



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y

TECNOLOGÍAS

CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

BURNOUT EN DOCENTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

CARLOS CISNEROS

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Educativa

Autor:

Ángel Bolívar Guerrero Berrones

Tutor:

Mgs Juan Carlos Marcillo Coello

Riobamba - Ecuador

2021

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal revisan y aprueban el informe de investigación, con el título de “Burnout en docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros” trabajo de tesis de la carrera de Psicología Educativa, aprobado a nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal examinador del estudiante Ángel Bolívar Guerrero Berrones.

Ms. Luz Elisa Moreno Arrieta

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....

Dr. Marco Vinicio Paredes Robalino

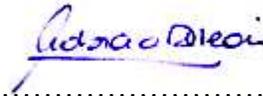
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



.....

Mgs. Fabiana De León

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



.....

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

TUTOR



.....

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

YO, Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello TUTOR DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICO:

Que la investigación, con el tema “Burnout en docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros” Realizado por el señor Ángel Bolívar Guerrero Berrones, de la carrera de Psicología Educativa es el resultado de un proceso técnicamente estructurado, asesoramiento y valoración permanente; por lo tanto, cumple con todos los parámetros teóricos metodológicos exigidos por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.



Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

TUTOR

CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.20

CERTIFICACIÓN

Que, **GUERRERO BERRONES ÁNGEL BOLÍVAR** con CC: **0605151406**, estudiante de la Carrera de **PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **“BURNOUT EN DOCENTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CARLOS CISNEROS”**, que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico y educativo para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana** y alineado a la línea de investigación **Educación Superior y Formación Profesional**, cumple con el **2%**, reportado en el sistema Anti plagio nombre del sistema, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 21 de abril del 2021.

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido del presente trabajo de investigación, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Sobre “Burnout en docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros”, pertenece a Ángel Bolívar Guerrero Berrones con cédula de identidad N° 060515140-6 y el dominio erudito le corresponde a la Universidad Nacional de Chimborazo.

Ángel Bolívar Guerrero Berrones

C.I.0605151406

DEDICATORIA

A mis padres, gracias a su esfuerzo, amor y apoyo incondicional brindado siempre, respetando mis decisiones e impulsándome a que luche por alcanzar mis sueños y que nunca me dé por vencido ante los obstáculos de la vida, tengo el gran honor de expresar con gran alegría que este logro es nuestro.

A Edwin Guerrero, mi hermano, que desde pequeño siempre cuidó de mí y aunque en estos momentos ya no esté con nosotros, siempre te llevo en mi mente recordando la valiosa lección, de siempre buscar el lado positivo a las cosas que en su momento parecen malas, que todo pasa por algo y a luchar hasta el final.

A Jenny y Jairo, hermanos que siempre han estado presentes cuando más los he necesitado brindándome su apoyo y alientos a ser mejor cada día, demostrándome que la familia siempre está en los buenos y malos momentos.

A David Guerrero mi hermano menor y Edwin Guerrero mi sobrino, que con sus ocurrencias y bromas han alegrado mis días sin darse cuenta y me han motivado a seguir adelante.

Ángel Guerrero

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme salud y bendecirme con una gran familia por tener la dicha de poder cumplir mis metas, sueños y poder compartir esta felicidad con mis seres queridos.

A la Universidad Nacional de Chimborazo por dejarme formar parte de la grandiosa carrera de Psicología Educativa, la cual me brindo una excelente formación tanto como persona y profesional.

Al Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello quien con sus amplios conocimientos y gran paciencia me orientó en este proceso de la mejor manera para poder culminar el mismo.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
MIEMBROS DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	III
CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	VIII
ÍNDICE GENERAL	VIII
LISTA DE CUADROS	XII
LISTA DE FIGURAS	XII
RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 PROBLEMA	3
1.2 JUSTIFICACIÓN	6
1.3 OBJETIVOS	7
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	8
2.1 SÍNDROME DE BURNOUT	8
2.1.1 Factores de riesgo en el burnout	8
2.1.2 ¿Cómo se presenta?	10
2.1.3 Síntomas	11
2.1.4 Fases de desarrollo de burnout	11
2.1.5 Consecuencias	13

2.1.6 Maslach Burnout Inventori	14
CAPÍTULO III METODOLOGÍA	16
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	16
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	16
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN	16
3.3.1 Por los objetivos	16
3.3.1.1 Básica	16
3.3.2 Por el lugar	16
3.3.2.1 De campo	16
3.3.3 Por el nivel o alcance	16
3.3.3.1 Descriptiva	16
3.3.3.2 Correlacional	16
3.4 TIPO DE ESTUDIO	17
3.4.1 Por el tiempo	17
3.4.1.2 Trasversal	17
3.5 UNIDAD DE ANÁLISIS	17
3.5.1 Población	17
3.5.2 Tamaño de la muestra	17
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	17
3.7 TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATO	18
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
4.1 CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORI	19
CAPÍTULO V	24
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	24
5.1 Conclusiones	24

