



*El síndrome burnout y su impacto en docentes del Cantón Tosagua durante
pandemia covid-19*

*Burnout syndrome and its impact on teachers in the Canton of Tosagua during
pandemic covid-19*

*A síndrome de burnout e seu impacto nos professores do Cantão de Tosagua
durante a pandemia do covid-19*

Michael Danyely Almeida-Cedeño ^I

malmeida2419@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5661-4667>

Martha Johana Sampedro-Mera ^{II}

Martha.sampedro@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3018-1223>

Correspondencia: malmeida2419@utm.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de abril de 2022 * **Aceptado:** 15 de mayo de 2022 * **Publicado:** 7 de junio de 2022

- I. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

Desde el inicio de la pandemia por covid-19 se generó un gran cambio en todos los ámbitos personales y laborales en la vida de todos los seres humanos, este artículo se enfoca en el ámbito laboral de la educación en relación con los docentes ya que en los últimos años debido a la pandemia por covid-19 se han generado algunas problemáticas. Por lo cual el tema se cataloga como el síndrome de burnout y su impacto en docentes del cantón Tosagua durante pandemia covid-19. En esta investigación se implementó la metodología de carácter cuantitativo y método empírico-analítico mediante la observación, así mismo, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario de Burnout siendo de enfoque cuantitativo para aplicar a 203 docentes en las distintas instituciones educativas en el cantón Tosagua.

Palabras clave: síndrome burnout; docentes; pandemia; covid-19; educación.

Abstract

Since the beginning of the covid-19 pandemic, a great change was generated in all personal and work areas in the life of all human beings, this article focuses on the labor field of education in relation to teachers, since in recent years due to the covid-19 pandemic, some problems have been generated. Therefore, the topic is catalogued as burnout syndrome and its impact on teachers in the canton of Tosagua during the Covid-19 pandemic. In this research we implemented a quantitative methodology and empirical-analytical method through observation, likewise, the instrument used was the Burnout questionnaire with a quantitative approach to be applied to 203 teachers in different educational institutions in the canton of Tosagua.

Keywords: burnout syndrome; teachers; pandemic; covid-19; education.

Resumo

Desde o início da pandemia de covid-19, uma grande mudança foi gerada em todas as áreas pessoais e de trabalho na vida de todos os seres humanos, este artigo tem como foco o ambiente de trabalho da educação em relação aos professores desde nos últimos anos, devido à pandemia de covid-19, alguns problemas foram gerados. Portanto, o tema é classificado como síndrome de burnout e seu impacto nos professores do cantão de Tosagua durante a pandemia de covid-19. Nesta pesquisa, a metodologia quantitativa e o método empírico-analítico foram implementados por meio da observação, da mesma forma, o instrumento utilizado foi o questionário de Burnout,

com abordagem quantitativa a ser aplicado a 203 professores nas diferentes instituições de ensino do cantão de Tosagua.

Palavras-chave: síndrome de burnout; professores; pandemia; covid19; Educação.

Introducción

La literatura científica determina que el estrés y las enfermedades psicosomáticas son mucho más frecuentes actualmente (Garcia & Gambarte, 2019), de manera muy especial con la llegada del COVID-19 que ha causado un cambio tangible en la vida cotidiana del ser humano, empezando por el confinamiento social que limitó las actividades diarias de la mayoría de la población, pero por otro lado exacerbó las labores profesionales, obligando a adaptarse a una nueva era tecnológica como en el caso de los docentes.

Se sabe que los docentes han adquirido un carácter estresante debido a su profesión, conocimiento avalado científicamente por profesionales en salud del trabajador (Bedoya, et al., 2017). La demanda de trabajo en los docentes ha impactado negativamente en su salud física y psicológica generando enfermedades profesionales asociadas y estrés laboral, como el síndrome de Burnout o síndrome de quemado por el trabajo.

