



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Síndrome de burnout y competencias emocionales en docentes de primaria en el Colegio
Fundación Comuna-Quito, 2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

Autora: Mayra Gabriela Jarrín Cedeño

Tutora: Ximena Alexandra Ramírez Ocaña

Quito-Ecuador
2023

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Mayra Gabriela Jarrin Cedeño con documento de identificación N° 1751486026 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de agosto del 2023.

Atentamente,



Mayra Gabriela Jarrin Cedeño

1751486026

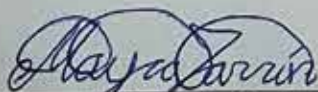
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Mayra Gabriela Jarrín Cedeño con documento de identificación 1751486026, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de investigación: Síndrome de burnout y competencias emocionales en docentes de primaria en el Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 agosto del 2023

Atentamente,



Mayra Gabriela Jarrín Cedeño
1751486026

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ximena Alexandra Ramírez Ocaña con documento de identificación N° 1716245822 docente de la Universidad Politécnica Salesian declaró que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Síndrome de burnout y competencias emocionales en docentes de primaria en el Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023, realizado por Mayra Gabriela Jarrín Cedeño con documento de identificación N° 1751486026, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de proyecto de Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de agosto del 2023.

Atentamente



Ximena Alexandra Ramírez Ocaña

1716245822



AUTORIZACIÓN

Quito, 29 de junio de 2023

Fundación Educativa COMUNA con RUC# 1793197829001, autorizó a la Srta. **MAYRA GABRIELA JARRÍN CEDEÑO** con número de cédula 1751486026 que realice su tesis de grado en nuestra institución educativa desde el 23 de mayo al 13 de junio del presente.

Autorizamos a la mencionada Srta. **MAYRA JARRÍN** que use nuestro nombre y publique los datos en la base de datos de la Universidad Politécnica Salesiana, siempre y cuando nos haga la entrega de una copia del documento para mantener en nuestros archivos institucionales y hacer uso de esa información.

Sin más que decir, la interesada puede hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.



comuna

Atentamente,

Myriam Enríquez
Secretaria General
COMUNA SCHOOL

Resumen

El proyecto Síndrome de burnout y competencias emocionales en docentes primaria en el colegio Fundación Comuna-Quito, 2023. En donde se pretende comprender la problemática existente entre las distintas áreas que influyen para obtener burnout y a su vez que competencias emocionales inciden para poder hacerle frente a este síndrome.

El estudio tiene como objetivo elaborar un plan de prevención para abordar el síndrome de burnout a través del fortalecimiento de las competencias emocionales en docentes de primaria del Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023, usando como herramientas cuantitativas el Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson (1981) y la Evaluación de las Competencias Emocionales (EMOCREA); y para plantear el método cualitativo, se usará una entrevista estructurada.

Los principales hallazgos en los niveles de agotamiento emocional, despersonalización encontrados fueron bajos, con una realización personal alta y no existieron casos de burnout, con respecto a las competencias emocionales, se evaluó por las tres dimensiones de autoconciencia emocional, regulación emocional y creatividad, a través de la medida de tendencia central (moda) con la obtención de resultados favorables, por lo que se realizó un plan de prevención por medio de talleres, charlas y dinámicas. Finalmente se realizó una devolución de resultados globales al personal directivo del colegio.

Palabras clave: Síndrome de burnout, competencias emocionales, docentes de primaria, cognitivo-conductual

Abstract

- Keys words

The project Burnout syndrome and emotional competencies in primary teachers at the Fundación Comuna-Quito school, 2023. Where it is intended to understand the existing problems between the different areas that influence burnout and, in turn, what emotional competencies affect to be able to cope with this syndrome.

The objective of the study is to develop a prevention plan to address burnout syndrome through the strengthening of emotional competencies in primary school teachers of the Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023, using the Maslach Burnout Questionnaire for Teachers as quantitative tools (MBI-Ed) by Maslach and Jackson (1981) and the Emotional Competence Assessment (EMOCREA); and to propose the qualitative method, a structured interview will be used.

The main findings in the levels of emotional exhaustion, depersonalization found were low, with high personal fulfillment and there were no cases of burnout, with respect to emotional competencies, it was evaluated by the three dimensions of emotional self-awareness, emotional regulation and creativity, through the measure of central tendency (mode) with the obtaining of favorable results, for which a prevention plan was carried out through workshops, talks and dynamics. Finally, a return of global results was made to the management staff of the school.

Keywords: Burnout syndrome, emotional competencies, primary school teachers, cognitive-behavioral

Índice de contenidos

1. Datos informativos del proyecto	1
2. Objetivos	1
3. Eje de la intervención o investigación	2
4. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.	4
5. Metodología	8
6. Preguntas clave	14
7. Organización y procesamiento de la información	15
8. Análisis de la información	15
9. Justificación	19
10. Caracterización de los beneficiarios	22
11. Interpretación	23
12. Principales logros del aprendizaje	25
13. Conclusiones y recomendaciones	27
14. Referencias	29
15. Anexos.....	32

Índice de figuras:

Gráfico 1.....	15
Gráfico 2.....	16
Gráfico 3.....	16
Gráfico 4.....	17

Agradecimiento

Agradezco principalmente al colegio Fundación Educativa Comuna por permitirme realizar la investigación para mi tesis de grado, por el apoyo, la motivación, consejos, guía que fueron de gran ayuda para la obtención del título de psicóloga.