5.2 Recomendaciones	25
Bibliografía	26
ANEXOS	XV
ANEXO 1.- CUESTIONARIO (MBI)	XV

LISTA DE CUADROS

Cuadro N° 1.- Población	17
Cuadro N° 2.- Técnicas e instrumentos utilizados en la investigación	17
Cuadro N° 3.- Cansancio Emocional	19
Cuadro N° 4.- Despersonalización	20
Cuadro N° 5.- Realización personal	21
Cuadro N° 6.- Escala global Burnout entre docentes varones y mujeres	22
Cuadro N° 7.- Comparación Global de Burnout	23

LISTA DE FIGURAS

Figura N° 1.- Cansancio Emocional	19
Figura N° 2.- Despersonalización	20
Figura N° 3.- Realización personal	21
Figura N° 4.- Escala global Burnout entre docentes varones y mujeres	22

RESUMEN

Este proyecto de investigación se realizó con los docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros ubicado en la Ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. El objetivo fue determinar, analizar y comparar el nivel de burnout entre hombres y mujeres. El proyecto tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, el tipo de investigación es de campo, por el tiempo transversal, por el nivel descriptivo y correlacional. La investigación se realizó con toda la población de forma que no se necesitó determinar ningún cálculo muestral compuesta por 79 docentes 59 hombres y 20 mujeres. Se aplicó a los docentes el test psicométrico Maslach Burnout Inventori, identificando la presencia de burnout en un 78% en los hombres y un 95% en mujeres, distribuido en sus distintos niveles. Se utilizó el programa estadístico SPSS con la prueba de T para muestras independientes, puesto que se buscó comparar los niveles de Burnout entre hombres y mujeres para saber si existe una diferencia significativa entre ambos, por lo tanto se constata que existe una diferencia estadísticamente significativa bilateral en favor de los hombres.

Palabras Clave: Burnout, niveles, docentes.

ABSTRACT

This research project was carried out with the teachers of Instituto Tecnológico Superior “Carlos Cisneros,” located in the city of Riobamba, province of Chimborazo. The objective was to determine, analyze and compare the burnout level between men and women. The project had a quantitative approach, with a non-experimental design, the type of research is field research, by the cross-time, descriptive and correlational level. The research was conducted with the entire population so that it was not necessary to determine any sample calculation. It was composed of 79 teachers, 59 men, and 20 women. The Maslach Burnout Inventory psychometric test was applied to the teachers, identifying burnout in 78% in men and 95% in women, distributed in different levels. The SPSS statistical program was used with the T-test for the independent samples since the aim was to compare the levels of burnout between men and women to know if a significant difference exists between both; therefore, there is a statistically significant bilateral difference in favor of men.

Keywords: Burnout, levels, teachers.

Reviewed by:

Mgs. Hugo Romero

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0603156258

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto investigativo denominado como Burnout en docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros realizado en la ciudad de Riobamba, tuvo como objetivo determinar, analizar y comparar los niveles del síndrome del quemado.

El entorno profesional es cada vez más competitivo, lo que implica que los docentes se adapten a las demandas laborales lo que genera desequilibrio y malestar en los trabajadores, al no contar con los recursos personales necesarios lo que produce estrés laboral, creando problemas en la salud física y mental del personal (Tello, 2015).

Estos acontecimientos se identificaron en el Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros, observado algunos síntomas en los docentes como la presencia de estrés, falta de compromiso, distanciamiento físico y emocional. En muchos de ellos es común ver que su desempeño se ha vuelto rutinario y monótono, mostrando una mayor tendencia a la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia su profesión.

En el apartado metodológico se utilizó un enfoque cuantitativo, que permitió describir el nivel de estrés de los docentes por medio de la recolección y obtención de datos. Diseño de investigación no experimental. Tipo de investigación por los objetivos: básica, por el lugar: de campo, por el nivel o alcance: Descriptiva y Correlacional y por el tiempo transversal. La población fueron los docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros que consta de 59 Hombres y 20 Mujeres dando un total de 79 docentes. Se utilizó la técnica psicométrica y el cuestionario Maslach Burnout Inventory como instrumento.

Es pertinente mencionar las dimensiones que contribuyen a la detección del síndrome de Burnout en los docentes como cansancio emocional, que lleva al quebranto de la motivación, pérdida de energía en el cumplimiento de actividades produciendo un desgaste físico y

mental, despersonalización que implica el desarrollo de actitudes potencialmente negativas e insensibles hacia compañeros de trabajo, estudiantes y baja realización personal donde existen sentimientos de fracaso y logros no alcanzados.

El trabajo realizado cuenta con los siguientes capítulos

- Capítulo I, se encuentra el planteamiento del problema, la justificación, objetivos generales y específicos que sirvieron de guía en la investigación.
- Capítulo II, se halla el marco teórico, revisión de la literatura y definición de conceptos que sirvió de apoyo para el desarrollo del trabajo.
- Capítulo III, se presenta la metodología compuesto por el enfoque, diseño, tipo de investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos y técnicas para procesamiento de interpretación de datos.
- Capítulo IV, se encuentran los resultados y discusión.
- Capítulo V, se presentan las conclusiones y recomendaciones que dan validez al trabajo investigativo respondiendo a las interrogantes planteadas en el proyecto.
- Finalmente se expone la bibliografía que sustenta la investigación y anexos de los instrumentos aplicados.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 PROBLEMA

El síndrome de Burnout, es una de las mayores problemáticas en salud mental, desde los últimos tiempos, se ha mantenido en constante debate a nivel mundial debido a los avances tecnológicos que implica un nuevo reto para el trabajador que brinda atención a otras personas (Heinemann & Heinemann, 2017).

