



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL TRABAJO

SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL

AUTORA

Berrezueta Fernández, María Belén

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD EXAMEN DE CARÁCTER
COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INICIAL

TUTORA

Lic. Tomalá Andrade, Ana Isabel Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Fabián Domínguez Pizarro, Mgtr.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Lic. Ana Tomalá Andrade, PhD.
TUTORA**

**Lic. Pedro Gabriel Marcano Molano,
Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. María Gabriela Marín Figuera,
PhD.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Berrezueta Fernández María Belén, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Inicial.

Atentamente,

LIC. Ana Tomalá Andrade, PhD.
C.I. 0915815344

TUTORA



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, María Belén Berrezueta Fernández

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Síndrome de Burnout en docentes de educación inicial previo a la obtención del título en Magíster en Educación Inicial, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 10 días del mes de enero de año 2025

María Belén Berrezueta Fernández
C.I. 0103836250

AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, María Belén Berrezueta Fernández

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución. Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 10 días del mes de enero de año 2025

María Belén Berrezueta Fernández
C.I. 0103836250

AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

Certificación de Antiplagio

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado Síndrome de Burnout en docentes de educación inicial, presentado por el estudiante, Berrezueta Fernández María Belén fue enviado al Sistema Antiplagio **COMPILATIO**, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al **5%**, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Ma. Belén Berrezueta - Borrador Ensayo 6. COMPLETO y APROBADO



Nombre del documento: Ma. Belén Berrezueta - Borrador Ensayo 6. COMPLETO y APROBADO.docx
ID del documento: 44295bc3fa5f9c274e3f366e55a0b0896244957
Tamaño del documento original: 293,33 kB
Autores: []

Depositante: ANA ISABEL TOMALÁ ANDRADE
Fecha de depósito: 8/12/2024
Tipo de carga: Interface
fecha de fin de análisis: 8/12/2024

Número de palabras: 4200
Número de caracteres: 26.986

Ubicación de las similitudes en el documento:

LIC. Ana Tomalá Andrade, PhD.
C.I.0915815344

TUTORA

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento muy especial a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindar espacios de aprendizaje y crecimiento personal al alcance de todos. A cada docente que nos acompañó en este caminar de la maestría, en especial a la Doctora Ana Tómalá, por toda su valiosa ayuda.

A mis compañeras Angie, Tania y Gaby les agradezco de todo corazón el inmenso apoyo y compartir que me brindaron en este proceso.

María Belén, Berrezueta Fernández

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mi familia, a mi esposo Fernando, a mis hijos Emilio, Juan Sebastián y José Andrés. Muchas gracias por toda la paciencia, comprensión, apoyo y sobre todo el amor que me han dado durante este tiempo.

A mi mamá, Rosy, gracias por todo tu apoyo y constante motivación, siempre me recuerdas que mis logros son valiosos y que cada paso me lleva a mis sueños.

María Belén, Berrezueta Fernández

ÍNDICE GENERAL

Contenido

TÍTULO DEL TRABAJO.....	I
CERTIFICACIÓN.....	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
Certificación de Antiplagio	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
Índice de Tablas	X
Resumen.....	1
Abstract.....	1
INTRODUCCIÓN	2
DESARROLLO.....	5
PROPUESTA	11
CONCLUSIONES.....	14
Referencias.....	17
Anexos	21

Índice de Tablas

Tabla 1.....	11
---------------------	-----------

Resumen

El presente ensayo tiene como objetivo reconocer el Síndrome de Burnout en los docentes de educación inicial, conocer la etiología y sintomatología del SB, las formas adecuadas de manejo y seguimiento del estrés laboral tanto a nivel institucional como personal. Dar pautas de afrontamiento a los docentes, para una pronta ayuda e intervención. La metodología utilizada para la elaboración del ensayo incluye una amplia revisión bibliográfica y recopilación de investigaciones previas, se concluye que el Síndrome de Burnout es una de las principales fuentes de malestar de los docentes, provocando deserción laboral por su desgaste físico y sobre todo emocional, en la actualidad este tema sigue siendo poco conocido y tratado entre los docentes.

Palabras claves: Síndrome de Burnout, educación inicial, estrés laboral.

Abstract

The purpose of this essay is to recognize Burnout Syndrome in initial education teachers, to know the etiology and symptoms of SB, the appropriate ways of managing and monitoring work stress both at institutional and personal level. To give coping guidelines to teachers, for prompt help and intervention. The methodology used for the preparation of the essay includes an extensive bibliographic review and compilation of previous research. It is concluded that Burnout Syndrome is one of the main sources of discomfort for teachers, causing job desertion due to physical and especially emotional exhaustion. Currently, this topic remains little known and discussed among teachers.