También agradezco a mi tutora de tesis, por su paciencia frente a las dudas e inconvenientes que se fueron presentando a lo largo del desarrollo del proyecto de investigación.

Agradezco a mi asesora de crédito Evelyn que, con su apoyo, paciencia y dar más de lo que debía solventando los problemas que surgieron.

Dedicatoria

Primero quiero dar gracias a Dios por lo bendecida que he sido de poder estudiar y culminar una carrera que me apasiona.

Este logro que tengo se lo entrego a mis padres Marco y Pilar, gracias por su apoyo, esfuerzo, por darme lo mejor, siendo ellos mi motivación y parte fundamental en mi vida.

Agradezco a toda mi familia por ser esa guía, a mi tía Diana con su ayuda desde el inicio para poder seguir estudiando, a mis primos Iván y Paula por brindarme ese apoyo que necesitaba cuando me desmotivaba, por siempre sacarme una sonrisa.

A mi hermano Roberto quien me apoyó, haciendo que siga adelante, a mi hermana Valeria a quien le debo todo, por siempre estar ahí apoyándome, aconsejándome, levantándome cuando lo único que quería era darme por vencida, quien me impulso en todo momento, haciéndome creer que lo lograría hasta en momentos que en los que yo dudaba de mi capacidad.

A mis amigos Steven, Damaris, Johan, Adriana, Kevin y Melany, quienes fueron parte esencial en mi camino, que estuvieron ahí, que gracias a ellos aprendí lo que es una amistad y más en momentos que fueron complicados, pero con su apoyo pude ser resiliente y perseverar en esta etapa académica

PRIMERA PARTE

Datos informativos del proyecto

- **Título del trabajo de titulación:** Síndrome de burnout y competencias emocionales en docentes primaria en el Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023.
- **Delimitación del tema.** Esta investigación se realizó con docentes de la institución Fundación Educativa Comuna en Quito, los participantes tienen un rango de edad de entre 23 a 58. La temporalidad se enmarca en el período 2023. La teoría que se propone para abordar el tema es el enfoque cognitivo-conductual. Las variables que se desprenden del proyecto son: síndrome de burnout, competencias emocionales y docentes primarios.

Objetivo

- **Objetivo general:** Diseñar un plan de prevención para abordar el síndrome de burnout a través del fortalecimiento de las competencias emocionales en docentes de primaria del Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023.
- **Objetivos específicos:**
 1. Contextualizar la situación actual en el Colegio Fundación Comuna de los docentes de educación primaria, con respecto a su trabajo, a través de una entrevista estructurada.
 2. Evaluar el síndrome de burnout en los sujetos de estudio, a través del cuestionario Maslach Inventory para docentes.

3. Identificar las competencias emocionales con los que cuentan los docentes de enseñanza primaria por medio de la evaluación de las Competencias Emocionales.
4. Establecer un esquema para el diseño de un plan de prevención del síndrome de burnout en docentes de primaria.

Eje de la investigación

El proyecto de investigación tiene un eje interpretativo. Siendo así que, presenta las distintas características señaladas desde las distintas posiciones paradigmáticas, las cuales son: la concepción múltiple de la realidad ya que se construyen y llegan a un consenso intersubjetivamente, también la ideográfica ya que, pretendiendo el conocimiento de casos particulares, es por ello que cada problema investigado es diferente y singular.

Es por ello por lo que se trata sobre una comprensión que se pueda acomodar a su conocimiento, el cómo los individuos sienten, abstraen y explicar su diario vivir.

Según Janzen (2016) el investigador y la parte que está siendo investigada, se puede mencionar que no son elementos independientes ya que, todo conocimiento es siempre subjetivo y se sobreentiende los principios y proceder del investigador. Cabe mencionar que, el conocimiento se compone a partir del estudio de las situaciones singulares. Y finalmente desde una perspectiva holística, estudiando así la realidad en su totalidad y complejidad, evitando su fragmentación en variables.

Abraham (1984) menciona que el ejercicio consecuente de su oficio docente, va creando sensaciones de desgaste personal, estrés crónico, cansancio emocional (Redó, 2009). El rol del docente ha estado en constante cambio. Primero el avance de la ciencia, los nuevos hallazgos, las nuevas metodologías de enseñanza, también aprender

y tener que adaptarse a clases virtuales, con la pandemia, en definitiva, ha sido un gran cambio para ellos.