El síndrome de Burnout es la respuesta al acumulo del estrés laboral con denotaciones negativas a nivel individual y organizacional, relacionado directamente con colectivos de usuarios, sean enfermos dependientes o alumnos conflictivos, sin minimizar el cansancio que pueda llegar a generar cualquier tipo de trabajo, es en las áreas que realizan su trabajo en contacto directo con personas en el seno de una organización que se presenta este síndrome. Gil-Monte & Peiro (1997) definen al síndrome de burnout como: "una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado". Salinas, D. B., Olascoaga, L. P. V., & Cruz, A. N. (2020)

A mediados de los años setenta en EE.UU nace la definición de Burnout fenómeno que tuvo como precursor al médico psiquiatra Freudenberger (1974), secundado por la Dra. Maslach quien junto al Dr. Jackson (1981-82) caracterizan al síndrome de Burnout como un síndrome tridimensional que abarca el cansancio emocional, despersonalización en el trato con los clientes y usuarios o cinismo, y dificultad para alcanzar el logro o realización personal, elaborando de esta manera el Maslach Burnout Inventory (MBI). Asqui Parra, R. H. (2017).

La OMS en el año 2000 declaró al síndrome de Burnout como un factor de riesgo laboral que tiene la capacidad de afectar la calidad de vida, salud mental e incluso poner en riesgo la vida del individuo (Morales & Murillo, 2015), para junio del 2018 la OMS publicó la nueva clasificación internacional de enfermedades (CIE-11) incluyendo al síndrome de Burnout como un fenómeno ocupacional señalando su específica relación con el contexto laboral, y que no debe ser utilizado para describir experiencias en otras áreas de la vida, actualización que se hará visible en el año 2022.

La pandemia por COVID-19 y sus cambios en el ámbito laboral ha logrado incrementar de manera acelerada el número de personas que presentan síndrome de Burnout, somatizando su angustia emocional no liberada cambiando ciertas áreas del ser humano desde lo mental hasta la conducta. Mentales: impotencia, desamparo, frustración, sentimientos de fracaso, dificultad para ver los aciertos del éxito, la dificultad de atención y concentración, ansiedad, irritabilidad, repentinos cambios de humor, incluso en ocasiones llegan a presentar un cuadro depresivo, que causa bajo rendimiento laboral, actitudes pesimistas hacia el trabajo, con falta de ilusión o motivación.

Fisiológicos: cansancio y fatiga crónicos, insomnio, cefaleas, dolores músculo esqueléticos (lumbalgias y cervicalgias), taquicardias, alteraciones gastrointestinales, como gastritis, estreñimiento o diarreas, aumento de la presión arterial, entre otras, que causan el deterioro físico del educador que se vuelven constantemente barreras para que se desarrolle adecuadamente dentro del trabajo.

Comportamentales: lo que realizaba antes con tantas energías ya no lo logra o simplemente no realizan el rol como le corresponde, muchas personas pueden llegar a las adicciones o aumentar el consumo de tabaco, café, fármacos u otras drogas que perjudican el comportamiento del mismo.

Emocionales: baja autoestima, ansiedad e irritabilidad, muestran distanciamiento respecto a las personas que demandan los servicios, no existe la empatía, ni tolerancia hacia los problemas y comportamiento de quienes lo rodean. La persona cada día más disminuye la capacidad para memorizar datos, para realizar razonamientos abstractos, juicios, entre otros.

Imagen personal: pocos cuidados en los hábitos de higiene personal no encuentran el sentido o la razón para realizarlo, no se interesa el cómo viste y que imagen proyecta con ello, muchas personas quizás no le ponen importancia a este aspecto, pero es una alerta para las personas que rodean al profesional. (Rivera Guerrero, Segarra Jaime, & Giler Valverde, 2018)

Las manifestaciones del síndrome de Burnout son paulatinas e individualizadas convirtiéndose en un ciclo, se cree que las ciertas personas que se encuentran dentro del ciclo de Burnout aprenden a vivir con él, saben llevar cada etapa, aunque no la superen, y la otra parte de las personas que viven con este síndrome llegan rápidamente a fases más graves que incluso pueden llevar a la pérdida de la vida.