Keywords: Burnout Syndrome, preschool education, work stress.

INTRODUCCIÓN

En las investigaciones de Flores Naranjo et al. (2022) y en Armijos et al. (2020) se plantean que cualquier tipo de trabajo puede implicar algún tipo de riesgo, de manera errónea se piensa que la docencia es una profesión inofensiva, pero se ha comprobado que puede generar padecimientos físicos como la pérdida de voz, dolor muscular, asma, resfriados, cefalea, náusea, úlceras gástricas o padecimientos psicoemocionales como el Síndrome de Burnout, desconexión mental y conductual, miedo al fracaso, baja autoestima, lo que conlleva a disminuir de manera notable la calidad de vida de los docentes.

Para la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI, 2021) se tiene presente que el educador de nivel inicial, no solo necesita de vocación y cariño por sus estudiantes, sino que, los docentes deben estar en un constante proceso de aprendizaje tanto a nivel emocional como cognitivo, siempre con nuevos panoramas y modos de enseñanza-aprendizaje para cumplir de manera adecuada su rol y misión como educadores de la primera infancia.

Para el Ministerio de Educación por medio de su revista *Pasa la Voz* (Mineduc, 2016) el rol del docente en educación inicial es de suma importancia para el desarrollo evolutivo de los niños, por lo que, los docentes deben conocer sobre las necesidades y características individuales de cada estudiante, sobre sus derechos y sus distintas realidades sociales. Sin dejar de lado situaciones como son la planificación, evaluación y mediación de los procesos de aprendizaje, teniendo en cuenta los distintos contextos en como los niños puedan involucrarse en su desarrollo de habilidades.

El Síndrome de Burnout puede presentarse en cualquier campo de trabajo, en la revista *Pasa la Voz* del Ministerio de Educación (2019) se observa con mayor frecuencia en profesiones que tienen una relación directa con la población a trabajar, es decir que brindan

un servicio directo; como es el caso de los docentes, ya que ellos se relacionan de manera inmediata con los estudiantes y sus familias.

Cabe recalcar que el término “Burnout” es únicamente para escenarios laborales y no de la vida cotidiana. Para Rivera Guerrero et al. (2018) se pueden evidenciar algunos síntomas del Síndrome de Burnout en docentes, entre ellos se pueden encontrar alteraciones cognitivas, fisiológicas, comportamentales, emocionales y de imagen personal.

En los últimos tiempos la educación en el país ha tenido muchas variaciones en cuanto a tipos de contratación, horario de jornada laboral, remuneración, productividad entre otras, lo que ha llevado a los docentes a ser competitivos e individualistas, con el fin de garantizar su puesto de trabajo. Para la Organización Mundial del Trabajo - OIT el estrés laboral es uno de los problemas principales entre los profesionales, el estrés se puede presentar con síntomas tanto físicos, emocionales y psicosociales (Acero, 2021).

El Síndrome de Burnout se desencadena a partir de los desafíos o inconvenientes que afrontan los docentes de educación inicial teniendo en cuenta que los docentes pueden llegar a ser una de las principales figuras de apoyo en los estudiantes, Valdiviezo Elena (2011) plantea que la baja remuneración en comparación con otras profesiones sigue siendo una brecha muy importante, el cambio en los roles familiares y el tiempo que los padres dedican a la educación de sus niños repercute en la carga mental y emocional de los docentes, ya que toman a la ligera el proceso de educación de los niños y no como una corresponsabilidad de escuela-familia, siguen pensando que los centros de desarrollo infantil son únicamente de cuidado, y más no de aprendizaje y desarrollo de habilidades.

Cada nivel de educación tiene sus peculiaridades, pero si se ahonda en la educación inicial, se puede determinar que los docentes encargados de este nivel trabajan con la población más vulnerable, que es la primera infancia. Se debe considerar que, en esta etapa

de la educación inicial, los niños empiezan su proceso de aprendizaje y maduración cognitiva al desarrollar sus habilidades, en si se aprecia un desarrollo integral del niño con el debido acompañamiento de su docente y padres de familia (Ministerio de Educación, 2014).

Por lo tanto, el presente ensayo es relevante en los ámbitos sociales, científicos y profesionales; ya que, aborda un tema poco tratado en el campo de la educación inicial, como es el Síndrome de Burnout. En el ámbito social se desconoce sobre el tema y sus repercusiones en la docencia, en el ámbito científico se ha comprobado con varios estudios, como el Síndrome de Burnout afecta a los docentes de todos los niveles de educación y en el ámbito profesional se puede dar abordaje a la situación de manera oportuna y no aminorar la problemática.

