



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

SÍNDROME DE BURNOUT Y ANSIEDAD EN DOCENTES EN LA CIUDAD

QUITO

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo General

Autoras

Gallo Ramírez Karol Lizbeth

Jácome Ríos Cristina Poleth

Tutor(a)

Mgs. Valencia Gonzáles Edwin Guillermo

QUITO – ECUADOR

2022

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Nosotras, Gallo Ramirez Karol Lizbeth y Jácome Ríos Cristina Poeth, declaramos ser autoras del Trabajo de Titulación con el nombre “Síndrome de Burnout y Ansiedad en docentes en la Ciudad de Quito”, como requisito para optar al grado de Psicólogo General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 11 días del mes de febrero de 2022, firmo conforme:

Autor: Gallo Ramirez Karol Lizbeth

Firma:



Número de Cédula: 1727164517

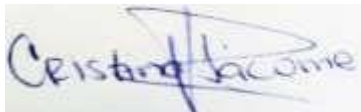
Dirección: Pichincha, Quito, Sangolquí, Albornoz.

Correo Electrónico: karolgallo_98@hotmail.com

Teléfono: 0983342229

Autor: Jácome Ríos Cristina Poeth

Firma:



Número de Cédula: 1724387541
Dirección: Pichincha, Quito, Conocoto, 6 de Junio.
Correo Electrónico: cristinajacome34@gmail.com
Teléfono: 0992685867

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “SÍNDROME DE BURNOUT Y ANSIEDAD EN DOCENTES EN LA CIUDAD DE QUITO” presentado por Gallo Ramírez Karol Lizbeth y Jácome Ríos Cristina Poleth, para optar por el Título de Psicólogo General

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 16 de febrero de 2022



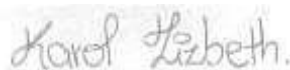
EDWIN GUILLERMO
VALENCIA GONZALEZ

.....
Mgs. Edwin Guillermo Valencia González

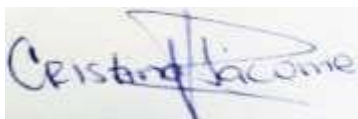
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 16 de febrero 2022



.....
Karol Lizbeth Gallo Ramirez
1727164517



.....
Cristina Poleth Jácome Ríos
1724387541

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: SÍNDROME DE BURNOUT Y ANSIEDAD EN DOCENTES EN DOCENTES EN LA CIUDAD DE QUITO, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 16 de febrero de 2022

.....

MSc. Paulina Guerra Guerra

.....

MSc. Paulina Pérez Pérez

DEDICATORIA

Este trabajo tan indispensable para mi carrera se lo dedico a mis padres y a mi amigo incondicional Roberto que han sido un pilar fundamental en mi desarrollo personal y académico, a mi hermana que con su alegría me ha contagiado de ánimo para seguir adelante, a mi abuelita Fanny y a mi tía María que me han demostrado que con amor y perseverancia se todo se puede alcanzar. Pero sobre a Dios que me ha brindado todos los instrumentos necesarios para llegar hasta aquí.

Karol Gallo

Está dedicado a Dios por guiar mi camino a lo largo de mi carrera y brindarme más días de vida para cumplir mis metas, gracias a él tengo sabiduría e inteligencia para tomar decisiones correctas para avanzar en mi vida estudiantil y personal. A mi madre Cristina Ríos, mi apoyo incondicional y soporte en toda mi vida estudiantil y ser un ejemplo de mujer trabajadora, a mí padre Ramiro Jácome por apoyarme y guiarme en cada paso que doy y daré en mi vida. A mi hermana Anita por ser mi amiga incondicional a lo largo de este arduo trabajo y apoyarme en mis decisiones personales y estudiantiles. A mi mejor amiga incondicional Stefanie Espinosa por acompañarme y apoyarme en cada momento de mi vida personal y estudiantil.

Cristina Jácome

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios que me puso en el camino correcto para poder desarrollarme de una forma satisfactoria para mí misma, a mi mamá Tere que me ha enseñado lo que es la valentía y el amor, porque me ha demostrado que todo se puede lograr cuando quieres conseguir algo, solo hay que luchar, a mi papá Xavi que me inculco la perseverancia y la esperanza porque para todo hay solución y si quiere ser buena en algo hay que ser constante, a mi amigo incondicional Roberto que desde el primer momento que llego me ha ayudado y apoyado en mis decisiones, y a la princesa de la casa Meghan que con su alegría y carisma me ha enseñado cosas importaste para la vida, además de alegrarme con sus ocurrencias y pese a su edad me ha apoyado en todo.

Gracias a mis licenciados por su paciencia para impartir su conocimiento durante este largo camino, a mi primera compañera Vicky que desde el primer día se volvió incondicional conmigo y a Cristina que justas logramos concluir nuestra investigación de forma satisfactoria.

Karol Gallo

Primero deseo agradecer a Dios por guiarme en cada decisión y paso que doy en la vida. Agradezco a mis padres por apoyarme en cada lucha que he tenido y no dejarme desfallecer y darme ánimos para salir adelante, a mi hermana por ser mi soporte en cada momento y por no dejarme vencer por las adversidades. Extiendo mi más grande agradecimiento a cada integrante de mi familia mis abuelos, mis tíos, mis primos por ser un gran apoyo y brindarme sus ánimos en cada instante de mi vida. A mi mejor amiga le agradezco por escucharme por ser mi compañía y darme su apoyo en cada loca decisión que he ido tomando. Gratamente expreso mi agradecimiento hacia mi estimado y leal amigo Mateo, por ser mi compañero de trabajos incondicional y por indicarme que aún se puede confiar en las amistades. A mis compañeras y profesores de todas las asignaturas por brindarme valiosos conocimientos para formarme y desarrollar el trabajo de titulación para finalizar la carrera. A Karol por realizar conmigo la investigación y sacarla adelante.

Cristina Jácome

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	IV
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	V
APROVACIÓN TRIBUNAL.....	VI
DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO.....	VIII
RESUMEN EJECUTIVO	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO METODOLÓGICO	8
RESULTADOS	13
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
ANEXOS	23

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 (Estadísticos de tendencia central).....	14
Tabla No. 2 (Correlacional de datos sociodemográficos - Edad).....	14
Tabla No. 3 (Correlacional de datos sociodemográficos - Sexo)	15
Tabla No. 4 (Cansancio emocional)	15
Tabla No. 5 (Despersonalización)	15
Tabla No. 6 (Realización Personal).....	16
Tabla No. 7 (EAA)	16
Tabla No. 8 (Correlaciones de variables)	16

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: SÍNDROME DE BURNOUT Y ANSIEDAD EN DOCENTES EN LA CIUDAD DE QUITO

AUTORAS: Gallo Ramirez Karol Lizbeth

Jácome Ríos Cristina Poleth

TUTOR: Mgs. Edwin Guillermo Valencia González

RESUMEN EJECUTIVO

Se buscó correlacionar las variables, el Síndrome de Burnout y la Ansiedad en los docentes, para lo cual se utilizó el test de Ansiedad de Zung y Maslach Burnout Inventory que se conforma por tres subdimensiones; cansancio emocional, despersonalización y realización personal, estos instrumentos se empelaron a 133 docentes de dos unidades educativas diferentes. Esta aplicación se llevó a cabo por medio de un formulario virtual obteniendo como resultado una correlación altamente significativa entre la ansiedad y el cansancio emocional, entre ansiedad y la despersonalización la correlación también fue altamente significativa, sin embargo, se obtuvo una relación negativa entre realización personal y ansiedad. Desde un punto de vista general la población se encuentra en un nivel bajo de cansancio emocional y despersonalización, pero el ochenta por ciento se encuentra en un nivel alto de realización personal. Finalmente, en la variable de ansiedad la mayoría se encuentra dentro de los límites.