Esta investigación esta compendia con información actualizada sobre las condiciones y consecuencias del síndrome de Burnout habitadas por los docentes, para poder generar estrategias de afrontamiento y espacios donde se puedan expresar sus sentimientos y tener una orientación guiada para encontrar una armonía entre su relación laboral y mental. Con relación a lo expuesto, la presente investigación tiene por objetivo dar a conocer información congruente sobre el síndrome burnout y su impacto en docentes del cantón Tosagua durante pandemia covid-19, con base a: Indagar sobre las causas que generan el síndrome de BURNOUT, determinando fundamentos teóricos mediante el análisis de sus características, para conocer el impacto del mismo en los docentes del cantón Tosagua durante la pandemia COVID-19.

Metodología

La presente investigación se realiza de acuerdo a los estándares dónde se usa el enfoque de método cuantitativo y método empírico-analítico mediante la observación para dar respuesta al problema planteado, así mismo, se busca identificar la conexión entre las variables independiente y variable dependiente en estudio dentro de una población, dónde se analiza y busca delimitar el problema, con el objetivo de obtener información mediante las distintas perspectivas de las personas y que sirve como base para el estudio de la investigación.

Para (Calero, 2000) Los métodos cuantitativos son más fuertes en validez externa ya que con una muestra representativa de la población hacen inferencia de dicha población a partir de una muestra con una seguridad y precisión definidas, por lo tanto, una limitación de los métodos cualitativos es la dificultad para generalizar. Por otro lado, la investigación cuantitativa con las pruebas de hipótesis no solo permite eliminar el papel del azar descartar o rechazar una hipótesis, sino que permite cuantificar la relevancia de un fenómeno midiendo la reducción relativa del riesgo. (Iñiguez, et al., 2017)

El instrumento de método cuantitativo con el que se lleva a cabo la investigación es el cuestionario de Burnout, para optar a una información que facilite dando respuesta al problema, concediendo

forma a un resultado específico. Esta investigación se realiza en los docentes, en el cantón Tosagua de la provincia de Manabí del Ecuador.

POBLACION

Se estima que la población de docente que trabajan en el cantón Tosagua, es de aproximadamente de 425.

MUESTRA

El tamaño de la muestra será de 203 docentes con un margen de error del 5% y con un nivel de confianza de 95%

Tabla N° 1. Cuestionario De Burnout

Variable	Docentes	Porcentajes
	<i>N</i>	%
CANSANCIO EMOCIONAL	151	74.384%
DESPERSONALIZACION	37	18.226%
REALIZACION PERSONAL	15	7.389%
TOTAL	203	99.999%

Fuente: Elaboración propia basado en el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)
Realizado a los docentes

Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

SF Rodríguez (2017). Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional
2. Subescala de despersonalización.
3. Subescala de realización personal

Agotamiento o cansancio emocional

El agotamiento emocional es un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo psíquico. En este caso, no hablamos sólo de excesos laborales, sino de la carga que implica asumir conflictos,

responsabilidades o estímulos adversos de tipo emocional o cognitivo. Así, no aparece de manera espontánea, sino que es proceso de incubación lenta que culmina cuando la persona se desploma. Esta quiebra le sume en una situación de parálisis, depresión profunda, aunque a veces también puede manifestarse con síntomas somáticos. (Clinica Galatea, 2018)

Despersonalización

“Está tomado como un mecanismo de defensa del individuo, cuando se da cuenta que luego de haber respondido de manera efectiva al trabajo” se vino abajo y dejó de realizar las cosas de manera productiva. Así “el especialista toma la decisión de poner una barrera con las personas a las que atiende”, para el sentirse protegido y no atacado, es como decir sino se implica, no se sufre. Todo ello dentro de lo laboral se establece como mermar en la eficacia del trabajo, donde la persona se convierte en menos humana, donde muchas veces el profesional proyecta cinismo hacia las personas receptoras de su servicio. (Rivera, Segarra, & Giler, 2018)

