Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL MARGARITA CORTÉS DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA
SORNOZA CRESPO SHARINA ELIZABETH

ASESORA
Mgtr. MEMI ANGULO ALEGRÍA

ESMERALDAS, 2019

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería.

_____

Presidente tribunal de Graduación

_____

Lector 2

_____

Director de Tesis

_____

Director de Escuela

Fecha: ……..

AUTORÍA

Yo, **SORNOZA CRESPO SHARINA ELIZABETH**, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, auténtica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académicamente de la autora y de la PUCESE.

_____

SHARINA ELIZABETH SORNOZA CRESPO

CI: 0803552702

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación principalmente a Dios por darme la vida y las fuerzas necesarias para cumplir con una de mis metas en el ámbito profesional a pesar de todos los obstáculos que se presentaron en el camino.

A mi tío Emilio Crespo, quien fue como mi padre, sé que donde sea que se encuentre me guio para cumplir esta meta y está muy orgulloso de mi.

A mi madre, padre y amiga Gladis Crespo, gracias por confiar en mí, por enseñarme con tu ejemplo a ser una mujer de bien, a luchar por conseguir lo que quiero.

A mi abuelita y segunda madre Elsie Merchán, gracias por enseñarme a ser una mujer guerrera, por tu amor y por tus sabios consejos.

A mi esposo y mejor amigo Jaime Sáenz de Viteri, gracias por tu amor, por tu apoyo incondicional, por darme ánimos y tener las palabras necesarias en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, tíos y amigos por acompañarme a lo largo de este camino por creer en que podía cumplir mi objetivo.

A todos ustedes gracias, los amo.

SHARINA ELIZABETH SORNOZA CRESPO

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser mi guía y protector, sin él hubiera sido imposible llegar a la meta, su amor, bendición y sabiduría me han acompañado durante toda mi vida.

A la Mgtr. Memi Angulo Alegría, directora de esta tesis por su ayuda y orientación oportuna en el desarrollo de este trabajo.

Mi reconocimiento a la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés, por la colaboración y el apoyo brindado durante el desarrollo de la presente investigación.

A las autoridades y profesores de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, por brindarme la oportunidad de educarme en sus aulas.

A mis familiares y amigos por siempre darme ánimos para que no desmaye en mi meta.

ÍNDICE

	Pág.
Tribunal de graduación …….	i
Autoría …….…….	ii
Dedicatoria …….....	iii
Agradecimiento …….	iv
Índice …….….....	v
Lista de figuras ……..	vii
Lista de tablas ……...	vii
Abreviaturas …….	vii
Resumen …..…….…….	viii
Abstract …….	ix
INTRODUCCIÓN ……..	1
Presentación del tema de investigación ……	1
Planteamiento del problema ……..	2
Justificación ……..	3
Objetivos ……...	4
Objetivo General ……..……..	4
Objetivos Específicos ……...	4
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO ……..…….....	5
1.1 Bases teóricas científicas …….……	5
1.2 Antecedentes ……...	8
1.3 Marco legal ……..	10
CAPÍTULO II MATERIAL Y MÉTODOS ……..	12
2.1 Descripción del lugar ……..	12
2.2 Tipo de estudio …….....	12
2.3 Población y muestra …….	12
2.4 Definición conceptual y operacionalización de las variables …….....	13
2.5 Métodos ……..…….	13
2.6 Técnicas e instrumentos ……...	13
2.7 Análisis de datos ……..	14
2.8 Normas éticas ……..	14

CAPÍTULO III RESULTADOS ……..…….……. 15
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN ……...…….…… 22
CAPÍTULO V CONCLUSIONES ...……...…..…….. 24
CAPÍTULO VI RECOMENDACIONES ……..… 25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..…… 26
ANEXOS ……... 30

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Sexo de los docentes…… 15
Figura 2. Edad de los docentes…… 15
Figura 3. Estado civil de los docentes……. 16
Figura 4. Responsabilidades fuera de la Institución…… 16
Figura 5. Presencia del síndrome de burnout…….. 17
Figura 6. Tiempo con los síntomas……..... 19
Figura 7. Consecuencias en la salud por síndrome de Burnout …… 20

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Causas que provocan el síndrome de Burnout en los docentes..... 18
Tabla 2. Síntomas de los docentes asociados al síndrome de Burnout…….. 19
Tabla 3. Observación de clase ……... 21

ABREVIATURAS

OMS	Organización Mundial de la Salud
OIT	Organización Internacional del trabajo
LOEI	Ley Orgánica de Educación Intercultural
APA	Asociación Americana de Psicología
MTE	Ministerio de Trabajo de España
MINEDU	Ministerio de Educación
TIC'S	Tecnologías de la Información y la Comunicación
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
INE	Instituto Nacional de Estadísticas

RESUMEN

El síndrome de burnout es un tipo de estrés laboral que en la actualidad se presenta con mayor frecuencia e intensidad afectando la vida de las personas que lo padecen, por lo que se planteó como **objetivo** analizar el síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés de la ciudad de Esmeraldas. **Metodología** es un estudio cuali-cuantitativo, transversal, de diseño descriptivo, explicativo, la muestra estuvo formada por 50 docentes que trabajan en el bachillerato y que tienen más de 10 años en la institución, para la recolección de datos se utilizó una ficha de observación y una encuesta de selección múltiple. Entre los **resultados** tenemos el 64% de los docentes son de sexo femenino y el 36% son de sexo masculino, el 58% de los docentes cumplen tareas en la casa y el 22% tienen otro empleo. Se pudo observar que los docentes se encuentran en un nivel de estrés alto en las áreas de agotamiento emocional 76%, y despersonalización 50%, en cuanto al área de realización personal el 50% de los docentes muestran un nivel bajo lo que indica que no se sienten bien consigo mismos y nada les motiva en el trabajo. Entre los factores estresantes tenemos sueldos bajos 96%, sobrecarga laboral 82 %, desinterés de los estudiantes 78%, presión de las autoridades 76%, altas temperaturas en las aulas, exceso de estudiantes por aula 34%. Podemos **concluir** que los docentes al estar sometidos a los mismos estresores por muchos años padecen del síndrome de burnout que ha afectado su salud presentando migrañas, problemas cardiovasculares, molestias gastrointestinales, dolores musculares y de espalda, fatiga crónica, hipertensión arterial y diabetes.

Palabras clave: Síndrome de burnout, síntomas, consecuencias, docentes

ABSTRACT

The burnout syndrome is a type of work stress that currently occurs more frequently and intensely affecting the lives of people who suffer from it, so it was proposed to analyze the Burnout syndrome in teachers of the Fiscal Education Unit Margarita Cortes of the city of Esmeraldas. Methodology is a quantitative, cross-sectional study of descriptive, explanatory design, the sample consisted of 50 teachers who work in the baccalaureate and who have more than 10 years in the institution, for the data collection an observation sheet was used and a multiple-choice survey. Among the results we have 64% of teachers are female and 36% are male, 58% of teachers have homework and 22% have other jobs. It was observed that teachers are at a high level of stress in the areas of emotional exhaustion 76%, and depersonalization 50%, in terms of the area of personal fulfillment 50% of teachers show a low level which indicates why They do not feel good about themselves and nothing motivates them at work. Among the stressors we have low salaries 96%, work overload 82%, disinterest of students 78%, pressure from the authorities 76%, high temperatures in the classrooms, excess of students per classroom 34. We can conclude that the teachers being subjected to the same stressors for many years suffer from the burnout syndrome that has affected their health presenting migraines, cardiovascular problems, gastrointestinal discomfort, muscle and back pain, chronic fatigue, high blood pressure and diabetes.

Keywords: burnout syndrome, symptoms, consequences, teachers

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema de investigación

En el Ecuador existen alrededor de 213.886 docentes distribuidos en la educación fiscal, fiscomisional, particular y municipal (Mineduc, 2018). Convirtiéndose en una fuerza laboral de gran importancia para el desarrollo del país, pues en sus manos se deposita los sueños e ilusiones de miles de niños, niñas, jóvenes y adolescentes.

La situación de los docentes en relación a la jornada laboral ha cambiado a través del tiempo, hasta el año 2010 amparados en la Ley de Carrera Docente y Escalafón del Magisterio Nacional, los profesores de educación secundaria trabajaban 22 horas de clases a la semana, de las cuales 20 eran dedicadas a actividades en el aula y 2 horas a reuniones de área, se podía ingresar a la institución unos minutos antes de iniciar las clases y salir sin ningún problema a la hora que el docente terminaba su trabajo.

