



Artículo original

Síndrome de Burnout en el personal docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato

Burnout syndrome in the teaching staff of the Faculty Health Sciences of the Technical University of Ambato

Gutiérrez G¹. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5167-9397>; Naranjo E.¹, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2357-5790>; Tenecota G.¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2658-7896> y Guarate Y.² ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1526-4693>

¹Carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Ambato

²Dra. en Enfermería en Salud y Cuidado Humano. Magíster en Enfermería en Salud Reproductiva. Especialista en investigación sobre el fenómeno de las Drogas, Universidad de Riberão Preto, Brasil. Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Perteneciente a la Unidad de Investigación en Enfermería (UNIVE). Universidad de Carabobo, Valencia, Venezuela.

Guarate Y, Gutiérrez G, Naranjo E, Tenecota G. Síndrome de Burnout en el personal docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato. *Enferm Inv.* 2020;5(3):19-26

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2020 Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons, que permite uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original es debidamente citada.

Historia:

Recibido: 15 marzo 2020

Aceptado: 24 junio 2020

Palabras Claves: Burnout, agotamiento, docentes, Facultad Ciencias de la Salud

Keywords: Burnout, exhaustion, teachers, Faculty of Health Sciences

Resumen

Introducción: El número de personas que padecen un Síndrome de Burnout (SB) a causa de estrés laboral ha ido incrementando y ha llegado a ser una de las causas principales del bajo desempeño, ausentismo laboral y discapacidades.

Objetivo: Identificar SB en el personal docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato (UTA).

Método: Investigación cuantitativa, descriptiva, de campo y de corte transversal. La Población objeto de estudio fueron todos los docentes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, siendo la muestra censal. Para la recolección de la información se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) que consta de 22 ítems en forma de afirmaciones que permitió medir el desgaste profesional del personal docente. Finalmente, se cuidaron los aspectos éticos señalados en la Declaración de Helsinki, así como los principios éticos de respeto, autonomía y no maleficencia.

Resultados: La población estudiada no manifiesta una elevada incidencia del SB, sin embargo, apuntan a una incipiente presencia del mismo ya que hubo puntuaciones en los sectores medios que actualmente no son relevantes, pero bien pudieran indicar que estamos ante una muestra de docentes no exentos de problemática y tensiones.

Conclusiones: Los docentes de la Facultad Ciencias de la Salud de la UTA están en riesgo de padecer SB, ya que presentaron variaciones significativas en los aspectos agotamiento emocional y realización personal; siendo los más afectados los docentes de las carreras de estimulación temprana, medicina, terapia física y laboratorio clínico.

Abstract

Introduction: The number of people suffering from Burnout Syndrome (SB) due to work-related stress has been increasing and has become one of the main causes of poor performance, absenteeism and disabilities.

Objective: To identify SB in the teaching staff of the Faculty of Health Sciences of the Technical University of Ambato (UTA).

Method: Quantitative, descriptive, field and cross-sectional research. The Population under study were all teachers of the Faculty of Health Sciences of the Technical University of Ambato, being the census sample. For the collection of the information, the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire was applied, consisting of 22 items in the form of affirmations that allowed measuring the professional wear of the teaching staff. Finally, the ethical aspects indicated in the Declaration of Helsinki were taken care of, as well as the ethical principles of respect, autonomy and non-maleficency.

Results: The population studied does not show a high incidence of SB, however, they point to an incipient presence of the same since there were scores in the middle sectors that are currently not relevant, but could well indicate that we are facing a sample of non-exempt teachers of problems and tensions.

Conclusions: The teachers of the Faculty of Health Sciences of the UTA are at risk of suffering from SB, since they presented significant variations in the aspects of emotional exhaustion and personal fulfillment; being the most affected teachers of early stimulation careers, medicine and clinical laboratory.

Introducción

Actualmente existen enfermedades psicosomáticas las cuales se hacen presentes en las diferentes profesiones afectando no solo la salud del individuo sino su accionar y su práctica en el campo que se esté desempeñando. Una de estas enfermedades es el síndrome de Burnout (SB) o Síndrome de Agotamiento. Burnout es un término anglosajón cuyas traducciones al español son: quemado, agotado emocionalmente, desgastado profesionalmente, exhausto o desilusionado en el trabajo. (1)

Desde la década de los años 70 se viene estudiando el término Burnout o síndrome de estar quemándose siendo relacionado con el desgaste y pérdida de la ilusión por el trabajo, lo que conlleva a causar problemas a corto o largo plazo tanto laborales como emocionales. Esto desencadena un mal que impide la superación laboral, el alcance de las metas y un mal ambiente en el entorno laboral. (2) En 1974 el psiquiatra Freudenberger definió el Burnout como una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador. (3) Sin embargo es la doctora Maslach, principal investigadora del Burnout, quien le otorga a este desconocido síndrome el posicionamiento mundial como fenómeno que, insidiosa y progresivamente, afecta de manera determinante la calidad de vida de los seres humanos, visión transcultural y global. (4)

Desde su aparición el Burnout se ha definido de muchas maneras. Autores clásicos lo han definido como el estado que se manifiesta por un síndrome particular, consistente en cambios específicos incluidos dentro del sistema biológico. (5) No obstante, la más repetida definición que presenta este conocido fenómeno psicológico es la planteada por Maslach y Jackson (6) quienes lo definen como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo, que puede ocurrir entre individuos cuyas tareas diarias se circunscriben al servicio de personas. Por otra parte, Maslach y Pines definieron el SB como un estado de agotamiento físico y emocional que implica una pérdida de interés en el trabajo, actitudes negativas hacia sus compañeros y clientes y baja autoestima. (7) Para estos autores, el SB ocurre con individuos que son empleados de otras personas; relación que genera tensión y estrés.