La implementación de la tecnología en el ambiente laboral ha causado gran impacto en todo el mundo de tal forma, que los profesionales deben capacitarse y actualizarse con regularidad para poder brindar un servicio de calidad y ser eficientes, lo que para algunas personas que no se acoplan a la demanda puede ser perjudicial.

En el año 2000 fue determinado el Síndrome de Burnout como un factor de riesgo de vida, establecido por la Organización Mundial de la Salud, el CIE-10 lo señala como una inadecuada forma de afrontar el estrés crónico (Lechinee & Hidalgo, 2015).

La OMS anunció, que en el CIE-11 que entrará en vigencia el 1 de Enero del 2022, traerá consigo cambios en la manera de afrontar el estrés laboral crónico en el trabajador, que implica acciones preventivas para los profesionales que ofrecen sus servicios, de esta manera difundir una eficaz atención a las personas (Gálvez, 2019).

Aguilar y Mayorga (2020), mencionan en su investigación sobre relación entre estrés docente y síndrome de burnout en docentes de la zona 3 de Ecuador, que existen niveles altos de estrés en el trabajador lo que afecta a su salud laboral, desencadenado en cansancio emocional y físico lo que produce un desgaste en el profesional produciendo que se quemó en el trabajo.

Un estudio realizado por Zambrano sobre “El síndrome del quemado en la labor de los docentes de educación inicial en Guayaquil”, evidenció la existencia de burnout en niveles altos, lo que incide en el deterioro del clima social afectando la comunicación y relación entre docentes y estudiantes (Zambrano, 2016).

A nivel nacional es evidente la existencia de desgaste profesional, lo que afecta el desempeño del trabajador que no posee estrategias o los recursos necesarios para hacer frente a este síndrome, son muchos los estudios en los que se mencionan un grado alto de burnout, por lo general en las investigaciones realizadas nacionalmente se han utilizado el test Maslach Burnout Inventori (MBI), lo que en sus resultados se observa estadísticas alarmantes. Esto es de alto riesgo debido que al trabajar con niños, niñas, adolescentes y jóvenes se debe tener la capacidad suficiente para poder tratar sus diversas clases impartidas y problemas que puedan suceder, ayudando a mejorar la calidad de vida del docente y su relación con su entorno de trabajo.

En el ámbito local los docentes, ejercen su profesión de enseñanza y siempre atraviesan distintas situaciones que genera estrés y cansancio, como estar parado por largos periodos de tiempo, descansos cortos entre clase, trabajo extra a la casa, preparar material didáctico, no descansar lo necesario por las noches, planificar y realizar clases de recuperación para los estudiantes y cumplir con lo planificado. El rol del docente es muy importante pues es el encargado de formar y transmitir sus conocimientos a los estudiantes, por esta razón es un hecho que es necesario que los trabajadores educativos estén en óptimas condiciones tanto en estado físico y emocional para ejercer su profesión.

Lo mencionado con anterioridad se identificó en el Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros de la provincia de Chimborazo ubicado en el cantón Riobamba. En el cual se pudo

observar que los docentes no están libres de atravesar situaciones estresantes, lo que produce en los profesionales del Instituto una indisposición en su ejercicio profesional, se han observado algunos síntomas como la presencia de estrés, falta de compromiso, distanciamiento físico y emocional, así como ausencias constantes en algunos docentes. En muchos de ellos es común ver que su desempeño se ha vuelto rutinario y monótono con falta de iniciativa e interés para innovar su trabajo, mostrando una mayor tendencia a la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia su profesión.

1.2 JUSTIFICACIÓN

La investigación fue realizada con el objetivo de determinar el nivel de burnout en docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros, a la vez comparar los niveles de burnout entre hombres y mujeres, puesto que los docentes son vulnerables a padecer este síndrome por la exigencia de su trabajo y muchas de las veces no reconocen las alertas, lo que produce que en el día a día de su labor docente se sientan más cansados, desanimados, poco realizados personalmente, desinteresados por cumplir con su trabajo y que tiendan a tornarse más agresivos, poco comprensivos con sus alumnos y compañeros de trabajo, produciendo que sean ineficientes en el cumplimiento de sus deberes como maestros.

Debido a lo mencionado anteriormente, los docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros en ocasiones atraviesan situaciones en las que agotan sus recursos personales lo que genera estrés y malestar dentro del entorno laboral y personal, produciendo problemas de salud como a la vez afectando su rendimiento laboral.

Esta investigación benefició al Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros, gracias a que se logró identificar la presencia de burnout en los docentes, lo que permitió conocer en qué áreas del test aplicado existieron dificultades, a la vez benefició a los estudiantes de la carrera enriqueciendo sus conocimientos sobre el tema.

El estudio fue factible con la colaboración de los docentes del I.T de tal manera se pudo recolectar los datos necesarios para el cumplimiento de la investigación, a la vez se cumplido lo planificado en el periodo de tiempo establecido.

