básica regular.
Base de datos	EBSCOhost
Referencias bibliográficas según normas APA	Araoz Estrada, E., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. Cusco, Peru. doi: 10.5281/zenodo.4404750

<b>Nombre del documento</b>	<b>Factores de riesgo psicosocial predictores del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) (Burnout) en docentes de bachillerato</b>
-----------------------------	---

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Autor	Unda Rojas Sara, Hernández Toledano Rosa Alejandra, García Arreola Oscar, Esquivel Lozada Carlos
Año de publicación	2020
Palabras clave de búsqueda	Estrés laboral; Condiciones de trabajo; Educación media superior; Modelo predictivo.
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología



<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>Caballero (2018) señala algunas condiciones laborales de los educadores asociadas al síndrome como la falta de apoyo social, relaciones negativas entre los compañeros docentes, la naturaleza compleja del acto de enseñar, como impartir conocimientos, atender alumnos, atender demandas de padres, la adaptación a cambios legislativos y pedagógicos.</p> <p>Unda, et al. (2016), señala como factores de riesgo psicosocial en docentes universitarios a la inequidad en el trabajo, los estudiantes difíciles, la sobrecarga académica, la falta de recursos y la inseguridad.</p> <p>Para Fernet, Guay, Sénécal y Austin (2012), una de las principales variables que determina el SQT es el ambiente de trabajo, que incluye aspectos como sobrecarga de trabajo, equipo deficiente, las políticas escolares, los conflictos interpersonales y los problemas de conducta de los estudiantes.</p> <p>Por otro lado, Saltijeral y Ramos (2015) señalan que, en escuelas de ciudad de México de educación secundaria, se reportaron situaciones de violencia hacia los profesores, como amenazas, robos y asaltos por parte de los estudiantes y ante esta situación, recibieron poco o nulo apoyo de sus jefes. Además, de escucharse quejas de profesores que señalan estar demandados por padres de familia por considerar alguna mala actuación de su parte hacia los alumnos.</p> <p>Así, dentro de los resultados obtenidos se corroboró que los docentes padecían de SQT dado a la falta de recursos para el trabajo, estudiantes difíciles, falta de apoyo del jefe, una mala relación con los compañeros, falta de motivación en el trabajo y el clima laboral, presentando una relación directa y negativa.</p>
---	--

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Población y muestra	395 docentes universitarios de diez centros de dos modalidades de nivel Bachillerato, Colegios de Ciencias y Humanidades.
Base de datos	EBSCOhost
Referencias bibliográficas según normas APA	Unda Rojas, S., Hernández Toledano, R. A., García Arreola, O., & Esquivel Lozada, C. (2020). <i>Factores de riesgo psicosocial predictores del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) (Burnout) en docentes de bachillerato</i> . Mexico, Mexico . doi:dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2020.119.1

<b>Nombre del documento</b>	<b>Análisis de la incidencia que tiene el Síndrome de Burnout y las condiciones de trabajo en los Formadores y Equipos Psicosociales del Centro de Orientación Juvenil Luis Amigó – COJLA</b>
-----------------------------	---

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Autor	Clara Mireya Alvarado; Juan Carlos Arévalo; Elkin Alberto Moreno; Alexandra Serna Rojas
Año de publicación	2020
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Profesores
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Actividades de prevención

