



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DEL
CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ**

**BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS OF THE PRE-
UNIVERSITY CENTER OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF
CENTRAL PERU**

Vicente Rolando Baltazar Borja

Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú

Elvis Adhimer Chanca Amaya

Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú

Pablo Wilfredo Roque Toribio

Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11677

Síndrome de Burnout en Docentes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Vicente Rolando Baltazar Borja¹

roli18376@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6718-5829>

Facultad de Educación

Universidad Nacional del Centro del Perú

Huancayo - Perú

Elvis Adhimer Chanca Amaya

elvisadhimer@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0848-8667>

Facultad de Educación

Universidad Nacional del Centro del Perú

Huancayo - Perú

Pablo Wilfredo Roque Toribio

apuhuallallo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4691-6036>

Facultad de Educación

Universidad Nacional del Centro del Perú

Huancayo - Perú

RESUMEN

Se plantea la interrogante de investigación a nivel de la región Junín, provincia de Huancayo ya que en la actualidad los procesos de carga laboral, los problemas familiares, el tráfico de las calles, las deudas bancarias y la parte académica en docentes del centro pre universitario de la UNCP como presenta el estudio síndrome de Burnout. En consecuencia, el objetivo de la presente investigación, Determinar el nivel del síndrome de Burnout que presenta el Profesional Docente del centro pre universitario de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2023. Siguiendo una metodología científica, el nivel es el 79,2% lo que resultó en un problema basado en ansiedad considerando el impacto en la salud, la vida y el trabajo. 90 docentes participaron en la aplicación del cuestionario. Finalmente, se llegó a la conclusión de que, El estudio realizado en el centro preuniversitario de la Universidad Nacional del Centro del Perú en la ciudad de Huancayo reveló que la mayoría de los docentes con más de 15 años de experiencia presentan signos y síntomas de Burnout. Los hallazgos indicaron que muchos de estos profesionales, tras experimentar Burnout, se encuentran afectados por sentimientos de tristeza, fatiga y aislamiento tanto del trabajo como de su entorno social, e incluso de sí mismos. Para abordar esta preocupante situación, resulta crucial implementar estrategias efectivas para motivar a los docentes y prevenir la propagación de esta enfermedad ocupacional. Una de las vías sugeridas es la implementación de programas de capacitación especiales, que pueden incluir actividades de desarrollo profesional.

Palabras clave: síndrome, Burnout, ansiedad

¹ Autor principal

Correspondencia: roli18376@gmail.com

Burnout Syndrome in Teachers of the Pre-University Center of the National University of Central Peru

ABSTRAC

The research question is raised at the level of the Junín region, province of Huancayo since currently the workload processes, family problems, street traffic, bank debts and the academic part in teachers of the pre-university center of the UNCP as presented in the Burnout syndrome study. Consequently, the objective of this research is to determine the level of Burnout syndrome presented by the Teaching Professional of the pre-university center of the National University of Central Peru 2023. Following a scientific methodology, the level is 79.2%, which is which resulted in an anxiety based problem considering the impact on health, life and work. 90 teachers participated in the application of the questionnaire. Finally, it was concluded that, The study carried out at the pre-university center of the National University of the Center of Peru in the city of Huancayo revealed that the majority of teachers with more than 15 years of experience present signs and symptoms of Burnout. . The findings indicated that many of these professionals, after experiencing Burnout, are affected by feelings of sadness, fatigue and isolation from both work and their social environment, and even from themselves. To address this worrying situation, it is crucial to implement effective strategies to motivate teachers and prevent the spread of this occupational disease. One of the suggested avenues is the implementation of special training programs, which may include professional development activities.

Keywords: syndrome, Burnout, anxiety

*Artículo recibido 20 mayo 2024
Aceptado para publicación: 21 junio 2024*



INTRODUCCIÓN

El síndrome de Burnout entre docentes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional Central del Perú es un problema multifacético que requiere ser abordado de manera integral. Este fenómeno no solamente tiene un impacto en el bienestar individual de los docentes, sino que también se proyecta en la calidad integral de la educación y el ambiente escolar en su totalidad. Cuando los educadores experimentan Burnout, su capacidad para brindar una enseñanza efectiva y un apoyo emocional adecuado a los estudiantes se ve comprometida. Esto puede manifestarse en una disminución en la calidad de las interacciones profesor-alumno, una menor motivación para innovar en las metodologías de enseñanza y una reducción en la disponibilidad para el desarrollo personal y profesional.