Cabe destacar que el estrés es muy común en estos días; siendo asociado, incluso, a enfermedades cardiovasculares como infarto, hipercolesterolemia, entre otras. Se dice que por el estilo de vida de las personas en la actualidad nadie está exento de sufrir estrés y, muchas de ellas, desarrollar Síndrome de Burnout. Por lo tanto, este Síndrome de Agotamiento es una respuesta mediada por el estrés crónico en el trabajo relacionado con sus exigencias (horario, responsabilidad y condiciones). Vale decir que este síndrome es tridimensional y está caracterizado por Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (DP) y baja Realización Personal (RP). (8)

Es importante señalar que ninguna profesión escapa de este problema; es así que en el área de la docencia, muchos se quejan de agotamiento, cansancio físico y emocional. Los docentes son afectados por factores de riesgo psicosociales como: Inestabilidad laboral, recursos, etc., sin embargo los vinculados con la docencia universitaria se exponen a riesgos inéditos como son: habilidades específicas, expectativa profesional, condiciones de trabajo, promoción, tipo de tareas, relaciones laborales, formas de organizar el trabajo etc. (9) Algo semejante ocurre con las profesiones del área médica donde se ha descrito que el grupo de profesiones relacionadas al campo de la salud, principalmente médicos y enfermeras, son potencialmente expuestas a problemas de estrés, Burnout y riesgos psicosociales, debido a que desarrollan su trabajo en un entorno donde la necesidad de una respuesta pronta e inmediata es inherente al puesto (10).

Por consiguiente, identificar la presencia de SB en un trabajador permite determinar el grado de carga laboral y deterioro cognitivo que presenta. En este caso, el personal docente que labora en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) tiene múltiples actividades que desarrollar, mismas que pudieran incrementar el cansancio físico y/o emocional lo cual puede traer repercusiones que afectarían incluso su vida personal; generando faltas por enfermedad, ausentismos, renunciaciones, entre otras cosas. No cabe duda que identificar la presencia de SB o si hay riesgo de presentarse en el personal docente de esta facultad, permitiría diseñar estrategias para mejorar el estilo de vida, promover un ambiente adecuado de trabajo a fin de mejorar la ejecución de cada una de sus funciones cotidianas; lo cual redundaría en el cumplimiento de los objetivos propuestos, impulsando a la Universidad a brindar una educación de excelencia. Por todo lo anterior, el objetivo de la presente investigación fue identificar Síndrome de Burnout en el personal docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Materiales y métodos

Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva, de campo y de corte transversal que permitió obtener datos numéricos relacionados con el Síndrome de Burnout en sus tres aspectos: Cansancio emocional, despersonalización y realización personal, (11) sin influir sobre la población en estudio (12). El diseño de campo permitió trabajar recolectando la información directamente en el lugar del estudio, en este caso, la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, donde se extrajeron datos e informaciones directamente de la realidad a través de la aplicación de un cuestionario a una población bien definida en un tiempo determinado. (13) La población objeto de estudio fueron todos los docentes de la Facultad Ciencias de la Salud, siendo la muestra censal pues se seleccionó el 100% de la población por considerarla un número manejable de sujetos. (14) Como método y técnica de

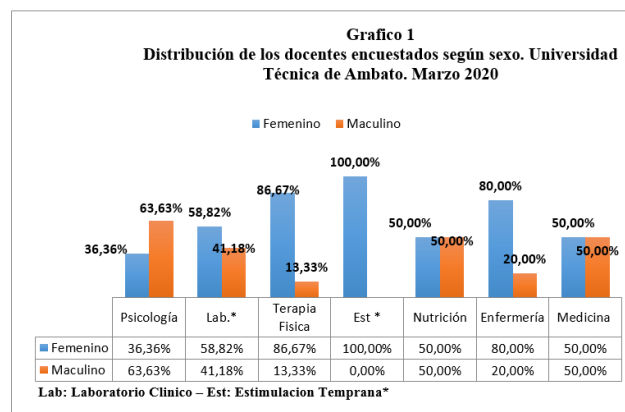
recolección de la información se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) siendo el instrumento más utilizado en el mundo ya que tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%. Este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y su función es medir el desgaste profesional. El cuestionario Maslach mide, a través de una escala, los 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Según el instrumento, se considera cansancio emocional bajo de 0 a 18 puntos; medio de 19 a 26 puntos y alto de 27 a 54 puntos. Para el aspecto despersonalización, se considera bajo de 0 a 5 puntos, medio de 6 a 9 puntos y alto de 10 a 30 puntos. Y para realización personal, el nivel bajo es de 0 a 33 puntos, el medio de 34 a 39 y el alto de 40 a 56 puntos. Por lo tanto, según la encuesta, se está ante la presencia de SB cuando existen puntuaciones altas en los dos primeros aspectos y baja en el tercero.