El 31 de marzo del 2011 se publicó en el registro oficial No. 417 la Ley Orgánica de Educación Intercultural Bilingüe, en la cual se asigna una carga laboral semanal de 40 horas reloj, 6 horas pedagógicas diarias de 40 minutos cada una es decir 240 minutos o 4 horas completas, el resto del tiempo se dedicaría a actividades de capacitación, atención a padres de familia, recuperación académica, elaboración de planificaciones entre otras (LOEI, 2011). Situación que se extendió por 4 años, desmejorando notablemente la salud de los docentes debido a la sobrecarga de trabajo al que fueron sometidos por las múltiples actividades que debían desarrollar dentro y fuera de la institución educativa.

En el año 2015 el Ministerio de Educación vía acuerdo ministerial disminuye a 30 horas semanales la carga laboral, 6 horas pedagógicas diarias y para completar actividades de gestión individual y participativa, las dos horas restantes los docentes las cumplirían en sus hogares realizando las actividades escolares pendientes (Mineduc, Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2015-00099-A, 2015). Con esta modificación a la jornada de trabajo se pensaría que la situación mejoraría, pero no fue así ya que la carga administrativa aumentó al igual que el estrés en los profesores.

El síndrome de burnout o estrés laboral al que los docentes han sido sometidos durante muchos años, presenta síntomas como agotamiento, físico, mental y emocional severos manifestados por cansancio excesivo, sueño, falta de energía, cambios de conducta, de personalidad, de estados de ánimo, ansiedad, sentimientos de culpa, desmotivación, bajo rendimiento en el trabajo, dolores de cabeza y otras partes del cuerpo, problemas de salud como taquicardia, presión alta, diabetes emocional, defensas bajas, problemas gastrointestinales, todo esto ha afectado drásticamente la vida de los maestros (Universia, 2015).

Planteamiento del problema

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés laboral afecta a los trabajadores, directivos, sin distinción de sexo, raza o condición social, en la parte física, psicológica y emocional sus consecuencias se pueden observar en la disminución de la productividad y como resultado las empresas tienen grandes pérdidas económicas (OMS, 2014). La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera que los trabajadores deben aprender a manejar de forma adecuada el estrés, por las implicaciones psicosociales que tienen al estar expuestos a jornadas de trabajo largas, intensas, extenuantes, horarios rígidos, condiciones laborales inadecuadas que generan problemas de salud, en la vida personal, familiar y laboral (OIT, 2016).

Cerca del 60% de los trabajadores españoles han sufrido alguna vez de estrés laboral así lo indica la investigación realizada por el Institutito Nacional de Estadísticas (INE) en el 2018, convirtiendo al país ibérico en el primero de Europa con respecto a este. Además, se indica que el 40% de los accidentes laborales han sido provocados por el estrés, entre las causas se mencionan el miedo a perder el empleo, carga y acoso laboral como consecuencia se vuelven menos productivos (CEPYMENEWS, 2018).

Los docentes forman parte de los trabajadores y de los procesos productivos de los países latinoamericanos por lo que están expuestos a sufrir de estrés laboral, así lo confirma un estudio realizado por la Unesco sobre las condiciones de salud y trabajo de los docentes en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, donde el 48% de los investigados lo padecen, entre los síntomas se encuentra angustia, dificultad

para dormir, no pueden concentrarse con facilidad, existe un marcado desgaste emocional relacionado al síndrome de burnout (Unesco, 2005).

De acuerdo a la investigación anterior los docentes ecuatorianos están estresados, sufren de depresión, gastritis, resfríos constantes, hipertensión arterial y diabetes. En cuanto a los malestares presentados el último año tenemos dolores de espalda, angustia, insomnio, dificultades de concentración, pero solo el 1% se ha medicado para relajarse y disminuir las molestias.

Los empleados públicos del área de la salud en Esmeraldas sufren continuamente del síndrome de burnout que se manifiesta en las áreas de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal debido a los turnos de trabajo, atención a pacientes, problemas personales, presión y sobrecarga laboral (Carrión, 2017).

Los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés no están exentos de sufrir esta problemática, que se ha convertido en la enfermedad del siglo XXI, ya que están expuestos a una sobrecarga laboral que para cumplirla deben llevar trabajo a casa disminuyendo el tiempo libre que debe ser para disfrutarlo en familia y como si esto fuera poco se encuentran con padres de familia que no colaboran en casa con el control y supervisión de las tareas escolares, no asisten a la institución a interesarse por el rendimiento académico y disciplinario de sus representados y cuando se les notifica se molestan aduciendo no tener tiempo para esas cosas. Todo esto hace que el docente se sature con problemas ajenos y dedique poco tiempo a sus actividades personales y familiares.

Por todo lo expuesto podemos afirmar que la calidad de vida de los docentes se ha visto seriamente afectada por lo que nos preguntamos ¿Cómo afecta el síndrome de burnout en docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés de la ciudad de Esmeraldas?

Justificación

La presente investigación se justifica porque considera que conocer los niveles de estrés laboral asociados al síndrome de Burnout que tienen los docentes de la Unidad

Educativa Fiscal Margarita Cortés es imperativo, ya que solo así se podrá tomar conciencia de la importancia de este tema y de las repercusiones en la vida personal, familiar y profesional.

En la ciudad de Esmeraldas no se ha realizado una investigación con similares características por lo que es novedoso e interesante abordarlo de una forma simple, clara y sencilla. Debido a que una gran parte de la población económicamente activa de la ciudad de Esmeraldas son docentes se considera una problemática común por lo que buscarle una solución tendrá un gran impacto ya que permitirá aplicarla en otras instituciones educativas.

Los resultados servirán como diagnóstico para que las autoridades pertinentes adopten medidas encaminadas a mejorar la situación de los docentes, para realizar campañas de prevención y promoción de las consecuencias del síndrome de burnout. Además, los datos obtenidos podrán utilizarse en futuras investigaciones que realicen otros profesionales sobre el tema.

Los beneficiarios directos son los docentes de la Unidad Educativa e indirectamente los estudiantes que recibirán una educación de calidad y calidez, los padres de familia y comunidad en general.

Objetivos

Objetivo General

- Analizar el síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés de la ciudad de Esmeraldas.

Objetivos Específicos

- Establecer la presencia e intensidad del síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa.
- Determinar las causas del síndrome de Burnout en los docentes.
- Identificar las consecuencias del síndrome de Burnout en los docentes.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1 Bases teóricas científicas

Para (Orlandini, 2014), el estrés es “la respuesta psíquica que se manifiesta por pensamientos, emociones y acciones ante la situación de amenaza y que se expresa a través de comportamientos como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión”.

El estrés laboral se da en el trabajo diario donde se manifiestan un conjunto de situaciones estresoras que conllevan a la persona a sufrir de cambios bruscos de su estado de ánimo a sentirse irritable con depresión, agotamiento mental y físico (Otero, 2015).

En 1974 Freudenberger citado por (Perez, 2013) nos dice que el famoso psiquiatra trabajaba en una clínica para enfermos toxicómanos en New York, en una investigación logró determinar que el personal médico, enfermeras y de servicios al cabo de un año de trabajo ininterrumpido comenzaban a sentirse agotados, cansados, con ansiedad, deprimidos y sobre todo su ritmo de trabajo decaía notablemente, como consecuencia de estar expuestos a la sobrecarga emocional del lugar.

Por su lado Cherniss (1980) mencionado por (Acuña & Breuchi, 2013) afirman que son “Cambios personales negativos que ocurren a lo largo del tiempo en trabajadores con trabajos frustrantes o con excesivas demandas”.

El síndrome de burnout de acuerdo a (Redondo, 2012) presenta los síntomas poco a poco, al inicio con baja intensidad la misma que se va acrecentando a medida que el tiempo pasa. Por lo general las personas no quieren aceptar que están frente a un problema de estrés fuerte y que si no se tratan este afectará sus vidas.

Según Maslach y Jackson citado por (Acuña & Breuchi, 2013) el burnout es un síndrome tridimensional compuesto por tres áreas que son: agotamiento emocional, se presenta con cansancio físico y mental, perdida de energía, ganas de dejar todo como

está, disminución del ritmo de trabajo, sueño, ganas de llorar. La despersonalización está relacionada con actitudes y expresiones que dejan ver el desinterés por otras personas, los cambios bruscos de personalidad e irritabilidad marcan esta área. La falta de realización en el trabajo, se presenta al darse cuenta que no cumple con los objetivos que se trazó y que los resultados obtenidos no son los esperados, enfadándose consigo mismo, culpándose de su bajo rendimiento en el trabajo, al no saber cómo lidiar con estas situaciones se frustra, no quiere hablar con nadie y prefiere estar solo. Los sentimientos de enojo y profunda tristeza se apoderan de él.

Cooper y Straw (2002) citado por (Arteaga, 2014) nos presenta entre los síntomas físicos los siguientes: calores constantes, tensión muscular, dolor de espalda, cabeza, cintura, abdomen, cansancio, fatiga, diarrea, estreñimiento, sueño, decaimiento. Entre los síntomas psicológicos tenemos: nerviosismo, sensación de que algo malo sucede, aprensión por el día a día, tristeza, ganas de llorar, cambios bruscos de personalidad, enojo, ira, mal genio, ganas de no hacer nada y pasar acostado durmiendo, sensación de fracaso y pensamientos negativos sobre sí mismo.