Se utilizaron métodos, técnicas e instrumentos de carácter científico lo cual garantizó que los resultados obtenidos tengan un alto grado de confiabilidad, como el cuestionario Maslach Burnout Inventori.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

- Determinar el nivel de burnout en docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de Síndrome de Burnout, que presentan los docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros según las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.
- Comparar el Síndrome de Burnout entre docentes hombres y mujeres del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 SÍNDROME DE BURNOUT

El descubrimiento de este fenómeno se llevó a cabo en sus inicios por Freudenberger (1974) quien define a este síndrome como llegar a quemarse o desgastarse por agotar sus recursos en el trabajo, mientras que Maslach y Pines (1977), mencionan que es un síndrome de agotamiento mental y físico que produce malestar en su entorno produciendo que el trabajador no se sienta realizado ocasionando una pérdida de interés ante las personas que brinda sus servicios (Figueredo, Gil Monte, & Olivares, 2016).

En otros términos, hace referencia a los sentimientos de cansancio, irritación, mal humor, actitudes cínicas que producen estrés a un nivel crónico o avanzado que impide la eficiencia en las actividades realizadas en el trabajo afectando la calidad de vida. Generalmente se presenta en profesionales que brindan atención a otras personas como es el caso de docentes, personal de salud, trabajadores sociales etc. La carga laboral influye de una manera negativa en el rendimiento del profesional tanto a nivel físico, mental y espiritual dando como resultado que el profesional se frustre y fracase en las actividades que realice.

2.1.1 Factores de riesgo en el burnout

De acuerdo a Edelwich y Brodsky (1980), el síndrome de quemarse en el trabajo se presenta cuando las aspiraciones del trabajador de dar un giro en la vida de otra persona se ven frustradas, a la vez menciona que el tener un nivel alto de entusiasmo al principio, una mala remuneración económica, el no contar con los recursos necesarios, el no tener la experiencia suficiente, son factores que influyen en el desencadenamiento de burnout (Martínez, 2016).

La organización del trabajo y estrés (2004), refiere que una mala distribución en las actividades en el trabajo puede provocar estrés laboral, el no contar con los recursos personales necesarios impide hacer frente a las exigencias y demandas del medio en el que labora, también el no tener el apoyo de los demás, el no contar con los conocimientos y capacidades requeridas para el control de su actividad genera estrés que de no ser tratado se puede volver crónico (Griffiths & Cox, 2017).

El estrés crónico en el trabajador se puede desarrollar por diversos factores como los mencionados anteriormente, específicamente en los docentes las causas más destacadas están relacionadas en gran parte al manejo de la tecnología puesto que en la actualidad se utilizan diversas aplicaciones para el manejo de la clase y los docentes al no estar capacitados en su gran parte tiende a estresarse, también el mantenerse por largas jornadas de pie, el levantar la voz, estar sujetos al control de calidad, revisar tareas, descansos muy cortos, mala alimentación y trabajo aburrido, son factores que poco a poco desgastan al trabajador hasta llegar al punto en el que pierden el control de sus actividades poniendo en riesgo su salud y estabilidad mental.

Chávez (2016), menciona que las causas que producen burnout son fuertes y perduran por mucho tiempo, debido al proceso que se da de forma lenta y continúa adentrándose en el trabajador y afectando su estilo de vida, entre los factores que ocasionan el síndrome de quemarse en el trabajo están:

- Profesiones centradas en la atención de clientes, alumnos o usuarios en la cual existe una relación en la que el trabajador brinda sus servicios como, por ejemplo: docentes, médicos, trabajadores sociales etc.

- Puesto de trabajo, hace referencia a regirse a las normas planteadas en su lugar de empleo, como el control de tiempo, sobrecarga de trabajo, excesivo control de calidad, falta de apoyo, carga emocional, tareas incumplidas.
- Las relaciones interpersonales son una de las mayores causas relacionadas a quemarse en el trabajo, debido a relaciones complicadas con alumnos, clientes o usuarios, como también malas relaciones entre compañeros de trabajo, negatividad dentro del grupo, no sentirse valorado por las personas que brinda sus servicios.
- En lo personal, algunos factores que motivan a la aparición de este síndrome son tener mínimas habilidades sociales, autoestima baja, tendencia a implicarse emocionalmente y reducida auto eficiencia (Chávez, 2016).

2.1.2 ¿Cómo se presenta?

De acuerdo a Maslach y Jackson (1981) citado en Castro (2015), mencionan la existencia de tres apartados por los cuales se presentan el Burnout, siendo estos los que predominan y ayudan a la detección del síndrome.

- Agotamiento emocional: se caracteriza por el cansancio físico y mental crónico, como efecto de la sobre implicación en el trabajo, lo que impide un correcto desempeño laboral en el docente que lo padece.
- Despersonalización: se presenta como un mecanismo de defensa ante el estrés generado por la exigencia laboral, impidiendo que el profesional se relacione de manera asertiva con sus compañeros de trabajo y personas a las que brinda sus servicios, tornándose agresivo, poco empático, distante, irritable, cínico y desmotivado, realizando sus actividades solo por cumplir con lo planificado.

- **Baja realización personal:** afecta al desempeño laboral, desencadenando sentimientos negativos en el docente, como baja autoestima, vivencias de fracaso, demandas que exceden sus capacidades para el cumplimiento de tareas, logros no alcanzados y falta de reconocimiento lo que produce el abandono del trabajo y una gran desilusión en el profesional.