Por otra parte, se cuidaron los aspectos éticos señalados en la Declaración de Helsinki relacionados con las investigaciones médicas en seres humanos.(15) Es así que se consiguió la autorización de las autoridades para realizar el estudio; se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes una vez que se les dieron las instrucciones para llenar la encuesta, se les explicaron los objetivos de la investigación garantizando que la publicación de los resultados sería solo con fines académicos. De la misma manera, se cuidaron los principios éticos de respeto, autonomía y no maleficencia; resguardando la identidad de los participantes.

Finalmente, para el análisis de la información, se realizó la suma de cada aspecto señalado en la encuesta MBI por nivel (Alto, medio, bajo) y por carrera (Psicología, laboratorio clínico, terapia física, estimulación temprana, nutrición, enfermería y medicina) obteniéndose, mediante el paquete estadístico SPSS, la frecuencia en cada uno de ellos, la mediana, máxima, mínima y desviación estándar. Los resultados se presentan en gráficos estadísticos según cada aspecto en las siete carreras estudiadas.

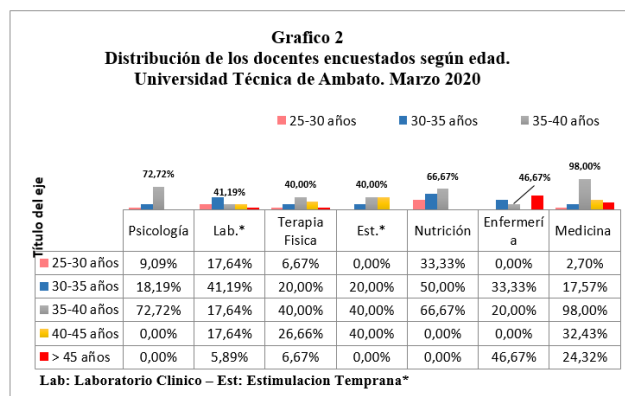
Resultados

Con relación a los datos sociodemográficos, el 100% de los docentes de la Carrera de Estimulación Temprana son de sexo femenino, 63.33% de la población de la Carrera de Laboratorio Clínico es de sexo masculino, en la Carrera de Terapia Física el 86.67% corresponde a sexo femenino. En las Carreras de Nutrición y Medicina 50% son de sexo masculino y 50% femenino. Finalmente, la Carrera de Enfermería cuenta con 80% de personal femenino. Vale decir que la mayor parte de la población es de sexo femenino. (Gráfico 1)



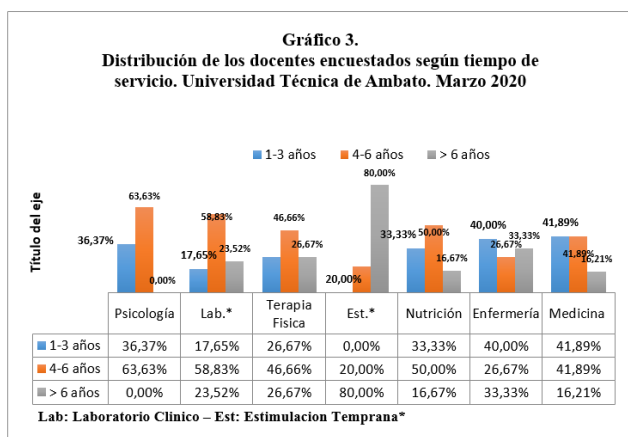
Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Con respecto a la edad de la población en estudio, en la Carrera de Psicología el 72.72% tienen edades entre 35-40 años. En Laboratorio Clínico el 41.19% tiene entre 30-35 años. En Terapia Física el 40% de la población tiene edades entre 35-40 años. En estimulación temprana, un 40% tienen 35-40 años y otro 40% entre 40-45 años. En la Carrera de Nutrición, el 66.67% de los docentes tienen edades entre 35-40 años; en Enfermería el 46.67% de la población es mayor de 45 años. Mientras que, en la Carrera de Medicina, la mayoría de los docentes, 98%, tienen de 35-40 años. Por lo tanto, se puede decir que el mayor número de docentes encuestados tiene edades entre 35-40 años. (Gráfico 2)



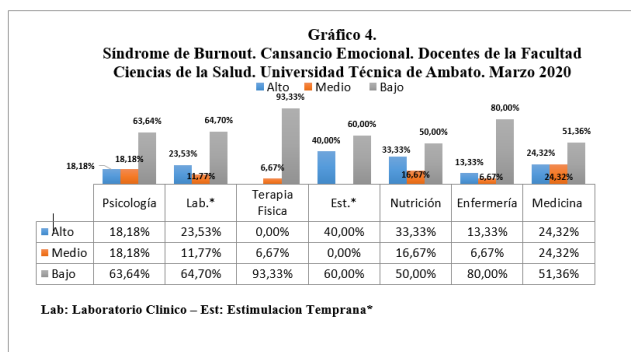
Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Para concluir con los datos sociodemográficos, se encuentra que el tiempo de servicio de los docentes en las Carreras de Psicología, Laboratorio Clínico, Terapia Física y Nutrición es de 4 a 6 años; con porcentajes de 63.63%, 58.83%, 46.66% y 50%, respectivamente. Se diferencian los docentes de la carrera de Estimulación Temprana, ya que la mayor parte de ellos, el 80%, tiene más de 6 años de labores. En la Carrera de Enfermería el 40% tienen de 1-3 años. Y en medicina se presentó un porcentaje igual en tiempo de trabajo en dos ítems que son de 1-3 años y 4-6 años con un resultado de 41.89%, respectivamente. (Gráfico 3)