Palabras Clave: *Ambiente de trabajo, Docente, Estrés mental, Pandemia, Salud mental.*

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**THEME: BURNOUT SYNDROME AND ANXIETY IN TEACHERS IN THE
CITY OF QUITO**

AUTHOR: Gallo Ramirez Karol Lizbeth

Jácome Ríos Cristina Poleth

TUTOR: Mgs. Edwin Guillermo Valencia González

ABSTRACT

We sought to correlate the variables, Burnout Syndrome and Anxiety in teachers, for which we used the Zung Anxiety test and Maslach Burnout Inventory which consists of three subdimensions; emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment, these instruments were used with 133 teachers from two different educational units. This application was carried out by means of a virtual form obtaining as a result a highly significant correlation between anxiety and emotional exhaustion, between anxiety and depersonalization the correlation was also highly significant, however, a negative relationship was obtained between personal fulfillment and anxiety. From a general point of view, the population is at a low level of emotional exhaustion and depersonalization, but eighty percent is at a high level of personal fulfillment. Finally, in the anxiety variable, the majority is within the limits.

Keywords: *Work environment, Teacher, Mental health, Pandemic, Mental stress.*

SÍNDROME DE BURNOUT Y ANSIEDAD EN DOCENTES EN LA CIUDAD DE QUITO

Burnout Syndrome and Anxiety in teachers in the city of Quito

<p><i>Autor:</i> Karol Gallo-Ramírez kgallo2@indoamerica.edu.ec <i>Autor:</i> Cristina Jácome-Ríos cjacome6@indoamerica.edu.ec</p> <p><i>Tutor:</i> Edwin Valencia-Gonzalez edwinvalencia@uti.edu.ec</p> <p><i>Lector:</i> Nombre Apellido-Apellido correoinstitucional@uti.edu.ec</p> <p><i>Lector:</i> Nombre Apellido-Apellido correoinstitucional@uti.edu.ec</p> <p>Trabajo de Titulación para la obtención del título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica.</p> <p>Modalidad: Investigación Cuantitativa.</p> <p>Quito, Ecuador. Octubre de 2021.</p>	<p>RESUMEN</p> <p>Se buscó correlacionar las variables, el Síndrome de Burnout y la Ansiedad en los docentes, para lo cual se utilizó el test de Ansiedad de Zung y Maslach Burnout Inventory que se conforma por tres subdimensiones; cansancio emocional, despersonalización y realización personal, estos instrumentos se empeararon a 133 docentes de dos unidades educativas diferentes. Esta aplicación se llevó a cabo por medio de un formulario virtual obteniendo como resultado una correlación altamente significativa entre la ansiedad y el cansancio emocional, entre ansiedad y la despersonalización la correlación también fue altamente significativa, sin embargo, se obtuvo una relación negativa entre realización personal y ansiedad. Desde un punto de vista general la población se encuentra en un nivel bajo de cansancio emocional y despersonalización, pero el ochenta por ciento se encuentra en un nivel alto de realización personal. Finalmente, en la variable de ansiedad la mayoría se encuentra dentro de los límites.</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>We sought to correlate the variables, Burnout Syndrome and Anxiety in teachers, for which we used the Zung Anxiety test and Maslach Burnout Inventory which consists of three subdimensions; emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment, these instruments were used with 133 teachers from two different educational units. This application was carried out by means of a virtual form obtaining as a result a highly significant correlation between anxiety and emotional exhaustion, between anxiety and depersonalization the correlation was also highly significant, however, a negative relationship was obtained between personal fulfillment and anxiety. From a general point of view, the population is at a low level of emotional exhaustion and depersonalization, but eighty percent is at a high level of personal fulfillment. Finally, in the anxiety variable, the majority is within the limits.</p>
--	--	--

	Palabras Clave: <i>Ambiente de trabajo, Docente, Estrés mental, Pandemia, Salud mental.</i>	Keywords: <i>Work environment, Teacher, Mental health, Pandemic, Mental stress.</i>

• **Introducción.**

Para la Organización de las Naciones Unidas la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2019) es importante promover la docencia como un derecho fundamental para la sociedad, ya que históricamente la docencia no era considerada como una profesión, sino como una necesidad vital, ya que el compartir sus conocimientos era algo imprescindible para la supervivencia en el medio, debido a que eran considerados como un instrumento para relacionar a todos los integrantes de la comunidad.

La docencia se da a conocer en la mitad del siglo XIX, sin embargo, no es hasta el siglo XX en la primera guerra mundial que la pedagogía se formaliza como una ciencia, en la cual esta disciplina se vio beneficiada por aportes de, Decroly, Thorndike, Watson, Skinner, Pavlov y Bandura, la cual se pone a prueba en las escuelas públicas con diferentes metodologías educativas (Uriarte, 2020).

Ovide Decroly (1907) se refirió a la educación como “Escuela para la vida, por la vida”, nos habla acerca del niño y su personalidad el cual debe tener un espacio en la Unidad Educativa para poder reconocer sus necesidades e intereses.

Edward Thorndike (1912) mencionó que los docentes deben fomentar buenos hábitos en sus alumnos ya que estos no se van a formar solos, estos hábitos deben ser creados en igualdad de condiciones y que en el futuro no se deban eliminar.

John Broadus Watson (1913) empleó el conductismo en la educación, haciendo

que el estudiante guíe su comportamiento en base a premios y castigos.

Frederick Skinner (1954) comienza con la creación de la “máquina de enseñanza” la cual pudiera desarrollar un avance en la educación y se lograra una enseñanza más vigorosa, que las metodologías tradicionales que se impartían.

Albert Bandura (1977) elabora la teoría de aprendizaje social, basado en el condicionamiento clásico y operante, donde lo importante será el aprendizaje nuevo que se genera entre individuos.

En el siglo XXI los países desarrollados consideran de suma importancia la educación en los menores con el fin de conseguir estados libres e invierten parte de su presupuesto en investigaciones para la mejora de las técnicas del aprendizaje, como objetivo el entender la responsabilidad que con lleva los procesos de autoformación y formación a los estudiantes por lo que deberá encontrar la manera de mejorar sus dinámicas de evaluación, de aprendizaje y enseñanza para obtener resultados acorde a los objetivos del sistema educativo (Uriarte, 2020).

Con el pasar de los años la docencia se ha reconocido como profesión debido a que el docente no solo se desarrolla en su papel de impartir sus conocimientos sino también como un individuo influyente en la personalidad de los alumnos (Uriarte, 2020).

En los años 80, a juicio de Luna (2014) el docente ecuatoriano se encontraba mal capacitado y desmotivado por la falta de estímulos, evaluación y pluriempleos lo cual no les permitía ejercer de forma correcta su profesión.

En el 2008 se crea la Red de Maestros por la Revolución Educativa, esto lleva a la creación del plan decenal de educación el cual propone: “El mejoramiento de la formación, revalorización del rol y el ejercicio del docente” (Torres, 2017). Es por eso que se lleva a cabo la evaluación a los maestros a nivel nacional dando como resultado la falta de preparación y capacitación en varias áreas y disciplinas. A partir del 2015 se capacita al docente para incrementar sus conocimientos y habilidades al momento de impartir sus conocimientos.

En la actualidad la docencia y la educación ha sido una de las áreas más afectadas por la presencia de la pandemia del coronavirus (en adelante COVID-19), por lo cual se ha visto obligada a adaptarse a nuevas medidas como es la aplicación del teletrabajo con la finalidad de no retrasar el proceso enseñanza-aprendizaje. Durante este cambio de modalidad se encontraron falencias como es la falta de preparación por parte de los docentes, también la falta de recursos de los mismos y de los estudiantes, además de que tampoco contaban con un lugar apto para llevar a cabo sus actividades sin ser interrumpidos. Las Adaptaciones de su nueva forma de trabajo ocasionaron desgaste emocional que se reflejaron en aislamiento y distanciamiento social. De este modo los docentes se vieron obligados a ampliar sus destrezas y capacidades para sobrellevar las dificultades que surge en su salud mental trayendo consigo afectaciones físicas y psicológicas que les impiden desenvolverse en su entorno familiar, social y laboral correctamente (Dalri, Ribeiro y Scorsolini-Comin, 2020).