Para abordar la temática del Síndrome de Burnout en docentes de educación inicial, se organizará en las siguientes secciones. Primero, se presentará el estado del arte, donde se analizarán teorías clásicas y estudios recientes sobre el Síndrome de Burnout en el campo de educación inicial. En segundo lugar, se expone la situación problemática, destacando las limitaciones actuales del Síndrome de Burnout en la educación inicial. Después, se ofrecerá una propuesta de solución basada en enfoques psicoemocionales que ayudará de manera satisfactoria al personal docente de educación inicial. Finalmente, se concluye destacando la relevancia del pronto abordaje y tratamiento del Síndrome de Burnout, reconociendo sus características y las formas de tratarlo.

El objetivo general del ensayo es determinar los factores desencadenantes del Síndrome de Burnout en los docentes de educación inicial y sus posibles afecciones ya sean estas de índole psicosocial, físicas o psicológicas, para los objetivos específicos se pretende describir las dimensiones del Síndrome de Burnout y como repercute en la vida docente ya sea personal o laboral, proponer acciones de mejoramiento institucionales, personales e

interpersonales para mitigar y afrontar las afecciones del Síndrome de Burnout en el personal docente de educación inicial y por último promover la sensibilización del Síndrome de Burnout en la comunidad educativa para que se le considere como una de las causas principales de las afecciones que presentan los docentes de educación inicial.

DESARROLLO

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) reconoce al Síndrome de Burnout o Síndrome de Desgaste Ocupacional mediante la clasificación Internacional de Enfermedades – CIE 11 en el capítulo 24 “Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud” con el código QD85, como un padecimiento de estrés crónico laboral que no se ha gestionado con éxito y se caracteriza por tener tres dimensiones que se dividen en:

- 1) Sentimientos de falta de energía o agotamiento.
- 2) Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos cínicos con respecto al trabajo.
- 3) Una sensación de ineficacia y falta de realización. (p. 333)

Se debe tener en cuenta que el Síndrome de Burnout para la OMS (2019), “Se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida” (p.333).

En Armijos et al. (2020) se detalla de manera específica las tres dimensiones que conforman el Síndrome de Burnout:

-Cansancio emocional: es la pérdida de recursos emocionales que conlleva a una mala interacción del docente con su entorno inmediato. El docente presenta cansancio y fatiga excesiva, sentimientos de no poder continuar.

-Despersonalización: el docente despersonalizado se muestra distante, con actitudes cínicas, falta de interés social y en ocasiones con malos tratos a los estudiantes, llega a sentirse desmotivado en su trabajo y culpa a los demás por ello.

-Baja realización personal: el docente no se siente suficiente para llevar a cabo sus labores, no se siente competente para dar respuesta a las demandas de su lugar de trabajo, presenta baja autoestima, la falta de logros profesionales hacen que se desilusione y su trabajo pierda el sentido.

El Síndrome de Burnout ha tenido una evolución desde el año de 1974, en el estudio de Balladares Ponguillo y Hablick Sánchez (2017) nos dan una breve reseña de los autores más relevantes que estudiaron al SB, entre ellos se nombra al psicólogo estadounidense Herbert Freunderberger, quien observó reacciones inusuales tanto físicas como psicológicas en los trabajadores voluntarios de un centro de adicciones, los mismos que presentaron agotamiento extremo, malos tratos a los pacientes y cinismo, los cuales son síntomas claves del SB.

La psicóloga estadounidense Cristina Maslach ocupó por primera vez el término de “Burnout” en el congreso de psicología en el año de 1980, describiendo al Síndrome de Burnout con síntomas de agotamiento extremo y falta de motivación laboral, sentimientos de fracaso, presentándose con mayor frecuencia en profesionales de ayuda como los docentes y personal médico, se lo maneja de forma individual y distinta para cada persona, de hecho, gracias a ella se da a conocer La Escala de Maslach Burnout Inventory por sus siglas en inglés MBI (ver anexo A), como uno de los instrumentos más utilizados para medir los niveles de Burnout en la población profesional (Balladares Ponguillo y Hablick Sánchez, 2017).

El Síndrome de Burnout es un tema preocupante, en el Informe Mundial de Salud Mental de la OMS indica que de los mil millones de personas que presentan trastornos psicológicos, el 15 % de la población en edad de producción activa han experimentado alguna sintomatología asociada al trabajo. Sin embargo, el tema aún sigue siendo poco o nada socializado en ámbitos laborales, en especial a las profesiones que tienen indicios de mayor afección, en este caso particular, los docentes de educación inicial (Organización Mundial de la Salud, 2022).

