

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Síndrome de burnout en los profesores educación secundaria**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Investigación y  
Gestión Educativa

**Autor:**

**Mario Jaime Andia**

**Chincha – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Síndrome de burnout en los profesores educación secundaria**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) .....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Chincha – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Síndrome de burnout en los profesores educación secundaria**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma

Mario Jaime Andia (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Chincha – Perú**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Chincha, a veintisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio José Pardo y Barrera, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Síndrome de burnout en los profesores educación secundaria”*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Investigación y Gestión Educativa (a) **JAIME ANDIA, MARIO**.

A las doce horas y treinta minutos, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **JAIME ANDIA, MARIO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Investigación y Gestión Educativa.

Siendo las trece horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Roldán Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Síndrome de burnout en los profesores educación secundaria

### ORIGINALITY REPORT

<b>24%</b> SIMILARITY INDEX	<b>25%</b> INTERNET SOURCES	<b>8%</b> PUBLICATIONS	<b>13%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://repositorio.uncp.edu.pe">repositorio.uncp.edu.pe</a> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<a href="http://repositorio.usil.edu.pe">repositorio.usil.edu.pe</a> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<a href="http://www.estres.edusanluis.com.ar">www.estres.edusanluis.com.ar</a> Internet Source	<b>2%</b>
<b>6</b>	<a href="http://repositorio.uca.edu.ar">repositorio.uca.edu.ar</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://dehesa.unex.es">dehesa.unex.es</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://bibliotecadigital.udea.edu.co">bibliotecadigital.udea.edu.co</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	Submitted to Universidad Gerardo Barrios de El Salvador	<b>1%</b>



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.

Student Paper

---

<b>10</b>	<b>repositorio.unab.cl</b> Internet Source	1 %
<b>11</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Internet Source	1 %
<b>12</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet Source	1 %
<b>13</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Internet Source	1 %
<b>14</b>	<b>repositorio.unsch.edu.pe</b> Internet Source	1 %
<b>15</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Internet Source	1 %
<b>16</b>	<b>Submitted to Universidad de Costa Rica</b> Student Paper	<1 %
<b>17</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet Source	<1 %
<b>18</b>	<b>repositorio.uroosevelt.edu.pe</b> Internet Source	<1 %
<b>19</b>	<b>worldwidescience.org</b> Internet Source	<1 %
<b>20</b>	<b>Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO</b> Student Paper	<1 %

---



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.

21	<a href="https://dspace.otalca.cl:8888">dspace.otalca.cl:8888</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://documentop.com">documentop.com</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Internet Source	<1 %
24	Submitted to unasam Student Paper	<1 %
25	<a href="http://www.theibfr.com">www.theibfr.com</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="https://dspace.udla.edu.ec">dspace.udla.edu.ec</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes  On  
Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

Agradezco a Jesús Nazareno por otorgarme la vida y el bienestar, así como a mis progenitores (Lorenzo y Viviana), cónyuge (Elizabeth) e hijos (Mariely, Samuel y Gabriel), cuyo respaldo inquebrantable ha sido incalculable, asimismo el reconocimiento a los educadores de mi segunda especialización por su impulso en la consecución de mis metas profesionales.

## INDICE

RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPITULO I .....	17
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	17
1.1.- Antecedentes Internacionales.....	17
1.2.- Antecedentes Nacionales.....	17
CAPITULO II .....	20
DEFINICIONES DEL SINDROME DE BURNOUT (SB) .....	20
2.1.- Aspectos de definiciones.....	20
2.1.1- Síndrome.....	20
2.1.2.- Síndrome de Burnout (SB).....	20
2.1.3.- Docente o profesor .....	21
CAPITULO III .....	22
ASPECTOS TEÓRICOS DEL SINDROME DE BURNOUT (SB).....	22
3.1- Teorías del Síndrome de Burnout (SB) .....	22
3.2- Principales fuentes de estrés para profesores .....	22
3.3-Dimensiones del Síndrome (SB) .....	22
3.3.1- Cansancio emocional .....	23
3.3.2- Despersonalización .....	23
3.3.3- Baja realización personal.....	24
3.4.- Características del SB en profesores .....	24
3.5.-Consecuencias del SB en profesores .....	25
CONCLUSIONES .....	27
RECOMENDACIONES .....	28
REFERENCIAS CITADAS.....	29