La alta carga administrativa y la falta de tiempo para monitorear adecuadamente a los estudiantes pueden crear un ciclo de estrés y agotamiento que impacta negativamente, la salud física y mental de los docentes. Las relaciones entre docentes y alumnos se ven perturbadas cuando los docentes están constantemente ocupados con tareas administrativas y no pueden dedicar tiempo al apoyo y la atención individual a cada alumno.

Además, la desalineación con el proceso de enseñanza, la discrepancia entre las expectativas y el contenido real enseñado y ciertos rasgos de personalidad pueden aumentar el síndrome de agotamiento de los docentes. Sentirse incapaz de cumplir con las expectativas propias y ajenas puede provocar sentimientos de ansiedad, rechazo y desamparamiento, contribuyendo así al desarrollo de síntomas asociados al agotamiento.

La salud física también se ve comprometida, ya que el estrés crónico puede manifestarse como dolor muscular esquelético, problemas respiratorios y otros problemas físicos. Esta situación se agrava cuando los docentes no reciben el apoyo adecuado dentro de su institución educativa para gestionar estas demandas laborales y emocionales.

Para abordar con éxito el síndrome de Burnout entre los docentes preuniversitarios, es importante implementar medidas preventivas y de intervención. Esto incluye brindar capacitación en gestión del tiempo y habilidades de manejo del estrés, así como fomentar una cultura organizacional que promueva el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. También fomenta una relación de trabajo colaborativa



y mutuamente beneficiosa entre los maestros, así como la disponibilidad de recursos de salud y bienestar mental.

El objetivo de la investigación determinar el nivel del síndrome de Burnout que presenta el Profesional Docente del centro pre universitario de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2023.

El Síndrome de Burnout

También conocido como "síndrome del trabajador quemado", es un trastorno psicológico que se presenta como una respuesta a largo plazo al estrés crónico o a tensiones interpersonales en el entorno laboral. Las tres dimensiones principales que caracterizan este síndrome son el agotamiento emocional, el cinismo y la despersonalización en el lugar de trabajo, lo que conduce a un alto estrés laboral, frustración personal y una actitud inadecuada ante situaciones conflictivas. Su impacto incluye importantes aspectos personales, organizacionales y sociales (Elizabeth y Chiriboga, 2023).

El estrés laboral es un desencadenante importante del Burnout y su efecto se extiende más allá del lugar de trabajo y afecta la calidad de vida en general (López et al., 2018). Para evitar el Burnout se recomienda evitar la sobrecarga de tareas laborales, mantener una organización del trabajo eficiente y establecer límites claros (Rivera Guerrero et al., 2018).

En una de las definiciones más influyentes, Freudenberguer describe el Burnout como un estado de agotamiento energético, pérdida de motivación y compromiso, acompañado de diversos síntomas físicos y mentales (Juárez-García et al., 2014).

El aumento del síndrome de Burnout entre los docentes se debe a las exigencias psicológicas derivadas de la complejidad y variedad de sus tareas diarias (Pujol-Cols et al., 2019). Esto conduce a manifestaciones como insatisfacción laboral y profesional, intentos de renuncia, reducción de la productividad y pérdida de compromiso, y otros efectos negativos para la salud (Lackritz, 2004).

El desarrollo del síndrome de Burnout también está influenciado por las políticas educativas implementadas en los diferentes países, lo que puede causar estrés adicional, por ejemplo, la comunicación constante con los estudiantes o los requerimientos laborales específicos de cada institución educativa (Villamar et al., 2019). Estas presiones contribuyen al agotamiento psicológico y a la reducción del rendimiento, lo que afecta negativamente la calidad de la educación y el compromiso con la educación social y cultural (Palmer et al., 2016).