Entre las causas del síndrome de burnout en los docentes, mencionadas por (Echeverria, 2013) tenemos laborales y personales. Entre las laborales señala a la falta de recursos y materiales didácticos para cumplir con las actividades diarias, desconocimiento de lo que debe hacer en el rol que desempeña dentro de la institución. Inadecuado uso de estrategias pedagógicas, cambios continuos en los modelos de planificación por parte del Ministerio de Educación, desconocimiento del uso las TIC’S, clima laboral tenso, falta de acompañamiento en las actividades académicas, desconocimiento de cómo tratar a los padres de familia y a estudiantes con trastornos conductuales lo que genera la pérdida del control en el aula de clases. Entre las causas personales podemos citar que los docentes se han planteado expectativas demasiado grandes, las metas son inalcanzables, tienen altos niveles de auto exigencia, trabajan demasiado, problemas familiares y de pareja, están sometidos a situaciones estresantes por mucho tiempo, situación económica, hijos.

Para El-Sahili (2015) las consecuencias del síndrome de burnout son de tipo mentales como cansancio mental y emocional, sentimientos de tristeza, coraje, alegría, frustración. Conductuales con cambios en la conducta y en la personalidad al punto de

desvincularse con las personas que le rodean sin importar los vínculos que les unen. Frente al trabajo ganas de dejar todo y salir corriendo y en algunos casos de no volver más. Físicas cansancio, sueño, dolor del cuello, dolor de la espalda, disfunción sexual, entre otras.

Fleishman (1984) mencionado por (Acuña & Breuchi, 2013) indican que existen estrategias que se pueden poner en práctica con la finalidad de reducir los niveles de estrés, mejorando considerablemente la salud y calidad de vida de las personas, entre estas podemos citar:

La meditación ayuda a reducir los niveles de cortisol, hormona del estrés, elimina la ansiedad y depresión, permitiendo que las personas se sientan mejor. Escuchar música suave calma al cerebro, disminuye el ritmo cardiaco y presión arterial, hace que el cuerpo se calme, alivia los dolores de cabeza, espalda, cuello y cintura. Dormir más de 8 horas mejora el estado de ánimo, calma la ansiedad, mejora el semblante, permite organizar de mejor forma la información que el cerebro recibe, mejora los niveles de energía. Las personas que tienen sus creencias religiosas, pueden pedir a Dios que les ayude a solucionar sus problemas, ya que entregar a otro la carga hace que se descanse y se evite pensar en el tema, bloqueando emociones negativas y reacciones inapropiadas.

Realizar actividades físicas libera endorfinas que es una hormona que ayuda a sentirse relajado e incrementa la sensación de bienestar y felicidad, mientras se hace deportes se cambia el objeto de atención, olvidándose por unos momentos de lo que agobia, ya que se desconecta de las preocupaciones diarias. Otra estrategia es buscar ayuda especializada un psicólogo, psiquiatra que le escuche y le ayude a sobrellevar las situaciones estresantes por la que esté pasando. Conversar con otras personas y desahogarse permitirá descargar las emociones contenidas, el apoyo emocional del que escucha le ayudará a sobreponerse y afrontar de forma adecuada la situación.

Con relación al síndrome de burnout y los docentes (Otero, 2015), indica que ser docente en los tiempos actuales es un verdadero reto debido a la cantidad de trabajo que se ha colocado sobre sus hombros, deben dedicarse a las tareas propias de la profesión como es la planificación de sus clases, buscar material para hacerlas

llamativas e interesantes, les toca interactuar con estudiantes con diferentes problemáticas, personalidades y capacidades. Lograr que los chicos construyan los nuevos conocimientos sobre la base de los que ya saben, presentarles experiencias enriquecedoras que les ayuden a desarrollar sus potencialidades, ser amigo, guía, orientador, mediador, ejemplo, generador de espacios positivos para el desarrollo pleno.

Los gobiernos se empeñan en cambiar sus modelos educativos en busca de mejorar la calidad de la educación, generan estrategias que el docente debe llevar a la práctica, para lo cual debe esforzarse más para cumplir con la carga administrativa extra. Por todo lo expresado ser docente se ha convertido en una profesión estresante, de mucho riesgo donde pone en juego la salud y el bienestar psicológico (Esteras, Chorot, & Sadín, 2018).

Como podemos observar el docente está expuesto a una serie de factores estresantes de formas ininterrumpida por muchos años, presentando cansancio emocional, con una actitud distante con su realidad, pierden el interés en lo que hacen, consideran que ya no pueden más, esto está asociado al síndrome de burnout (Sánchez, 2010).

1.2 Antecedentes

En la investigación realizada por (Oramas, 2013) en Cuba, con el tema “Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria”, se planteó como objetivo detectar la presencia del estrés laboral y el síndrome de burnout, mediante un estudio descriptivo con diseño transversal, la muestra estuvo formada por 621 docentes de 50 escuelas de las provincias Pinar del Río, La Habana, Villas Clara y Santiago de Cuba, las edades oscilaban entre 17 a 65 años de edad, se utilizó un muestreo no probabilístico, para recolectar los datos se utilizó el cuestionario de Maslach, los resultados obtenidos detectaron la presencia del estrés laboral en un 88.24% y del síndrome de burnout en un 67.5%, el agotamiento emocional fue de 64.4%, la despersonalización en un 87.9% y realización personal en un 77.8%.

En el trabajo presentado por (Acuña & Breuchi, 2013) en Argentina, sobre la “Relación entre el síndrome de burnout, bienestar psicológico y estrategias de

afrontamiento", con el objetivo de determinar si existe relación entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico tomando como base la edad y los años de servicio, es un estudio empírico, no experimental de tipo transversal correlacional. La muestra está integrada por todos los docentes de dos instituciones: una pública y otra privada que dan un total de 36 personas, se utilizó la encuesta española adaptada de Maslach Burnout Inventory con 22 preguntas estructuradas y para el bienestar psicológico la adaptación de Ryff. Los resultados indican que el 50% de los docentes son mayores de 40 años, el 43% está entre 10 a 20 años de antigüedad, la relación del síndrome de burnout y el bienestar psicológico se manifiestan a través de los siguientes síntomas: agotamiento físico, fracaso e impotencia, poca realización personal, nervios, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza y taquicardia.

El trabajo de grado presentado por (Arteaga, 2014) en Quito que lleva como título "Influencia de los niveles de estrés de los docentes de la Unidad Educativa San José La Salle en el desempeño de sus actividades académicas y el clima organizacional", se planteó como objetivo identificar los factores que inciden en el aparecimiento del estrés laboral. Es una investigación descriptiva con diseño mixto, la población estuvo integrada por 30 docentes y 60 estudiantes de la Unidad Educativa, para recoger información se utilizaron tres test, uno para el estrés laboral, otro para el clima laboral y otro a los estudiantes. De los resultados se pudo identificar que los factores que inciden en el aparecimiento del estrés laboral, tomando los porcentajes medios y altos son: problemas familiares 55%, problemas económicos 77%, sobrecarga laboral 94%, salario que se recibe 80%, deficiente existencia de material didáctico 73%, excesivo número de alumnos por aula 93%, malas relaciones interpersonales y ambiente de trabajo tenso 77%, ruido 87%, altas temperaturas 64%.

La investigación realizada por (Acevedo, 2015) en Colombia con el tema "Síndrome de Burnout y calidad de vida en docentes de secundaria de la institución educativa Villa del Socorro", tuvo como objetivo establecer la relación entre el síndrome de burnout y la calidad de vida de los profesores, con un estudio empírico – analítico, diseño trasversal cualitativo, tuvo una muestra de 37 profesores, se aplicó un cuestionario breve de Burnout CBB y Whoqol-Bref. Entre los resultados pudo determinar que el síndrome de burnout influye en la calidad de vida de los docentes de

secundaria, ya que afecta su salud física en un 70.44%, su salud psicológica en un 76.51% y sus relaciones interpersonales en un 71.11%.

El estudio realizado por (Cumpa & Chávez, 2015) en Chiclayo, que lleva por título "Síndrome de Burnout en docentes del nivel primario de las instituciones educativas estatales del distrito de Chiclayo, agosto 2015", se plantearon como objetivo identificar el síndrome de burnout en los docentes, es una investigación descriptiva, cuantitativa. La muestra estuvo formada por 269 docentes, se utilizó el muestreo estratificado, se aplicó el instrumento de Maslach arreglado por Fernández en el 2002. El estudio establece que en las personas que padecen del síndrome de burnout tienen problemas de depresión, baja autoestima, se sienten fracasados, irritables, disgustados, creen que todo lo que hacen sale mal, se olvidan de las cosas, manifiestan problemas en su salud como dolores de cabeza, migrañas, dolores musculares, mareos, disminución del tono de la voz, no sienten deseos de comer, problemas inmunológicos, problemas sexuales, fatiga, rigidez muscular, problemas digestivos, alteraciones del sistema nervioso.