Hoy en día los desafíos en la docencia han incrementado, volviéndolos riesgos sistemáticos, dejando expuesto al docente a desarrollar síntomas psicopatológicos ocasionados por la alta carga laboral causando ansiedad y el Síndrome de Burnout. Las actividades y el teletrabajo con lleva una sobre exigencia en los docentes implementando nuevas estrategias de enseñanza, la adaptación tendrá que ver tanto con el docente como con el estudiante los cuales dará como resultado una fuerte repercusión en su salud mental (Dalri et al., 2020).

“La Organización Mundial de la Salud [OMS] reconoció en 2019 el burnout como enfermedad, que será incluida en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos” (Sevilla y Sánchez, 2021).

Herbert Freudenberger (1974) fue uno de los primeros psicólogos en describir los síntomas del Síndrome de Burnout (en adelante SBO) mencionando que la persona que padece de burnout presenta “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”. Dos años más adelante Maslach (1976) añade una nueva descripción donde dice que el SBO es “el proceso gradual de pérdida de responsabilidad personal, y desinterés cínico entre sus compañeros de trabajo”

Pese a la existencia de estos dos conceptos básicos, varios autores buscan crear nuevas perspectivas como es el caso de Cherniss (1980), donde muestra el SBO como proceso gradual en el cual el individuo va escalando de estrés y tensión en su ámbito laboral, distinguiéndose en tres ocasiones: a) falta de equilibrio entre

recursos internos y trabajo, b) reacción emocional, determinada por ansiedad, tensión, fatiga y agotamiento y c) modificaciones en actitud y comportamiento. También Edelwich y Brodsky (1980) abordan cuatro fases por la que cruza o por la que atravieza un individuo que padece de burnout: a) optimismo, estado en el que el individuo manifiesta energía excesiva, aspiraciones que no son fáciles de alcanzar y no logran medir el nivel de riesgo de sus acciones o decisiones, b) invariable, esto ocurre al momento en que el individuo no logra alcanzar sus perspectivas iniciales, aquí es donde comienza el fracaso, c) fracaso, empieza la aparición de problemas físicos, emocionales y conductuales, esta se le considera el centro del síndrome y d) indiferencia, falta de motivación para realizar las actividades y también lo crea como mecanismo de defensa ante el fracaso.

En el ámbito organizacional según Maicon y Garcés (2010) se han identificado los siguientes síntomas:

- Síntomas Emocionales: Depresión, indefensión, desesperanza, irritación, apatía, desilusión, pesimismo, hostilidad, falta de tolerancia, acusaciones a los clientes/pacientes, supresión de sentimientos.

- Síntomas Cognitivos: Pérdida de significado, pérdida de valores, desaparición de expectativas, modificación de autoconcepto, pérdida de autoestima, desorientación cognitiva, pérdida de la creatividad, distracción cinismo, criticismo generalizado.

- Síntomas Conductuales: Evitación de responsabilidades, absentismo laboral e intenciones de abandonar la organización, desvalorización, auto-sabotaje, desconsideración hacia el propio trabajo, conductas inadaptadas, desorganización, sobre-implicación, evitación de decisiones, aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas.

- Síntomas Sociales: Aislamiento y sentimientos de fracaso, evitación de contactos, conflictos interpersonales, malhumor familiar, formación de grupos críticos, evitación profesional.

- Síntomas Psicósomáticos: Cefaleas, dolores osteomusculares, quejas psicósomáticas, pérdida de apetito, cambios de peso, disfunciones sexuales, problemas de sueño, fatiga crónica, enfermedades cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales, aumento de ciertas determinaciones analíticas (colesterol, triglicéridos, glucosa, ácido úrico, etc.) (p. 172).

En la actualidad el SBO también es conocido como “síndrome de desgaste profesional o rol profesional, así como por la vivencia síndrome de sobrecarga emocional, el cual consiste en una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal. Además de ser una respuesta al estrés laboral crónico

integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja, y hacia sí mismo llegando a sentirse agotado (Heredia, 2015). Este síndrome se puede presentar de forma pasiva o activa, la activa es cuando el empleado maneja una conducta asertiva además de vincularse con aspecto externos a su profesión y la pasiva muestra sentimientos de apatía y se vincula con factores internos psicosociales.

El SBO puede ir en una serie de etapas las cuales se clasifican: Etapa 1: se observa un desequilibrio en las exigencias laborales y los recursos materiales y humanos es lo que induce a un estrés agudo. Etapa 2: el sujeto se sobre esfuerza para poder ejecutar lo solicitado por su inmediato superior hasta este momento el SBO puede ser reversible. Etapa 3: Se presentan de manera más continua los síntomas del SBO. Etapa 4: El individuo se presenta psicofísicamente deteriorado (Celis, Gutiérrez, Moreno, Serratos y Suárez, 2006).

Maslach y Jackson (1981 y 1996) refieren que el agotamiento emocional se presenta como una falta de motivación en el ámbito afectivo o psicológico en el cual la persona siente que ya no puede desenvolverse, en la despersonalización se llega a presentar actitudes negativas y falta de empatía hacia sus colegas, clientes o receptores de servicios además de presencia de aislamiento social y por último la disminución de la realización personal en la cual la persona presenta sentimientos de baja autoestima, también muestra ideas de que el éxito es inalcanzable.

A nivel mundial la docencia es considerada la segunda profesión más

afectada por el SBO, sin embargo, en el Ecuador se presenta en un trece por ciento, no obstante la situación ha empeorado debido a la presencia de la pandemia COVID-19 en la cual se debió implementar el teletrabajo como una forma segura para que los colaboradores puedan seguir desarrollándose en sus labores sin inconveniente alguno, pese a que esto ha servido como una medida de salud física, no se ha tomado en cuenta la salud mental debido a que los docentes se sienten más cansados y estresados por un aumento en sus actividades diarias, además de que se ha evidenciado que su jornada laboral se ha aumentado e incluso laboran en fines de semana o feriados.

En la investigación se presenta el SBO y la ansiedad en afectaciones a nivel psicológico. El término "ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico " (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

La ansiedad fue evidenciada como una consecuencia negativa y como un trastorno separado por los médicos y filósofos. Hipócrates (460 a.C - 370 a.C) señala a la ansiedad como una fobia o timidez, en cambio Cicerón (106 a.C- 43 a.C) la definió como molestia o preocupación debido a la equivalencia entre la mente con los problemas lo que producirá un cuerpo enfermo.

Morel (1866) con su artículo "Sobre el delirio emotivo, neurosis del sistema

nervioso ganglionar visceral” a pesar de no nombrar a la ansiedad como término, reúne síntomas de los diferentes estados que se pueda presentar en un cuadro de ansiedad generalizado como son: el pánico, las obsesiones y fobias, ya que todo esto estaría relacionado con el ámbito emotivo. Beard (1880) hablo de la ansiedad vista como neurosis y sacó un libro sobre el cansancio nervioso en cual redactó como “estrés de la vida moderna” hizo distinguir al individuo los fenómenos fóbicos y los obsesivos. Freud (1895) describió y delimitó los tipos de neurosis y como se pudieron clasificar e incluyó cinco nuevas entidades como la histeria, la hipocondría y las neurosis de angustia, fobia y obsesión.