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>Promover la importancia tanto de los componentes intralaborales como extralaborales, mediante la flexibilización de la jornada laboral, evaluando la necesidad de desarrollar actividades tanto particulares como laborales.</p> <p>Promover el fortalecimiento de las relaciones sociales con los compañeros de trabajo, familia, amigos entre otros, que les permita mitigar episodios que les puedan generar frustración o temor ante situaciones adversas a nivel laboral y personal.</p> <p>Establecer programas de bienestar, recreación y turismo que involucren y garanticen la integración familiar, como componentes que permitan mejorar la calidad de vida de los trabajadores</p> <p>Crear talleres que permitan el fortalecimiento de competencias en resolución de conflictos, trabajo en equipo, habilidades sociales, manejo de emociones, inteligencia emocional.</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>La muestra con la que se trabajó estuvo conformada por 32 formadores de COJLA</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>Alvarado, C. M., Arévalo, J. C., Moreno, E. A., &amp; Rojas, A. S. (2020). <i>Análisis de la incidencia que tiene el Síndrome de Burnout y las condiciones de trabajo en los Formadores y Equipos Psicosociales del Centro de Orientación Juvenil Luis Amigó – COJLA</i>. Obtenido de <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11299/TE.RLA_AlvaradoClara-ArevaJuan-MorenoElkin-SernaAlexandra_2020.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/11299/TE.RLA_AlvaradoClara-ArevaJuan-MorenoElkin-SernaAlexandra_2020.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=</a></p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Sintomatología física y mental asociada al síndrome de burnout en los profesionales de la enseñanza</b>
Autor	Jesús Esteras; Paloma Chorot; Bonifacio Sandin
Año de publicación	2019
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Síntomas y Psicopatología, Salud, Síntomas Somáticos, Profesores
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>El Síndrome de Burnout ha adquirido renombre especialmente en individuos que trabajan con personas, y se caracteriza por tres dimensiones fundamentales: agotamiento emocional, despersonalización (actitudes y sentimientos cínicos sobre las personas), y baja realización personal.</p> <p>La evidencia de la literatura suele indicar que existe algún tipo de asociación entre el Síndrome de Burnout y la percepción de bienestar o salud y parece asociarse también a numerosos tipos de cambios físicos y emocionales como la ansiedad y la depresión.</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>La muestra estuvo constituida por 171 docentes de enseñanzas no universitarias de Benidorm, lo que representaba el 20.12% de la población total de docentes de esta ciudad (850).</p> <p>La selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo estratificado de docentes en el municipio de Benidorm.</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>Esteras, J., Chorot, P., &amp; Sandín, B. (2019). Sintomatología física y mental asociada al síndrome de burnout en los profesionales de la enseñanza. <i>Revista De Psicopatología y Psicología Clínica</i>, 24(1), 29-37. doi:10.5944/rppc.23776</p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Síndrome de burnout en profesores de primaria y secundaria del municipio de Soacha y sus estrategias de afrontamiento</b>
Autor	Diana Carolina Bermudez Piñeros; Bibiana Paola Noy Salsas; Consuelo Riaño Hernandez
Año de publicación	2018
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Cuestionario Maslach Burnout Inventory, Profesores
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>-La identificación de los síntomas de este síndrome están relacionadas con lo psicosomático,(dolor de cabeza, dolores gastrointestinales, e insomnio, entre otros), cambios en la conducta, (relaciones interpersonales negativas ausentismo laboral), cambios emocionales, que incluyen ansiedad, restricción de la afectividad y menor rendimiento laboral y por último síntomas de carácter defensivo, donde se evidencian conductas agresivas, desplazamiento de los sentimientos hacia otros ámbitos y negación de los síntomas anteriores en general.</p> <p>-A medida que se van presentado los síntomas de la patología los profesores van perdiendo el compromiso e interés por realizar sus tareas en sus trabajos y en últimas esto incide en la calidad de la educación que reciben los estudiantes. De igual manera la falta de recursos puede convertirse en el factor principal que incide en la aparición del síndrome Burnout, bien sean técnicos como la infraestructura o el material didáctico o de tipo social como la indisciplina de los alumnos, desinterés y falta de motivación y actitudes negativas de los padres hacia el aprendizaje de los hijos. (García y Llorens, 2003). Por último, se destaca que el hacinamiento, salarios bajos, el poco o a veces nulo reconocimiento social a su labor prestada, junto con las barreras de ascenso son factores que se suman a la generación del síndrome de Burnout. Posibles causas relacionadas: Personalidad previa, edad, estado civil, condiciones laborales y falta de estímulos.</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>para esta muestra se contó con la participación de 30 docentes</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>PIÑEROS, D. C., SALSAS, B. P., &amp; HERNANDEZ, C. R. (2018). <i>SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA DEL MUNICIPIO DE SOACHA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</i>. Obtenido de <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6652/TSO_BermudezPi%c3%b1erosDianaCarolina%20_2018.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6652/TSO_BermudezPi%c3%b1erosDianaCarolina%20_2018.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Revisión teórica: el estado actual de las investigaciones sobre el síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica de habla hispana, entre los años 2010 al 2017</b>
Autor	Jessica Alexandra Casallas Ocampo; Andrea Paola Rodríguez Perdomo; Angie Juliet Ladino Alfonso
Año de publicación	2017
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Docentes