## **RESUMEN**

El trabajo de investigación lleva como título Síndrome de Burnout en los profesores educación secundaria, la cual nace de la problemática del incremento de este síndrome producto del contexto laboral en la que se encuentra los profesores, y como la pandemia agudizada mucho más ese síndrome. Para ello, se ha contextualizado un poco la institución educativa Mariscal Cáceres de la región de Ayacucho, por ser de nuestro interés y además por presentar esta problemática de investigación. Para ello el objetivo general es conocer los aspectos fundamentales del síndrome de Burnout en los profesores del nivel secundario. Es una monografía de compilación de carácter descriptivo y bibliográfico. Finalmente se concluye con la identificación de las dimensiones, características y consecuencias. Además de recomendaciones para que se puede disminuir esta problemática

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout, profesores, nivel secundario

## **ABSTRACT.**

The research work is entitled Burnout Syndrome in secondary education teachers, which arises from the problem of the increase in this syndrome as a result of the work context in which teachers are found, and how the pandemic exacerbated this syndrome much more. To do this, the Mariscal Cáceres educational institution in the Ayacucho region has been contextualized a bit, because it is of our interest and also because it presents this research problem. For this, the general objective is to know the fundamental aspects of Burnout syndrome in secondary school teachers. It is a compilation monograph of a descriptive and bibliographic nature. Finally, it concludes with the identification of the dimensions, characteristics and consequences. In addition to recommendations so that this problem can be reduced

**Keywords:** Burnout syndrome, teachers, secondary level

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación "Síndrome de Burnout en los profesores de educación secundaria" se estructura de la siguiente manera: comienza con una introducción que aborda la identificación y descripción del problema, la formulación del problema de investigación, la definición de los objetivos, la exposición de los materiales y métodos utilizados, y finalmente se presenta la justificación del estudio.

La pandemia ha despertado lo mejor de nosotros como seres humanos, pero también muchas acciones repudiables. Cabe precisar que en este contexto se ha evidenciado mucho más las condiciones que se encuentra el sector salud, no solo del país, sino a nivel mundial

Las muertes irremediablemente de los seres queridos, familiares, amigos, conocidos, han dejado un vacío y una tristeza profunda en la existencia del ser humano, debilitando el espíritu, pero también las defensas del sistema inmunológico.

¿Acaso es posible recuperarse rápidamente ante un contexto de tremenda magnitud?

Según diversos estudios, el contexto de la pandemia ha exacerbado y visibilizado una serie de problemáticas, como lo evidencia el caso de Brasil, donde se ha observado un aumento significativo en trastornos del sueño, nerviosismo, tristeza, depresión y ansiedad como principales consecuencias en la salud mental de la población, especialmente agravadas en aquellos con historial previo de depresión (Barro, et al., 2020). Esto subraya cómo la pandemia continúa teniendo repercusiones tanto físicas como mentales, lo que destaca la importancia de abordar sus secuelas y efectos en la salud global.

Los impactos y resultados mencionados no son exclusivos de Brasil; se extienden a toda la región y, de hecho, tienen alcance global. La crisis sanitaria ha generado un aumento significativo en los problemas de salud mental y emocional en todo el mundo.

Como consecuencia de esta situación, el Síndrome de Burnout ha experimentado un notable incremento, siendo ahora reconocido como una aflicción laboral que afecta predominantemente a los trabajadores.

La Organización Mundial de la Salud, en 2000, identificó el Síndrome de Burnout como un riesgo laboral significativo, capaz de deteriorar la calidad de vida, la salud mental e incluso poner en peligro la vida de quienes lo experimentan (Aceves, 2006). Se caracteriza comúnmente como una respuesta inadecuada al estrés crónico. Por lo tanto, un aumento en los niveles e indicadores de este síndrome tiende a correlacionarse con una reducción en la calidad de vida. Es importante destacar que quienes padecen de Burnout probablemente brinden un servicio deficiente a los clientes, mostrando ineficacia y falta de competitividad (Rodríguez, 2010). Esto implica una disminución en la calidad del servicio tanto en el ámbito laboral como educativo.