2.1.3 Síntomas

Existen una gran variedad de síntomas de los cuales los más comunes se dividen en cuatro áreas:

- **Laborales:** bajo interés por el cumplimiento de tareas, conflictos entre compañeros, distanciamiento, bajo rendimiento en el trabajo, cinismo y hostilidad.
- **De conducta:** incumplimiento de reglas o normas planteadas por la organización, adicciones como tabaco, alcohol drogas etc.
- **Emocionales:** distanciamiento emocional, poca concentración, sentimientos de desilusión culpa, frustración, autoestima baja.
- **Psicosomáticos:** cansancio físico y mental excesivo, fatiga, dolor muscular, problemas de sueño, úlceras, dolores estomacales (Castro, 2015).

2.1.4 Fases de desarrollo de burnout

Figueredo, Gil Monte y Olivares (2016), refieren que quemarse en el trabajo es una afección, que se presenta de manera progresiva por las distintas situaciones estresantes que se presentan en el lugar de empleo, provocando en el profesional un cuadro de síntomas, lo que desarrolla varias consecuencias a nivel individual como también en la organización laboral.

El síndrome de burnout afecta paulatinamente al docente, es decir, empieza con leves malestares que al comienzo no son tomados en cuenta o son pasados por alto, puesto que no existen dificultades para el cumplimiento de tareas y actividades, pero con el paso del tiempo la intensidad y la frecuencia del síndrome se empieza a notar y es en este punto donde al profesional se le dificulta el cumplir con sus deberes poniendo en riesgo su salud mental y física.

- Fase de entusiasmo, en esta etapa el trabajador se nota alegre y con mucha energía por cumplir con sus actividades sin importarle la sobrecarga de trabajo que puede llegar a tener, lo que repercute en las siguientes fases (Blanco, 2019).
- Fase de estancamiento, en esta etapa se crea un conflicto interno en el trabajador donde empieza a replantearse si todo el esfuerzo y energía depositada a la labor que realiza vale la pena, puesto que el trabajador tiene una percepción de que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es equilibrada y empieza a tener sensaciones de derrota y frustración al no cumplir con sus actividades de una manera eficiente motivo por el cual aparece el estrés (Blanco, 2019).
- Fase de frustración, en esta etapa se la puede considerar como el inicio del SQT puesto que el profesional gasta sus recursos personales a tal modo que empieza a cuestionarse si es eficiente en las actividades que realiza y si cumple con las demandas laborales es aquí donde empiezan a aparecer síntomas como desmotivación, agotamiento mental y físico dando como resultado que el trabajador no se sienta realizado en su trabajo (Blanco, 2019).
- Fase de hiperactividad y apatía, llegado a este punto el trabajador ignora los síntomas que padece y dedica mayor esfuerzo a sus actividades de trabajo como una manera

de compensar los sentimientos de falta de realización, lo que produce mayor cansancio emocional, paralizando sus actividades y comenzando a distanciarse de las situaciones estresantes, dando como resultado la despersonalización en el trabajador (Blanco, 2019).

- Fase de estar quemado, el trabajador en este punto se encuentra crónicamente agotado en su trabajo, experimentando sentimientos de vacío total que pueden ser notados por la forma de distanciamiento emocional es decir que el trabajador evita cualquier actividad que demande de su atención y energía (Blanco, 2019).

El síndrome avanza de forma gradual, de tal manera que, si no se tienen presentes los distintos síntomas en las fases más tempranas como dolor de cabeza, dolor de estómago, insomnio, frustración, puede provocar una serie de problemas a nivel interno como agresividad, bajo control de impulso, irritación, desmotivación, lo que produce un bajo desempeño laboral. Por lo que se debería trabajar en la prevención de este síndrome en etapas tempranas para que no se desarrolló el síndrome y afecte la estabilidad y calidad de vida del trabajador.

2.1.5 Consecuencias

Gil-Monte (2015), refiere la existencia de consecuencias a nivel individual y organizacional, planteando 4 categorías. Índices emocionales que se centra en el distanciamiento como una forma de defensa, sentimientos de soledad, ansiedad, impotencia, tristeza. La segunda categoría denominada índices actitudinales donde el trabajador es dominado por pensamientos y actitudes negativas. Tercera categoría índices conductuales como agresividad, falta de empatía, conflictos con miembros del grupo, enfados frecuentes. Y el último índice somático que se caracteriza por desarrollar problemas respiratorios,

musculares, estomacales, sexuales y altera el sistema nervioso creando dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, depresión etc. Mientras que a nivel organizacional se desarrollan consecuencias como bajo rendimiento laboral, poco interés por cumplimiento de actividades, abandono del trabajo, conflictos frecuentes y deterioro de vida laboral y social.

En otros términos, el síndrome de burnout es una bomba de tiempo que crece paulatinamente ocasionando problemas en el trabajador tanto a nivel individual y grupal, creando conflictos con las personas que se relaciona y brinda sus servicios, como a la vez desgastando al profesional a tal punto que se vea obligado abandonar su sitio de empleo y sienta la necesidad de buscar ayuda para mejorar su vida laboral y obtener estabilidad.