En la mitad del siglo XX aparece en la primera edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [DSM-I] (1952) en donde la ansiedad aparecerá como una de las características principales para utilizarla en diferentes mecanismos de defensa psicológica de los trastornos psiconeuróticos y se la presentará en seis distintas categorías. En la segunda edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [DSM- II] (1968) se caracterizará por la aparición como neurosis ansiosa, en el que el paciente refleja exageradas reacciones que van de la mano con síntomas somáticos. No es hasta final de los años sesenta que la ansiedad es considerada como término, que refiere a una conducta caracterizada por presentar tensión y activación fisiológica que da respuesta a estímulos internos y externos. En DSV- III (1980) se acerca más a la psiquiatría biológica, lo que la terminología ansiedad desglosa dos nuevas sintomatologías que serán el estrés postraumático y estrés agudo.

La ansiedad se puede clasificar en dos tipos: fisiológica y patológica. La ansiedad fisiológica nos habla de la protección ante amenazas de la vida diaria junto al enfrentamiento de circunstancias ambientales la cual cumple una función adaptativa mejorando el rendimiento, y la ansiedad patológica obstaculiza una respuesta acertada a la vida diaria, siendo profunda, recurrente o persistente actuando como una función desadaptativa (Sánchez, 2019).

Se entiende a la ansiedad desde el punto de vista clínico como un estado transitorio en el que los individuos se muestran preocupados, aprensivos, tensos, fatigados, irritados y con una sensación de angustia en el trabajo y vida personal ante situaciones diarias. (Sierra et al., 2003).

El psicoanálisis expresa desde el punto de vista de la ansiedad que el individuo será percibido como psiconeurótico y en una lucha contra el impulso intolerable y el ego. Freud (1971) indicó tres teorías de la ansiedad: 1) La ansiedad existente que nos habla de la relación que se implanta entre el yo y el mundo exterior. 2) La ansiedad neurótica la que se conectada con los impulsos cohibidos enlazándose con el peligro y castigo, reconociendo que la ansiedad es superior diferenciando el peligro real y el peligro desconocido. 3) La ansiedad moral se reconoció porque el super yo desafía a la persona con la probabilidad de que el yo pierda el dominio de los impulsos (Sierra et al., 2003).

“En definitiva, debemos destacar que el estado de ánimo deficiente del personal es perjudicial para el desarrollo normal de su trabajo, de fundamental importancia en el caso que nos ocupa, y supone una

pérdida en términos económicos. El mismo nivel de eficacia y eficiencia exigido en la enseñanza debería tenerse en cuenta en la planificación del trabajo de quienes la llevan a cabo, cuestión que todavía no ha sido considerada tal y como se merece" (Castillo, Fernández y López, 2014).

En la actualidad se ha evidenciado la sobre exigencia al docente debido al riesgo de perder su puesto de trabajo, lo que ha generado un visible incremento de la ansiedad al momento de desempeñar sus actividades laborales, lo que ha afectado en su salud física y mental trayendo consigo problemas en ambiente laboral. Dentro del espacio laboral la metodología de impartir los conocimientos se ha visto afectada con la pérdida de interés por enseñar y al igual que la relación docente-estudiante, trayendo consigo consecuencias como: falta de compromiso por parte del alumnado, mal comportamiento e incrementando en los niveles de ansiedad de los docentes.

Los niveles del SBO y de la ansiedad que padecen los docentes se pueden ver reflejado en consecuencias económicas para la institución debido a su bajo rendimiento y para sí mismo como físicas y emocionales (Aparicia, Fernández, García y Granados, 2020).

"Estas reacciones se centran en la actividad del sistema nervioso autónomo simpático manifestando, una serie de cambios fisiológicos, hormonales, circulatorios, cardíacos y musculares, los cuales desencadenan procesos cognitivos y afectivos para la persona" (Lazarus y Folkman, Travers y Cooper, 1984 y 1996).

La importancia del presente estudio radica en el hecho de que el SBO y la ansiedad impiden que el individuo se desarrolle de forma productiva en los diferentes ámbitos de su vida, además que hoy en día la salud mental de los docentes no es de gran relevancia en la mayoría de las instituciones, inclusive ni para sí mismo (Dueñas, García, Meza y Sánchez, 2017). Tampoco es considerado como un tema prioritario según García (2020), es por eso que esta investigación busca conocer cuáles son las consecuencias que se pueden llegar a presentar en un individuo que no asista a una apta intervención, debido a esto se considera importante lograr concientizar cuales serían las secuelas del SBO y la ansiedad.

Cabe recalcar que el SBO y otros trastornos mentales como la ansiedad son distintos, aunque pueden coexistir en empleadores como es en el caso de los docentes.

¿Cuál es la relación entre Síndrome de Burnout y ansiedad en docentes de la ciudad de Quito?

¿Cuáles son los niveles de Burnout en docentes de la ciudad de Quito?

¿Cómo se presenta la ansiedad en docentes de la ciudad de Quito?

GENERAL: Relacionar el Síndrome de Burnout y la ansiedad en docentes de la ciudad de Quito.

ESPECÍFICOS

Estimar los niveles del Síndrome de Burnout y ansiedad en docentes de la ciudad de Quito.

Explicar el Síndrome de Burnout y la ansiedad en docentes de la ciudad de Quito según los perfiles sociodemográficos de los participantes.

- **Marco Metodológico.**

En la presente investigación se empleó una metodología cuantitativa, la cual integra el método experimental común de la gran parte de las disciplinas científicas. La metodología cuantitativa también puede ser llamada empírico-analítico, racionalista o positivista. Esta metodología tiene como objetivo compilar y estudiar datos adquiridos de forma objetiva, este procedimiento se lo realiza de una forma organizada, aplicando herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas (Alan y Cortez, 2017).

El paradigma positivista apareció en el siglo XIX y a inicios del siglo XX, esta teoría se basa en el conocimiento. Este paradigma se adoptó como modelo de investigación en Ciencias Físicas y Naturales siendo aplicada en el campo social y posteriormente en el campo educativo. (Ricoy, 2006)

Dentro de las ciencias naturales Usher y Byant (1992) mencionan los siguientes supuestos básicos:

- El conocimiento se puede adquirir de forma empírica, siguiendo lineamientos en los cuales no se creen enjuiciamientos, si no generar conocimiento por la razón.
- El conocimiento se puede medir, es objetivo, y los fenómenos observables pueden someterse a análisis matemáticos y control experimental.
- Para la elaboración del conocimiento es necesario la eliminación de sesgos.

Además, Cohen y Manion (1990) mencionan las subsiguientes suposiciones asociadas:

- Las operaciones metodológicas de las ciencias físico-naturales son adaptables a las sociales.
- Los fines científicos son más relevantes que los valores de los individuos, sin importar su contexto.

Es importante destacar que los experimentos cuantitativos se rigen a un diseño estándar, el cual puede presentar escasas variaciones interdisciplinarias, lo que permitirá generar una hipótesis que podría ser comprobada o desmentida (Alan y Cortez, 2017).

Comte (1849) en su libro “Discurso sobre el espíritu positivo” da inicio al positivismo, más adelante Ricoy (2006) lo califica como cuantitativo, interviniendo en campos de ciencias físicas, naturales y sociales.

A juicio de Ramos (2019) el positivismo es la validación absoluta y es aprehensible por el individuo, es dirigida por legislaciones y componentes naturales, a partir de este paradigma se pueden diversificar elementos que se encuentran cerca de un fenómeno de estudio, ya sean causales, mediadores o moderadores.

El paradigma positivista pretende exponer, presagiar e intervenir en los fenómenos, distinguiendo causas reales, temporales precedentes o simultáneas (Herrera, 2018).

Estas son las características que Alan y Cortez (2017) mencionan que debe cumplir una investigación cuantitativa:

-Se basa en un paradigma epistemológico de positivismo.

-La medición debe ser objetiva para lograr verificar la causalidad y la generalidad de los resultados obtenidos en el estudio.

-La recogida de información es estructurada y sistemática.

-El análisis que se desarrolla es estadístico.