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud ha reconocido oficialmente el Síndrome de Burnout como una enfermedad laboral, la cual surge como resultado del manejo inadecuado del estrés crónico (Torres, 2020). Este síndrome ahora está incluido en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), lo que significa que los países deben considerarlo como una condición relacionada con el trabajo. Además, el impacto del Burnout se extiende más allá de los campos tradicionales, afectando a profesionales en áreas como enfermería, trabajo social, cuidado infantil y educación, entre otros (Gallosa, et al., 2016).

La pandemia ha hecho que el profesor y la profesora se adapte a nuevas formas de enseñanza y didácticas, en la que aún no hubo una adecuada planificación, producto de la inestabilidad de la magnitud pandémica, y en primera instancia se apostó por el programa “Aprendo en Casa”.

Toda esta situación ha generado una sobrecarga laboral significativa para los profesores, acompañada de altos niveles de estrés y responsabilidades, que van más allá de su papel como educadores, extendiéndose a sus roles como padres de familia, entre otros. Los docentes se han visto obligados a hacer frente a una variedad de desafíos, incluidos problemas relacionados con la conectividad y la cobertura de sus alumnos.

Además, deben enfrentar dificultades en el ámbito doméstico, la falta de motivación entre los estudiantes, las presiones laborales, la escasez de recursos materiales, los cambios en los requisitos del plan de estudios y el clima organizacional en sus lugares de trabajo

(Castro, 2020, p. 15).

A partir de investigaciones y observaciones en el ámbito pedagógico, se ha identificado que los profesores de educación básica regular, específicamente en el nivel secundario de la institución educativa "Mariscal Cáceres" en la provincia de Huamanga, región de Ayacucho, enfrentan el Síndrome de Burnout. Esta investigación busca comprender los aspectos fundamentales de este síndrome en relación con los objetivos planteados, al mismo tiempo que contextualiza la situación de la institución para futuros proyectos de investigación. En la región de Ayacucho, se aborda el desarrollo profesional del docente desde una perspectiva laboral en el contexto de la práctica pedagógica, así como el análisis de la desmotivación docente. También se examinan los síntomas del Síndrome de Burnout en los profesores de Huamanga y la necesidad de intervención (Gutiérrez, 2015).

Durante la pandemia, los profesores de la institución educativa "Mariscal Cáceres" se vieron obligados a adaptarse rápidamente a nuevas metodologías de enseñanza y el uso de plataformas digitales, a pesar de la insuficiente capacitación y actualización recibida.

Según Porras (2018), la institución educativa Mariscal Cáceres tiene como objetivo proporcionar una educación de alta calidad a los estudiantes. Sin embargo, algunos profesores se enfrentan a un ritmo de vida frenético y demandas laborales que pueden impactar negativamente en su salud y bienestar. El autor también señala la ausencia de software específico para evaluar el Síndrome de Burnout en los docentes, lo que sugiere la necesidad de desarrollar una aplicación web para cuantificar la presencia de este síndrome.

Por último, se procede a plantear el problema de investigación y establecer los objetivos correspondientes:

El problema de investigación, por lo general, se enuncia a través de una pregunta de investigación, y ella deriva, preguntas específicas. De la misma forma, se deriva el objetivo de investigación, y a partir de ahí, se deriva los objetivos específicos.

### **Pregunta general**

- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales del síndrome de Burnout en los profesores de educación secundaria?

### **Preguntas específicas**

- ¿Cuáles son las dimensiones del síndrome de Burnout de acuerdo a las diferentes investigaciones?
- ¿Cuáles son las características más resaltantes del síndrome de Burnout
- ¿Cuáles son las consecuencias más resaltantes del síndrome de Burnout

### **Objetivo general**

- Conocer los aspectos fundamentales del síndrome de Burnout en los profesores de educación secundaria

### **Objetivos específicos**

- Señalar las diferentes dimensiones del síndrome de Burnout de acuerdo a las investigaciones.
- Señalar las diferentes características más resaltantes del síndrome de Burnout dentro de un contexto de profesores de educación secundaria.
- Conocer las consecuencias más resaltantes del síndrome de Burnout dentro de un contexto de profesores de educación secundaria

El aporte del trabajo parte de que se esta compartiendo información actualizado de la problemática del SB, para que a partir de ello se pueda tomar como referencias para futuros trabajos de investigación de mayor alcance y complejidad.