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología
---	--

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Descripción del aporte del tema seleccionado	<p>-El síndrome de burnout surge como consecuencia del fracaso de los mecanismos de adaptación ante situaciones laborales con un estrés prolongado. Se observa con mayor frecuencia en trabajos donde hay un desajuste entre la demanda y los recursos, especialmente en algunas personas que se encuentran ante una realidad frustrante, y con características laborales que se presentaban en ese momento eran carencia de un horario fijo, horas extensas de trabajo, salario mal remunerado, contexto social exigente, tenso y comprometido. Como consecuencia estas personas se volvían insensibles, pocos comprensivas, apáticos y hasta agresivas en relación con los demás (Carlín y Garcés, 2010).</p> <p>- Algunas características o variables de tipo demográfico como la edad, el sexo, el estado civil, y otras condiciones como el clima laboral, la profesión, el nivel de formación y la ambigüedad del rol, entre otras, han sido consideradas como variables que cumplen la función de antecedentes en el desarrollo del Síndrome. (Benavides, Gimeno y Benach, 2002; Chacón y Grau, 2004, p. 42)</p> <p>Cuando la organización no favorece el necesario ajuste entre las necesidades de los trabajadores y los fines de la institución, aparecen aspectos tales como falta de energías en el equipo, descenso en el interés, percepción de estos como "frustrantes". Como consecuencia de todo esto, se produce un decremento de la calidad de la profesión.</p>
--	---

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Población y muestra	No aplica
---------------------	-----------

Referencias bibliográficas según normas APA	<p>OCAMPO, J. A., PERDOMO, A. P., &amp; ALFONSO, A. J. (2017). <i>REVISIÓN TEÓRICA: EL ESTADO ACTUAL DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LATINOAMERICA DE HABLA HISPANA, ENTRE LOS AÑOS 2010 AL 2017</i>. Obtenido de <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5223/TP_CasallasOcampoJessicaAlexandra_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5223/TP_CasallasOcampoJessicaAlexandra_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
---	--

<b>Nombre del documento</b>	<b>Síndrome de burnout y su incidencia en docentes del programa de psicología Uniminuto sede llanos, (Villavicencio - Meta)</b>
-----------------------------	---

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Autor	Ana Mariela Vega Molina; Edna María Antonia Sánchez Cardozo
Año de publicación	2017
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Cuestionario Maslach Burnout Inventory, Docentes
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología Estrategias de prevención

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Descripción del aporte del tema seleccionado	<p>Aquellos profesionales que presentan el síndrome de burnout manifiestan características físicas como: Ansiedad, baja autoestima, cefalea, comportamientos agresivos, taquicardia e incluso pueden presentar depresión, en la parte emocional aparecen sentimientos de frustración, desilusión y desinterés propio (Azuara et al., (2008).</p> <p>-Según Maslach (citado por Otero et al., 2011) son: síntomas psíquicos como baja autoestima, tensión, excesiva</p>
--	--

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

	<p>preocupación y temor, depresión, frustración, sentimiento de logro personal reducido, sentimiento de falta de competencia y autovaloración, tendencia a la auto culpa y sentimientos de vulnerabilidad; otros son síntomas psicósomáticos: Agotamiento, fatiga, dolores de cabeza, dolores musculares, problemas de sueño y pérdida de peso. Otros son síntomas conductuales entre ellas tenemos: descenso del rendimiento laboral, deshumanización, conflictos con la familia y pareja y los síntomas emocionales: deseo de soledad, ira, irritabilidad, problemas de concentración, deseo de abandonar el trabajo, desconfianza, apatía, negativismo y sentimientos de disgusto hacia la gente.</p> <p>el síndrome de quemarse por el trabajo tiene su origen en las relaciones interpersonales de carácter profesional que se establecen en el entorno laboral, especialmente cuando las relaciones con los pacientes conllevan una exigencia en el marco emocional y cognitivo.</p> <p>Posibles causas relacionadas: Personalidad previa, edad, estado civil, condiciones laborales y falta de estímulos.</p> <p>-Estrategias de prevención:</p> <p>Intervención sobre el nivel organizacional: programas de socialización anticipatoria, programas de retroinformación y desarrollo organizacional.</p> <p>Intervención sobre el sistema interpersonal: Escucha activa, apoyo profesional, creación de necesidades de retos/metast. Intervención sobre el individuo: Entrenamiento en resolución de problemas, gestión eficaz del tiempo, hábitos saludables, planeación de objetivos alcanzables y técnicas cognitivas conductuales.</p>
Población y muestra	15 docentes del programa de psicología en periodo académico 2015-2 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios VRRLL. En ésta investigación aplica debido a que la población y la muestra son la misma.