1.3 Marco Legal

La presente investigación se enmarca en el Art. 32 de la Constitución de la República del Ecuador, que obliga al Estado a garantizar el derecho al trabajo, a la salud, a la educación, a gozar de ambientes sanos que permitan el desarrollo de las capacidades y potencialidades de los ecuatorianos. Para lo cual los gobiernos de turno pondrán en marcha las estrategias necesarias para crear programas de salud que sean implementados bajo los principios de solidaridad, universalidad, calidad, con enfoque de género para que lleguen a todos los ecuatorianos de forma oportuna y sin discriminación (Consitución, 2008)

Ley Orgánica de Salud en el Art. 3 define a la salud como un derecho de toda persona a sentirse bien física, psicológica y socialmente en el entorno en que se desenvuelve. Asegura también la obligatoriedad del Estado en permitirle que tenga una vida adecuada en ambientes y entornos sanos donde se promueva los estilos de vida saludables (Asamblea, 2012).

El estudio se enmarca en el Plan de Desarrollo Nacional 2017 – 2021 Toda una Vida, en el objetivo No. 1, donde el Estado se compromete a que todos los ecuatorianos tengan los mismos derechos y las mismas oportunidades para vivir dignamente, en entornos seguros para esto creará las leyes y los espacios necesarios en todas las instancias (Senplades, 2017).

CAPÍTULO II

MATERIAL Y MÉTODOS

2.1 Descripción del lugar

El estudio fue realizado en la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés de la ciudad de Esmeraldas, en la actualidad cuenta con 1973 estudiantes distribuidos en educación inicial, educación básica elemental, media, superior y bachillerato. Cuenta con las especialidades en ciencias y técnico en Contabilidad, Aplicaciones Informáticas, Gestión de la Secretaria, Información y Comercialización Turística, Comercialización y Ventas.

2.2. Tipo de estudio

La presente investigación es descriptiva, explicativa porque permitió la descripción, interpretación, comprensión y explicación de los aspectos que intervienen en el síndrome de burnout en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés. Es crítica por que analiza y cuestiona las formas que los docentes tienen para afrontar el estrés laboral y busca desde el área de la salud soluciones que permitan mejorar su calidad de vida.

El estudio tiene un enfoque cuali-cuantitativo, ya que permitió analizar el problema estudiando las particularidades que lo conforman, así como también recoger datos para ser presentados e interpretados. Trasversal porque los datos se recogieron en un periodo determinado de tiempo sobre una muestra definida. De campo, porque se realizó en la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés y bibliográfica porque se utilizaron libros y publicaciones relacionados al tema, con la finalidad de formar los antecedentes conceptuales.

2.3. Población y muestra

La población estuvo integrada por 50 docentes de Bachillerato del Bloque Uno de Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortes de la ciudad de Esmeraldas, quienes participaron del estudio durante los meses de Agosto – Septiembre del 2018. Se utilizó

el muestreo aleatorio sesgado que permitió hacer una selección de los docentes que cumplieron los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión: mínimo 10 años de servicios ininterrumpidos en la institución y docentes que trabajan solo en el bachillerato. Excluyéndose a los docentes de educación inicial, educación general básica, quienes no tengan 10 años de antigüedad en la institución y quienes no deseen participar de la investigación.

2.4 Definición conceptual y Operacionalización de las variables

El síndrome de burnout se presenta en las dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización, falta de realización personal, aspectos personales y laborales en cada uno de ellos se presentan síntomas bien definidos y los efectos se manifiestan en todos los ámbitos en que la persona se desenvuelve.

La tabla de Operacionalización de las variables, se podrá ver en los anexos (Anexo 1).

2.5 Métodos

Se utilizó el método científico que permitió organizar las actividades de forma lógica, ordenada y planificada para comprender que aspectos influyen en que el síndrome de burnout se presente en los docentes. El método inductivo, para obtener las conclusiones de la investigación a partir del análisis de las causas, factores estresantes y efectos. El método analítico – sintético, ayudó a emitir juicios de valor considerando cada uno signos y síntomas del síndrome presente en los maestros. El método histórico-lógico, que permitió determinar los antecedentes del problema para así conocer como se ha desarrollado.

2.6 Técnicas e instrumentos

Para la recolección de la información se utilizó una encuesta a los docentes a través de un cuestionario estructurado de selección múltiple; validado por Arlene Oramas Viera, Pedro Almirall Hernández & Ivis Fernández, en su investigación “Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos” en el año 2007. Del cuestionario mencionado se tomaron las 22 preguntas y no se modificó ninguna, pero si se

aumentaron 5 ítems encaminados a conocer los datos sociodemográficos de los docentes, el mismo que se podrá ver en los anexos (Ver Anexo 2).

Además, se aplicó una guía de observación que permitió conocer cómo se desarrollan las clases y cuáles son las actitudes y reacciones del docente frente a los estudiantes, se podrá observar en los anexos (Ver Anexo 3).

2.7 Análisis de datos

La información recogida en las encuestas se tabuló y procesó en el programa Microsoft Office Excel 2010, además se elaboraron las tablas y gráficos estadísticos al igual que los datos de la ficha de observación de clase.

2.8 Normas éticas

Para la realización de la investigación se solicitó el permiso correspondiente a la Rectora de la Institución como máxima autoridad, se procedió a realizar un encuentro con ella y las vicerrectoras de las jornadas matutina y vespertina con la finalidad de explicarles cómo se desarrollaría el estudio y para planificar las actividades que se desarrollarían tomando en consideración su calendario de actividades, también se solicitó la información de los docentes relacionada a la antigüedad en la institución y los cursos asignados en el distributivo de clases.

A los docentes seleccionados para participar de la investigación que cumplieron los requisitos de inclusión se les explicó el objetivo y la forma en que se aplicaría el instrumento, indicándoles que se manejaba la confidencialidad de la información.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

En la figura 1 se puede observar que el 64% de los docentes son de sexo femenino, mientras que el 36% son de sexo masculino.

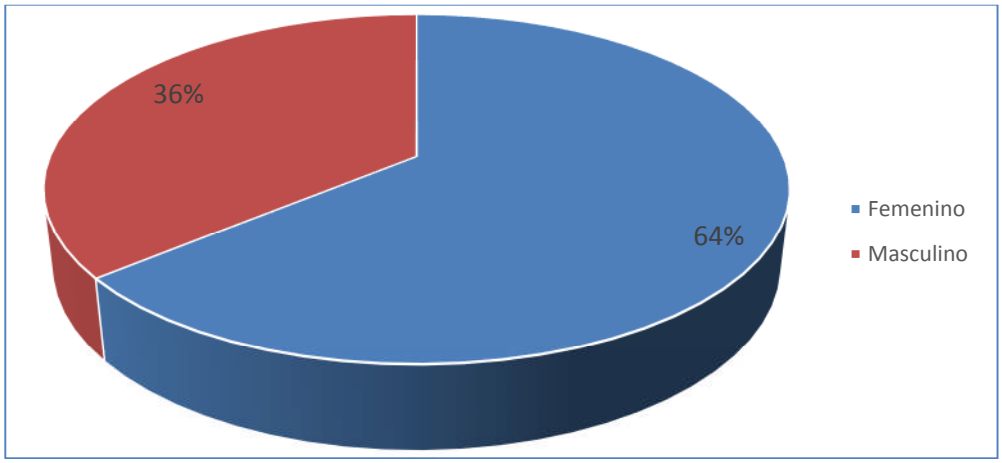


Figura 1. Sexo de los docentes de la U. E. Margarita Cortés
Fuente: Encuesta aplicada

La figura 2 muestra la edad de los docentes que participaron del estudio, la mayoría se encuentra en el rango comprendido entre 41 – 50 años 44%, mientras que el 32% se encuentra entre 51 – 60 años.