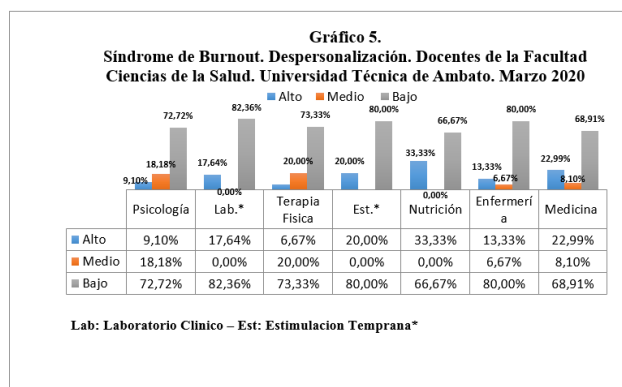
Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Con relación al primer aspecto del MBI, cansancio emocional, la mayoría de los docentes de la Facultad presentan este aspecto en un nivel bajo. Específicamente, en la Carrera de Psicología, el 63.64% de la población está en nivel bajo, en Laboratorio Clínico el 64.70%, en Terapia Física un 93.33%, en Estimulación Temprana el 60%, Nutrición el 50%, Enfermería el 80% y en Medicina el 51,36%. Vale la pena resaltar que los valores obtenidos se encuentran alejados de la desviación estándar de cada uno, es decir, los resultados evidencian que hay discrepancias, lo que implica que las diferentes puntuaciones entre individuos son variables; tenemos un conjunto menos uniforme con mayor fluctuación en la respuesta entre los valores altos y medio con relación al bajo. (Gráfico 4)



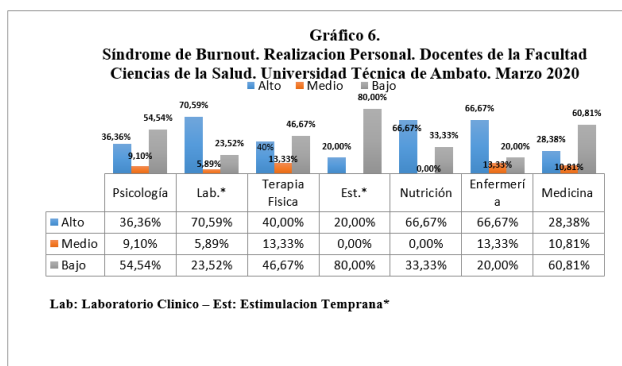
Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

En relación al segundo aspecto, despersonalización, se encontró que todos los docentes tienen este aspecto en un nivel bajo. Tal es el caso de la Carrera de Psicología, donde la mayoría, 72.72% está en nivel bajo, Laboratorio Clínico 82.36%, Terapia Física 73.33%, Estimulación Temprana 80%, Nutrición 66.67%, Enfermería con 80% y Medicina con 68.91%. No hay diferencia significativa entre los datos obtenidos con relación a la desviación estándar. (Gráfico 5)



Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Finalmente, el tercer aspecto, realización personal, se presentaron variaciones con respecto a los resultados por cada carrera. Es así que en los niveles bajos se encontraron los docentes de las Carreras de Psicología (el 54.54%), Terapia Física (el 46.67%), Estimulación Temprana (el 80%) y finalmente los docentes de Medicina (el 60.81%). Mientras que en niveles alto se encuentran Nutrición y Enfermería con 66,67% cada una. Evidenciándose dispersión con relación a la desviación estándar y la media del estudio. (Gráfico 6)



Fuente: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Discusión

El presente estudio pone en manifiesto que la mayoría de los resultados del estudio evidencian que la mayoría de los docentes de la Facultad Ciencias de la Salud de la UTA son de sexo femenino; siendo, por lo tanto, una población con mayor riesgo de presentar SB, ya que las mujeres tienen más carga laboral que se suma al trabajo en el hogar y a las labores que realizan con los hijos, lo que ocasiona que el tiempo de relajación o de desahogo sea limitado o nulo. Inclusive, la mayoría debe realizar muchas funciones para las que ocupan no solo las horas laborales sino las horas de descanso, por consiguiente, esta demanda de esfuerzo mental y físico podría producir agotamiento emocional y pérdida de los ideales lo que pudiera desencadenar en Síndrome de Burnout en un futuro. (16)

En cuanto a la relación de Burnout y la edad, la literatura proporciona evidencias mixtas. En este sentido, Maslach y Jackson indican que debiera esperarse una reducción

de los niveles de Burnout con la edad (17); en otros estudios se concluye que “a mayor edad menos Burnout y viceversa”, considerándose el grupo más vulnerable de desarrollarlo los que se encuentran entre 25 y 34 años (18, 19). Sin embargo, se han encontrado diferencias significativas entre la dimensión cansancio emocional en los mayores de 44 años de edad y en los menores de 37 años con la dimensión falta de realización personal (18). En esta investigación la mayor parte de los docentes tienen edades que oscilan entre 35 y 45 años, por lo que puede decirse que es una población relativamente joven y que se pudiera pensar tiene menor riesgo de desarrollar SB. No obstante, más adelante se explica que hay un alto riesgo de cansancio emocional, lo que significa que la disminución a la que hacen referencia Maslach y Jackson aquí es poca, coincidiendo con otras investigaciones (20, 21). Por lo que se concluye que, de no tomarse las medidas necesarias, este personal puede llegar a padecer del Síndrome más adelante.