2.1.6 Maslach Burnout Inventori

Las investigaciones desarrolladas por Maslach y Jackson, dieron como resultado la creación de un cuestionario compuesto por 22 preguntas que recolecta información referente a conductas, emociones y pensamientos de los trabajadores que brindan su atención a otras personas. Maslach y Jackson plantearon tres dimensiones para el desarrollo del test centrándose en el cansancio emocional compuesto por nueve preguntas, despersonalización cinco ítems y baja realización personal con ocho interrogantes, asignado valores para cada dimensión de alto, medio y bajo (Martínez, 2016).

El cuestionario MBI, es un instrumento utilizado a nivel mundial por la confiabilidad en sus resultados, brindando información precisa sobre la intensidad y frecuencia con la que se padece burnout, lo que permite crear estrategias para prevenir a futuro niveles altos de burnout en docentes y personal de atención.

Es de gran importancia recalcar que la existencia de estrés crónico producido por el trabajo, se evidenciara al obtener niveles medios y altos en las escalas de cansancio

emocional, despersonalización y niveles bajos en la dimensión de realización personal, que dependiendo de los resultados se podrá demostrar el padecimiento de burnout en niveles bajos y medios que sería un hecho de alerta y cuidado, mientras que niveles altos de burnout requeriría tratamiento y posiblemente el abandono del trabajo.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación realizada se centró en el enfoque cuantitativo, por medio de la recolección y obtención de datos.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental, los hechos fueron obtenidos tal y como se presentaron e la realidad actual.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Por los objetivos

3.3.1.1 Básica

Se realizó la investigación con la finalidad de aportar al desarrollo de la variable, para tener un mayor conocimiento

3.3.2 Por el lugar

3.3.2.1 De campo

Se realizó la investigación en el Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros, en la cual estuvo inmersa la identificación del problema.

3.3.3 Por el nivel o alcance

3.3.3.1 Descriptiva

Debido a que se detallaron características y hechos observados en los docentes del Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros y posteriormente se analizaron los datos obtenidos.

3.3.3.2 Correlacional

Se estableció una comparación entre niveles de burnout en hombres y mujeres.

3.4 TIPO DE ESTUDIO

3.4.1 Por el tiempo

3.4.1.2 Trasversal

Porque los instrumentos de recolección de datos se aplicaron una sola vez y en un periodo de tiempo establecido

3.5 UNIDAD DE ANÁLISIS

3.5.1 Población

Docentes del Instituto tecnológico Superior Carlos Cisneros

Cuadro N° 1.- Población

Extracto	Número	Hombres	Mujeres	Porcentaje
Docentes	79	59	20	100%
Total	79	75%	25%	100%

Fuente: Instituto Tecnológico Superior Carlos Cisneros

Elaborado por: Ángel Bolívar Guerrero Berrones

3.5.2 Tamaño de la muestra

Se trabajó con toda la población 79 docentes, de forma que no se necesitó determinar ningún cálculo muestral.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en la presente investigación son:

Cuadro N° 2.- Técnicas e instrumentos utilizados en la investigación

Variable	Técnica	Instrumento
Burnout	Psicométrico	MBI

Fuente: Cuestionario MBI

Elaborado por: Ángel Bolívar Guerrero Berrones

Instrumento: Maslach Burnout Inventory (MBI): Cuestionario formado por 22 preguntas, sobre comportamientos actitudes y sentimientos del profesional en su lugar de trabajo. Su función es identificar el nivel de desgaste profesional. El test mide la intensidad con la que se sufre burnout.

3.7 TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS

- Diseño de los instrumentos de recolección de datos
- Validación y Aplicación de test
- Recolección de datos y registro en una base de datos
- Procesamiento de datos
- Interpretación y análisis de datos
- Determinación de conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORI

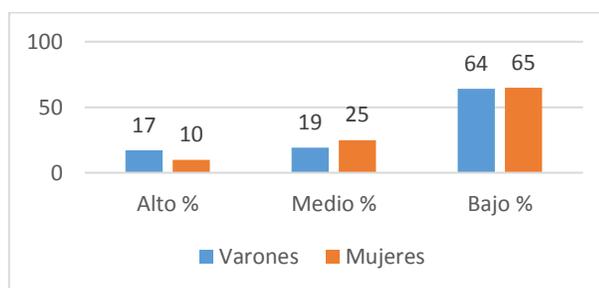
Cuadro N° 3.- Cansancio Emocional

Casos	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	Total	%
Varones	10	17	11	19	38	64	59	100
Mujeres	2	10	5	25	13	65	20	100

Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Elaborado por: Angel Guerrero

Figura N° 1.- Cansancio Emocional



Fuente: Cuadro N°3

Elaborado por: Angel Guerrero

ANÁLISIS

De 59 docentes varones, a los que se les aplicó el MBI presentan los siguientes niveles. 64% Bajo 19% Medio y 17% Alto. De 20 docentes mujeres presentan los siguientes niveles. 65% Bajo 25% Medio y 10% Alto, correspondiente a la dimensión cansancio emocional.

INTERPRETACIÓN

La cantidad de docentes hombres y mujeres que presentan niveles preocupantes de desgaste físico y mental amerita aplicar estrategias de afrontamiento al mismo; aunque el nivel de cansancio emocional entre varones y mujeres no es significativo.