De la misma manera este trabajo, explora un poco la contextualización de los docentes de la región Ayacucho en particular de la institución “Mariscal Cáceres”. Lo cual será de aporte para una investigación en esta institución educativa.

Finalmente, el aporte social, radica que el interes en SB, es producto del incremento de los docentes en la carga laboral, que justante ante esta enfermedad laboral, no permite

que los docentes pueden desenvolverse de forma idónea de acuerdo a sus capacidades y competencias.

Por ello, este trabajo debe permitir reflexionar y tomar consciencia, para promover alternativas de solución.

Se ha tomado diferentes materiales físicos y virtuales como son: tesis artículos científicos, revistas, etc. Al ser una monografía, el trabajo es más descriptivo, monografía de compilación.

Por último, la organización del documento prosigue con el primer capítulo, que aborda los antecedentes de estudios, seguido del segundo capítulo, que se enfoca en el marco teórico según los objetivos establecidos. Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones y la lista de referencias.

Asimismo, se expresan los agradecimientos correspondientes a la Universidad Nacional de Tumbes y a los asesores del programa de segunda especialidad en investigación y gestión educativa. Se destaca un agradecimiento especial a Mijail Badillo, experto en investigación, por sus valiosas orientaciones y asesorías adicionales.

## **CAPITULO I**

### **ANTECEDENTES DE ESTUDIOS**

#### **1.1.- Antecedentes Internacionales**

Vicente y Gabari, (2019) llevaron a cabo un estudio científico titulado "Niveles de Burnout en docentes de secundaria: Un estudio descriptivo analítico", con el propósito general de evaluar y comprender la experiencia de burnout en los docentes participantes. Para ello, emplearon un diseño de investigación transversal descriptivo y seleccionaron como muestra al profesorado de educación secundaria de los 24 institutos de la provincia de Huesca. La recolección de datos se realizó a través de una encuesta en línea. Los resultados indicaron que los docentes participantes presentaban índices bajos de burnout (1.20%), con niveles elevados de agotamiento y cinismo, y una eficacia percibida baja.

Posada y colaboradores (2019) llevaron a cabo un estudio titulado "Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia". Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional descriptivo, y se realizó con una muestra de 43 docentes. Como conclusión, sugieren que una posible forma de abordar o mitigar este síndrome es identificar a los profesores que se sienten independientes y seguros, con el objetivo de reducir el estrés laboral que experimentan.

#### **1.2.- Antecedentes Nacionales**

En su tesis, Alfaro (2016) se propuso describir el Síndrome de Burnout y su influencia en el desempeño laboral de los docentes en educación básica regular en Ayacucho. Para lograr este objetivo, llevó a cabo una investigación cuantitativa con un diseño transversal correlacional que consideró dos variables. Los resultados revelaron un coeficiente de correlación de 0.781, lo que indica una relación significativa y alta en el nivel estudiado.

En su tesis, Castro (2020) se propuso comparar los niveles del Síndrome de Burnout

entre los docentes de las instituciones educativas secundarias del Distrito de El Tambo. Para lograr este objetivo, realizó una investigación de tipo aplicativo con un enfoque descriptivo y un diseño comparativo. La muestra incluyó a 228 docentes, y se empleó un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Como resultado, se encontraron diferencias significativas en los niveles de Síndrome de Burnout entre los docentes de las instituciones educativas mencionadas.

En su tesis de maestría titulada "Síndrome de Burnout y Resiliencia en docentes de secundaria en la UGEL", Huanca (2020) se propuso determinar la relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia en docentes de nivel secundario en la UGEL 02, en el año 2020. Para ello, llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra consistió en 68 docentes de educación básica secundaria, y se utilizó una encuesta como técnica de recolección de datos. Los instrumentos empleados fueron el inventario MBI-Es y un cuestionario de Escala de Resiliencia de 14 ítems desarrollado por Sánchez y Robles (2015). Como conclusión, se encontró una relación moderada y negativa entre el síndrome de burnout y la resiliencia en los docentes investigados.