Con relación al tiempo de trabajo, se encontró que los docentes tienen entre 4 a 6 años en sus cargos. Esto significa que la mayoría no ha estado en el mismo ambiente laboral por muchos años lo cual no los hace exentos de desarrollar estrés laboral. Esto se explica porque la variable tiempo de servicio se ha relacionado con la aparición de SB y se han encontrado algunas controversias (22). En primer lugar, aunque los años en el trabajo sean pocos no significa que haya menos estrés laboral, al contrario, el estar dentro de un entorno inicial de trabajo o nuevo puede desencadenar en futuros conflictos tanto personales como laborales que pueden ser dados directamente por la falta de años de experiencia, el miedo al nuevo entorno que los rodea y las expectativas tanto personales como de los que se encuentran a cargo del personal. (23)

En segundo lugar, un mayor nivel de experiencia profesional tampoco disminuye o anula el riesgo de padecer Burnout, ya que los años de experiencia y el agotamiento emocional pueden ir produciendo un desgaste en la vida laboral, en el entorno de trabajo del individuo o en su entorno familiar. (24) En tercer lugar, aun cuando las metas que se traza un profesional son un motivador importante, al pasar los años y notar que estas metas no pudieron ser alcanzadas, producirá una baja en la realización personal pudiendo traer consecuencias en un futuro. (24) Vale la pena decir que a mayores años en el trabajo, mayor es el agotamiento, siendo éste un factor predominante; ya que al no tener la distracción o el ánimo suficiente para cumplir sus funciones, el personal irá disminuyendo el rendimiento en el trabajo (24) Sin embargo, las personas que tienen mayor tiempo de servicio tienen algo a favor y es que el venir desarrollando en forma continua una función o actividad, les ocasiona un nivel de estrés bajo gracias a que adoptan las aptitudes necesarias que requiere la entidad a la que pertenecen, obtienen suficiente experiencia y experticia en su cargo y seguridad para desenvolverse con mayor facilidad a comparación del personal nuevo. (25)

Continuando con el análisis de los datos obtenidos del cuestionario aplicado (MBI); se evidenció que los docentes de las Carreras de Estimulación Temprana, Nutrición y Medicina presentan un riesgo considerable de presentar cansancio emocional. Esto quiere decir que pueden llegar a presentar debilidad relacionada con cansancio y agotamiento; expresaron que se sienten fatigados al momento de levantarse para ir a la jornada laboral, pueden llegar a sentirse frustrados y quemados por el trabajo, estresados y acabados por el mismo. Es importante mencionar que la mayor parte de la población estudiada es de sexo femenino, por lo que las mujeres se sienten más cansadas a nivel emocional respecto de los hombres. (26, 27, 28, 29) En otras palabras, cuando las exigencias del entorno laboral son excesivas y conllevan una tensión en el aspecto emocional y cognitivo, generan las condiciones propicias para que también las fuentes de estrés actúen y produzcan en el individuo un patrón de respuestas que constituyen los síntomas del Burnout. (30)

En concordancia con lo anterior, varios estudios confirman que los docentes de todos los niveles (básica, secundaria y universitaria) están en riesgo de presentar alteraciones en el ámbito emocional; por ejemplo, en un estudio realizado en España reveló que los docentes de educación primaria no tienen una tendencia marcada hacia el problema, pero si un alto porcentaje de presentarse de no tomarse las medidas necesarias. (22)

De la misma manera, el personal docente de una Escuela de Bioanálisis en una Universidad de Venezuela posee un nivel medio de agotamiento emocional justificado en un endurecimiento de sus emociones, la realización constante de abundante trabajo y en que perciben estar exhaustos, por lo que se concluye que esta dimensión es una variable importante para el desarrollo del síndrome en el futuro. (31,32)

Lo anterior sugiere que el mayor problema detectado en los docentes se relaciona con el agotamiento, tanto físico como mental. Esto puede explicarse en el esfuerzo que implica para los educadores realizar su labor pedagógica, lo que incluye no solo impartir clases, sino también la realización de otras actividades como la planificación y gestión administrativa. (33) En parte, esto también puede explicarse por el hecho de que un importante número de los educadores encuestados trabajan en otras instituciones con el objetivo de incrementar sus ingresos económicos. Los estándares de oportunidad actuales para el proyecto educativo en muchas ocasiones no alcanzan los niveles mínimos requeridos, y ello también puede originar despersonalización y falta de realización personal (34)

En relación al aspecto despersonalización, los resultados de este estudio coinciden con otros realizados donde los docentes presentan un nivel bajo de presentar esta alteración. (32). Cabe destacar que la despersonalización se presenta en los profesores menores de 25 años de edad (35) o bien se puede presentar un grado medio de despersonalización en los profesores mayores de 40 años de edad (36, 37).