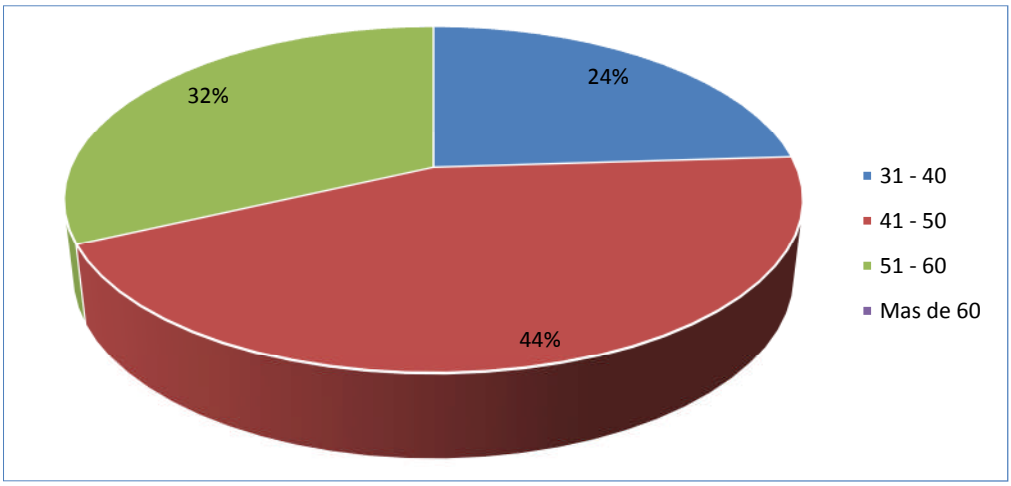


Figura 2. Edad de los docentes de la U. E. Margarita Cortés
Fuente: Encuesta aplicada

La figura 3 muestra el estado civil de los docentes, se observó que el 50% están casados, mientras que el 6% son viudos.

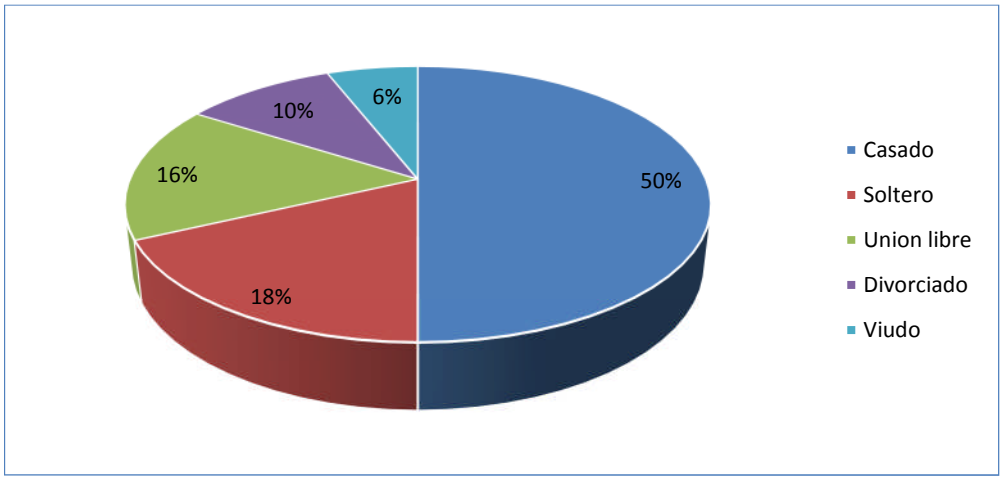


Figura 3. Estado civil de los docentes de la U. E. Margarita Cortés
Fuente: Encuesta aplicada

En la figura 4, se puede observar que los docentes a más de trabajar en la institución educativa tienen otras responsabilidades como las tareas en la casa 58%, mientras que el 22% tienen otro empleo.

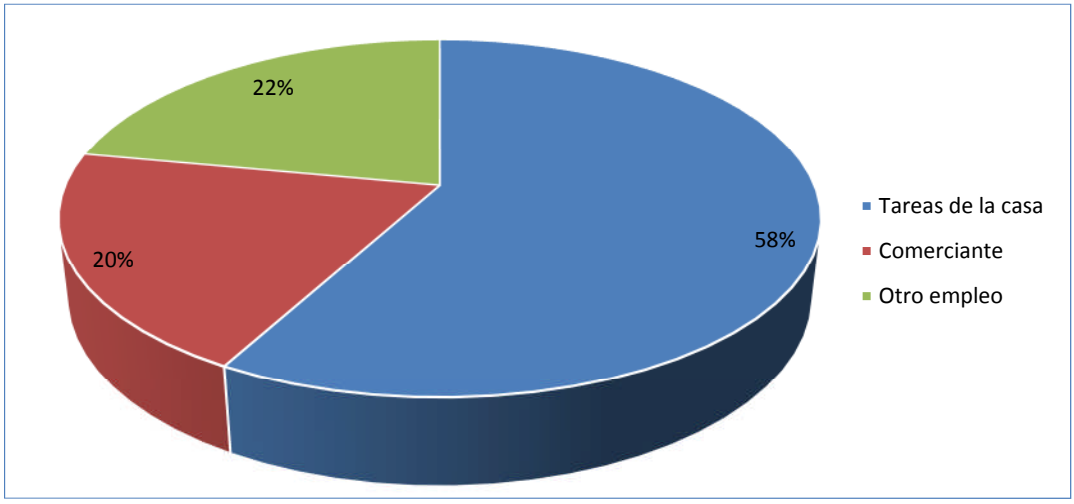


Figura 4. Responsabilidades de los docentes de la U. E. Margarita Cortés
Fuente: Encuesta aplicada

La figura 5 muestra la presencia del síndrome de burnout, se pudo observar que los docentes se encuentran en un nivel alto en las áreas de agotamiento emocional 76%, y despersonalización 50%, mientras que los niveles más bajos están alrededor del 34%. El 50% de los docentes muestran un nivel bajo en el área de realización y apenas un 30% se sienten bien y están en un nivel alto.

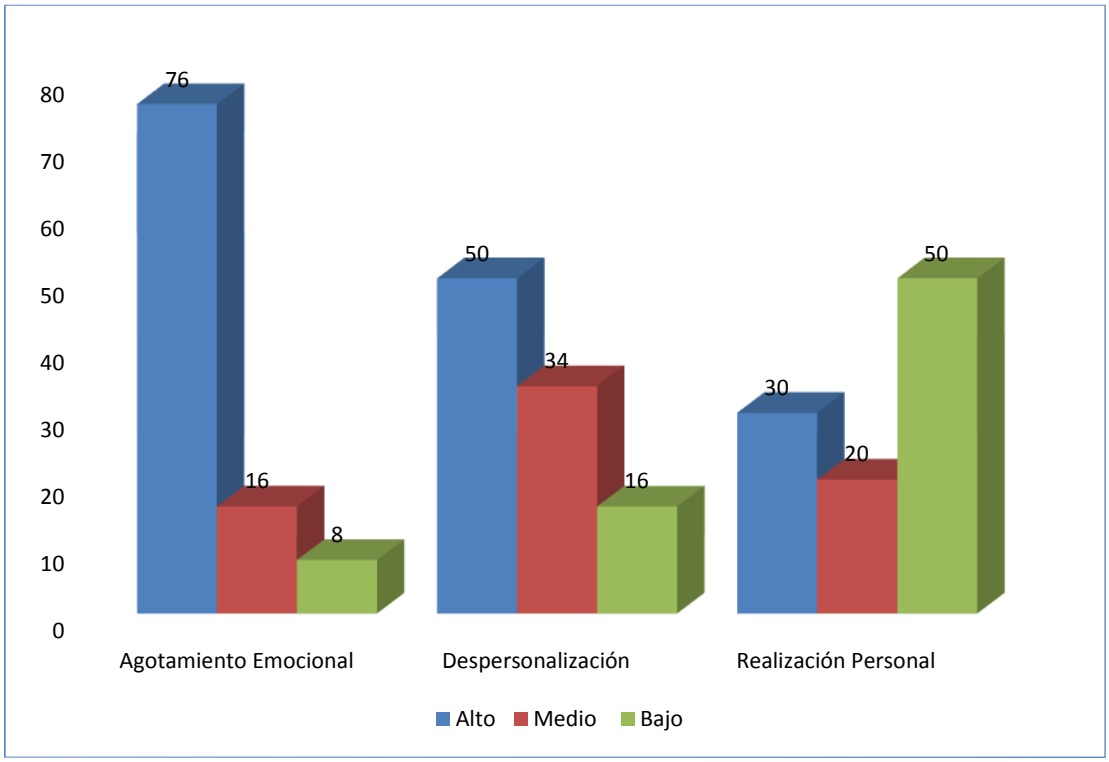


Figura 5. Presencia del síndrome de burnout en los docentes de la U. E. Margarita Cortés.
Fuente: Encuesta aplicada

Se encontró que un alto porcentaje de los docentes se sienten siempre estresados por sueldos bajos 96%, sobrecarga laboral 82 %, desinterés de los estudiantes 78%, presión de las autoridades 76%, altas temperaturas en las aulas 50%, exceso de estudiantes por aula 34%, mientras que los factores que nunca estresan a los docentes son escasos recursos materiales 30%, alumnos con necesidades educativas especiales y lo recesos cortos 24%.