Los métodos cuantitativos están centrados en el positivismo para la exactitud en el procedimiento de la medición, una de sus características es la elección subjetiva e intersubjetiva de indicadores de los elementos, estructuras e individuos. Estos componentes no se integran en su totalidad, generando una controversia en el análisis, en el cual no lo ven como un todo, sino como un fenómeno por partículas, es decir, como un objeto simple en relación al análisis (Aguilar, Cadena, de la Cruz, Rendón, Salinas y Sangerman, 2017)

La investigación de corte transversal es catalogada como una indagación observacional, en base al sujeto con interés descriptivo y analítico. Su objetivo es conocer la situación o estado en la que la muestra analizada se encuentra, también la medición que se desarrolla simultáneamente y el investigador no efectúa ningún tipo de intromisión. El investigador se enfoca en ejecutar una sola medición de la o las variables en cada sujeto estudiado, en caso de realizar esta acción dos o más veces, la investigación dejará de ser transversal y se convertirá en longitudinal (Rodríguez y Mendivelso, 2018).

El presente estudio tuvo un alcance correlacional debido a que se buscó explicar la relación existente entre el SBO y la ansiedad.

El nivel correlacional es definido por Mejía (2017) como un tipo de investigación no experimental, en la cual los investigadores miden dos variables entablando una relación estadística entre sí, en esta correlación no es necesario añadir variables externas para obtener conclusiones. Este tipo de investigación es respaldada por dos razones, la primera es porque en el tema de una investigación no se cree que esta relación puede llegar a darse de forma accidental y la segunda es porque la investigación se lleva a cabo de forma conducida, más no experimental. Es por esto que se obtiene una relación estadística causal entre variables, en donde estas no pueden ser manipuladas de forma independiente por ningún integrante del estudio.

La investigación de tipo correlacional se rige al método científico planteando las preguntas como primer punto, seguido por la observación con el fin de obtener una primera impresión. Luego se mide las variables planteadas, finalmente se analiza y se adquiere las conclusiones (Rus, 2020).

A juicio de Rus (2020) este tipo de investigación permite conocer algo tan significativo como la correlación entre dos o más variables. Es decir, indican la variación y afectación entre ellas. Siendo así que se descarta el posible efecto aleatorio y se evita una posible manipulación accidental.

Coll (2020) refiere que la investigación de corte transversal se da a partir de la determinación de la población para la

muestra, y la selección de las variables a estudiar en un tiempo determinado, para así examinar y extraer conclusiones sobre la conducta que se da frente a las variables a través de la compilación de datos.

Para este caso no se determinó una muestra puesto que el análisis exploró al 100% de la población. Se contactó a dos unidades educativas, que laboran con docentes de la ciudad de Quito.

Los criterios de inclusión para la selección de la muestra fueron: ser mayores de edad, ser docentes y consentir su participación en la investigación. Las unidades educativas en las que se realizó el estudio cuentan con 133 docentes en su totalidad. Por lo que se utilizará en su totalidad.

Para realizar la recaudación de datos en la investigación, se utilizó los siguientes instrumentos con el fin de medir las variables del SBO y la ansiedad:

Maslach Burnout Inventory (en adelante MBI) (Maslach, Jackson y Leiter, 1996). En su tercera edición reelaborada teóricamente y operacionalmente redefiniendo presenta al burnout como "una crisis en la relación con el propio trabajo, sin que signifique necesariamente una crisis de las relaciones con las personas en el trabajo" seguidamente el MBI es expuesto como un instrumento para la medición de actitudes ante la ocupación laboral que van desde el compromiso con su trabajo hasta el cansancio laboral (Escobar, Moreno y Rodríguez, 2001)

El cuestionario consta de 22 ítems divididos en tres dimensiones: el agotamiento, la despersonalización y la

realización personal. Su confiabilidad y validez en el Alpha de Cronbach en general oscilan entre el 0.79 y 0.91. Para las subdivisiones el Alpha de Cronbach dará al agotamiento emocional un 0.90, a la despersonalización un 0.79 y para la realización personal un 0.71. (Alves, Cardoso, de Souza, Fornes, Jurueña y Unda, 2021)

Este instrumento mide 3 aspectos del SBO y puede alcanzar una puntuación máxima en cada subescala:

Aspecto Evaluado	Preguntas a evaluar	Puntuación Máxima
Cansancio Emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	54
Despersonalización	5-10-11-15-22	30
Realización Personal	4-7-9-12-17-18-19-21	56

Adaptada de: Rodríguez (2017)

Para obtener las calificaciones se suman las respuestas de cada subescala mencionada anteriormente y se utiliza los valores de referencia del SBO:

	Bajo	Medio	Alto
Cansancio Emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización Personal	0-33	34-39	40-56

Adaptada de: Rodríguez (2017)

Una vez analizado estas puntuaciones se procede a determinar la presencia del SBO y el nivel en el que se encuentra dependiendo de las altas o bajas puntuaciones en cada una de los subescalas.

El segundo instrumento utilizado fue la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (en adelante EAA), esta escala se creó en 1971 con la finalidad de proponer un instrumento que consintiera una comparación de casos e información relevantes de pacientes con ansiedad.

En la validación de Pastor (2019) la confiabilidad que se obtuvo por medio del Alpha de Cronbach, para hombres es de 0.77, mujeres de 0.67 y la escala general de 0.78. Con estos valores se considera que la escala es confiable, ya que entra en los valores establecidos de Alpha de Cronbach entre 0,70 – 0.90 para ser considerado un test con alta fiabilidad.

Zung (1971) considero que su instrumento “debería permitir el seguimiento, cuantificar los síntomas, ser corta y simple y estar disponible en dos formatos.” El instrumento EAA está conformado por un cuestionario de 20 informes o relatos, refiriéndose a particularidades de la ansiedad como síntoma o signo, las respuestas se califican por medio de una escala de cuatro puntos (1 a 4) en función de la intensidad, duración y frecuencia de los síntomas. Las valoraciones de sus respuestas son: “nunca o casi nunca” “A veces” “Con bastante frecuencia” “Siempre o casi siempre” (Pastor, 2019).

Para extraer la calificación del instrumento se sustituyen las respuestas del participante por los equivalentes en la

hoja de respuestas, posteriormente se procede a sumar y la puntuación total se basa en un índice de 100, utilizando la fórmula y finalmente se utiliza una tabla para convertir la puntuación total en el índice de valoración de la ansiedad, los resultados son los siguientes dependiendo del puntaje obtenido:

Total

$$\text{-----} \times 100 = \text{Índice de ansiedad}$$

Promedió máximo de 80

DENTRO DE LOS LIMITES NORMALES. NO HAY ANSIEDAD PRESENTE

Total	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Índice EAA	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44

PRESENCIA DE ANSIEDAD MARCADA A SEVERA

Total	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
Índice EAA	60	61	63	64	65	66	68	69	70	71	73	74

PRESENCIA DE ANSIEDAD MINIMA A MODERADA

Total	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Índice EAA	45	46	48	49	50	51	53	54	55	56	58	59

PRESENCIA DE ANSIEDAD EN GRADO MAXIMO

Total	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Índice EAA	75	76	78	79	80	81	83	84	85	88	88	89	90	91	92	94
Total	76	77	78	79	80											
Índice EAA	95	96	98	99	100											

Elaboradas por: Rodriguez (2017)

Índice EAA	Equivalencia Clínica
Menos de 45	Dentro de límites normales. No hay ansiedad presente.
45 – 59	Presencia de ansiedad mínima moderada.
60 – 74	Presencia de ansiedad marcada a severa.
75 a más	Presencia de ansiedad en grado máximo.

Adaptada de: Rodríguez (2017)

Posteriormente de haber seleccionado los instrumentos para la aplicación del estudio y haber analizado la forma de calificación de los mismos se procedió a la aplicación en la población.

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo de forma virtual, mediante un google forms, en el cual se plasmó el consentimiento informado, los instrumentos MBI y EAA.