Por último, dentro del aspecto realización personal se encontró una gran diferencia al comparar los resultados obtenidos en las distintas carreras. Por ejemplo, en los docentes de Laboratorio Clínico, Nutrición y Enfermería se evidenció un nivel alto en la realización personal, lo que significa que tienen una gran facilidad para crear un clima agradable con sus alumnos; llegan a comprender fácilmente como se sienten ayudándoles a tratar con eficacia cualquier tipo de problema, siendo un apoyo, influyendo de manera positiva en su vida diaria. En líneas generales, se sienten motivados después de trabajar en contacto con alumnos/as. Vale decir, que sus actividades con los estudiantes no son causantes de estrés y que, por el contrario, son motivadoras y energizantes.

Sin embargo, para los docentes de las Carreras de Psicología, Terapia Física, Estimulación Temprana y Medicina esto no siempre es así; pues se encontraron en un nivel bajo en cuanto a la realización personal; lo que significa que en pocas ocasiones comprenden los sentimientos de sus alumnos, se sienten con poca energía en el trabajo, no sienten que pueden crear con facilidad un clima agradable con su alumnos, pueden llegar a sentirse desmotivados en el trabajo con ello; pocas veces resuelven los problemas con calma y consideran que hay pocas cosas valiosas en su trabajo.

Resumiendo lo antes planteado, se puede decir que en el ámbito realización personal, los docentes de las carreras antes mencionadas están en riesgo de presentar alteraciones que pueden llevarlas a presentar SB en un futuro no muy lejano. Por lo que si no se toman las medidas pertinentes el aspecto realización personal va a incidir en el cansancio emocional y despersonalización. Estos resultados guardan relación con otros estudios donde las poblaciones, en su mayoría, presentaron un nivel bajo de realización personal evaluando el trabajo de forma negativa; presentando una sintomatología multidimensional en el ámbito cognitivo, somático y emocional; concluyendo que estos sentimientos negativos guardan relación con el tipo de trabajo que realizan el cual supone el desarrollo de actividades con estudiantes y pacientes al mismo tiempo. (22, 33, 34). En una palabra, al encontrarse en un nivel bajo el aspecto realización personal, es un indicador de que se da la presencia de un desequilibrio en el bienestar de los docentes ya que existe una alteración la cual va a influir de manera negativa en su correcto desempeño dando como resultado que no se sientan a gusto y estén desmotivados en su trabajo.

Conclusiones

La profesión docente ha adquirido desde hace años la caracterización de profesión de riesgo tanto físico como mental como ya la tiene considerada desde hace décadas la propia Organización Internacional del Trabajo (OIT) (38). Esta circunstancia se aprecia en las valoraciones de los propios grupos de docentes que cumplieron el cuestionario en este estudio.

Por consiguiente, los docentes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato no han

desarrollado el Síndrome de Burnout pero están en un alto riesgo de padecerlo porque presentan circunstancias que si no se tratan a tiempo lo haría desencadenar. Entre estos aspectos se encuentra el sexo, pues al ser la mayoría de sexo femenino tienen más carga laboral, del hogar y con los hijos, lo que obliga a que el tiempo de relajación o de desahogo sea limitado; por lo que se deben buscar estrategias de modo de que estas docentes puedan realizar actividades desestresantes.

El segundo aspecto de riesgo es el tiempo de servicio pues la mayoría tiene menos de 6 años laborando; encontrándose algunos en un entorno inicial de trabajo o nuevo que puede desencadenar en conflictos personales como laborales, cambios en el estilo de vida, miedo al nuevo entorno que los rodea e incertidumbre.

De la misma manera, se evidenció un alto riesgo de padecer cansancio emocional al encontrarse frecuencias ubicadas entre niveles alto y medio. Finalmente, en la escala de realización personal hubo resultados dispersos entre los encuestados; encontrándose un alto riesgo en las carreras de Terapia Física, Medicina, Estimulación Temprana y Psicología.

Los resultados revelan que, evidentemente, se hace necesario adquirir nuevos conocimientos y aptitudes en torno al Síndrome de Burnout, ya que el paulatino ritmo de cambios de la sociedad y las escuelas actuales hace trascendental una mayor preparación y cualificación en este aspecto, así como una evidente labor de prevención en el sector docente basada en apoyo emocional, apoyo instrumental, apoyo informativo, y apoyo evaluativo. (39). Es por ello que las estrategias para la intervención encaminadas a evitar el Burnout, deben contemplar tres niveles: 1) el nivel individual hace referencia a cómo los trabajadores deben desarrollar estrategias personales de índole cognitivo-conductual, y con carácter autoevaluativo, para eliminar o reducir fuentes de estrés, 2) el grupal incluye potenciar la formación en habilidades de comunicación y apoyo social de los profesionales, 3) el organizacional propone eliminar o disminuir los estresores del entorno laboral. (40, 41)