Los profesores están inmersos en un entorno educativo muy exigente donde deben satisfacer las diversas necesidades de los estudiantes en el aula. Esta responsabilidad significa no sólo responsabilidad hacia uno mismo, sino también hacia los padres (Comisión Europea y Española, 2022). El tiempo de servicio acumulado también puede contribuir a la sobrecarga moral y al síndrome de Burnout, que se manifiesta como insatisfacción personal, estrés y agotamiento físico y mental (Rivera et al., 2022).

Las causas del agotamiento académico pueden ser tanto externas como internas. Los factores contextuales incluyen actividades extracurriculares, mientras que los factores internos distinguen características individuales como la autoeficacia, la autoestima, la autoimagen, el rasgo de ansiedad y el locus de control (Jacobs y Dod, 2003; Silvar, 2001).

Desde una perspectiva psicosocial, los investigadores Maslach y Jackson identifican tres dimensiones en el Síndrome de Burnout:

El primero es el agotamiento emocional, definido como agotamiento, cansancio, fatiga, frustración y soledad, puede manifestarse física, psicológicamente o como una combinación de ambas. Es la sensación de no poder dar más de uno mismo a los demás. Este agotamiento y pérdida de recursos emocionales se traducen en sentimientos de agotamiento y agotamiento emocional; una sensación de no tener nada psicológicamente que ofrecer a los demás, que no es un estado de bienestar sino más bien una insatisfacción total. En relación a esto, se identificaron varios obstáculos comunes, como el servicio de reprografía, la carga excesiva de tareas, los horarios exigentes, la presión por obtener muchos créditos y la ansiedad relacionada con los exámenes. Por otro lado, se observó que los principales facilitadores incluyeron el acceso al servicio de biblioteca, el compañerismo, el apoyo tanto de familiares como de amigos, la motivación y la obtención de becas. Además, entre otros descubrimientos, se encontró una asociación positiva entre los obstáculos académicos, el Burnout y la probabilidad de abandonar los estudios (Herrera et al., 2022).

Las personas que experimentan agotamiento emocional a menudo se encuentran incapaces de reunir la energía o la motivación para participar plenamente en su vida personal o profesional. Pueden sentir que no les queda nada que dar, lo que les lleva a una profunda sensación de desilusión e insatisfacción.

En el contexto académico, el agotamiento emocional puede ser particularmente perjudicial y afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y desempeñarse académicamente. Factores como la gran



carga de trabajo, los horarios exigentes y la presión por sobresalir pueden exacerbar los sentimientos de agotamiento y contribuir a un mayor riesgo de abandono escolar.

Sin embargo, en medio de estos desafíos, ciertos factores pueden servir como fuentes de resiliencia y apoyo. El acceso a recursos como servicios bibliotecarios y redes de apoyo entre pares, así como el estímulo de familiares y amigos, puede ayudar a mitigar los sentimientos de agotamiento emocional y promover una sensación de bienestar. Además, factores como la motivación y la disponibilidad de becas pueden brindar a los estudiantes los incentivos necesarios para perseverar a pesar de la adversidad.

En general, comprender la compleja interacción entre los obstáculos, el agotamiento y la propensión a abandonar las actividades académicas es crucial para desarrollar intervenciones efectivas y sistemas de apoyo que ayuden a las personas a navegar y superar el agotamiento emocional en la consecución de sus objetivos educativos.

La segunda dimensión es la despersonalización, que se define como el desarrollo de pensamientos, ideas y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente aquellas que se benefician del propio trabajo. Se asocia con irritabilidad, insensibilidad, indiferencia, culpa y falta de motivación para el trabajo. La despersonalización es común en los campos psiquiátrico y neurológico; sin embargo, una gran proporción de personas normales pueden experimentar situaciones ordinarias de agotamiento físico o emocional, estrés o falta de sueño (Cruzado et al., 2013).

La despersonalización se define como una alteración de la autoconciencia, de modo que la persona despersonalizada se siente extraña y distante, observando únicamente procesos mentales y funciones corporales. Los estudios han demostrado que los factores estresantes que los docentes consideran más importantes son, en orden de mayor o menor importancia, la carga de trabajo, el nivel emocional (debido al conflicto entre estudiantes, padres y sociedad en cada necesidad de interactuar con alguien), ambigüedad de rol y conflicto, y falta de apoyo interpersonal (Granados et al., 2019).