Para empezar con el estudio se contactó con los directivos de cada institución, con el fin de contar con su autorización para la aplicación de los instrumentos seleccionados previamente, después de que se realizó esta petición de manera formal por medio de cartas y haber obtenido una respuesta favorable, se procedió a remitir el cuestionario virtual a las autoridades, los cuales se encargarían de enviar a cada uno de los docentes que conforman las instituciones. Todos estos pasos fueron tomados en cuenta con el fin de cumplir con los principios éticos.

Los principios éticos sustanciales en una investigación con participación de seres humanos son: la autonomía, la beneficencia, la no maleficencia y la justicia.

En el desarrollo de la investigación se utilizó el consentimiento informado en el cual, a los participantes se les dio a conocer los lineamientos del estudio a aplicar, logrando la cooperación desinteresada entre la población de estudio y los investigadores. Los principios implementados ayudaron a que la investigación se desarrollara en condiciones óptimas, con el fin de que los docentes se sintieran cómodos y tranquilos, debido a que se les facilitó la información necesaria y se aclaró todas sus dudas.

La autonomía está ligada al poder decidir con capacidad subjetiva las alternativas que se presenten, teniendo en cuenta valores, principios y creencias, por lo que el respeto es una parte primordial para acatar la resolución que el individuo tome, analizando los factores internos y externos que interfieran en sus metas personales (Piscoya, 2018).

Para Ferro, Molina y Rodríguez (2009) la beneficencia explica lo importante que es salvaguardar los derechos de las personas, no solo brindando un servicio sino también de enseñar al paciente a tener una nueva forma de vida previniendo o aligerando su dolor, sin causar un dilema en donde de la beneficencia sea visto como un daño o afección en la integridad del individuo.

La no maleficencia se refiere a la protección del individuo ante intervenciones que sean deficientes, por lo cual se encuentra en una situación de riesgo y habrá un daño inevitable, minimizando su sentir. Esta, irá de la mano con la beneficencia, interviniendo y minimizando los efectos negativos. (Amaya, Berrío y Herrera, 2018).

El Reporte Belmont (1979) define a la justicia como la imparcialidad y equidad en el individuo, brindado un trato justo y cordial, dando la misma oportunidad de ser elegido. Para obtener una buena educación o un buen empleo, independientemente de su etnia, sexo, religión, cultura, distribuyendo los beneficios equitativamente (Miranda y Villacis, 2019).

- **Resultados.**

En la primera tabla se observa un cuadro estadístico de tendencia central, en el cual se desglosan los valores de la media, mediana y moda.

En relación a las estadísticas descriptivas del instrumento de burnout que se aplicó, la variable de cansancio emocional obtuvo los siguientes resultados: una media de 15,85 puntos equivalente a un nivel bajo, una mediana de 14,00 puntos que indicó que al menos la mitad de los participantes tuvieron un nivel bajo y una moda de 8 puntos, la cual mostró la frecuencia de los datos. Para la variable de despersonalización se analizó una media de 3,29 puntos que corresponde a un nivel bajo, una mediana de 1,00 punto que indica que al menos la mitad de los participantes tuvieron un nivel bajo de despersonalización, y la moda de 0, que muestra la repetición de los datos. En la variable de realización personal se alcanzó una media de 43,83 puntos equivalente a un nivel alto de realización personal, una mediana de 46,00 puntos la cual reveló que al menos la mitad de los participantes tuvieron un nivel alto de realización personal y una moda de 48 puntos que demostró la reiteración de datos.

Junto a estos resultados también se analizó el segundo instrumento aplicado, el test de ansiedad de Zung en donde se logró una media de 42,77 puntos lo que demuestra que la ansiedad se encuentra dentro de los límites normales, una mediana de 41,00 puntos, que indica que al menos la mitad de los participantes tuvieron una ansiedad dentro de los límites normales y una moda de 36 puntos que indicó la frecuencia de los datos (observar tabla 1).

Tabla 1

Estadísticos de tendencia central

	Cansancio emocional	Despersonalización	Realización Personal	EA
N	Válido 133	133	133	133
	Perdidos 0	0	0	0
Media	15,85	3,29	43,83	42,77
Mediana	14,00	1,00	46,00	41,00
Moda	8	0	48	36

En los dos cuadros siguientes se examina el síndrome de burnout y la ansiedad según los perfiles sociodemográficos de los participantes.

En cuanto a la correlación de las variables de ansiedad y síndrome de burnout con el dato sociodemográfico en este caso la edad, no se encuentra un valor significativo (observar tabla 2).

Tabla 2

En cuanto a la correlación de las variables de ansiedad y síndrome de burnout con el dato sociodemográfico en este caso el sexo no se encuentra un valor significativo entre el sexo y las subdimensiones de la escala del síndrome de burnout, con la única excepción que se encontró un valor significativo de $.229^{**}$ en el nivel 0,01 entre el sexo y la ansiedad (observar tabla 3).

Correlacional de datos sociodemográficos

Tabla 3

		Sexo
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	- ,085
	Sig. (bilateral)	,333
	N	133
Despersonalización	Correlación de Pearson	,054
	Sig. (bilateral)	,535
	N	133
Realización Personal	Correlación de Pearson	- ,018
	Sig. (bilateral)	,822
	N	133
EAA	Correlación de Pearson	,229**
	Sig. (bilateral)	,008
	N	133

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Pasando al siguiente análisis se estimó los niveles de las variables principales, para este estudio se obtuvo cuatro tablas, tres del síndrome de burnout con sus subdimensiones y una de ansiedad.

En la escala del síndrome de burnout en su subdimensión de cansancio emocional, muestra que un 69,2 por ciento de los participantes presenta un nivel bajo, un 16,5 por ciento se encuentra en un nivel medio y un 14,3 por ciento expresa un nivel alto, por lo tanto, los valores analizados expresan que la mayoría de los participantes se encuentran en un nivel bajo de cansancio emocional (observar tabla 4).

Tabla 4

Correlacional de datos sociodemográficos

		Edad
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	-,120
	Sig. (bilateral)	,169
	N	133
Despersonalización	Correlación de Pearson	,006
	Sig. (bilateral)	,945
	N	133
Realización Personal	Correlación de Pearson	,121
	Sig. (bilateral)	,164
	N	133
EAA	Correlación de Pearson	-,164
	Sig. (bilateral)	,059
	N	133

<i>Cansancio emocional</i>			
Equivalentes	Rangos	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	0;18	92	69,2
Medio	19;26	22	16,5
Alto	27-54	19	14,3

En la escala del síndrome de burnout en su subdimensión de despersonalización, se observa que un 68,4 por ciento de los participantes tienen un nivel bajo, un 21,1 por ciento manifestó un nivel medio y un 10,5 por ciento expresó un nivel alto, por lo tanto, el valor más significativo fue el de los participantes que presentan un nivel bajo de despersonalización (observar tabla 5).

Tabla 5

<i>Despersonalización</i>			
Equivalentes	Rangos	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	0;5	91	68,4
Medio	6;9	28	21,1
Alto	10;30	14	10,5

En la escala del síndrome de burnout en su subdimensión realización personal, en la presente tabla se evidencia que un 5,3 por ciento de los participantes muestra un nivel bajo, un 7,5 por ciento expresa que posee un nivel medio y un 87,2 por ciento refleja un nivel alto, por lo tanto, el valor más alto fue el de los participantes que se encuentran en un nivel alto de realización personal (observar tabla 6).

Tabla 6

<i>Realización Personal</i>			
Equivalentes	Rangos	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	0;33	7	5,3
Medio	34;39	10	7,5
Alto	40;56	116	87,2

En la escala de la ansiedad se observa que un 63,2 por ciento de los participantes se encuentra dentro de los límites de ansiedad, un 30,8 por ciento expresa una ansiedad mínima a moderada, un 5,3 señala una ansiedad marcada a severa y únicamente un 0,8 por ciento expresó un grado máximo de ansiedad, por lo tanto, el valor más alto fue el de los participantes que se encuentran en un nivel de ansiedad dentro de los límites (observar tabla 7).