Gutiérrez (2015) en su tesis tuvo como objetivo general: Analizar las manifestaciones del Síndrome de burnout que presenta los docentes de Huamanga-Ayacucho interpretando sus significaciones en relación al marco curricular actual. El enfoque fue mixto, y se aplicó un cuestionario de burnout de Malash con versión adaptada, y una ficha anecdótica para recoger sensaciones y percepciones. Finalmente se concluye que los docentes presentan un nivel alto de agotamiento emocional y no realización personal, seguido de un nivel intermedio de despersonalización.

En su tesis, Gutiérrez (2015) se propuso analizar las manifestaciones del Síndrome de Burnout en los docentes de Huamanga-Ayacucho, interpretando su significado en relación al marco curricular actual. El enfoque de la investigación fue mixto, y se utilizó un cuestionario adaptado de Malash para evaluar el Burnout, junto con una ficha anecdótica para recopilar sensaciones y percepciones. Como resultado, se encontró que los docentes presentaban niveles elevados de agotamiento emocional y baja realización personal, seguidos de un nivel intermedio de despersonalización.

Pérez y Villegas (2020) en su trabajo de licenciatura titulado "Síndrome de Burnout en profesores de la institución educativa Enma Luzmila Calle Vergara en tiempos de COVID-19, Huancayo 2020" tuvieron como objetivo principal determinar la presencia del Síndrome de Burnout en los profesores de dicha institución durante la pandemia de COVID-19. Para ello, llevaron a cabo una investigación de tipo descriptivo simple, sin experimentación. La muestra consistió en 51 profesores, y se utilizó la técnica de la encuesta junto con un cuestionario como instrumentos de recolección de datos. Como resultado, se encontró que el nivel de Síndrome de Burnout en los profesores de esta institución se sitúa en un nivel medio, con un 66.6% de incidencia.

Porras (2018) en su tesis se propuso como objetivo principal el desarrollo de una aplicación web para evaluar la presencia del Síndrome de Burnout en los docentes de la institución educativa emblemática Mariscal Cáceres en el año 2017. El enfoque de la investigación fue descriptivo y transversal, utilizando la técnica de encuesta. La muestra consistió en 62 docentes de nivel secundario de dicha institución. Como resultado, el software desarrollado permitió visualizar los resultados generales de los componentes del Síndrome de Burnout, incluyendo agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

## **CAPITULO II**

### **DEFINICIONES DEL SINDROME DE BURNOUT (SB)**

#### **2.1.- Aspectos de definiciones**

##### **2.1.1- Síndrome**

Castro (2020) sostiene que el síndrome es un patron de síntomas recurrentes en un momento específico, dentro de un sentido tradicional, es un estado patológico, en consecuencia de síntomas que aparecen de forma simultaneo.

Burnout (SB) no aparece propiamente en la real academia, pero es un síndrome que está relacionado al estrés, en particular crónico (Castro, 2020)

##### **2.1.2.- Síndrome de Burnout (SB)**

Según las investigaciones revisadas, se establece que el término "burnout" fue introducido por primera vez en 1974 en el libro "Burnout: The High Cost of High Achievement" escrito por Herbert Freudenberger. Este autor optó por la palabra "burnout", que también se utiliza para describir los efectos del abuso crónico de drogas. Además, el síndrome de burnout ha sido identificado con diversos nombres a lo largo de la literatura, con alrededor de diecisiete términos en español. Algunos de estos incluyen "quemarse por el trabajo", "quemazón profesional", "síndrome del estrés laboral asistencial o síndrome de estrés asistencial", "síndrome del desgaste profesional", "estar quemado profesionalmente" y "desgaste psíquico" (Castro, 2020).

Según Schaufeli y Greenglass (2001), este estado se caracteriza por un agotamiento psicológico, emocional y físico, generado como resultado de una prolongada exposición a entornos laborales altamente exigentes en varios aspectos.

Gil-Monte y Noyola Cortés (2011) sostienen que este fenómeno emerge como respuesta al estrés laboral crónico, donde el individuo se ve abrumado y sin capacidad para afrontar las dificultades que surgen del entorno laboral y social. Se destaca que el síndrome

de burnout no es solo un problema transnacional, sino también transcultural.

### **2.1.3.- Docente o profesor**

Según López (2018), un docente es una persona dedicada a la enseñanza, también conocida como profesor o maestro, entre otros términos. Esta labor requiere el dominio de conocimientos y habilidades pedagógicas, las cuales se adquieren a lo largo de la experiencia laboral.