En los estudios de Navarrete y Parra (2021) y Jaramillo Intriago (2018) se menciona que en el país, aún no se cataloga al Síndrome de Burnout como una enfermedad laboral, ya que no toman en cuenta los riesgos psicosociales, sino solo los de tipo físico y ergonómicos, aunque la Organización Mundial de la Salud ya lo haya reconocido, por lo cual, es de suma importancia que el estado por medio de sus legislaciones, le puedan dar la jerarquía necesaria a los padecimientos psicosociales de los trabajadores y de esa manera los docentes se encuentren respaldados ante este riesgo laboral inminente.

Para Cortés y Ruíz (2021) la docencia tiene un alto nivel de estrés laboral por diversos factores, entre ellos, la excesiva carga laboral, la constante actualización de conocimientos, la sobrepoblación de estudiantes, la infravaloración del docente, las exigencias de las familias de los estudiantes, lo que conlleva a generar un distrés crónico con repercusiones físicas y psicológicas, teniendo en cuenta que estas afecciones no se presentan de manera espontánea, sino que lleva algún tiempo desarrollarlas.

En el estudio “Síndrome de Burnout y calidad educativa docente” de Burgos Briones et al. (2019) nombra algunos síntomas que los docentes los pasan por alto como, resfriados frecuentes, insomnio, dolores de cabeza, fatiga extrema, entre otros y no le dan la importancia necesaria. También se rescata que los síntomas van a variar de docente a docente y según el

nivel de resiliencia que tenga ante las dificultades, según su género, según su estado civil, y si es padre o madre. Siendo más incidente en las docentes mujeres, casadas y con familia.

En el estudio de Baldeón Dávila et al. (2023) se especifica de mejor manera los factores o variables que inciden en el Síndrome de Burnout y que repercuten en la vida de las personas haciéndolas mayormente propensas a presentar el SB, de tal manera que los clasifica en factores individuales y factores sociales; para los factores individuales determina a la variable edad, sexo, estado civil, nivel de estudios, estructura familiar, resiliencia ante situaciones estresantes; por otro lado, están los factores sociales que se presentan tanto en su vida laboral como personal, entre ellas se nombra inadecuado ambiente laboral, salario insuficiente, sobrecarga de trabajo, descuido de la vida personal.

En la revisión científica se observa que los síntomas del Síndrome de Burnout en el campo docente son similares Rivera Guerrero et al. (2018) los clasifican de la siguiente manera:

- **Cognitivos o mentales:** los docentes se sienten fracasados, presentan baja autoestima, insomnio, irritabilidad, ansiedad, se sienten tristes, impotentes, en ocasiones presentan cuadros depresivos, tienen una percepción desproporcionada de sus errores y no les dan valor a sus éxitos profesionales, lo que los lleva a tener baja tolerancia ante la frustración.
- **Comportamentales:** los docentes tienden a tener malas relaciones laborales y profesionales con sus superiores, con docentes colegas, padres de familia y con sus estudiantes. Las actividades que antes las cumplían con responsabilidad y aprecio, dejan de tener relevancia y por ende dejan de cumplirlas o las realizan de manera mecánica.

- **Emocionales:** es esta clasificación se puede observar la actitud de cinismo en los docentes, la falta de acercamiento con sus estudiantes y con sus compañeros o distanciamiento afectivo, la falta de empatía, del sentimiento de pertenecer a una comunidad en donde prime el respeto y el compañerismo, tienden a tener un desequilibrio entre su vida personal y laboral.
- **Imagen personal:** se presenta con la falta de cuidado general en su higiene personal, lo que podría ser uno de los síntomas más llamativos y que se pudiese observar a simple vista por su entorno inmediato, dando al resto de personas señales de alerta.

La sintomatología del Síndrome de Burnout puede variar de persona en persona, y el tipo de personalidad va a tener una gran influencia en el desarrollo de los síntomas, para Balladares Ponguillo y Hablick Sánchez (2017) se nombra el Síndrome de Burnout Pasivo y Activo; el primero que se asocia a la personalidad fría, a la apatía, a la despersonalización, evitación de cualquier situación que le genere estrés, no afrontan los problemas, les cuesta expresar sus emociones, se dejan llevar por las opiniones de los demás; y el segundo respectivamente que se asocia a la personalidad asertiva, intentan afrontar de manera lógica los síntomas del Síndrome de Burnout, resuelven los conflictos sin generar un mal ambiente laboral, son respetuosos y firmes en sus decisiones, saben controlar y manejar sus emociones, toman los comentarios de los demás como un aporte y no como un enfrentamiento.

Se recalca que mientras más apoyo tengan los docentes en su institución por sus colegas y se mantenga un adecuado ambiente laboral, menor será el riesgo de padecer Síndrome de Burnout.