Realización Personal

Abraham Maslow, psicólogo humanista, define la realización personal o autorrealización como una necesidad básica de los seres humanos, la cual motiva el comportamiento de cada uno, y una vez que se ha realizado, se puede experimentar bienestar, armonía y felicidad, incrementando así la autoestima. (Barajas, et al, 2020)

Valoración de puntuaciones

SF Rodríguez (2017). Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

Resultados

En el cuestionario de Burnout realizado a los docentes del cantón Tosagua, arrojó como resultados que 151 docentes con 74.384% siendo el mayor puntaje presente cansancio emocional según la subescala de cansancio emocional, por consiguiente, 37 docentes obtuvieron un porcentaje de 18.226% de equivalencia de mayor puntuación en la subescala que es la despersonalización y 15

docentes con el 7.389% es decir obtiene con el más alto de sus puntajes en la subescala de realización personal.

Discusión

Cuando el confinamiento por pandemia de covid-19 empezó en Ecuador todas las instituciones públicas y privadas (a excepción de hospitales, clínicas, sub centros de salud quienes siguieron su trabajo de manera presencial), donde las personas optaron por trabajar desde sus hogares a lo que tiene como nombre y denomina teletrabajo, así mismo, las instituciones educativas en donde los docentes recurrieron a las diferentes plataformas virtuales para iniciar sus sesiones de clase, todo daba marcha no como a lo que se estaba acostumbrado pero si de formas distintas, para ese entonces paso mucho tiempo y pues la afectación psicológica por el confinamiento ya se comenzaba a notar, en los docentes teniendo cansancio emocional, despersonalización y realización personal.

Entonces, ¿Por qué es tan importante la salud mental en el trabajo de los docentes? Existen razones tales como: (Fernández, 2014) quien refirió que “Para el cumplimiento efectivo de la labor docente tiene casi tanta importancia el perfil de la personalidad como la competencia académica. El rol del profesor solo puede ser asumido con dignidad plena por personas que poseen un nivel de autoestima equilibrado y suficiente.”

La salud mental laboral es un concepto de la salud preventiva que alude a un estado de bienestar integral del trabajador. Lamentablemente, ese bienestar en los profesores, a menudo se deteriora y resulta preocupante. En otras palabras, las emociones son contagiosas y un profesor que sufre del llamado síndrome *burnout* (desgaste), puede llegar a perder la sensibilidad para atender las emociones de sus alumnos. Por lo mismo, proteger la salud mental de los profesores debería ser una tarea urgente e ineludible; hacerlo no sólo es proteger sus emociones, sino también las de los estudiantes. (Elige educar, 2019)

El docente debe mantener un equilibrio mental en todas sus dimensiones personales para dar un rendimiento completo de calidad en el aula de clases, lo que implica que su hogar, su proyección como profesional, su vida material, su autoestima y su espiritualidad deben producir un gran rendimiento para no ahogarse en el aula de clase. (Educate magis, 2019).

(Carrera, 2021) Resalta que los docentes de todos los niveles educativos tienen grandes desafíos cada día, lo que puede afectar directamente su estado de salud física o mental, ya que, por las exigencias de trabajo y la necesidad de captar la atención de sus alumnos y cumplir con las

responsabilidades se pueden registrar desde casos de estrés, problemas en la voz, dolores musculares, entre otras enfermedades que afectan a los maestros.

Las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de los profesionales de la educación pueden promover el sufrimiento emocional, derivado tanto de las experiencias de aislamiento y distancia social como de la sobrecarga de trabajo devenida de la necesidad de mantener las actividades laborales en el régimen de teletrabajo. De este modo, estas condiciones pueden exponer a los docentes a riesgos que pueden afectar su salud mental durante la pandemia, imponiéndoles la necesidad de desarrollar habilidades y competencias para poder lidiar con los problemas vinculados con su salud mental en ese período. (Santiago, Santiago, & Barcellos, 2021)

Debido al confinamiento por covid-19 (Cervantes, 2021) señala que en la esfera personal, el profesorado precisó modificar el estilo de vida habitual, la rutina diaria, el presupuesto —reorganizado para la compra de equipo de cómputo y planes de servicio de Internet—, el espacio íntimo —antes dedicado al descanso y la recreación ahora convertido en oficina móvil—; mientras, en el ámbito familiar, los docentes aluden a una alteración del genio/corrosión del carácter, así como enfrentar dificultades para conciliar el tiempo destinado a las responsabilidades domésticas y de cuidado, develando el deterioro del equilibrio entre la vida laboral y personal de los docentes durante el confinamiento.