El profesional que experimenta despersonalización busca distanciarse no solo de los destinatarios de su labor, sino también de sus compañeros de equipo, mostrando un comportamiento de apatía o indiferencia, cinismo, irritabilidad, ironía y dirigiendo hacia ellos sus frustraciones y culpas por sus fracasos laborales (Castro, 2005).



Además, la despersonalización suele ir acompañada de una mayor irritabilidad, así como de una tendencia a distanciarse no sólo de los clientes o estudiantes, sino también de los colegas y miembros del equipo. Este retraimiento puede contribuir a una ruptura en el trabajo en equipo y la colaboración, exacerbando aún más los sentimientos de aislamiento y frustración.

Las investigaciones han demostrado que la despersonalización está fuertemente asociada con factores estresantes relacionados con el trabajo, como una carga de trabajo excesiva, ambigüedad de roles y falta de apoyo social. Los docentes, por ejemplo, pueden experimentar despersonalización debido a las exigencias emocionales de su profesión, incluida la necesidad de navegar relaciones complejas con estudiantes, padres y administradores.

Abordar la despersonalización requiere no sólo estrategias de afrontamiento individuales, sino también cambios sistémicos dentro de las organizaciones para reducir los factores estresantes y fomentar una cultura de apoyo y empatía. Esto puede incluir la implementación de medidas para promover el equilibrio entre la vida laboral y personal, brindar capacitación sobre inteligencia emocional y habilidades de comunicación, y crear vías para el apoyo social y la colaboración entre colegas.

En general, reconocer y abordar la despersonalización es esencial para mantener el bienestar de las personas en profesiones de alto estrés y garantizar la calidad de la atención y el servicio que brindan a los demás.

La tercera dimensión del Burnout implica un sentimiento de bajo rendimiento académico o insatisfacción profesional que genera una respuesta negativa hacia uno mismo y su trabajo, cuando un individuo experimenta esta dimensión del Burnout, puede experimentar una serie de consecuencias negativa. Esto se manifiesta en relaciones personales y profesionales deterioradas, una disminución en la productividad laboral, dificultades para manejar la presión y una baja autoestima. La falta de realización personal en el trabajo se define por una dolorosa sensación de decepción y un sentimiento de impotencia a la hora de encontrarle sentido al trabajo. El resultado son sentimientos de fracaso personal, insuficiencia, falta de esfuerzo o competencia, falta de expectativas profesionales y una sensación generalizada de insatisfacción (Manzano Díaz, 2020).

En consecuencia, el síndrome de Burnout genera insatisfacción en el personal, y síntomas como impuntualidad, negativismo e incluso rechazo de la profesión son comunes y típicos de esta patología



profesional. Maslak y Jackson sugieren que reducir el agotamiento implica aumentar la realización personal y al mismo tiempo reducir el agotamiento emocional y la despersonalización.

Cuando las demandas impuestas a una persona superan su habilidad para manejarlas de manera efectiva, se produce un bajo rendimiento académico o profesional. Esto genera respuestas negativas que impactan tanto en el trabajo realizado como en las relaciones con quienes se benefician del servicio. Los empleados experimentan una falta de satisfacción consigo mismos (baja autoestima) y con los resultados de su labor (Guerrero et al., 2019).

Además, un bajo rendimiento académico o profesional también puede afectar las relaciones interpersonales de una persona tanto dentro como fuera del entorno laboral o académico. Pueden surgir conflictos con compañeros, clientes o superiores por falta de satisfacción en su vida personal y laboral. Esto puede crear un ambiente de trabajo estresante y una falta de cooperación, lo que a su vez puede afectar negativamente la eficiencia y la calidad del trabajo realizado.

A nivel organizacional, un mal desempeño académico o profesional puede tener graves consecuencias. La falta de satisfacción y compromiso de los empleados puede afectar la moral general del equipo, lo que puede conducir a una menor productividad y una mayor rotación. Además, una reputación laboral negativa puede dificultar la atracción y retención de talentos, lo que puede tener un impacto a largo plazo en el éxito y la competitividad de una organización.