En conclusión, para prevenir el SB se deben tomar en cuenta las medidas colectivas para minimizar el estrés relacionado con el trabajo, en las cuales resalta que se garantice la cantidad de personal adecuado; se permita que los trabajadores opinen sobre cómo realizar su trabajo; se evalúe regularmente la carga de trabajo y se asignen fechas límite razonables; asegurarse de que las horas de trabajo sean predecibles y razonables. Permitir el contacto social entre los trabajadores; mantener un lugar de trabajo libre de violencia física y psicológica, que existan relaciones de apoyo entre los supervisores y los trabajadores; invitar a los trabajadores a discutir cualquier conflicto entre las exigencias del trabajo y la familia; reforzar la motivación destacando los aspectos positivos y útiles del trabajo. (42) (43)

Por último, señala la OIT, es importante que el trabajo corresponda con las aptitudes físicas y psicológicas del trabajador; por ello es importante asignarle tareas

conforme a su experiencia y competencia; proporcionarle la formación adecuada para garantizar la adecuación entre las capacidades del trabajador y el trabajo; haciéndole inducción al mismo cuando se trate de personal nuevo o nuevo cargo, asegurándose de que las tareas estén claramente definidas; y proporcionar un ambiente físico de trabajo con buena iluminación y equipo adecuados, controlando la calidad del aire y los niveles de ruido, evitando la exposición a agentes peligrosos y tomando en cuenta medidas ergonómicas para el diseño del trabajo. (38)

Conflicto de intereses

Ninguno declarado por los autores.

Financiación

Autofinanciado.

Agradecimientos

Ninguno declarado por los autores

Referencias

1. Serrano M, Rangel A, Vidal C, Ureña C, Lora H, Angulo G, Burnout: Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios. 2017;38. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a17v38n55/a17v38n55p28.pdf>
2. Guzmán J. Síndrome del Burnout y clima organizacional en el instituto técnico de formación para el trabajo y el desarrollo humano SurColombiano. Revista Estrategia Organización. 2018; 7(2): 9-10
Disponible en: <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/revista-estrategica-organizacio/article/view/2939/3199>
3. Freudenberger, H. J. Staff burnout. J Soc Issues. 1974;30(1):159-165. Disponible en: https://www.researchgate.net/journal/1540-4560_Journal_of_Social_Issues
4. Olivares V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. 2017;19(58):59-63. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059
5. Leal-Costa C, Díaz-Agea, J.L. Tirado-González S, Rodríguez-Marín J y Van-der Hofstadt C J. Las habilidades de comunicación como factor preventivo del síndrome de Burnout en los profesionales de la salud. Scielo. 2015-Mayo-/Agosto; 38 (2): 11-21. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v38n2/original4.pdf>
6. Maslach, C. & Jackson, S. E. MBI: Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1981.
7. Maslach, C. y pines, A. (1977). The Burnout syndrome in day care setting. Child Care Quart., 6(2):100.
8. González G, Carrasquilla D, Latorre de la Rosa G, Torres V, Villamil Vivic K. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. Revista Cubana de Enfermería. 2015- Diciembre; 31(4):17-21. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/rt/printerFriendly/902/138>
9. Álvarez C. Riesgo psicosocial intralaboral y "burnout" en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. Cuaderno de Administración (Universidad del Valle),20; 28(48): 117-132. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2250/225025860002.pdf>
10. Durán S., García J., Parra A, García M, Hernández I. Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. Semanticscholar. 2018- Marzo 25; 9(1): 18-21. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/2e38/e62c20e2f0a8786081d5f9a77f16de96cd1b.pdf>
11. Hernández R., Fernández C. y Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta ed. México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores; 2010.
12. Rojas M. Tipos de Investigación científica. Redvet. 2015; 16 (1): 15-21. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf>
13. Thierer J. Qué son los estudios de corte transversal. SAC. 2015-Mayo 25; 1(1). Disponible en: <https://www.sac.org.ar/cuestion-de-metodo/que-son-los-estudios-de-corte-transversal/>
14. López P. Población, muestra y muestreo. Punto Cero. 2004; 09(08):69-74. Disponible en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
15. Asamblea Médica Mundial. Recomendaciones para guía de médicos en investigación biomédica en la que participan sujetos humanos. Declaración de Helsinki.2018. [Internet]. [Citado 2019 Dic 20]. Disponible en: <https://esteve.org/wp-content/uploads/2018/01/136796.pdf>
16. Saquero A, Jaime G, Ortín F. Relación entre el síndrome de Burnout, niveles de optimismo, edad y experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica. J Sport Heal Res. 2018;10(1):79-90. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6350338>
17. Maslach, C, Jackson S, Michael P, Wilmar B, y Richard L.Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto California: Consulting Psychology Press. 2016 Enero;1(1). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/263810021_Maslach_Burnout_Inventory_-_Human_Services_Survey_HSS
18. Cisneros L, Granja J. Síndrome de Burnout en Docentes de la Carrera de Enfermería de una Universidad Privada de la Ciudad de Guayaquil. Repositorio Digital UCSG. Ecuador. 2018 Marzo7; 1(1). Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10096/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-430.pdf>
19. Barry A. Stress and burnout in suburban teachers. J Ed Research 1984;77(6):325-331. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/276250170_Stress_and_Burnout_in_Suburban_Teachers
20. Zuniga J. y Pizarro V. Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. 2018; 29(1):71-180. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642018000100171#B15
21. González G, Carrasquilla D, Latorre de la Rosa G, Torres V. y Villamil K. Síndrome de Burnout en docentes universitarios. Rev Cubana Enfermería . 2015; 31(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000400005
22. Gallardo J, López F, Gallardo P. Análisis del Síndrome de Burnout en Docentes de Educación Infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. Rev Electrónica Educ. 2019; 23(2):1-20. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7002122>
23. Sarmiento G. Burnout en el servicio de emergencia de un hospital. Horiz Med (Lima) 2019; 19(1): 67-72. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v19n1/a11v19n1.pdf>
24. Rodríguez Ramírez, José Andrés, Guevara Araiza, Albertico, & Viramontes Anaya, Efrén. Síndrome de burnout en docentes. IE Revista de investigación educativa de la REDIECH. 2017; 8(14), 45-67 .Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
25. Aris N. El Síndrome de Burnout en los docentes. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 2017;7(2), 829-848. Disponible en: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1324/1444>
26. Asitimbay, F. Agotamiento o síndrome de burnout en los docentes