(Cortés, 2021) También destaca que el confinamiento social es otro factor importante, pues se implementó como medida para salvaguardar la salud de la comunidad universitaria. Esto provocó la falta de interacción alumno-maestro que se da en la modalidad presencial, la cual es un elemento primordial para lograr un aprendizaje óptimo; otra actividad habitual que el docente desarrollaba era la interacción social entre compañeros de trabajo. La convivencia entre seres humanos es necesaria para generar relaciones sanas que sopesan las cargas laborales asignadas, por lo que el distanciamiento social se asimila de manera negativa provocando la disminución del bienestar psicológico y la salud física. Dentro del proceso de adaptación se presentaron otras circunstancias que dificultan la estabilidad emocional de los docentes. La incertidumbre y el miedo fueron elementos altamente negativos, la incesable llegada de noticias donde el panorama lejos de mejorar empeoraba, la preocupación por su salud o la de algún ser querido fueron situaciones que colocaron al ser humano en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés ansiedad y depresión.

El síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral; es una experiencia compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo y las personas con que se relaciona por su labor. Esta enfermedad se ha detectado como riesgo para las profesiones relacionadas al trabajo con individuos, como lo es la educación, salud y recursos humanos. (Rodrigues, Guevara, & Viramontes, 2017)

También (Gurumendi, et al, 2021) resalta que el síndrome de Burnout ocurre como una respuesta inadecuada y crónica a los estresores psicosociales presentes en el contexto del trabajo. En el caso de los docentes, se aprecian cuatro dimensiones de su ocurrencia:

- Destrucción de las ilusiones respecto al trabajo,
- Desgaste Psicológico,
- Indolencia y
- Culpa (Gurumendi, et al, 2021)

Los profesionales de la educación por su alta carga emocional y laboral se encuentran en una situación de posibles disfuncionalidades y alteraciones que pueden dañar la salud física y psicológica. Entre las enfermedades asociadas a la labor del docente y al estrés laboral se encuentra el síndrome de Burnout (SB) o síndrome de desgaste profesional, el cual está caracterizado por un conjunto de signos y síntomas que manifiesta el individuo como respuesta al estrés crónico laboral (Muñoz, Correa, & Matajudios, 2020), estos son:

Nivel físico: astenia, cefalea, mialgias, alteraciones del sueño, hipertensión, problemas gastrointestinales, náusea, taquicardia. (Mejía, Silva, & Rueda, 2020)

Nivel conductual: comportamiento paranoide, inflexibilidad y rigidez, superficialidad en las relaciones con los demás, aislamiento, actitud cínica, incapacidad de poder concentrarse, quejas constantes, comportamientos de alto riesgo como conductas agresivas hacia las demás personas y absentismo. (Muñoz, Correa, & Matajudios, 2020)

Nivel emocional: agotamiento emocional, expresiones de hostilidad, irritabilidad y odio, dificultad para controlar y expresar emociones, aburrimiento, impaciencia e irritabilidad, ansiedad, desorientación, sentimientos depresivos. (Muñoz, Correa, & Matajudios, 2020)

Nivel cognitivo: pérdida de concentración, lentificación del pensamiento y dificultad en la toma de decisiones. (Mayorga, et al, 2021)

Nivel familiar: efectos nocivos en lo psicológico, como el cinismo, la suspicacia, la agresividad, el aislamiento, la frustración y la impaciencia, que, a su vez, provocan baja calidad de

vida y deterioro en las relaciones no sólo con quienes se trabaja, sino en el ámbito familiar. (Jarquín & González, 2016)