El fracaso personal en el trabajo puede ser un experimento en forma de dolorosa desesperación y sentimiento de impotencia para afrontar el sentimiento que se tiene. Esto puede provocar conflictos personales, errores de competencia, conocimientos insuficientes o insatisfacción, así como insatisfacción general. Es muy importante que un impulso profesional sea insatisfactorio cuando las exigencias del trabajo son mayores que las de la persona que puede brindar un enfoque competente.

Estos sentimientos de insatisfacción e insatisfacción pueden hacer que el trabajo se convierta en lo mismo que una relación con personas que se escuchan a sí mismas. Los trabajadores pueden experimentar con evaluaciones automáticas y sentimientos de insatisfacción con su desempeño. Es fundamental que el nivel de Burnout sea individualizado, organizacional e implementar estrategias que ayuden al alcalde a experimentar bienestar y satisfacción laboral, así como medicamentos para reducir el estrés y la despersonalización.



MATERIALES Y MÉTODOS

Por el contrario, la investigación se realizó entre docentes de un centro preuniversitario adscrito a la Universidad Nacional del Centro del Perú, con una muestra significativa, Según Ñaupas et al., (2023) la muestra es el subconjunto, o parte del universo o población seleccionado por varios métodos diversos, pero siempre teniendo en cuenta la representatividad del universo (p. 367). Se utilizó una encuesta de alta consistencia interna y confiabilidad, el cual nos permite recopilar información de las características personales y profesionales de los participantes, que mide los síntomas asociados al síndrome de Burnout. Se comenzó con un grupo formado por 90 profesionales de la enseñanza. Según Santos, Geraldo y Tito (2022), el estudio empleará el método científico la cual nos permite descubrir el problema en un conjunto de conocimientos con ayuda de los medios identificados, para profundizar en el alcance del síndrome de Burnout. Es crucial que la investigación siga las normas éticas y que se obtenga el consentimiento informado de todos los participantes. Además, es importante considerar la confidencialidad y el anonimato de los datos recopilados. Con un tipo de investigación básica, la investigación básica está orientada para incrementar los conocimientos teóricos para el desarrollo de una ciencia, es decir expresa en la producción del conocimiento científico: teorías, categorías y leyes que tratan de explicar sobre la naturaleza, la sociedad y el pensamiento (Ñaupas et al., 2023, pp. 159). El diseño del estudio es descriptivo, buscando delimitar y reconocer con precisión los atributos de un fenómeno o suceso, así como sus manifestaciones.

Diseño:

M -----O

Dónde:

M = Docentes del centro pre universitario de la UNCP.

O = Síndrome de Burnout.

Según Sánchez y Reyes (2021), en un diseño descriptivo simple no se manipulan variables. En este tipo de diseño, el investigador busca y recopila información sobre una situación previamente determinada sin administrar ni controlar ningún tratamiento (p. 107).



RESULTADOS

La carga de trabajo de los docentes, que alcanza un significativo 79,2%, plantea un profundo desafío, proyectando una sombra de ansiedad sobre su salud, su vida personal y sus esfuerzos profesionales, un desafío emblemático de cuestiones sociales más amplias. Si bien podría resultar tentador descartar esta carga como un mero inconveniente, hacerlo pasaría por alto sus posibles ramificaciones tanto para el bienestar individual como para la dinámica sistémica más amplia. Además, no debería servir como justificación para implementar cambios en esferas no relacionadas con el trabajo o para promover prácticas similares de alto estrés entre otras profesiones, particularmente en los ámbitos de la política sanitaria y educativa.

En consecuencia, las implicaciones de este estudio sobre el agotamiento arrojan luz sobre una realidad preocupante: los profesores no sólo son susceptibles, sino que corren el riesgo de desarrollar importantes problemas de salud debido a sus exigentes funciones. El quid de su resiliencia radica en encontrar la realización personal y mantener el respeto dentro de sus comunidades, elementos centrales que sustentan sus mecanismos de afrontamiento. Además, el estudio revela preocupaciones apremiantes en torno a los derechos laborales y la necesidad urgente de mejores sistemas de apoyo. El peso de las expectativas insatisfechas a este respecto proyecta una pesada sombra, contribuyendo a una sensación generalizada de desilusión y, en última instancia, impactando el bienestar físico y mental de los docentes de manera perjudicial.