En el artículo 56 de la Ley N° 28044, se establece que el profesor es un actor fundamental en el proceso educativo, con la misión de contribuir de manera efectiva a la formación integral de los estudiantes en todas las dimensiones del desarrollo humano.

De igual manera, la ley de educación indica que la institución educativa es la primera y principal instancia de gestión en el sistema educativo descentralizado.

## **CAPITULO III**

### **ASPECTOS TEÓRICOS DEL SINDROME DE BURNOUT (SB)**

#### **3.1- Teorías del Síndrome de Burnout (SB)**

Con respecto a las teorías se puede encontrar en base a los diferentes modelos de investigación, Castro (2020):

- Teoría ecológica del desarrollo humano
- Modelo de la teoría cognitiva
- Modelo de la teoría social y de las organizaciones
- Modelos basados en la teoría sociocognitiva del yo
- Modelos basados en la teoría del intercambio social
- Modelos basados en la teoría organizacional
- Modelos basados en la teoría estructural

#### **3.2- Principales fuentes de estrés para profesores**

De acuerdo a Arias y Jiménez (2013) mencionan que las principales son:

- El comportamiento de los alumnos, las indisciplinas o ciertos comportamientos perturbadores.
- Condiciones insatisfactorias de trabajo, entre ellos, pocas oportunidades de ascenso, salario, reconocimiento, equipamiento en sus aulas, etc.
- El trabajo burocrático, exceso de trámites, papeleos, etc
- Carencia de cultura escolar y orden en el reglamento interno (p.15)

#### **3.3-Dimensiones del Síndrome (SB)**

Torres (2020) destaca tres aspectos del Síndrome de Burnout (SB) basados en los síntomas: la sensación de falta de energía o agotamiento, el aumento de la distancia emocional hacia el trabajo o la aparición de sentimientos negativos o cínicos, y finalmente, la sensación de ineficacia y falta de realización en el trabajo.

Por otro lado, investigadores como Esteras y colaboradores (2013) identifican también tres dimensiones del SB: fatiga emocional, despersonalización y bajo rendimiento profesional. Por ejemplo, la primera dimensión se manifiesta a través de la pérdida de la capacidad para manejar conflictos emocionales con estudiantes, familias o la institución educativa, lo que puede provocar una afectación en la salud física y mental del docente. Las dimensiones de despersonalización y bajo rendimiento suelen aparecer más tarde, una vez que la primera dimensión se ha manifestado a gran escala.

Maslach identifica tres aspectos de esta variable, que incluyen el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización.

Por su parte, Garcés (2003) menciona tres componentes, que son el agotamiento emocional, la despersonalización y una reducida realización personal.

Además, Maslach y Jackson (1981) hacen referencia a tres dimensiones, que son el cansancio emocional, la despersonalización y la baja realización personal.

### **3.3.1- Cansancio emocional**

Esto implica que la reserva emocional o el capital emocional se han agotado, y la capacidad de dar tanto a uno mismo como a los demás se ve comprometida a nivel personal y psicológico, debido a la sensación de agotamiento. Por ejemplo, durante la pandemia, muchos docentes se han visto obligados a encontrar formas creativas de enseñar a sus alumnos a pesar de los diversos desafíos que enfrentan, mientras que los propios alumnos han sufrido pérdidas de seres queridos o amigos debido a la pandemia. Todo esto ha llevado a que los docentes se sientan emocionalmente sobrecargados, lo que puede resultar en un sentimiento de agotamiento.

### **3.3.2- Despersonalización**

Esto implica el surgimiento de actitudes y sentimientos negativos hacia la persona con la que se está trabajando, culpándola por el fracaso que el individuo experimenta en su

trabajo. Esta situación conlleva una actitud fría, distante y despectiva hacia esa persona.

### **3.3.3- Baja realización personal**

Esto conlleva a una tendencia hacia la autoevaluación negativa tanto de uno mismo como de la labor que se realiza, lo que resulta en un deterioro gradual de la capacidad laboral y una pérdida de los sentimientos de satisfacción personal con la tarea.