Tabla 7

<i>EAA</i>			
Equivalentes	Rangos	Frecuencias	Porcentajes
Dentro de los límites	25;44	84	63,2
Mínima a moderada	45;59	41	30,8
Marcada a severa	60;74	7	5,3
Grado máximo	75;100	1	0,8

Para finalizar en la última tabla se realizó un análisis de correlación de Pearson para explicar la relación entre las variables. El análisis se llevó a cabo de la siguiente manera, se examinó la ansiedad y las subdimensiones de la segunda variable, a saber, el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. En este sentido, el estadístico de correlación de Pearson arrojó los siguientes resultados: una correlación positiva o directamente proporcional entre la ansiedad y el cansancio emocional con ,352**, y entre la ansiedad y la despersonalización, ,240**.

Adicionalmente, se encontró una relación negativa entre la ansiedad y la realización personal con un valor de -,203*. Esto

implica que existe una correlación altamente significativa entre ansiedad y burnout donde a medida que aumenta la ansiedad, también aumentan los valores de cansancio emocional y despersonalización, pero disminuyen los valores de realización personal en los individuos que formaron parte de la muestra (observar tabla 8).

Tabla 8

Correlacionales de variables

		EAA
Cansancio emocional	Correlación de Pearson	,352* *
	Sig. (bilateral)	<,001
	N	133
Despersonalización	Correlación de Pearson	,240* *
	Sig. (bilateral)	,005
	N	133
Realización Personal	Correlación de Pearson	-,203* *
	Sig. (bilateral)	,019
	N	133

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

• **Discusión y Conclusiones.**

En la investigación se reafirmó lo dicho por Dalri, Ribeiro y Scorsolini que el teletrabajo se convirtió en una forma efectiva para mitigar la propagación de enfermedades infecciosas como la COVID-19, entre docentes, compañeros y estudiantes, el confinamiento les obligo a un cambio en sus actividades diarias de todos los que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de las instituciones educativas. Sin embargo, no todos los docentes se encontraban capacitados para regirse a la nueva modalidad, con la implementación de la educación a distancia sumada a la diversidad de capacidades e intereses de los estudiantes, teniendo que adaptarse a esta nueva normalidad; y a varios factores como: falta de preparación para manejar medios electrónicos, el uso correcto de plataformas digitales, ausencia de un adecuado ambiente laboral, un confortable lugar de trabajo y la desmotivación y desinterés del estudiante. Junto con estas dificultades manifestadas a través del agotamiento físico y mental, aparecieron los problemas emocionales en los trabajadores como consecuencia del distanciamiento social y familiar, sobrecarga en su horario laboral, dificultad para trabajar en equipo y desbalances en la economía. Los docentes fueron expuestos a situaciones de riesgo en las cuales se vieron afectados sus capacidades para adquirir, desarrollar nuevas habilidades y competencias para desenvolverse de forma efectiva en su ambiente laboral, emocional y social. Como resultado de esto los docentes desencadenan ansiedad y Síndrome de Burnout.

En relación a lo mencionado por Castillo, Fernández y López se ratifica que las aptitudes emocionales y desempeño profesional de los docentes sus áreas de trabajo se ven afectadas al momento de ejecutar el proceso de enseñanza-aprendizaje desvalorizando su salud mental, desarrollo personal y autorrealización. Según los resultados la mayoría de los docentes reflejaron tener dificultades en el área de trabajo, por mal manejo emocional, falta de empatía, falta de motivación y estrés. Se debe incitar al educador, para que surja de él mismo el interés de búsqueda, aplicando las estrategias adecuadas para su bienestar personal. El crecimiento personal, la salud mental y la realización de los educadores les proporcionarán una base sólida sobre qué hacer en su trabajo.

Los profesores tratan de cumplir con los requisitos formales que exigen las instituciones educativas, no obstante, aún se percibe una gran necesidad en el ámbito del crecimiento personal de los docentes. Sin ella, incluso los mejores enfoques, planes, recursos, espacios y estudiantes están en riesgo de caer en la deserción por lo que afectaría la economía de los planteles educativos. Por otro lado, es necesario detenerse a analizar las circunstancias personales le presuponen a una persona para cumplir su rol de educador, con estos nuevos enfoques y exigencias educativas de la sociedad en la que se encuentra.

Los docentes realizan actividades diarias dentro y fuera del horario laboral; utilizando parte de su tiempo libre para realizarlas, este tiempo debe ser de descanso y relajación. Los deberes del maestro son variados; Incluyen relacionarse con todos los integrantes de

la unidad educativa, (autoridades, compañeros docentes, padres de familia y estudiantes), hacer labores administrativas, participar en actividades extracurriculares, hacer el plan de estudios, entre otras funciones, suplir asuntos personales, tales como necesidades económicas.

En base a lo que mencionan Dueñas, García, Meza y Sánchez se corrobora con los resultados ya que al momento que se presenta un cuadro de ansiedad elevado los docentes tiende a despreocuparse por sí mismos y por sus espacios de descanso o de realización de actividades externas a su labor como educador esto se dio por unificar el espacio laboral con el familiar como consecuencia de la pandemia, COVID19, ya que están expuestos a una variedad de condiciones que tienen el potencial de causar afecciones psicológicas e incluso afectar su salud mental, por lo que son comunes los cambios psicoemocionales y el desgaste, por su entorno de trabajo, que requiere un alto grado de apoyo e interacción con los demás.

Por lo que las instituciones educativas deben adecuar las condiciones de trabajo y las exigencias en la actividad profesional en el proceso de enseñanza virtual estableciendo y cumpliendo los horarios fijos con pausas activas para el esparcimiento mental y físico del docente durante su jornada laboral. Ante esta nueva normalidad debe existir colaboración entre autoridades y docentes para combatir los efectos negativos del teletrabajo mediante una oportuna organización frente a las deficiencias tecnológicas, dotando a los educadores de las herramientas necesarias para el cumplimiento de sus tareas de

manera eficiente y eficaz sin descuidar la salud mental.

Después de llevar a cabo la aplicación de los instrumentos seleccionados para relacionar la ansiedad y el Síndrome de Burnout, se examinó la primera variable junto a las subdimensiones de la segunda variable que son: el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. En este análisis se obtuvo una correlación significativa entre la ansiedad y el cansancio emocional, así mismo entre la ansiedad y la despersonalización. Por otro lado, junto a la tercera subdimensión se adquirió una relación negativa con la ansiedad. Esto quiere decir, a mayor nivel de ansiedad mayor cansancio emocional y despersonalización, por lo contrario de la realización personal, puesto a que si los niveles de ansiedad aumentan la realización personal disminuye.

Estas variables junto a sus subdimensiones permitieron considerar los niveles en que se encuentra la población estudiada. En el cansancio emocional la mayor parte de la población se sitúa en un nivel bajo, en la despersonalización gran parte de la población también se ubica en un nivel bajo, a diferencia de la realización personal que más del ochenta por ciento de la población se encuentra en un nivel alto. En la variable ansiedad la mayoría de la muestra nos indica mantenerse dentro de los límites, sin embargo, existe una población minoritaria que manifiesta encontrarse en el rango de ansiedad severa.

En tanto a los datos sociodemográficos (sexo y edad) se investigó su correlación junto a las variables. El primer dato que se analizó fue el sexo, donde se identificó la ausencia de correlación entre el sexo y las subdimensiones del síndrome de burnout, no obstante, para la variable de ansiedad se encontró un valor significativo. El segundo dato fue el de la edad, en el cual no muestra una relación con las variables.

Dentro de la investigación se presentó una complicación la cual fue el contagio masivo que se dio de la COVID- 19 en las unidades educativas, por lo que se retrasó poco la toma de cuestionarios de las variables.