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>MOLINA, A. M., &amp; CARDOZO, E. M. (2017). <i>SÍNDROME DE BURNOUT Y SU INCIDENCIA EN DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA UNIMINUTO SEDE LLANOS, (VILLAVICENCIO - META)</i>. Obtenido de <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7060/TP_VegaAnaMariela_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7060/TP_VegaAnaMariela_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
--	---

<p><b>Nombre del documento</b></p>	<p><b>Síndrome de Burnout en profesores de educación superior de una universidad privada del Valle de Aburrá, Antioquia</b></p>
<p>Autor</p>	<p>Lina Marcela Sepúlveda Muñoz; Leidy Lorena Betancur Gil</p>
<p>Año de publicación</p>	<p>2017</p>



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Profesores
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología
Descripción del aporte del tema seleccionado	<p>-Es importante destacar que la profesión de docente es una de las más propensas a presentar el síndrome de Burnout, lo cual se puede verse reflejado en el tiempo que se le dedica a esta profesión, ya que no todo su trabajo es realizado dentro de la institución y en el horario de clase. La jornada laboral del docente continúa en su casa a diferencia de otros profesionales o empleados asalariados; estas horas de trabajo no son reclamadas como “extras”, porque han sido desempeñadas en el ámbito doméstico. (Ferrer, Pedraza y Rubio, 2009, p.16)</p> <p>-Se encuentra que el riesgo de estrés varía más con el nivel ocupacional que con el género. Las principales fuentes de insatisfacción son la escasa posibilidad de participación, la percepción de un trabajo poco valorado y las dificultades para</p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

	<p>controlar su propio trabajo. Las causas más frecuentes de tensión es el apremio por el tiempo, tener que responder a muchas personas y condiciones físicas de trabajo inadecuadas.</p> <p>-En Colombia, un docente gana menos que un profesional asalariado. Mientras que un profesor devenga aproximadamente \$1'517.220 mensualmente, un profesional recibe cerca de \$2'678.638” (El Espectador, 2014). Aparte de que el docente no devenga lo suficiente por su labor, es sobrecargado con una cantidad de trabajos y actividades, que debe cumplir en un corto periodo de tiempo</p>
Población y muestra	<p>La población está conformada por 36 docentes universitarios de tres programas de formación de la facultad de ciencias humana y sociales de la Corporación universitaria Minuto de Dios del municipio de Bello – Antioquia</p>
Referencias bibliográficas según normas APA	<p>Muñoz, L. M., &amp; Gil, L. L. (2017). <i>Síndrome de Burnout en profesores de educación superior de una universidad privada del Valle de Aburrá, Antioquia</i>. Obtenido de <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6038/S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20Final%20%20Copy.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6038/S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20Final%20%20Copy.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Síndrome de Burnout en los docentes de un Colegio Oficial del Municipio de Garzón – Huila</b>
Autor	Lucero Salcedo Alvarado; Gloria Isabel Ramos; Marloy Andrea Valderrama; Edgar Rincón Montero; Ingrith Marcela Romero Méndez
Año de publicación	2017
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de Burnout, Profesores