Algunas instituciones educativas han iniciado a velar de manera cercana a sus docentes para identificar aquellos que podrían poseer mayor riesgo de sufrir Síndrome de Burnout (Mejía, Silva, & Rueda, 2020), y para ello se han establecido patrones de atención, donde se incorporan actividades tales como:

- Aplicación de entrevistas o encuestas por medio del psicólogo al personal docente para la identificación temprana de casos de Burnout.
- Instrucción a todos los docentes sobre cuáles son las señales de alerta que los pueden llevar a desarrollar el síndrome de Burnout, como cambios en el estado de ánimo, desmotivación, falta de energía y agotamiento mental.
- Proponiendo actividades para los docentes, como tomar breves descansos entre la jornada laboral, organización y cumplimiento de un plan de trabajo con objetivos reales, realización de actividad física, y separación de espacios de tiempo entre el trabajo y la familia.
- Implementación de jornadas de comunicación efectiva, que incluyan espacios para descargas emocionales, entrenamiento en habilidades sociales, y consejos para disminuir la ansiedad, el estrés y la frustración laboral. (Mejía, Silva, & Rueda, 2020)

Conclusiones

1. El síndrome de Burnout es una contestación al agotamiento laboral, mismo al que hizo frente al covid-19 obteniendo una gran demanda en el ámbito emocional de los docentes, llevando a los mismos a medidas que son para prevenir y tratamientos en conjunto a apoyo social.
2. Este síndrome se presentó en los docentes del cantón Tosagua con la sintomatología por la cual se destaca, es decir, agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal, mismos síntomas que se consideran obstáculo para labor que se ejerce, en este caso la educación donde se inmoviliza la calidad educativa.
3. Durante la pandemia por covid-19, en Ecuador existió un incremento de casos de síndrome de burnout, no solamente en el ámbito educativo, sino en distintas áreas, como en el área

de salud, debido a las exigencias dadas para responder a las necesidades que se ameritan en el desempeño profesional.

4. Hay que capacitar a los docentes de las diferentes instituciones educativas, para que se ejecuten normas, pautas o medidas que instruyan a estar en alerta a cualquier sintomatología que se pueden estar presentando, dentro de algún miembro dentro de la institución y para así afrontar el síndrome de Burnout.

Referencias

1. Bedoya, E. A., Vega, N. E., Severiche, C. A., & Meza, M. J. (2017). Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. *formacion universitaria*, 10(6), 51-58. Obtenido de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062017000600006&script=sci_arttext
2. Garcia, M. I., & Gambarte, M. I. (2019). Niveles de burnout en docentes de secundaria: un estudio analítico descriptivo. *International journal of developmental and educational psychology*, 2(1), 455-464. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
3. Salinas, D. B., Olascoaga, L. P. V., & Cruz, A. N. (2020). Relación entre Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout: Caso de estudio: Escuela Primaria Leona Vicario de Tejupilco, Estado de México. *RILCO: Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*, (7), 10. Obtenido de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-RelacionEntreInteligenciaEmocionalYSindromeDeBurno-7808653%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-RelacionEntreInteligenciaEmocionalYSindromeDeBurno-7808653%20(1).pdf)
4. Asqui Parra, R. H. (2017). *Sistematización del proceso de caracterización del síndrome de burnout en los colaboradores del gobierno autónomo descentralizado del guayas* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas). Obtenido de: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/24782/1/Proceso%20de%20sistematizaci%C3%B3n%20ROBIN%20ASQUI.pdf>
5. Morales, L. S., & Murillo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina legal de Costa Rica*, 32(1), 199-1124. Obtenido de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext

6. Rivera Guerrero, Á., Segarra Jaime, P., & Giler Valverde, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de. *Archivos Venezolanos de Farmacología y terapéutica*, 38(2), 17-23. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/559/55960422004/55960422004.pdf>
7. Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., Cruz-Morales, F. D. R. D. L., & Sangerman-Jarquín, D. M. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 8(7), 1603-1617. Obtenido de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v8n7/2007-0934-remexca-8-07-1603.pdf>
8. Rodriguez, S. (2017). *Cuestionario de Bornout*. Obtenido de www.ecestaticos.com: https://www.ecestaticos.com/file/035b15f97effea4c69fd6519e8114bcf/1515665476-cuestionario_burnout.pdf
9. Clinica Galatea. (30 de 07 de 2018). *Agotamiento emocional de los profesionales de la salud*. Obtenido de www.clinica-galatea.com: <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/agotamiento-emocional-profesionales-salud/#:~:text=El%20agotamiento%20emocional%20es%20un,de%20tipo%20emocional%20o%20cognitivo>.
10. Rivera, Á., Segarra, P., & Giler, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *redalyc.org*, 38(2), 17-23. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/html/>
11. Barajas, J., Cortez, F., Sánchez, R. C., Medina, L., Ruiz, M. L., & Camargo, A. (2020). Realización personal “Autorrealización” y el personal de Enfermería. *Revista portalesmedicos.com*, 15(12). Obtenido de: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/realizacion-personal-autorrealizacion-y-el-personal-de-enfermeria/#:~:text=Abraham%20Maslow%2C%20psic%C3%B3logo%20humanista%2C%20define,felicidad%2C%20incrementando%20as%C3%AD%20la%20autoestima>.
12. Carrera, P. (22 de 09 de 2021). *Salud mental del docente*. Obtenido de educacion.editorialaces.com: <http://educacion.editorialaces.com/salud-mental-del-docente/>

13. Educate magis. (12 de 04 de 2019). *La Salud Mental Docente como Enfermedad Profesional*. Obtenido de Educate magis: <https://www.educatemagis.org/blogs/la-salud-mental-docente-como-enfermedad-profesional/>
14. Elige educar. (01 de 04 de 2019). *La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones*. Obtenido de Elige educar: <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/la-salud-mental-de-los-docentes-un-agente-clave-en-la-educacion-de-las-emociones/>
15. Fernández, F. A. (2014). Una panorámica de la salud mental de los profesores. *revista iberoamericana de educación*(66), 19-30. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/178005/v.66%20p%2019-30.pdf?sequence=1>
16. Cervantes, E. (2021). Implicaciones de la pandemia por COVID-19 en la salud docente. Revisión sistemática*. *REVISTA TEMAS SOCIOLÓGICOS*(28), 113-142. Obtenido de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ImplicacionesDeLaPandemiaPorCOVID19EnLaSaludDocent-8089157%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ImplicacionesDeLaPandemiaPorCOVID19EnLaSaludDocent-8089157%20(1).pdf)
17. Cortés, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Scielo.com*, 8(1). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext
18. Rodrigues, J. A., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA DE LA REDIECH*, 8(14), 45-67. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Sindrome_de_burnout_en_docentes.pdf
19. Santiago, B. M., Santiago, B. M., & Barcellos, R. d. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *scielo.com*, 29(3). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
20. Muñoz, C., Correa, C., & Matajudios, J. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista espacios*, 41(37), 145-158. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
21. Jarquín, K. R., & González, A. L. (2016). Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados. *Escritos de Psicología*, 9(1), 15-23. Obtenido de <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/13196/13503>

22. Mayorga, M., Cuadrado, V., Andrade, F., & Romero, L. (2021). Percepción de fatiga física y cognitiva y Síndrome de burnout en un grupo de cuidadores informales. *Revista Griot*, 14(1), 59-70. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Percepcindefatigafsicaycognitivaenungrupodecuidadorasinformales.pdf>
23. Mejía, J. C., Silva, C. A., & Rueda, Y. M. (2020). RUTA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA DOCENTES CON SÍNDROME DE BURNOUT A CAUSA DE LA CUARENTENA GENERADA POR EL COVID-19. *Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad Y Salud En El Trabajo –GISST*, 2(2), 133-143. Obtenido de <https://revistaseidec.com/index.php/GISST/article/view/18/16>
24. Gurumendi, I. E., Panunzio, A. P., Calle, M. A., & Borja, M. A. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 5(3), 205-219. Obtenido de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1246-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2491-1-10-20210730.pdf>