El Síndrome de Burnout no solo afecta al docente, sino que repercute a toda su comunidad educativa, afecta de manera directa a la educación de sus estudiantes, porque el

docente al no estar en condiciones óptimas de enseñanza, sus estudiantes no rendirán al máximo de sus capacidades; y en la relación con sus colegas docentes, por lo general se ve opacada por sus malas actitudes (Rodríguez Ramírez et al., 2017).

Entre algunas situaciones laborales que se pudiesen presentar, Rodríguez Ramírez et al. (2017) detallan las siguientes:

- Presenta constantes dificultades con sus colegas docentes, lo que crea un mal ambiente laboral.
- Con frecuencia tiene llamados de atención por parte de los padres de familia, ya que aluden malos tratos con sus representados.
- No rinde adecuadamente en su labor docente.
- Los alumnos no se sienten cómodos con el docente, no hay una buena relación docente - estudiante.
- Difunde sin distinción los problemas personales de sus estudiantes.
- Se indispone a la atención a padres de familia inconformes, y si lo hace “maquilla” la situación para minimizar los inconvenientes.
- Echa la culpa de sus errores a terceros y no los acepta.

Por todo lo antes mencionado, la docencia, dándole énfasis a los docentes de educación inicial, tienen una profesión que puede presentar altos índices de padecer Síndrome de Burnout, debido a la alta expectativa de las habilidades y compromisos que exige la educación de la primera infancia, el trabajo que realizan los docentes dentro y fuera de su institución educativa, muchas veces dejando de lado su vida personal y familiar, por lo que, determinar el nivel de Burnout debe volverse prioridad en las instituciones educativas (Rodríguez Ramírez et al., 2017).

PROPUESTA

En la revisión científica del Síndrome de Burnout, se aprecia que existen varios estudios en donde se explica con bastante claridad su etiología, la evolución que ha tenido el SB a través del tiempo, los instrumentos de evaluación y diagnóstico que se ocupan con mayor incidencia en la población, pero casi muy pocos estudios entran en el campo de las estrategias de prevención del Síndrome de Burnout, de igual forma se centran con mayor medida en el campo médico y de manera limitada al campo docente (Baldeón Dávila et al., 2023).

Entre las estrategias de prevención del Síndrome de Burnout, se destaca la educación emocional, en la revista Pasa la Voz (2019) aborda el tema de salud emocional en la educación inicial y lo importante de darles pautas a las docentes para afrontar enfermedades relacionadas a estados psicoemocionales. Las estrategias que se plantean se pueden dividir en: institucionales, individuales e interpersonales:

Tabla 1

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL SINDROME DE BURNOUT

Estrategias Institucionales	Estrategias Personales	Estrategias Interpersonales
-Implementar y ejecutar programas o talleres de información y prevención del Síndrome de Burnout. -Fomentar las buenas relaciones laborales, implementar una red de apoyo docente-docente.	-Incorporar el trabajo colaborativo, tener un círculo de apoyo en donde no se toquen únicamente temas de trabajo, sino más bien que sea un lugar seguro para expresar emociones.	-Evitar el aislamiento, buscar una red de apoyo en el caso de sentirse no apto para su trabajo. -Tener en cuenta las opiniones de los compañeros, aprender a escuchar y aceptar los

<p>-Acompañamiento adecuado a los docentes, sin caer en hostigamiento. Dar valor y autonomía a su labor docente.</p> <p>-Reconocimiento de la labor docente, respetar los tiempos libres del docente, respetar su tiempo de familia y ocio.</p> <p>-Evitar la sobrecarga laboral al docente, distribuir adecuadamente los roles que debe asumir el docente, las responsabilidades compartidas.</p> <p>-Fomentar el involucramiento de los padres de familia en la educación de sus niños, de esta manera, la responsabilidad no recae únicamente en la docente.</p>	<p>-No dejar de lado su vida personal, por suplir las necesidades del lugar de trabajo.</p> <p>-Promover espacios de compartir, que se salga de la rutina diaria de trabajo, con la colaboración de los compañeros docentes y autoridades.</p> <p>-Buscar fuentes de motivación diaria, creer en sus propias capacidades, ser la docente que le hubiese gustado tener. Recuerde que le motivo a ser docente de niños pequeños.</p> <p>-Conocer sobre inteligencia emocional, reconocer las emociones y aprender a gestionarlas adecuadamente.</p> <p>-Tener espacios de esparcimiento, adquiera hábitos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>comentarios con la mejor actitud.</p> <p>-Tener conocimientos en resolución de conflictos y manejo de grupos.</p> <p>-Buscar apoyo en las autoridades de la institución, ante cualquier inconveniente que no se haya podido gestionar adecuadamente.</p> <p>-No se debe pasar por alto situaciones que produzcan estrés y que lleguen a afectar su estabilidad emocional.</p> <p>-Ofrecer apoyo psicosocial en el lugar de trabajo.</p> <p>-Ofrecer dinámicas de actividades grupales, para potenciar el manejo de habilidades sociales.</p>
---	---	---

Nota. Datos tomados de la Revista Pasa la Voz (Ministerio de Educación, 2019) y de estudio Manejo del Síndrome de Burnout (Navarrete y Parra, 2021). Elaboración propia.