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología
Descripción del aporte del tema seleccionado	<p>Moriana y Herruzo (2004) realizaron una revisión de los modelos explicativos del Burnout en docentes y mencionan que las causas del estrés y del burnout se relacionan con ciertas variables que se han identificado. Refieren que, de acuerdo con Byrne (1999, citado en Moriana y Herruzo, 2004), estas variables son la ambigüedad del rol, la sobrecarga laboral, el ambiente de las clases y la autoestima; lo que permite afirmar que el ejercicio de la docencia y el tipo de relación que el docente debe establecer con sus estudiantes, lo que involucra la corrección, orientación, y enfrentar diversas formas de comportamiento de ellos, pueden paulatinamente minar la capacidad de afrontamiento de los docentes.</p>
Población y muestra	75 docentes de la Institución Educativa Simón Bolívar de Garzón (Huila)
Referencias bibliográficas según normas APA	<p>Alvarado, L. S., Ramos, G. I., Valderrama, M. A., Montero, E. R., &amp; Méndez, I. M. (2017). <i>Síndrome de Burnout en los docentes de un Colegio Oficial del Municipio de Garzón - Huila</i>. Obtenido de <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6512/Ponencia_Sindrome%20de%20Burnout_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6512/Ponencia_Sindrome%20de%20Burnout_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>La cultura organizacional y el síndrome de desgaste profesional en profesores universitarios</b>
Autor	Lilian Gonzalez, Yudit Orta.
Año de publicación	2017
Palabras clave de búsqueda	Cultura organizacional; profesores universitarios; síndrome de desgaste profesional
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>El Síndrome de Burnout o Síndrome de Degaste Profesional (SDP), hoy en día se considera como uno de los riesgos psicosociales de mayor trascendencia en las organizaciones, y afecta especialmente a las carreras que tienen un carácter asistencial, principalmente médicos y maestros.</p> <p>Este Síndrome es considerado como la etapa final del estrés laboral, y se cree que en las Culturas Organizacionales es uno de los fenómenos más condicionantes de su vivencia. Debido a que el sector educacional es actualmente uno de los más vulnerables a su padecimiento, por tal motivo se hace necesario un análisis que busque establecer respuestas explicativas ante la presencia generalizada del fenómeno en una de las labores más significativas de nuestra sociedad.</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>La población de estudio para la investigación estuvo conformada por los 73 docentes que integran la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de la Universidad Agraria de la Habana Cuba. y la muestra escogida intencionalmente, se integró por 26 docentes, según los siguientes criterios de selección: Profesores a tiempo completo; profesores con más de un año de experiencia docente; profesores que no ocupan cargos de dirección; voluntariedad de participar en la investigación.</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>González, Lilian, &amp; Orta, Yudit. (2017). LA CULTURA ORGANIZACIONAL Y EL SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL EN PROFESORES UNIVERSITARIOS. <i>Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades</i>, (1), 14-30. Recuperado en 20 de febrero de 2021, de <a href="http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2550-67222017000300014&amp;lng=es&amp;tlng=es">http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2550-67222017000300014&amp;lng=es&amp;tlng=es</a></p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2° nivel en México</b>
Autor	Rafael Alejandro Chavarría Islas, Francisco Javier Colunga Gutiérrez, Jorge Loria Castellanos, Karina Peláez Méndez.
Año de publicación	2017
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de burnout, Educación médica, Estrés, Docentes, Médicos.
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>Hoy se reconoce que la docencia es una profesión de carácter estresante con una elevada afección mental originada por las exigencias físico-emocionales causadas por la interacción con los alumnos, relacionadas con las condiciones sociales y organizacionales. El educador se enfrenta con una alta complejidad en el desarrollo de sus actividades obteniendo un mínimo reconocimiento, asociado con la difícil interacción con sus alumnos, ocasionando un quebranto de su salud y bienestar. Como el docente no logra el cumplimiento de sus expectativas, se origina la impotencia y frustración que ocasiona agotamiento y por último el Síndrome de Burnout. El agotamiento se muestra en la falta de capacidad para ponerse en el lugar del alumno, no existe empatía ni comprensión hacia él ocasionando distanciamiento del alumno, expresiones como “estos alumnos son insoportables” son frecuentes en el docente, y conlleva al rechazo, por la indisciplina y falta de control de la clase culpando a los estudiantes por la frustración que genera el no cumplir con el proceso educativo, produciendo en él angustia y un sentimiento de incapacidad.</p> <p>Algunos modelos psicosociales tratan de explicar este Síndrome en el docente, entre ellos sobresale la teoría organizacional que identifica un grupo de factores ligados al Síndrome como el sexo, el estado civil, años de experiencia en la docencia, entre otros. El desarrollo del Síndrome está dado por la exposición del Profesor al ambiente educativo, que origina la adopción de una conducta despersonalizada y de agotamiento emocional que afecta la relación con los estudiantes y con la instrucción.</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>El grupo de estudio estuvo conformado por 36 médicos dedicados a labores docentes, (30 profesores de pregrado y 6 de posgrado).</p>



## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Referencias bibliográficas según normas APA	Rafael Alejandro Chavarría Islas, Francisco Javier Colunga Gutiérrez, Jorge Loria Castellanos, Karina Peláez Méndez, Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2. ° nivel en México, Educación Médica, Volume 18, Issue 4, 2017, Pages 254-261, ISSN 1575-1813, <a href="https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001">https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001</a> . ( <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301279">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301279</a> )
---	---

<b>Nombre del documento</b>	<b>Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica</b>
Autor	Ailed Daniela Marenco-Escuderos, José Hernando Ávila Toscano
Año de publicación	2016

PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Palabras clave de búsqueda	Apoyo social, burnout, docentes.
----------------------------	----------------------------------

Clasificación del aporte al tema seleccionado

Según lo planteado por (Gantiva, Jaimes y Villa, 2010; Pas, Bradshaw, Hershfeldt y Leaf, 2010; Pinto et al., 2015), el síndrome de Burnout denota síntomas como sobrecarga física y psicológica, falta de motivación e interés y cansancio emocional. En donde, la evidencia al respecto concuerda en que este síndrome debe ser entendido como un fenómeno multidimensional con diversas manifestaciones, entre las que se destacan el agotamiento emocional, la despersonalización o cinismo y la pérdida de logro o realización personal (Ortiz et al., 2012).

Así, la experiencia del síndrome de burnout ha sido analizada en función de las interacciones con una diversidad de variables, entre las que se incluyen tanto el contexto de producción como el desempeño individual del trabajador. Encontrándose ligado este último con el apoyo social que reciben los trabajadores. Siendo esta una variable como una interacción real entre varias personas que expresan emociones, comparten información, valoran y, sobre todo, se ofrecen ayuda (OteroLópez, Castro, Santiago y Villadefrancos, 2009).

Siendo el apoyo social una variable fundamental para que las docentes puedan solventar eventos generadores de estrés, esto es posible gracias al despliegue de recursos emocionales, materiales e informativos que son proveídos por las redes en las que están inmersas (Matud, Caballeira, López, Marrero e Ibáñez, 2005), siendo estos contribuyentes a la protección de la salud de las personas (Jiménez et al., 2012), pues impactan en el desempeño general y en la capacidad de afrontar las condiciones estresantes (Aguerre y Bouffard, 2008; Ávila-Toscano y Madariaga, 2012; Thoits, 2011). Estas formas de ayuda suelen ser más comunes y efectivas en los grupos laborales en los que los empleados expresan una fuerte identificación con su ocupación, lo que parece afianzar los lazos sociales y, con ello, el ofrecimiento de apoyo (Avanzi, Schuh, Fraccaroli y Van Dick, 2015).

De este modo La calidad del apoyo recibido, ya sea de familiares, amigos o compañeros de trabajo, y la satisfacción que genere en quien recibe este apoyo se relaciona con la disminución de los efectos del burnout sobre la salud, el bienestar y la autoestima

(Aldrete, Pando, Arnanda y Balcázar, 2003; Aranda, Pando, Salazar, Torres y Aldrete, 2010; Demerouti, Bakker, Nachreiner y Schaufeli, 2001; Fiorilli et al., 2015). El apoyo emocional ofrecido por una pareja sentimental estable, así como la inclusión de los hijos en esta red de apoyo cercana, también se ha contado entre los factores que parecen evitar la aparición del síndrome de burnout, especialmente porque los familiares constituyen los primeros y más estables representantes de apoyo que podría tener una persona (Pas et al., 2010).

Por otro lado, dos variables adicionales que también influyen en la prevención de manifestaciones del síndrome de burnout entre los maestros, hacen referencia al tipo de relaciones sociales sostenidas con los alumnos y la seguridad del apego (Milatz, Lüftenegger y Schober, 2015). Elementos estresores como las conductas disruptivas de los alumnos, la autopercepción del conflicto, la falta de apoyo social y la carga de trabajo no relacionada con la educación (Van Droogenbroeck, Spruyt y Vanroelen, 2014), significan los principales factores de riesgo para la aparición del síndrome de burnout en los docentes (Hoglund, Klinge y Hosan, 2015). A esto se suman condiciones como no tener a quién recurrir cuando surge un problema, la falta de soporte de los compañeros (Avanzi et al., 2015) y la falta de consenso entre los profesores en cuestiones disciplinarias, factores que contribuyen a la disminución del optimismo y realización del profesorado en el trabajo (Otero-López et al., 2009).