Tabla 1.
Causas que provocan el síndrome de Burnout en los docentes de la Unidad Educativa Margarita Cortés

	Siempre		A veces		Nunca		Totales	
Causas	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Exceso de estudiantes por aula	27	54	17	34	6	12	**50**	**100**
Ruido	35	70	15	30	0	0	**50**	**100**
Desinterés de los estudiantes	39	78	7	14	4	8	**50**	**100**
Altas temperaturas en las aulas	25	50	17	34	8	16	**50**	**100**
Sobrecarga laboral	41	82	9	18	0	0	**50**	**100**
Recesos cortos	28	56	10	20	12	24	**50**	**100**
Ambiente laboral tenso	28	56	13	26	9	18	**50**	**100**
Cambios constantes en el sistema educativo	37	74	10	20	3	6	**50**	**100**
Falta de tiempo para atender a los alumnos con necesidades educativas especiales	29	58	9	18	12	24	**50**	**100**
Presión de las autoridades	38	76	12	24	0	0	**50**	**100**
Escasos recursos materiales	23	46	12	24	15	30	**50**	**100**
Falta de compromiso de los padres de familia	36	72	12	24	2	4	**50**	**100**
Sueldos bajos	48	96	2	4	0	0	**50**	**100**

Fuente: *Encuesta aplicada*

Se observa que los síntomas que siempre sufren los docentes son agotamiento mental y falta de energía o decaimiento 94%, desmotivación 82%, cambios en estado de ánimo 78%, cefaleas 70%, acidez o ardor estomacal 60%, aumento de la presión arterial 60%, trastornos del sueño 56% y taquicardia 50%.

Tabla 2.
Síntomas de los docentes de la Unidad Educativa Margarita Cortés asociados al síndrome de Burnout

Síntomas	Siempre		A veces		Nunca		Totales	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Cefaleas	35	70	12	24	3	6	**50**	**100**
Taquicardia	25	50	15	30	10	20	**50**	**100**
Acidez o ardor estomacal	30	60	17	34	3	6	**50**	**100**
Trastornos del sueño	28	56	13	26	9	18	**50**	**100**
Aumento de la presión arterial	30	60	8	16	12	24	**50**	**100**
Falta de energía o decaimiento	47	94	3	6	0	0	**50**	**100**
Desmotivación	41	82	9	18	0	0	**50**	**100**
Agotamiento mental	47	94	3	6	0	0	**50**	**100**
Cambios en estado de ánimo	39	78	11	22	0	0	**50**	**100**

Fuente: *Encuesta aplicada*

La figura 6 muestra el tiempo que los docentes tienen los síntomas, se observó que el 60% los padecen más de 10 años, mientras que el 8% menos de un año.

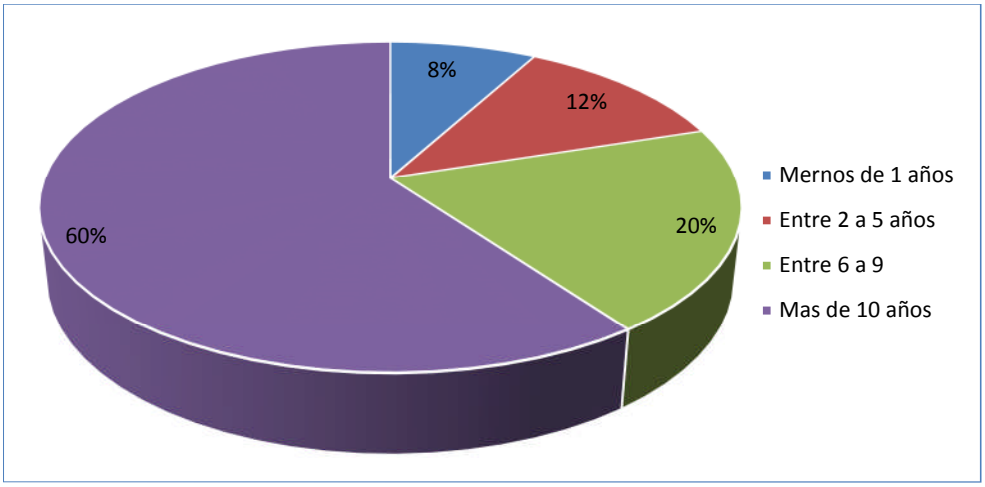


Figura 6. Tiempo con los síntomas en los docentes de la U. E Margarita Cortés
Fuente: Encuesta aplicada

En la figura 7, se puede observar las consecuencias del síndrome de burnout en la salud de los docentes que participaron del estudio el 40% sufre de fatiga crónica, el 20% de úlceras o molestias gastrointestinales mientras que el 4% padecen de hipertensión arterial y diabetes emocional.

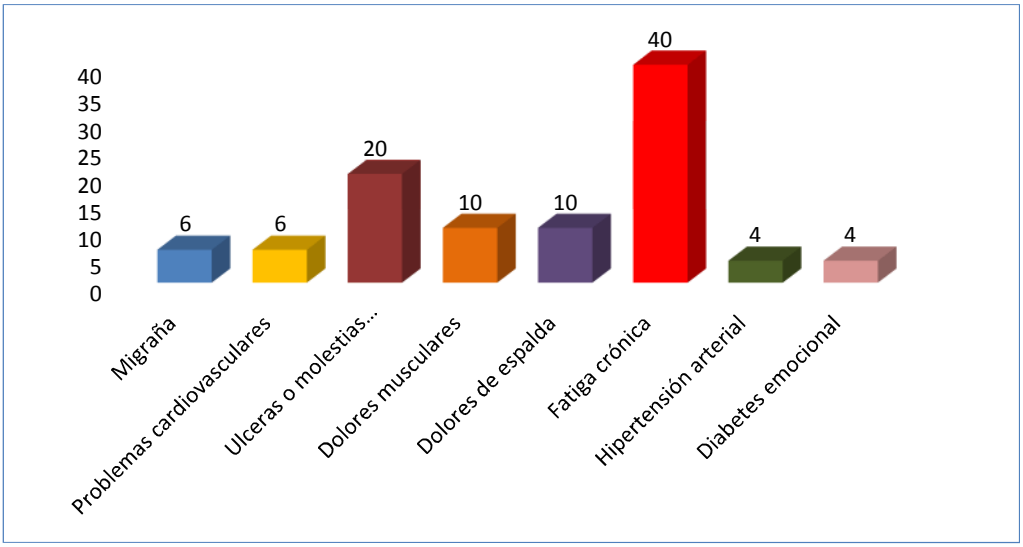


Figura 7. Consecuencias en la salud de los docentes de la U. E. Margarita Cortés
Fuente: Encuesta aplicada

Se observa el comportamiento del docente con los estudiantes durante la clase, el 86% esta irritable, el 78% cambia de estado de ánimo con facilidad, el 70% se nota cansado, distraído, ansioso, mientras que el 10% controla la disciplina en el aula de clase generando un ambiente de respeto.

Tabla 3.
Observación de clase

Ítem	Mucho		Poco		Nada		TOTALES	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Se nota cansado	35	70	15	30	0	0	50	100
Se nota distraído	35	70	10	20	5	10	50	100
Se nota ansioso	35	70	15	30	0	0	50	100
Se nota irritable	43	86	6	12	1	2	50	100
Controla la disciplina del aula	20	40	25	50	5	10	50	100
Supervisa el trabajo de los estudiantes	18	36	15	30	17	34	50	100
Contesta de forma amable	12	24	14	28	24	48	50	100
Atiene al llamado de los estudiantes	17	15	15	30	18	36	50	81
Cambia de estado de ánimo	39	78	10	20	1	2	50	100
Da instrucciones claras y precisas	19	38	11	22	20	40	50	100
Atiende las necesidades individuales de los estudiantes	15	30	14	28	21	42	50	100
La participación de los estudiantes se desarrolla en un ambiente de respeto	10	20	17	34	23	46	50	100
Las situaciones críticas o conflictos que surgen en la clase son atendidos por el docente de manera inmediata y asertiva	17	34	20	40	13	26	50	100

Fuente: *Encuesta aplicada*

CAPÍTULO IV
DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo analizar el síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortes de la ciudad de Esmeraldas, busco establecer la presencia e intensidad del síndrome, determinar las causas e identificar las consecuencias del mismo.

Al analizar los resultados de la investigación se observa que la mayoría de los docentes de la institución educativa sufren del síndrome de burnout, que han sido afectadas las dimensiones de agotamiento emocional, realización personal y despersonalización, datos que coinciden con el estudio realizado en Cuba por Oramas el 2013, quien observó que el síndrome de burnout está presente en los docentes en un 67.5%, que se han influido en las áreas de agotamiento emocional en un 64.4%, despersonalización en un 87.9% y realización personal en un 77.8%.