### **3.4.- Características del SB en profesores**

Alvarez y Fernandez (1991) mencionan algunas características del docente que está propenso al SB como son algunas variables:

- Ambientes laborales inadecuadas
- Cambio en las funciones como educador
- Presión laboral
- La baja remuneración
- Poco apoyo en la organización escolar
- Agudos problemas de sus alumnos difícil de manejar (p.7)

Vicente y Gabari (2019) argumentan que los profesores son susceptibles a experimentar este síndrome debido a los componentes afectivos y emocionales inherentes a su perfil profesional. Además, destacan que la incidencia más alta ocurre en aquellos que trabajan en el nivel educativo secundario, especialmente con estudiantes de entre 12 y 16 años, lo cual se atribuye a la complejidad inherente a la etapa adolescente.

Delgado (2020) indica que una de las características clave del síndrome es la ausencia de sensación de logro al completar tareas estresantes, como un examen final o un proyecto importante en el trabajo. Algunos investigadores sugieren que una descripción precisa del síndrome es cuando se han agotado todos los recursos internos, pero la compulsión nerviosa de seguir adelante persiste.

Otra de las características que menciona Delgado (2020) es ese miedo que a veces tiene el docente de dejar su actividad, y pensar que se va dedicar ahora, por ejemplo, parte de la razón por la que las personas trabajan todo el tiempo, es que no saben que sucederá después,

ya que muchas veces tampoco no se tiene un respaldo seguro o es insuficiente.

### **3.5.-Consecuencias del SB en profesores**

Castro (2020) sostiene algunas consecuencias que se evidencia a través de los síntomas como son:

- A nivel psicológico y emocional (apatía, fatiga, cambios de humor, irritabilidad, pérdida de memoria, trastorno de sueño)
- A nivel físico (dolor de cabeza, musculares, problemas de digestión, problemas respiratorios, etc)
- A nivel conductual. En términos de comportamiento, se observa una mayor inclinación hacia el autoritarismo, relaciones laborales y personales conflictivas, trastornos de personalidad y el uso indebido de fármacos.

Delgado (2020) menciona:

- Ansiedad
- Insomnio
- Conflictos interpersonales
- Bajo desempeños laboral
- Menor creatividad
- Renuncias y enfermedades

Otro factor que contribuye al desarrollo del síndrome de burnout en los profesores es la preocupación por la salud mental de sus hijos. Según Robin G. Nelson, profesora de la Universidad de Santa Clara, al principio no estaba preocupada por el impacto emocional que la pandemia tendría en su hijo de ocho años. Sin embargo, después de varios meses desde que la pandemia comenzó, admite que le resulta difícil mantener a su hijo feliz, motivado y emocionalmente estable, ya que no puede interactuar regularmente con sus amigos y maestros, ni siquiera virtualmente debido a las vacaciones.

Una característica notable de las sociedades contemporáneas es la presión laboral que surge debido a las demandas del entorno profesional, lo que puede llevar a la saturación física o mental del trabajador. Esta situación conlleva diversas consecuencias que no solo afectan la salud del individuo, sino también sus relaciones cercanas. El estrés laboral surge

cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de la persona para hacerles frente, y puede manifestarse de varias maneras. Los síntomas comunes incluyen desde irritabilidad hasta depresión, y suelen ir acompañados de fatiga física

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** se concluye que se puede encontrar aspectos fundamentaes en el Síndrome de Burnout que upede afecta al profesor, por lo que se identifica a los componentes de las dimensiones, características y consecuencias como las más importantes.

**SEGUNDA: se concluye que** de acuerdo a la investigación se puede encontrar diferentes dimensiones del síndrome de burnotu, sin embargo, lo que más sobre sale es la dimensión de cansacio emocional, despersonalización y baja realización personal.

**TERCERA: se concluye que** algunas características que se puede encontrar del síndrome de burnout en el contexto de los profesores, resaltan el exceso de cambios en las funciones de los docentes, el poco apoyo en la organización escolar, y los ambientes laborales inadecuados, entre otras características

**CUARTA: Se concluye que,** dentro de las consecuencias más resaltantes del SB, resaltan: ansiedad, insomnio, conflictos interpersonales, renucias, enfermedades, bajo desempeño laboral, etc.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que los docentes pueden tener una mayor comunicación con los demás profesionales que trabajan, y los directivos para que se puede evaluar un buen ambiente de trabajo en pro de la calidad y salud educativa.
- Se sugiere que los docentes colaboren de manera equitativa con otros profesionales, de modo que los problemas que puedan surgir en los alumnos sean derivados a expertos en psicología u otras disciplinas pertinentes, permitiéndoles centrarse en la enseñanza en el aula. Asimismo, se propone colaborar estrechamente con auxiliares y coordinadores para abordar funciones más específicas
- Se recomienda que los directivos pueden hacer el ambiente laboral más humano, hablar del tema abiertamente, trabajar con otros especialistas como psicólogos, poner en claro las metas y las expectativas del año escolar tanto de la institución como del docente.