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>Factores generadores de sintomatología</p> <p>Estrategias de prevención</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>235 docentes de varias instituciones educativas</p>
<p>Base de datos</p>	<p>ProQuest</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>Marengo Escuderos, A. D., &amp; Ávila Toscano, J. H. (2016). Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica. Barranquilla, Colombia. doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.dasa</p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia</b>
Autor	Zamanda Correa Correa, Isabel Muñoz Zambrano, Andrés Chaparro
Año de publicación	2010
Palabras clave de búsqueda	Agotamiento profesional, salud laboral, docentes
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Descripción del aporte del tema seleccionado</p>	<p>El Síndrome de Burnout se produce como consecuencia del estrés crónico y se identifica por cansancio emocional, despersonalización y disminución del sentimiento de realización profesional.</p> <p>Estudios realizados sobre el síndrome en las áreas de la educación, confirman que los docentes son el grupo de profesionales más sensible a sufrir este problema, debido a la tensión a la que se ven supeditados en su clima laboral, que les exige cada vez más resultados generando la aparición de la sintomatología asociada a este síndrome, ocasionando licencias por estrés, el ausentismo, la depresión y el agotamiento de los docentes.</p>
<p>Población y muestra</p>	<p>La población es de 44 participantes tanto del género masculino y femenino, con edades entre los 20 y 40 años, evaluada con el Cuestionario Breve de <i>Burnout</i> o CBB, validado para Latinoamérica y para docentes, que incluye elementos antecedentes y consecuentes del síndrome.</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>Correa-Correa, Zamanda, Muñoz-Zambrano, Isabel, &amp; Chaparro, Andrés F. (2010). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia. <i>Revista de Salud Pública</i>, 12(4), 589-598. Retrieved February 20, 2021, from <a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0124-00642010000400006&amp;lng=en&amp;tlng=es">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0124-00642010000400006&amp;lng=en&amp;tlng=es</a>.</p>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia</b>
Autor	Fátima Díaz Bambula, Ana María López Sánchez, María Teresa Varela Arévalo
Año de publicación	2010
Palabras clave de búsqueda	Síndrome de burnout, docentes, factores organizacionales, estrés de rol, variables sociodemográficas.
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología



Descripción del aporte del tema seleccionado

Entre los modelos que se han propuesto para explicar el síndrome de burnout y su evolución, se encuentra el de Leithwood, Menzies, Jantzi y Leithwood (1999 citados por Moriana & Herruzo, 2004), que plantea que la estimación y las estrategias frente a las demandas laborales que el docente realiza en su trabajo, son determinantes en la aparición del burnout, dándose más importancia a las características organizacionales. Este modelo parte de tres constructos interrelacionados: las transformaciones en la escuela; las decisiones de los administradores y jefes de las instituciones educativas y los factores organizacionales y personales.

En relación con las variables organizacionales y propias del trabajo, se han planteado como factores asociados el clima laboral, la satisfacción y sobrecarga laboral, los trabajos administrativos, las clases con muchos alumnos, el conflicto de rol, los problemas con los superiores, compañeros y padres de alumnos, las legislaciones educativas, el desarrollo profesional deficitario, los salarios bajos, los trastornos de conducta y conductas disruptivas de los alumno (Alderete et al., 2003; Bergadá, Neudeck, Parquet, Tisiotti & Dos Santos, 2005; Hermosa, 2006; Moreno-Jiménez, Arcenillas, Morante & Garrosa, 2005; Ponce et al., 2005; Restrepo-Ayalal et al., 2005; Tisiotti, Parquet & Neudeck, 2007). Y en relación entre las variables de personalidad se han relacionado el locus de control externo, la autoconciencia, el autocontrol, la autoeficacia, la personalidad resistente, el patrón de conducta tipo A, la autoestima, los pensamientos irracionales, el neuroticismo, la empatía, el optimismo, la extroversión, la rigidez y la depresión (Bermejo-Toro & Prieto-Usúa, 2006; Hernández, Olmedo & Ibáñez, 2004; Moreno-Jiménez et al., 2005; Ortega & López, 2003).