El objetivo de las actividades de la tabla 1, es aprender a gestionar las emociones, ser consciente que un docente con equilibrio psicoemocional es un docente de calidad, puede dar seguridad a sus estudiantes, generar un ambiente de confianza, educar desde el ejemplo a gestionar las emociones y el trato a los demás, sobre todo con las docentes de educación inicial que están encargadas de la educación y desarrollo de la población más vulnerable.

En el estudio de diseño de programas de prevención del Síndrome de Burnout las autoras evidencian que, del personal evaluado con la Escala de Maslach Burnout, una de las más utilizadas para medir las dimensiones del SB, el 39% presento agotamiento emocional medio, el 38% presento despersonalización, el 41% presento realización personal baja, sin distinción de género, aunque tuvo relevancia el grupo de edad comprendida entre 30-40 años. Para lo cual, se plantean sesiones de aplicación del programa de prevención que lo dividen en las siguientes secciones: evaluaciones iniciales, sesiones de seguimiento, sesiones de consejería familiar, evaluación de la dinámica laboral, taller de gestión del estrés y taller de implementación de prácticas saludables (Mieles Andrade et al., 2024).

La realización personal en los docentes es de suma importancia ya que, por ella, se logra tener un balance adecuado en su vida profesional y personal, son docentes proactivos, con facilidad en la resolución de problemas, su ambiente laboral es adecuado ya que le brinda todos los medios necesarios para realizar su trabajo, al contrario de tener afectada esta dimensión se sufre de una despersonalización y sentimientos de fracaso, al sentir que su trabajo no es suficiente, por lo general se dan en los primeros años de profesión, por la baja experiencia, los nuevos ambientes laborales, la frustración de no saber llevar y solucionar las situaciones conflictivas (Manzano Díaz., 2020).

La Organización Mundial del Trabajo, plantea algunas estrategias institucionales para afrontar riesgos psicosociales, que conlleva al Síndrome de Burnout, entre ellas propone:

organización de campañas de concientización sobre afecciones mentales y estrés laboral, elaboración y aplicación de protocolos y directrices para prevenir riesgos psicosociales en el personal, realizar diagnósticos preventivos de las fuentes de estrés laboral, incentivar y permitir la toma de decisiones conjuntas entre trabajador e institución, respetar la interrelación entre vida laboral y personal, tener sistemas de apoyo psicosocial en los lugares de trabajo (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2016).

Por lo tanto, la falta de prevención de riesgos psicosociales en los docentes de educación inicial, pueden acarrear serias dificultades en su vida laboral y personal que le podrían generar una incapacidad laboral, ya sea por situaciones físicas o psíquicas, por lo cual debe ser prioridad en las instituciones educativas el correcto abordaje del manejo de estrés crónico laboral, comúnmente conocido como Síndrome de Burnout.

CONCLUSIONES

La docencia en educación inicial es una labor muy demandante tanto física como psicológica, se evidencia que además de la dedicación y amor a la profesión se debe seguir con la autoeducación, tanto por las exigencias de las familias como de las instituciones en donde se labore. Los docentes se convierten en modelos a seguir para sus niños, son una vía importante en su proceso de formación tanto en valores como en aprendizajes, por lo tanto, una figura indispensable en su desarrollo a lo largo de su proceso educacional.

Existe una desinformación muy amplia en cuanto al Síndrome de Burnout en el campo docente, las instituciones educativas no tienen políticas de afrontamiento y seguimiento de riesgos psicosociales, los docentes se encuentran bajo mucha presión e

incomprensión, por lo que llegan a desarrollar estados de estrés crónicos, que los llevan a presentar Síndrome de Burnout.

En el país, los riesgos psicosociales no están dentro de la categoría de riesgos laborales, por lo que, los docentes no tienen como justificar sus padecimientos psicosociales de manera formal en sus lugares de trabajo.

Se evidencia que el Síndrome de Burnout es multicausal y de gran complejidad, teniendo en cuenta que las causas pueden ser tanto laborales como personales, entre las causas personales se puede atribuir la edad, el sexo, las relaciones familiares y entre las causas laborales se pueden atribuir situaciones como la baja remuneración, la falta de realización profesional, el estancamiento y aburrimiento en el trabajo, la sobrecarga laboral, las malas relaciones laborales, entre otras.