- de bachillerato.2016 Dic 4; 1 (1). Disponible en <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23468/1/Tesis.pdf>
27. Arias, W. L., & Jiménez, N. A. Síndrome de burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. *Educación*, 2013; 22(42), 53-76. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/282661>
28. Martínez, J. Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Journal of Work and Organizational Psychology* 31. 2015 Enero 12 1(9). Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/jwop/files/tr2015v31n1a1.pdf>
29. Montejo, E. El síndrome del burnout en el profesorado de la ESO. Ed1: Madrid. 2014. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/28333/1/T35729.pdf>
30. Fernández R. La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. Madrid: Editorial Club Universitario; 2010; 1(4).Disponible en: https://www.academia.edu/29730118/La_productividad_y_el_riesgo_psicosocial_o_derivado_de_la_organizaci%C3%B3n_del_trabajo
31. Borges A, Ruiz M, Rangel R y González P. Síndrome de Burnout en docentes de una Universidad Pública Venezolana. *Comunidad y Salud* 2012; 10(1). Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932012000100002
32. Bolívar E y Beltrán D. "Niveles de Burnout en docentes de educación media y superior en la ciudad de Riobamba-Ecuador" *SATHIRI*. 2018; 13 (2). (Citado el 18 Febrero de 2020) Disponible en <http://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/sathiri/article/view/752/815>
33. Cárdenas, R. y F. Hernández, Estándares de oportunidad para la enseñanza y el aprendizaje: perspectivas de profesores colombianos. *PROFILE*, ISSN: 1657-0790, Bogotá, Colombia, 2012; 14(2).77-94. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/prf/v14n2/v14n2a06.pdf>
34. Borges R, Aismara, Ruiz, Mayerling, Rangel, Ronald, & González, Pablo. (2012). Síndrome de Burnout en docentes de una universidad pública venezolana. *Comunidad y Salud*, 10(1), 1-9. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932012000100002&lng=es&tlng=es.
35. Marqués A, Lima ML, Lopes Da Sil-va A. Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* 2005;21(1-2):125-143. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/290827351_Fuentes_de_estres_burnout_y_estrategias_de_coping_en_profesores_portugueses
36. Parada M, Moreno R, Mejias Z, Rivas A, Rivas F, Cerrada J, et al. Satisfacción laboral y síndrome de burnout en el personal de enfermería del Instituto Autónomo Hospital Universitario Los Andes (IAHULA), Mérida, Venezuela, 2005. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* 2005; 23(1):34-45. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v23n1/v23n1a04.pdf>
37. Cárdenas M, González M.T, Méndez M.L. Desempeño, estrés, Burnout y variables personales de los docentes universitarios. *Rev. Educere* núm. 2014 Mayo-Agosto ;18 (60). 289-302. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35631743009>
38. International Labour Office(OIT). *Estrés en el trabajo: un reto colectivo*. 1ra ed. Ginebra: Copyright; 2016 Abril 28; 1(1). Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
39. Zamora W, Cobos D y López F. Condiciones sociales y salud laboral del profesorado nicaragüense de secundaria. *Revista de pedagogía*. 2017; 38(103). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/659/65954978010.pdf>
40. Gil-Monte PR. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Madrid: Pirámide, 2005. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/263276105_El_sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_burnout_Una_enfermedad_laboral_en_la_sociedad_del_bienestar
41. C. Leal-Costa1 , J.L. Díaz-Agea1 , S. Tirado-González2 , J. Rodríguez-Marín2 , C.J. van-der Hofstadt. Las habilidades de comunicación como factor preventivo del síndrome de Burnout en los profesionales de la salud. *An. Sist. Sanit. Navar.* 2015 Mayo- Agosto 38(2). Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v38n2/original4.pdf>
42. Gallardo J, López F, Gallardo P, Análisis del síndrome de Burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare*, ISSN-e 1409-4258. 2019; 23(2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7002122>
43. Rosales, Yury; Mocha-Bonilla, Julio; Pedro Ferreira, José. Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería Investiga*. 2020; 5 (2):37-41. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/875/828>