Ampliar estos hallazgos no solo subraya la gravedad de la situación, sino que también enfatiza la urgencia de intervenciones integrales para abordar las causas fundamentales del agotamiento entre los educadores. Dichas intervenciones no solo deben centrarse en la gestión de la carga de trabajo, sino también priorizar mecanismos de apoyo holísticos, incluidos recursos de salud mental, defensa de los derechos laborales y cambios sistémicos dentro de las instituciones educativas para fomentar entornos laborales más saludables. No hacerlo no sólo pone en peligro el bienestar de los docentes individuales, sino que también compromete la calidad de la educación y la resiliencia de nuestros sistemas educativos en su conjunto.



DISCUSIÓN

Rojas-Solís et al. (2021) realizaron una revisión exploratoria sistemática con el objetivo de profundizar en el intrincado panorama del Burnout entre los educadores universitarios latinoamericanos. Al analizar meticulosamente los estudios publicados entre 1994 y 2019, su objetivo fue dilucidar los aspectos metodológicos y los principales hallazgos de este cuerpo de investigación. Su estudio, basado en una exploración teórica, descubrió una presencia predominante de agotamiento en el ámbito de la educación superior, arrojando luz sobre su naturaleza multifacética y su interacción con diversos factores psicosociales y organizacionales. La culminación de sus hallazgos subrayó la necesidad apremiante de intensificar los esfuerzos en la prevención del agotamiento, abogando por una comprensión más profunda de los factores protectores que pueden mitigar sus efectos adversos.

Por el contrario, Rivera Guerrero et al. (2018) se embarcaron en un viaje empírico para describir el síndrome de Burnout entre educadores de Instituciones de Educación Superior (IES) en Guayaquil, Ecuador. Empleando un enfoque experimental, su estudio buscó cuantificar la prevalencia de los componentes del agotamiento (que representan despersonalización, agotamiento emocional y baja realización personal) dentro de este contexto específico. Sus hallazgos iluminaron patrones matizados de manifestación del agotamiento, revelando cómo variaba según la antigüedad de los docentes en la profesión y las condiciones únicas de su entorno laboral. En particular, el estudio destacó una correlación directa entre el estrés laboral percibido, el agotamiento emocional y la aparición de síntomas de agotamiento, ofreciendo información invaluable sobre la intrincada interacción de estas variables dentro del ámbito de la educación superior.

En conjunto, estos estudios brindan una comprensión integral del agotamiento entre los educadores universitarios en América Latina, y ofrecen un panorama detallado de su prevalencia, los factores que contribuyen y las manifestaciones matizadas. Al combinar la exploración teórica con la investigación empírica, ofrecen conocimientos prácticos que pueden informar el desarrollo de intervenciones específicas y mecanismos de apoyo destinados a reforzar el bienestar de los educadores dentro del panorama de la educación superior.



CONCLUSIONES

El estudio realizado en el centro preuniversitario de la Universidad Nacional del Centro del Perú en la ciudad de Huancayo reveló que la mayoría de los docentes con más de 15 años de experiencia presentan signos y síntomas de Burnout. Los hallazgos indicaron que muchos de estos profesionales, tras experimentar Burnout, se encuentran afectados por sentimientos de tristeza, fatiga y aislamiento tanto del trabajo como de su entorno social, e incluso de sí mismos.