Se tiene una mala perspectiva sobre la docencia, se le considera de poco riesgo laboral cuando en realidad es una de las profesiones que más problemas de salud puede presentar sobre todo si se padece SB, entre algunos síntomas se pueden apreciar los de índole digestivos, musculares y articulares, cefaleas, cansancio extremo, respiratorios, afonías totales o parciales, insomnio entre otras, todas ellas causadas por el estrés laboral.

Se evidencia que la dimensión de realización personal docente es decisiva para padecer Síndrome de Burnout, el no sentir que cumplen sus metas tanto a corto o largo plazo los hace creerse insuficientes profesionalmente y al no tener un grupo de apoyo docente, no buscan ayuda, lo que repercute en su vida laboral, personal y familiar.

Las instituciones educativas deben llevar a cabo proyectos obligatorios de bienestar docente como política interna, descubrir y tratar los síntomas y factores estresantes de su personal, con el fin de concientizar la problemática del Síndrome de Burnout. Darle las

herramientas necesarias a su personal para afrontar situaciones emocionales de índole personal e interpersonales, la importancia de la resolución de conflictos y manejos de grupo.

La educación socioemocional, no es exclusiva de los docentes, sino de toda la comunidad educativa, un docente con equilibrio emocional es una gran guía para su grupo de estudiantes, cabe desatacar que mientras más resiliente sea el docente ante los conflictos, menor será el riesgo de padecer Síndrome de Burnout.

Referencias

- (OEI), Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la C. y la C. (2021). El rol de los educadores en la infancia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Acero, D. A. S. (2021). La Prevención Del Estrés En El Trabajo. In *La obligación de seguridad del empleador frente al estrés del trabajo. Análisis comparativo entre el derecho francés y el colombiano. Serie de investigaciones en derecho laboral n.º 16*.
<https://doi.org/10.2307/j.ctv1ddcwnd.5>
- Angi Nathaly Mieles Andrade, Lady Brigitte Menéndez Vélez, Kathia Leopoldina Gómez Macías, Gema Liliana Alcívar Palma, P. J. P. B. (2024). Diseño de un programa de prevención del síndrome de Burnout en el personal de salud / vigilancia epidemiológica del Municipio de Guayaquil , Ecuador Design of a burnout syndrome prevention program in health personnel / epidemiological surveillance of the. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, V, 721–743.
- Armijos, D., Cavajal, L., Garcia, D., Poma, M., Moscoso, V., & Espin, A. (2020). Estrés Laboral Y Síndrome Del Agotamiento (Burnout) En Docentes De Enfermería De La Universidad Central Del Ecuador: Marzo 2019 – Marzo 2020. *Rev. Inv. Acad. Educación ISTCRE*, 4(1), 29–41. [https://www.revistaacademica-istcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO \(BURNOUT\)29-41.pdf](https://www.revistaacademica-istcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO (BURNOUT)29-41.pdf)
- Baldeón Dávila, M. R., Janampa López, L. R., Rivera Lucas, J. A., & Santivañez Meza, L. M. (2023). Síndrome de burnout: Una revisión sistemática en Hispanoamérica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1).

<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.378>

Balladares Ponguillo, K. A., & Hablick Sánchez, F. C. (2017). Burnout: el síndrome laboral.

Journal of Business and Entrepreneurial Studie, 1(1), 1–9.

<https://doi.org/10.31876/jbes.v1i1.1>

Burgos Briones, J. G., Cevallos Ponce, V. N., & Anchundia Párraga, J. D. (2019). Síndrome de

Burnout y calidad educativa docente. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*,

4(8), 739. <https://doi.org/10.35381/r.k.v4i8.481>

Cortés, J., & Ruíz, M. (2021). Bienestar emocional del docente de educación inicial. *Revista*

Prácticas, Investigación, Innovación y Perspectivas de La Educación Inicial, Vol.1(1),

pp.1-8. [http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/2146/1/Libro_practicas_131-](http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/2146/1/Libro_practicas_131-138.pdf)

138.pdf

Flores Naranjo, Paulina Elizabeth, Molina Delgado, José Renan, Morillo Cano, J. R. (2022).

Metanoia. Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación Revista Científica de la

Universidad Regional Autónoma de Los Andes. *Metanoia. Revista de Ciencia,*

Tecnología e Innovación, 7, 34–49.

Gutierrez, G., Naranjo, E., Tenecota, G., & Guarate, Y. (2020). Síndrome de Burnout en el

personal docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de

Ambato. *Enfermería Investiga*, 5(3), 19–26.

Jaramillo Intriago, F. E. (2018). Los riesgos psicosociales en el Derecho del Trabajo. *USFQ*

Law Review, 5(1), 100–117. <https://doi.org/10.18272/lr.v5i1.1219>

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>

Ministerio de educación. (2016). *Rol del docente en educación inicial*. 4–24.