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Población y muestra	44 docentes de un colegio privado y 38 docentes de un colegio público.
Base de datos	ProQuest
Referencias bibliográficas según normas APA	Díaz Bambula, F., López Sánchez, A. M., & Teresa, V. A. (2010). Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. Cali, Colombia. Obtenido de <a href="https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/psychology/docview/1771631366/889D3A4149D14099PQ/5?accountid=48797">https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/psychology/docview/1771631366/889D3A4149D14099PQ/5?accountid=48797</a>

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<b>Nombre del documento</b>	<b>Prevalencia del síndrome de burnout y su correlación con factores psicosociales en docentes de una institución universitaria privada de la ciudad de Barranquilla</b>
Autor	Carmen Caballero Domínguez, Orlando González Gutiérrez, Daniel Mercado Anguila, Carlos Llanos Barrios, Yamid Bermejo Barrero, Claudia Vergel Medrano
Año de publicación	2009
Palabras clave de búsqueda	Burnout, Ilusión por el trabajo, Desgaste psíquico, Indolencia, Culpa factores de riesgos psicosociales
Clasificación del aporte al tema seleccionado	Factores generadores de sintomatología

Descripción del aporte del tema seleccionado

En los últimos años muchos cambios han sucedido en el mundo principalmente a nivel cultural, social, económico tecnológico que han afectado el comportamiento de los individuos. De igual manera estos cambios, también han generado cambios en las organizaciones, que han producido riesgos laborales de carácter psicosocial para el trabajador, impactando su salud y bienestar.

Entre los riesgos psicosociales se encuentra el Síndrome de Burnout o Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT). Inicialmente, el Síndrome se enmarcó en profesionales del área de la salud que trabajan con personas que se encuentran expuestas a enfermedades y se percibió como un estado distinguido por el agotamiento emocional, la despersonalización y baja auto estima.

Tomando el Modelo de Gil-Montes (1999) este estudio diferencia dos etapas en el desarrollo del síndrome: En la primera etapa, aparece un deterioro cognitivo, que consistente en la pérdida de la ilusión por el trabajo, la decepción profesional y la baja realización personal en el trabajo, unido a un deterioro afectivo, distinguido por el agotamiento emocional y físico, y por la aparición de actitudes y conductas negativas hacia los pacientes y hacia la organización representados en comportamientos indiferentes, fríos, distantes y dañinos. En la segunda etapa a los síntomas anteriores aparece el sentimiento de culpa la cual es una complicada respuesta emocional ante la propia conducta que la persona considera perjudicial o dañina para el mismo o para otros, e incluye las siguientes particularidades a) La excesiva preocupación por el daño ocasionado así mismo o a otra persona; b) El enojo contra uno mismo por la conducta que ha originado el daño y que la persona define como una conducta incorrecta, incapaz, necia, deshonesto y/o indigna; c) El temor a ser descubierto y perder la reputación y la aceptación de los demás.

Respecto a los efectos del Síndrome en los profesores, varios estudios reseñan alteraciones o consecuencias relativas a la salud física y psicológica que originan bajos niveles de satisfacción profesional, el cual predice las intenciones de abandono del cargo y el abandono de la profesión docente.

## PLAN PARA PREVENIR EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

<p>Población y muestra</p>	<p>La población seleccionada para el presente estudio está compuesta por 213 docentes de la Universidad Simón Bolívar, con vinculación contractual de tiempo completo, de 9 programas académicos: Psicología, Trabajo Social, Derecho, Contaduría, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Industrial, Fisioterapia, Enfermería y Medicina. Para la escogencia de la muestra se realizó un muestreo aleatorio y estratificado, con un error máximo del 5% y un nivel deseado de confianza del 95%</p>
<p>Referencias bibliográficas según normas APA</p>	<p>CABALLERO DOMÍNGUEZ, CARMEN, &amp; GONZÁLEZ GUTIÉRREZ, ORLANDO, &amp; MERCADO ANGUILA, DANIEL, &amp; LLANOS BARRIOS, CARLOS, &amp; BERMEJO BARRERO, YAMID, &amp; VERGEL MEDRANO, CLAUDIA (2009). PREVALENCIA DEL SÍNDROME DEL BURNOUT Y SU CORRELACIÓN CON FACTORES PSICOSOCIALES EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA PRIVADA DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA. <i>Psicogente</i>, 12(21),142-157.[fecha de Consulta 20 de Febrero de 2021]. ISSN: 0124-0137. Disponible en: <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4975/497552353011">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4975/497552353011</a></p>