Para abordar esta preocupante situación, resulta crucial implementar estrategias efectivas para motivar a los docentes y prevenir la propagación de esta enfermedad ocupacional. Una de las vías sugeridas es la implementación de programas de capacitación especiales, que pueden incluir actividades de desarrollo profesional, sesiones de orientación y talleres individuales centrados en el manejo del estrés y el fomento del bienestar emocional. Además, es importante reconocer que las rutinas y las responsabilidades diarias pueden limitar la capacidad de los docentes para atender sus propias necesidades y mantener un equilibrio entre trabajo y vida personal, por lo que es fundamental promover prácticas que fomenten la autogestión del tiempo y el autocuidado. En última instancia, brindar un entorno de trabajo que fomente el apoyo mutuo, el reconocimiento y la valoración del personal docente puede contribuir significativamente a mejorar su bienestar y reducir el riesgo de Burnout.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bianchi, R., Schonfeld, IS y Laurent, E. (2015). ¿Es hora de considerar el “síndrome de burnout” como una enfermedad distinta? *Fronteras en salud pública* , 3 , 149377.
- Bridgeman, PJ, Bridgeman, MB y Barone, J. (2018). Síndrome de burnout entre profesionales sanitarios. *El Boletín de la Sociedad Estadounidense de Farmacéuticos Hospitalarios* , 75 (3), 147-152.
- Castro, R. (2005). Síndrome De Burnout O Desgaste Profesional Breve referencia a sus Manifestaciones en Profesores Universitarios. *Anuario N°*, 28, 157–184.
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/derecho/revista/idc28/28-6.pdf>
- Carlotto, M. S., & Cámara, S. G. (2017). Burnout Syndrome Profiles among Teachers. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 10(3), 159–166.
<https://doi.org/10.5231/psy.writ.2017.2911>



- Cruzado, L., Núñez, P., & Rojas, G. (2013). Despersonalización: más que síntoma, un. *Neuro-Psiquiatria*, 76(2), 120–125. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036944009.pdf>
- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>
- Elizabeth, M., & Chiriboga, V. (2023). *Resiliencia Y Prevención Del Síndrome De Burnout En Resilience And Prevention Of Burnout Syndrome IN Resumen*. 5, 726–735.
- Europea, U., & España, S.-. (2022). *Pág.[69 - 95]*. 69–95.
- Giler, R., Loo, G., Urdiales, S., & Villavicencio, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de Las Ciencias*, 8(1), 352–374. <https://bit.ly/3ws9JVp>
- Guerrero, Á. R., Zambrano, R. O., Torres, M. M., & Freire, P. N. (2019). Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout). *Revista Digital de Postgrado*, 8(2), e163–e163. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16488/144814482997%0Ahttp://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16488
- Lopez de la Cruz, E., & Zacarias Ventura, H. (2020). Síndrome de Burnout en docentes universitarios durante de clases virtuales. *Desafios*, 11(2), 136–141. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 499–511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Morales, J. C. (2023). Fostering Recycling Culture Through Playful Strategies. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 4(1), 143–160. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v4i1.41>
- Neri Vázquez, J. R., & Perez Jaramillo, P. A. (2024). Percepción de inseguridad en personal sanitario del bajío mexicano. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(1), 234–252. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.87>
- Padilla, AAG, Bonivento, CVE y Suárez, BSP (2017). Síndrome de burnout y creencias de autoeficacia en profesores. *Propósitos y representaciones* , 5 (2), 65-126.



Pedro, R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás?

Rivera Guerrero, Á., Segarra Jaime, P., & Giler Valverde, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(2), 17–23.

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/4_sindrome_de_burout_en_docentes.pdf

Rivera Guerrero, Á., Segarra Jaime, P., & Giler Valverde, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos*, 38(2), 17–23.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55960422004>

Rojas-Solís, J. L., Totolhua-Reyes, B. A., & Rodríguez-Vásquez, D. J. (2021). Síndrome de Burnout en docentes universitarios latinoamericanos: Una revisión sistemática. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 14(29). <https://doi.org/10.25115/ecp.v14i29.4657>

Sandoval Chambi, A. N., Mejia Ccama, S. V., Chaiña Cahuapaza, K. A., Sosa Valero, E., & Onofre Cachicatari, B. Y. (2024). Percepción de la Calidad de Espacios Públicos de Encuentro en el Centro de la Ciudad de Juliaca, 2024. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 4(1), 2097–2104. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.166>

Villanueva Alvaro, N. S., & Quispe Clavijo, E. (2024). Comparación In Vitro Del Efecto Antifúngico Del Aceite Esencial De Piper Aduncum (Matico) Y Extracto Puro De Allium Sativum (Ajo) Sobre Cándida Albicans. Emergentes - *Revista Científica*, 4(2), 16–33.

<https://doi.org/10.60112/erc.v4i2.128>