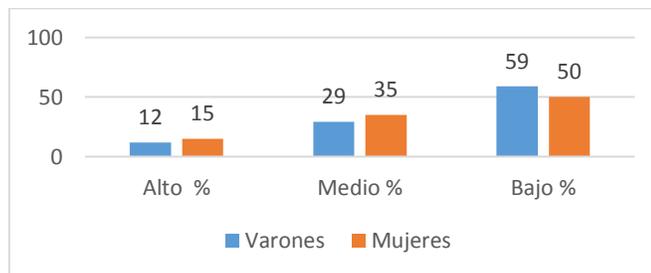
Cuadro N° 4.- Despersonalización

Casos	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	Total	%
Varones	7	12	17	29	35	59	59	100
Mujeres	3	15	7	35	10	50	20	100

Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Elaborado por: Angel Guerrero

Figura N° 2.- Despersonalización



Fuente: Cuadro N°4

Elaborado por: Angel Guerrero

ANÁLISIS

De 59 docentes varones, a los que se les aplicó el MBI presentan los siguientes niveles. 59% Bajo 29% Medio y 12% Alto. De 20 docentes mujeres presentan los siguientes niveles. 50% Bajo 35% Medio y 15% Alto, correspondiente a la dimensión despersonalización.

INTERPRETACIÓN

En la dimensión de despersonalización que hace referencia a actitudes cínicas y distanciamiento en el área laboral. Se pudo establecer una clara diferencia, evidenciando en mujeres niveles medios y altos considerablemente más elevados al de los varones, lo que impide que exista una buena relación entre maestro y alumnos.

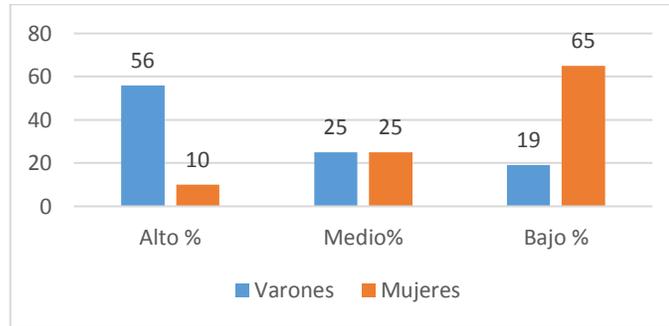
Cuadro N° 5.- Realización personal

Casos	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	Total	%
Varones	33	56	15	25	11	19	59	100
Mujeres	2	10	5	25	13	65	20	100

Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Elaborado por: Angel Guerrero

Figura N° 3.- Realización personal



Fuente: Cuadro N°5

Elaborado por: Angel Guerrero

ANÁLISIS

De 59 docentes varones, a los que se les aplicó el MBI presentan los siguientes niveles. 19% Bajo 25% Medio y 56% Alto. De 20 docentes mujeres presentan los siguientes niveles. 65% Bajo 25% Medio y 10% Alto, correspondiente a la dimensión de realización personal.

INTERPRETACIÓN

El cuestionario MBI menciona que tener niveles medios y bajos en esta dimensión es perjudicial puesto que decae el desempeño laboral a causa de una baja autoestima y demandas que exceden sus capacidades. Se logró evidenciar una clara diferencia observando niveles altos de realización personal en varones, mientras que en mujeres predominan niveles bajos ameritando atención.

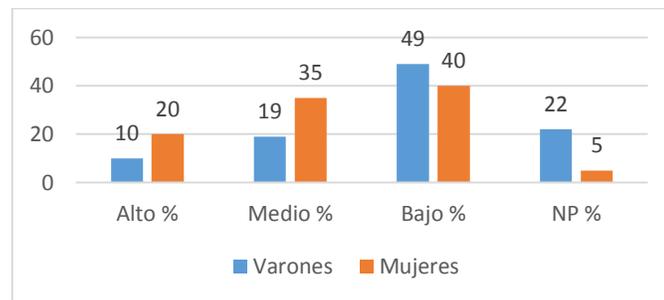
Cuadro N° 6.- Escala global Burnout entre docentes varones y mujeres

Casos	Alto	%	Medio	%	Bajo	%	NP	%	Total	%
Varones	6	10	11	19	29	49	13	22	59	100
Mujeres	4	20	7	35	8	40	1	5	20	100

Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Elaborado por: Angel Guerrero

Figura N° 4.- Escala global burnout entre docentes varones y mujeres



Fuente: Cuadro N°6

Elaborado por: Angel Guerrero

ANÁLISIS

De 59 docentes varones, a los que se les aplicó el MBI presentan los siguientes niveles. 22% No presenta, 49% Bajo 19% Medio y 10% Alto. De 20 docentes mujeres presentan los siguientes niveles. 5% No padece, 40% Bajo 35% Medio y 20% Alto, correspondiente a la escala global burnout.

INTERPRETACIÓN

Solo un pequeño grupo de docentes no presentan burnout resultando ser beneficioso, mientras que el resto de docentes padece estrés crónico en sus distintos niveles lo que genera malestar a nivel individual como grupal, acompañado de un bajo desempeño laboral. Observando un mayor desgaste profesional en mujeres hecho que genera preocupación.