Una vez finalizado el estudio se recomienda realizar una investigación con las mismas variables para poder dar una continuidad a los resultados, para lo cual se podría utilizar los mismos o diferentes instrumentos que permitan medir el nivel de síndrome de burnout y ansiedad en docentes de distintas unidades educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alan, D. y Cortez, L. (2017). Procesos Y Fundamentos de la Investigación Científica. UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Amaya, L., Berrío, G., y Herrera, W. (2018). Principio de No Maleficencia. Ética psicológica. <http://www.eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/19-principio-de-no-maleficencia>
- Aguilar, J., Cadena, P., de la Cruz, F. Rendón, R., Salinas, E., y Sangerman, D. (2017). *Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales*. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 8(7). <https://doi.org/10.29312/remexca.v8i7.515>
- Castillo, A., Fernández, R. y López, P. (2014). *Prevalencia de ansiedad en docentes*. Dialnet. [file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-PrevalenciaDeAnsiedadYDepresionEnDocentes-4738761%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-PrevalenciaDeAnsiedadYDepresionEnDocentes-4738761%20(3).pdf)
- Celis, M., Gutiérrez, G., Moreno, S., Serratos, F. y Suárez, J. (2006) *Síndrome de Burnout*. Arch Neurocienc 11(4). <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Coll, F. (2020). Estudio transversal. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/estudio-transversal.html>
- Darli, R., Ribeiro, D., y Scorsolini-Comin, F. (2020). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental*. Index de Enfermería, 29(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
- Dueñas, F., García, R., Meza, A. y Sánchez, L. (2017). *El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes*. Revistas.itsup. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/392/681>
- Editorial MD (2020). *Ovide Decroly Biografía*. <https://www.editorialmd.com/blog/ovide-decroly>
- Ferro, M., Molina, L., y Rodríguez, W. (2009). La bioética y sus principios. Acta Odontológica Venezolana, 27(2). http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029#:~:text=Beneficencia%3A%20Se%20refiere%20a%20la,el%20bienestar%20la%20persona%20enferma.
- Figueroba, A. (2021). *La Enseñanza Programada según B. F. Skinner*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/ensenanza-programada-skinner>

- Fuentes, R. (2017). *Revisión de la teoría de Thorndike en la educación*. Yo Profesor. <https://yoprofesor.org/2017/10/31/revision-de-la-teoria-de-thorndike-en-la-educacion/>
- García, N. (2020). *Salud mental en Ecuador: consecuencias de la COVID-19*. Ayuda en Acción. <https://ayudaenaccion.org/ong/proyectos/america/salud-mental-ecuador/>
- Guevara, A., Rodríguez, J. y Viramontes, E. (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. Scielo. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2448-85502017000100045&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
- Heredia, L. (2015). *Síndrome de Burnout*. Scielo. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014
- Hernández, T., Terán, O., Navarrete, D., y León, A. (2007) *El Síndrome de Burnout: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativo y de medición*. Gestión 5. <https://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>
- Luna, M. (2014). Vista de La educación en el Ecuador 1980–2007. *Revista Iberoamericana de la educación*. <https://rieoei.org/RIE/article/view/336/620>
- Luna, N. (2015). *Conductismo*. Slideshare. <https://es.slideshare.net/ninaluna370/john-broadus-watson-53343007>
- Luna, N. (2015). *John broadus watson*. Slideshare. <https://es.slideshare.net/ninaluna370/john-broadus-watson-53343007>
- Maicon, C. y Garcés, E. (2010). *El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo*. Anales de Psicología. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758020.pdf>
- Martínez, V. y Pérez, O. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes*. Dialnet. [file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-EstresYAnsiedadEnLosDocentes-499144%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-EstresYAnsiedadEnLosDocentes-499144%20(1).pdf)
- Mejía, T. (2017) Investigación correlacional: características, tipos y ejemplos. lifeder. <https://www.lifeder.com/investigacion-correlacional/>
- Miranda, M., y Villasís, M. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Rev. alerg. Méx.*, 66(1). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902019000100115
- Ortega, V., Sierra, J. y Zueidat. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

- Piscoya, J. (2018) *Principios éticos en la investigación biomédica*. Rev Soc Peru Medicina Interna .(4)1 <http://www.medicinainterna.net.pe/sites/default/files/SPMI%202018-4%20159-164.pdf>
- Puerta, V. (2018). La ansiedad en la historia. AMADAG. <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>
- Rus, E. (2020). Investigación correlacional. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
- Sánchez, S., & Velazco, J. (2017). *Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básica del Estado de México*. Papeles de población, 23(94). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252017000400261
- Sevilla, M., y Sánchez, M. (2021). *Síndrome de burnout*. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-de-burnout.html>
- Taylor, I., Díaz, M., y Barrios, K. (2018). *APORTES DE ALBERT BANDURA A LA EDUCACIÓN*. Blogstop. <http://aportesdebanduraenlaeducacion.blogspot.com/2018/12/aportes-de-albert-bandura-la-educacion.html>
- Torres, R. (2019). *La educación durante el correísmo: una revolución sobrevalorada*. GK. <https://gk.city/2017/05/24/la-educacion-durante-el-correismo/>
- Uriarte, J. (2020). *Pedagogía*. Características. <https://www.caracteristicas.co/pedagogia/>

ANEXOS



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Síndrome de Burnout y Ansiedad en docentes de la ciudad de Quito

Investigador/a Responsable: Karol Gallo – Cristina Jácome

Quito, 7 de noviembre de 2021

En el marco de la investigación titulada “*Síndrome de Burnout y Ansiedad en docentes de la ciudad de Quito*”, se ha invitado a docentes, a participar de una investigación que tiene por objetivo principal relacionar el Síndrome de Burnout y la ansiedad en docentes de la ciudad de Quito.

La participación de las personas en la investigación implica responder a una encuesta digitalizada sobre Síndrome de Burnout y Ansiedad, así como algunas preguntas sociodemográficas generales. Las encuestas se realizarán de forma presencial en la Unidad Educativa Charles Darwin. Cada encuesta tendrá una duración aproximada de 10 minutos cada una. Estas encuestas con previa aprobación por cada participante, las mismas que serán recolectadas para ser analizadas. Sólo tendrán acceso a los resultados los miembros del equipo de investigación Karol Gallo y Cristina Jácome y la tutora Diana Montera

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación y sugerencias para una mayor satisfacción y bienestar.
2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Todos los instrumentos de recolección de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio serán sin cargo de ningún tipo para su persona.

4. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por Karol Gallo y Cristina Jácome, investigadoras responsable del proyecto, al mail kgallo2@indoamerica.edu.ec o cjacome6@indoamerica.edu.ec .

5. También puede contactarse con ²³ de esta tesis, Msc. Diana Montero, docente-

investigador/a de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son dianamontero@indoamerica.edu.ec

6. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.

7. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.

Desde ya le agradecemos su participación,



.....
Karol Gallo
Investigador Responsable

.....
Nombre y Firma de Participante



.....
Cristina Jácome
Investigador Responsable

**MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI – ES)
INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI - ES)**

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. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado							
2. Al final de la jornada me siento agotado.							
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4. Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.							
5. Creo que trato a algunos alumnos con indiferencia.							
6. Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.							
7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.							
8. Me siento agotado por el trabajo.							
9. Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
10. Creo que me comporto de manera más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12. Me encuentro con mucha vitalidad.							
13. Me siento frustrado por mi trabajo.							
14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
15. Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los alumnos a los que tengo a mi cargo en el colegio.							
16. Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.							
17. Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos.							
18. Me encuentro animado después de trabajar junto con mis alumnos.							
19. He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.							
20. En el trabajo siento que he llegado al límite de mis posibilidades.							
21. Siento que se tratar de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo.							
22. Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.							

TEST DE LA ANSIEDAD (ZUNG)

Instrucciones

Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

No.	Items	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