Con respecto a los síntomas se puede observar que se presentan agotamiento mental, falta de energía o decaimiento físico, desmotivación, cambios en el estado de ánimo, cefaleas, acidez o ardor estomacal, aumento de la presión arterial, trastornos del sueño, taquicardia, los cuales guardan similitud con el estudio realizado en Argentina por Acuña y Bruschi en el 2013, donde nos muestran que entre los síntomas manifestados son agotamiento físico, fracaso e impotencia, poca realización personal, nervios, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza y taquicardia.

Podemos observar claramente que el síndrome de burnout ha afectado la salud emocional, física y las relaciones con otras personas, siendo semejante a lo que dice Acevedo en el 2015, quien determinó que el síndrome de burnout influye en la calidad de vida de los docentes de secundaria, ya que afecta su salud física, su salud psicológica y sus relaciones interpersonales.

En la presente investigación los factores que estresan a los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés son sueldos bajos, sobrecarga laboral, desinterés de los estudiantes, presión de las autoridades, cambios constantes en el sistema educativo,

falta de compromiso de los padres de familia, ruido, falta de tiempo para atender a los alumnos con necesidades educativas especiales, ambiente laboral tenso, recesos cortos, exceso de estudiantes en el aula, altas temperaturas en las aulas, escases de recursos y materiales didácticos para la enseñanza, datos que son semejantes con los expuestos por Arteaga el 2014 en su trabajo, quien afirma que existe desinterés de los padres de familia en la formación académica del estudiante 44%, insatisfacción del salario recibido 80%, sobrecarga laboral 94%, deficiente existencia de material didáctico 73%, excesivo número de alumnos por aula, malas relaciones interpersonales y ambiente de trabajo tenso 63%, ruido 87%, altas temperaturas 64%.

De acuerdo a las consecuencias que se manifiestan en los docentes por la presencia del síndrome de burnout podemos ver que han afectado la salud presentando diferentes dolencias como fatiga crónica, úlceras o molestias gastrointestinales, dolores musculares y de espalda, migraña, problemas cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes emocional, los mismos que han venido sufriendo por muchos años, información que es similar a la investigación realizada por Cumpa y Chávez en el 2015 en Chiclayo, quienes establecen que en las personas que padecen del síndrome de burnout se presentan alteraciones del sistema nervioso, problemas emocionales como depresión, baja autoestima, irritabilidad, cambios de humor frecuentes. Problemas en su salud como dolores de cabeza, migrañas, dolores musculares, mareos, disminución del tomo de la voz, no sienten deseos de comer, problemas inmunológicos, disfunción sexual, fatiga, rigidez muscular, problemas digestivos.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

Los docentes de la Unidad Educativa fiscal Margarita Cortes padecen del síndrome de burnout, ya que las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización presentan un nivel de intensidad alto y la dimensión de realización personal es muy baja, por lo que no se sienten bien consigo mismos y nada les motiva en el trabajo.

Los docentes desde hace algunos años presentan una serie de síntomas tales como: cefaleas, taquicardia, ardor estomacal, trastornos del sueño, aumento de la presión arterial, falta de energía, desmotivación, agotamiento mental y cambios en estado de ánimo, el estudio muestra que todo esto ha incidido en el desmejoramiento de la salud por lo que comienzan a sentir los estragos de tanto estrés laboral.

Entre los aspectos considerados estresores tenemos: demasiados estudiantes por curso, aulas con altas temperaturas y ruido excesivo lo que no permiten trabajar bien, sobrecarga laboral, los docentes a más de su trabajo en el aula debe hacer turnos para cuidar a los estudiantes en recreo, carteras del programa yo leo, planificaciones, llenar documentos, subir notas al sistema, atender a padres de familia, reuniones de área, constantes cambios en el sistema educativo por parte del Ministerio de Educación, el desinterés de los estudiantes, ambiente laboral tenso, falta de tiempo para atender a los alumnos con necesidades educativas especiales individualmente, presión de las autoridades, escases de recursos y materiales didácticos, falta de compromiso de los padres de familia, sueldos bajos.

Los docentes padecen de afecciones en su salud, migrañas, problemas cardiovasculares, molestias gastrointestinales, dolores musculares y de espalda, fatiga crónica, hipertensión arterial y diabetes emocional, se consideran que son a consecuencia de manifestación constante de los síntomas y de estar sometidos a los mismos estresores por muchos años.

CAPÍTULO IV
RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Educación, disponer a las instituciones educativas que el número máximo de estudiantes por aulas no excedan de 30 estudiantes. Realizar las adecuaciones a las aulas de clases con la finalidad de mejorar las condiciones ambientales favoreciendo el trabajo de los estudiantes y docentes.

Al Ministerio de Salud Pública, implementar un Sistema de Gestión Integral del Capital Humano para los Docentes, donde se realicen evaluaciones periódicas que permitan detectar desde sus inicios el estrés laboral y burnout e intervenir al respecto.

A las autoridades del Instituto de Seguridad Social, que incluyan dentro de sus planes de capacitación el tema del Síndrome de Burnout y cómo influye en la salud con la finalidad de evitar que se convierta en una enfermedad laboral.

A las autoridades de la Unidad Educativa Fiscal Margarita Cortés, realizar jornadas de integración y recreación con todos los docentes con la finalidad de disminuir el nivel de estrés que genera la profesión.

A los docentes, llevar la vida con más tranquilidad, cumpliendo con su trabajo sin desesperarse, controlar los niveles de estrés utilizando estrategias de afrontamiento con la finalidad de evitar que la situación se complique y afecte gravemente su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, S. (2015). Síndrome de Burnout y calidad de vida en docentes de secundaria de la institución educativa Villa del Socorro. Medellin: Universidad de Antioquia.

Acuña, S., & Breuchi, M. (2013). Relación entre el síndrome de burnout, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento. Mar del Plata: Universidad Nacional del Mar del Plata.

Arias, G., & Jiménez, B. (2013). Síndrome de burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. Arequipa: Universidad de Arequipa.

Arteaga, H. (2014). Influencia de los niveles de estrés de los docentes de la Unidad Educativa San José La Salle en el desempeño de sus actividades académicas y en el clima organizacional . Quito: Universidad Central del Ecuador.

Asamblea. (2012). Ministerio de Salud Pública. Recuperado el 14 de 11 de 2017, de http://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ley-sis-nac-salud.pdf

Borja, M. (2014). Ambiente, estructura organizacional y Burnout en docentes de educación general básica y bachillerato de la ciudad de Guayaquil. Guayaquil: Universidad Casa Grande .

Bosqued, M. (2012). Quemados el síndrome de butnout qué es y cómo superarlo. Barcelona: Paidos.

Brunet, L. (2012). El clima de trabajo de las organizaciones. Mexico: Trillas.

Carrión, M. (2017). Síndrome de burnout en el personal de salud del Hospital Básico Cívil de Limones. Esmeraldas: PUCESE.

CEPYMENEWS. (18 de Junio de 2018). Portal de Noticias de Pymes, Autónomos y Emprendedores. Obtenido de https://cepymenews.es/espana-es-el-pais-europeo-con-mas-estres-laboral/

Consitución. (07 de Mayo de 2008). Constitución de la república del Ecuador. Recuperado el 13 de 11 de 2017, de

http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf

Cumpa, F., & Chávez, P. (2015). Síndrome de Burnout en docentes del nivel primario de las instituciones educativas estatales del distrito de Chiclayo, agosto 2015. Chiclayo: Universidad Juan Mejía Baca.

Echeverria, H. (2013). Síndrome de Burnout en maestros de educación primaria. Mexico: Universidad Rafael Landivar.

El-Sahili, L. (2015). Burnout Consecuencias y Soluciones. Mexico: Manual Moderno.

Esplanda, R., & Nuñez, E. (2017). Síndrome de burnout y clima organizacional en docentes de la institución educativa la Victoria de Ayacucho. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.

Esteras, J., Chorot, P., & Sadín, B. (2018). El síndrome de burnout en los docentes. Pirámide.

Gonzalez, M. (2014). El manejo del estrés. Segunda Edición. Málaga: Innova.

LOEI. (2011). Ley de educación Intercultural Bilingue. Quito: Asamblea Nacional.

Mercado, C. (2014). Burnout y estilos de afrontamiento en profesores de enseñanza media de establecimientos municipales y particulares subvencionados de la provincia de Santiago. Santiago: Universidad de Chile.

Minedu. (24 de 10 de 2012). Plan de mejoramiento del clima laboral asociado al estrés. Recuperado el 28 de 01 de 2018, de http://www.minedu.gob.pe/noticias/index.php?id=1797

Mineduc. (2015). Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2015-00099-A. Quito: Mineduc.

Mineduc. (2018). Estadistica Educativa. Quito: Mineduc.

MTE. (2014). Documentos divulgatorios sobre el Estrés laboral y Burnout. Madrid: I.N.S.H.T.