Cuadro N° 7.- Comparación Global de Burnout entre Hombres y mujeres

Estadísticas de grupo					
	Sexo Biológico	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
BURNOUT.GLOBAL	H	59	2,20	,924	,120
	M	20	2,65	,875	,196

Prueba de muestras independientes

BURNOUT.GLOBAL					
Se asumen varianzas iguales	Prueba de Levene de igualdad de varianzas	F			,037
		Sig.			,848
	prueba t para la igualdad de medias	t			-1,892
		gl			77
		Sig. (bilateral)			,062
		Diferencia de medias			-,447
		Diferencia de error estándar			,236
		95% de intervalo de confianza de la diferencia	Inferior		-,917
			Superior		,024
No se asumen varianzas iguales	prueba t para la igualdad de medias	t			-1,944
		gl			34,476
		Sig. (bilateral)			,060
		Diferencia de medias			-,447
		Diferencia de error estándar			,230
		95% de intervalo de confianza de la diferencia	Inferior		-,913
			Superior		,020

Fuente: Programa Spss

Elaborado por: Angel Guerrero

ANÁLISIS

Como $p(f) = ,037 \leq 0.05$ se evidenció una diferencia de varianzas, con una significancia bilateral ,060.

INTERPRETACIÓN

Se logró analizar que existe una diferencia significativa de Burnout presentados entre docentes varones y mujeres del Instituto.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determina que un pequeño número de docentes no presenta el síndrome del quemado, mientras que una gran parte presenta desgaste profesional en niveles bajos y medios siendo una alerta a tener en cuenta, puesto que impide que los docentes sean eficientes generando dificultades personales como a la vez grupales. Finalmente una mínima parte de docentes sufre de burnout en un nivel alto hecho que amerita estrategias de afrontamiento y atención inmediata.
- En la comparación realizada sobre Burnout en hombres y mujeres, los resultados evidencian niveles medios y altos más elevados en mujeres, por ende existe una diferencia estadísticamente significativa bilateral en favor de los hombres.

5.2 Recomendaciones

- Se propone realizar talleres enfocados en la meditación y acondicionamiento físico para disminuir los niveles de burnout como a la vez fomentar estrategias como reuniones con el grupo de trabajo para fortalecer el compañerismo y a la vez reconocer la dedicación y esfuerzo de cada docente, mejorar la alimentación, disminuir el consumo de alcohol y descansar lo necesario por la noche, para la prevención del mismo, mejorando el ambiente laboral y afianzando lasos entre compañeros de trabajo de esta manera potenciar el rendimiento de los docentes y que estos puedan brindar un excelente servicio a los estudiantes.
- Se sugiere que las mujeres que padecen Burnout busquen ayuda terapéutica para que puedan entender su situación, como a la vez cuenten con el conocimiento necesario para poder afrontar el síndrome y que de esta manera mejoren su calidad de vida lo que favorece a su desempeño laboral.

Bibliografía

- Alexander, A., & Marlon, M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de de Burnout en docentes de la Zona 3 Ecuador. *Uniandes Episteme*, 265-278.
- Blanco, E. (31 de 10 de 2019). *Persum clínica de psicoterapia y personalidad* . Obtenido de <https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/quemarse-fases/>
- Castro, R. (2015). Síndrome de Burnout o desgaste profesional. *Anuario N°28*, 163-164.
- Chávez, C. (2016). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Uide, Innova Research Journal*, 83-85.
- Figueredo, H., Gil Monte, P., & Olivares, V. (2016). Síndrome de quemarse. *Research Gate*, 83-87.
- Gálvez, M. (30 de 05 de 2019). *Humanizando los cuidados intensivos* . Obtenido de <https://proyectoहुci.com/es/burnout-segun-la-oms-clasificando-el-sufrimiento/>
- Gil Monte, P. (2015). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista electronica InterAcao Psy*, 19-33.
- Griffiths, A., & Cox, T. (2017). La organización del trabajo y estrés. En L. Stavroula, *Serie proteccion de la salud de los trabajadores N°3* (págs. 1-5). 1211 Ginebra 27: 20 Avenue Appia.
- Heinemann, I., & Heinemann, T. (2017). Burnout Research: aparición e investigación científica de un diagnóstico impugnado. *SAGE Open*, 1-12.
- Lechine, S., & Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*.
- Martínez, A. (2016). El Síndrome De Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 51.

- Tello, J. (2015). Nivel de síndrome de Burnout y estrategias en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional Mayores de San Marco, Lima.
- Zambrano, J. (2016). El síndrome del quemadoburnout en la labor de los docentes de educación inicial de la ciudad de Guayaquil distrito N° 5 de la zona Tarqui. *Tesis de Ingeniería*. Universidad Casa Grande, Guayaquil.
- Aguilar Acosta,A., y Mayorga Lascano, M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Uniandes Episteme*, 7(2), 265-278.

ANEXOS

ANEXO 1.- CUESTIONARIO (MBI)

CUESTIONARIO – BURNOUT

Generalidades

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

Objetivo:

- Identificar el nivel de estrés que presenta el personal docente para fines investigativos.

Datos

Edad:...

Sexo /

Fecha:.....

Instrucciones:

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

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

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