## REFERENCIAS CITADAS.

- Aceves, GA (2006). Síndrome de burnout. Archivos de Neurociencias, 11, 4, 305-309
- Alfaro, B. (2016). Síndrome de Burnout y desempeño laboral docente en Educación Básica Regular, Ayacucho 2016. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/20231>
- Arias y Jiménez (2013) Síndrome de Burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. Artículo académico para Educación Volumen XXII. Arequipa – Perú
- Barro, L; et al. (2020). Informe de tristeza/depresión, nerviosismo/ansiedad y problemas de sueño en la población adulta brasileña durante la pandemia de Covid-19.29(4):e2020427. <https://scielosp.org/article/sdeb/2022.v46nspe1/385-398/>
- Castro, L. (2020). en su tesis Síndrome de Burnout en docentes de las instituciones educativas de secundaria del distrito de El Tambo, 2017 [ Tesis de Maestría, Universidad Nacional del Centro de Perú]. Repositorio UNCP  
<http://hdl.handle.net/20.500.12894/7062>
- elEconomista América (2018, 15 de marzo). Trabajadores con estrés están propensos al Síndrome de Burnout. [ blog] <https://www.eleconomistaamerica.pe>
- Esteras, Chorot y Sandin (2013) Predicción del Burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y socio demográficos. Madrid –29 109 España. Tesis para obtener el grado académico de Doctor en la Facultad de Psicológica de la Universidad de Madrid.
- Gayosso, Escobedo, Maynez, hernandez, Ortega y Martínez (2016). Análisis de la satisfacción laboral y Síndrome de Burnout en docentes de una institución de educación superior en ciudad Juárez. CULCyT, (55).
- Gil Monte, P. & Peiró, J. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos y diferenciales para el diagnóstico del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) según el MBIHSS en España. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 16(2), 135-149
- Gutiérrez, L. (2015). Síndrome de Burnout en docentes de Huamanga-Ayacucho. Estudio de

casos. [ Tesis de pregrado, Universidad San Ignacion de Loyola]. RepositorioUSIL <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/245ed177-0141-4821-b4bf-6aad218ee666/content>

Huanca, L.(2020). Síndrome de Burnout y resiliencia en docentes de secundaria en la UGEL 02, 2020. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV <https://hdl.handle.net/20.500.12692/51308>

Ley N°28044 (2003) Ley General de Educación. La comisión permanente del Congreso de la República.

Nery, L. (2018). Aplicación web para determinar el syndrome de Burnout en docentes de nivel secundaria de la institución educativa emblemática Mariscal Cáceres, 2017” [ tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio UNSCH.<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/4033>

Posada, Molano, Parra, Brito y Rubio (2019) Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia. Colombia. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional. Volumen 37 N°2. Medellín - Colombia.

Rodríguez, J. (2010). Propuesta: Programa Integral de Autocuidado. Enfermería en Costa Rica, 31, 2-7.

Schaufeli, W. (2005). Burnout en profesores: una perspectiva social del intercambio. Revista de psicología del Trabajo de las Organizaciones, 21 (1-2), 15-35.

Yolimarian, T. (2021, 7 enero). OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad del trabajo. Medicina de Salud Pública. (revista)

<https://medicinaysaludpublica.com/noticias/salud-publica/oms-oficializa-el-sindrome-del-burnout-como-una-enfermedad-de-trabajo/12348#:~:text=En%20la%20clasificaci%C3%B3n%20de%20la,tambi%C3%A9n%20con%20respecto%20al%20trabajo.>

Vicente M; Gabari, I. ( 2019) en su artículo científico denominado “ Niveles de Burnout en docentes de secundaria: Un estudio descriptivo analítico. 9(3) Pp: 455-464 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7109644>