OIT. (28 de 04 de 2016). Consejo General de Psicología en España. Recuperado el 23 de 10 de 2017, de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6166

OMS. (2014). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 23 de 10 de 2017, de http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

Oramas, A. (2013). Estrés Laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria . Habana, Cuba: Ministerio de Salud Pública.

Orlandini, A. (2014). El Estrés qué es y cómo combatirlo. Segunda edición. Mexico: Fondo de Cultura económica.

Ortiz, c. (2013). Estudio del Síndrome de Burnout en docentes de educación general básica, superior y de bachillerato de la Unidad Educativa Liceo Gregoriano. Guyaquil: Universidad de Guayaquil.

Otero, J. (2015). El estrés laboral y burnout, en profesores de enseñanza secundaria. Díaz de Santos .

Perez, I. (2013). ¡No puedo más! Intervención cognitivo - conductual ante sintomatología depresivas en docentes. Segunda edición. Madrid: Gráficas Muriel.

Redondo, A. (2012). "Psicopatología Laboral: Burnout". XII Congreso Nacional de Psicodiagnóstico. XIII Jornadas Nacionales de ADEIP. La Plata.

Sánchez, P. (28 de Noviembre de 2010). Síndrome de burnout. Obtenido de https://www.estres.edusanluis.com.ar/2010/11/sindrome-de-burnout.html

Senplades. (2017). Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida. Quito: Senplades.

Terán, D. (29 de 04 de 2017). Recursos de autoayuda. Recuperado el 16 de 11 de 2017, de https://www.recursosdeautoayuda.com/sindrome-de-burnout/

Unesco. (2005). Condiciones de trabajo y salud docente. Estudio de casos en Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. Chile: Unesco.

Universia, A. (2 de Junio de 2015). Conoce las características y consecuencias del Síndrome de Burnout. Obtenido de

http://noticias.universia.ad/portada/noticia/2015/06/02/1126144/conoce-caracteristicas-consecuencias-sindrome-burnout.html

Valdala, M. (2013). El desgaste mental en los docentes. Universidad Abierta Interamericana.

ANEXOS

ANEXO 1. Operacionalización de variables

OBJETIVOS	VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Establecer la presencia e intensidad del síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa. .	Síndrome de Burnout.	Es un estado de agotamiento físico, emocional y/o mental relacionado con el estrés laboral que presentan los docentes en la Unidad Educativa.	Agotamiento emocional	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado	0= nunca 1= alguna vez al año o menos 2= una vez al año o menos 3= algunas veces al mes 4= una vez a la semana 5= varias veces a la semana 6= a diario	Marque con una X	Cuestionario de Burnout de Maslach para docentes
				Al final de la jornada me siento agotado			
				Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo			
				Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mi			
				Me siento “quemado” por el trabajo			
				Me siento frustrado por mi trabajo			
				Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro			
				En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades			
				Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés			
			Despersonaliza-ción	Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos			
				Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo			
				Me preocupa que este trabajo me éste endureciendo emocionalmente			
				Realmente no me importa lo que le ocurra a alguno de mis			

				alumnos			
				Siento que los alumnos me culpan de alguno de sus problemas			
			Falta de realización personal	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos			
				Me enfrento muy bien con los problemas que presentan mis alumnos			
				Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros			
				Me encuentro con mucha vitalidad			
				Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases			
				Me encuentro animado después de trabajar con mis alumnos			
				He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo			
				Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo			
Determinar las causas del síndrome de Burnout en los docentes.	Casusas el Síndrome de Burnout.	Son los aspectos o situaciones que predisponen a la persona a padecer del síndrome.	Aspectos personales	Edad	Menos de 30 años 31 a 40 años 41 a 50 años 51 a 60 años Más de 60 años	Marque con una X	Encuesta
				Sexo	Femenino		
					Masculino		
				Estado civil	Soltero		
					Casado		
					Divorciado		

					Viudo		
					Unión libre		
				Responsabilidades fuera de la institución	Tareas del hogar		
					Comerciante		
					Empleado		
				Enfermedades catastróficas	Hipertensión arterial		
					Diabetes		
					Insuficiencia renal		
					Cáncer		
					Obesidad		
					Discapacidad (física, visual, auditiva, mental)		
			Laborales	Años de servicio en la misma institución	10 años		
					11 - 20 años		
					21 - 30 años		
					Más de 31 años		
				Exceso de estudiantes por aula	Siempre A veces Nunca		
				Ruido			
				Desinterés de los estudiantes			
				Altas temperaturas en las aulas			
				30 horas de clases a la semana			
				Recesos cortos			
				Ambiente laboral tenso			
				Presión de las autoridades			
				Elaborar planes de lección			
				Elaborar instrumentos de evaluación			
				Escasos recursos materiales			

				Sueldos bajos			
				Falta de compromiso de los padres de familia con sus hijos			
Identificar las consecuencias del Síndrome de Burnout en los docentes.	Síndrome de Burnout.	Es un estado de agotamiento físico, emocional y/o mental relacionado con el estrés laboral que presentan los docentes.	Efectos del Síndrome de Burnout	Irritabilidad	Si – No	Marque con una X	Guía de observación
				Agresividad	Si – No		
				Fricción con los demás en el trabajo	Si – No		
				Depresión	Si – No		
				Desmotivación	Si – No		

ANEXO 2. Encuesta

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

ENCUESTA

Con el objetivo de conocer datos sociodemográficos que permita establecer la presencia e intensidad del Síndrome de Burnout entre los docentes de esta Institución, se solicita su colaboración respondiendo con veracidad y sinceridad el siguiente cuestionario, datos que serán utilizados exclusivamente para el fin expuesto. Marque con una X su respuesta.

Edad: _____ Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )
Estado civil: Soltero ( ) Casado ( ) Divorciado ( ) Viudo ( ) Unión Libre ( )

Responsabilidades fuera de la institución
( ) Tareas de la casa
( ) Comerciante
( ) Otro empleo

Años de servicio dentro de la institución
( ) 10 - 20 años
( ) 21 – 30 años
( ) Más de 31 años

Ha sentido alguno de estos síntomas y con qué frecuencia

Síntomas	Siempre	Algunas Veces	Nunca
Cefaleas			
Taquicardia			
Acidez o ardor estomacal			
Trastornos del sueño			
Aumento de la presión arterial			
Falta de energía o decaimiento			
Desmotivación			
Agotamiento mental			
Cambios en estado de ánimo			

Situaciones que me estresan

Ítems	Siempre	A veces	Nunca
Exceso de estudiantes por aula			
Ruido			
Desinterés de los estudiantes			
Altas temperaturas en las aulas			
Sobrecarga laboral			
Recesos cortos			
Ambiente laboral tenso			

Cambios constantes en el sistema educativo			
Falta de tiempo para atender a los alumnos individualmente			
Presión de las autoridades			
Escasos recursos materiales			
Falta de compromiso de los padres de familia			
Sueldos bajos			

ANEXO 3. Test

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

Conteste las siguientes frases indicando la frecuencia con la que usted ha experimentado cada sentimiento. Marque con una X su respuesta

No.	Aspectos / Ítem	Nunca	Alguna vez al año	Una vez al mes	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	A diario
1	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agitado.							
2	Al final de la jornada me siento agotado							
3	Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo							
4	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos							
5	Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos							
6	Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí							
7	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos							
8	Me siento quemado por el trabajo							
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros							
10	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo							
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo							

	emocionalmente							
12	Me encuentro con mucha vitalidad							
13	Me siento frustrado por mi trabajo							
14	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro							
15	Realmente no me importa lo que les ocurra a algunos de mis alumnos							
16	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés							
17	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases							
18	Me encuentro animado después de trabajar con mis alumnos							
19	He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo							
20	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades							
21	Siento que se tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo							
22	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas							

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4. Ficha de observación

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | SEDE ESMERALDAS

FICHA DE OBSERVACIÓN EN CLASE

Ítem	Mucho	Poco	Nada
Se nota cansado			
Se nota distraído			
Se nota ansioso			
Se nota irritable			
Controla la disciplina del aula			
Supervisa el trabajo de los estudiantes			
Contesta de forma amable			
Atiende al llamado de los estudiantes			
Cambia de estado de ánimo			
Da instrucciones claras y precisas			
Atiende las necesidades individuales de los estudiantes			
La participación de los estudiantes se desarrolla en un ambiente de respeto			
Las situaciones críticas o conflictos que surgen en la clase son atendidos por el docente de manera inmediata y asertiva			

ANEXO 5. Consentimiento Informado

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS

Fecha: _____

Yo, _____, con cédula de identidad No. _____

Certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que la estudiante **SHARINA ELIZABETH SORNOZA CRESPO** me ha invitado a participar en su investigación acerca del **"SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL MARGARITA CORTÉS DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS"**, que actúo consecuentemente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita. Que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada, lo mismo que mi seguridad física y patológica.

Firma de la/el participante_____