- Ministerio de Educación. (2014). Lineamientos y acciones emprendidas para la implementación del currículo de Educación Inicial. *Ministerio de Educación*, 1-10. <https://lc.cx/ZVYAqi>.
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/07/Educacion-inicial1.pdf>
- Ministerio de Educación. (2019, February). Índice. *Pasa La Voz*, 13.
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/febrero-2019.pdf>
- Navarrete, M., & Parra, L. (2021). *Manejo del burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT) en la prevención de riesgos laborales como garantía de derechos de los trabajadores*. 1–75. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8804/1/T3856-MDEE-Navarrete-Manejo.pdf>
- Organizacion Internacional del Trabajo (OIT). (2016). Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo MINI VERSION. *Oit*, 19.
https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*.
<https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
- Rivera Guerrero, A., Segarra Jaime, P., & Giler valverde, G. (2018). *Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior*. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica [revista en Internet] 2018 [acceso 26 de octubre de 2020]; 37(2): 78-84*.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/4_sindrome_de_burout_en_docentes.pdf
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de

burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de La REDIECH*, 8(14), 45–67. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v8i14.39

Valdiviezo Elena. (2011). *Los Desafíos De La Educación Inicial En La Actualidad-5056870*. XX, 51–69. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056870.pdf>

World Health Organization. (2019). *El burn-out, un «fenómeno profesional»: Clasificación Internacional de Enfermedades*. El Burn-out, Un «fenómeno Profesional»: Clasificación Internacional de Enfermedades. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Anexos

Anexo A

Cuestionario de Maslach

Escala de Síndrome de Burnout

La Escala de Maslach Burnout Inventory (MBI) es uno de los instrumentos de autoevaluación más utilizados para medir el nivel del estrés laboral, mejor conocido como Síndrome de Burnout. Esta comprendido por 22 ítems en forma de afirmaciones, que miden actitudes y sentimientos del profesional en su lugar de trabajo con respecto al nivel del desgaste emocional y físico.

El cuestionario mide las tres dimensiones que presenta el desgaste profesional o Síndrome de Burnout:

- Cansancio o fatiga extrema: 0 – 18 puntos (cansancio emocional bajo), 19 – 26 puntos (cansancio emocional medio), 27 – 54 puntos (cansancio emocional alto).
- Despersonalización: 0 – 5 puntos (despersonalización baja), 6 – 9 puntos (despersonalización media), 10 – 30 puntos (despersonalización alta).
- Falta de realización: 0 – 33 puntos (baja sensación de insuficiencia), 34 – 39 puntos (media sensación de insuficiencia), 40 – 56 puntos (alta sensación de insuficiencia).

Para afirmar la existencia de Síndrome de Burnout se debe tener en cuenta que las dimensiones de cansancio extremo y despersonalización deben tener puntuaciones altas y la realización personal debe puntuar lo mínimo (Gutierrez et al., 2020).

MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI – HSS)
INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI - HSS)

Edad: _____ Sexo/género: _____

Área de trabajo: _____ Tiempo de trabajo: _____

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

- 0 = Nunca / Ninguna vez
- 1 = Casi nunca/ Pocas veces al año
- 2 = Algunas Veces / Una vez al mes o menos
- 3 = Regularmente / Pocas veces al mes
- 4 = Bastantes Veces / Una vez por semana
- 5 = Casi siempre / Pocas veces por semana
- 6 = Siempre / Todos los días

	Nunca / Ninguna vez	Casi nunca/ Pocas veces al año	Algunas Veces / Una vez al mes o menos	Regularmente / Pocas veces al mes	Bastantes Veces / Una vez por semana	Casi siempre / Pocas veces por semana	Siempre / Todos los días
	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo							
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo							
4. Fácilmente comprendo cómo se sienten las personas que tengo que atender							
5. Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos impersonales							
6. Trabajar todo el día con personas es realmente estresante para mi							
7. Trato con mucha efectividad los problemas de las personas							
8. Siento que mi trabajo me está desgastando							
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de los demás con mi trabajo							
10. Me he vuelto insensible con la gente desde que ejerzo esta ocupación							
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							
12. Me siento muy energético							
13. Me siento frustrado por mi trabajo							
14. Siento que estoy trabajando demasiado							
15. No me preocupa realmente lo que ocurre a algunas personas a las que doy servicio							
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés							
17. Fácilmente puedo crear un clima agradable en mi trabajo							
18. Me siento estimulado después de trabajar en contacto con personas							
19. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo							
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							
21. En mi trabajo, trato los problemas emocionales con mucha calma							
22. Creo que las personas a quienes atiendo me culpan de sus problemas							