Es así que también se resalta que los docentes se encuentran con distintos problemas, ya que el alumnado en ciertas ocasiones trata de culpabilizarlos por la falta de asimilación de contenidos curriculares, desinformación ya sea por redes sociales, televisión, radio que hacen que se genere un desprestigio hacia los docentes, direccionando nuevamente a la insatisfacción laboral que llegan a tener, haciéndoles sentir frustrados, desconcertados, agotados, lo que se podría deducir como un posible síndrome de burnout.

En base a este posible síndrome, el docente siente la urgente necesidad de inculpar a alguien por lo que está pasando, direccionando entonces a, ¿qué herramientas tiene un docente para afrontar este síndrome?, primero cada persona tiene distintas maneras de afrontar las problemáticas, es así, que varía los síntomas de cada docente.

Ahora bien, el síndrome de burnout en docentes está vinculado con distintos factores, siendo éstos: factores intrapersonales, factores interpersonales y finalmente los factores organizacionales (Díaz, Tabares, & Orozco, 2010).

Con todo lo aludido anteriormente, hace que se caiga en cuenta que los docentes pasan por muchas dificultades, preocupaciones y necesidades de sus estudiantes e inclusive se tiene que lidiar con distintas exigencias de los papás de cada alumno o representantes, de los cuales no siempre se puede solventar problema o un diálogo, como tal. Además, en ciertos casos los padres de familia no cumplen con la educación y formación con sus hijos, por lo que se va añadiendo mayores demandas al docente en sus labores, expresándose en el cansancio y agotamiento (Malandera, 2016). Siendo entonces, que se requiere recurrir a la necesidad de la utilización de competencias emocionales.

Las competencias emocionales, podrían ser un gran apoyo para la gestión docente. Desarrollar las competencias básicas, tales como, la autoconciencia, la guía de las emociones, ser resiliente, distinguir las emociones e implantar buenas relaciones con su entorno. Siendo de gran importancia el progreso social y emocional como parte inevitable del desarrollo de la formación.

En el Ecuador se propone un modelo constructivista, como forma de abordaje filosófico y académico en las instituciones de educación primaria y secundaria. En tanto, es el docente quien debe desenvolver e incrementar sus competencias emocionales, con el propósito de interactuar formativamente con sus alumnos a un nivel más acentuado interviniendo en el transcurso de resolución práctica de los enfrentamientos (Martín, Triviño, & Baque, 2016).

Es así, que se puede hablar sobre el enfoque cognitivo conductual que enmarca la investigación contempla respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales, también toma en cuenta que el individuo tiene el compromiso en los procesos que le afectan (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2012).

Es entonces que, se debe entender desde los inicios del síndrome de burnout, en 1974 Herbert Freudenberger que trabajaba como asistente en *Free Clinic* de Nueva York, observó que al cabo de un periodo más o menos largo, de forma gradual la pérdida de energía, desmotivación, falta de interés por el trabajo, hasta llegar al agotamiento, por lo que para describir este patrón de conducta lo llamó Burnout , lo cual obtuvo como sintomatología “estar quemado, consumido, apagado” (Carlin & Ruiz, 2010).

Después Cristina Maslach empleó el mismo término para explicar un nuevo síndrome que observaba entre los expertos en la salud mental, ya que por medio de estudios realizados, Maslach dio relevancia o importancia en tomar en cuenta la manera

en la que una persona manifiesta sus emociones o sentimientos que se consideraban en el burnout, alegando la presión laboral como una parte representativa en el proceso del agobio psíquico (Faúndez, 2017).

Siendo así que los efectos que tiene el síndrome de burnout son variados como bien menciona Belcastro en 1982 y Freudenberg en 1974, por ejemplo, los efectos fisiológicos más frecuentes son fatiga, descompensación física, deficiencia respiratoria, insomnio, e incluso daño a nivel cerebral.

También los efectos psicológicos que se tiene son la combatividad, el apartamiento, el fracaso y la intranquilidad provocando un bajo significado de vida y quebrantamiento o ruptura en las relaciones que tienen con los compañeros de trabajo o a su vez una insatisfacción personal (Jarquín & Rangel, 2016).

Según Shirom en 1989, por medio de distintos estudios concluyó que el síndrome de burnout tiene que ver con la disminución de las actividades de la persona y lo determina como “una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo”.

Tomado en consideración el síndrome de burnout que se ha detallado, para la investigación realizada, se hizo por medio de cuestionarios respondiendo a una investigación cuantitativa.

Comprendiendo entonces acerca de la investigación cuantitativa, es aquella que levanta y examina datos numéricos sobre variables, en donde, estudia la conexión entre las mismas, la divulgación de los resultados a través de una recolección de datos de la cual toda la muestra proviene, explicando por qué suceden las cosas o a su vez por qué no suceden de una forma establecida (Férrandez & Díaz, 2002).

Desde la parte racionalista, surge la investigación cuantitativa como el impulso del ser humano por estudiar sobre los acontecimientos que suceden en su entorno, con la

finalidad de generar un conocimiento a su favor. Y se nos facilita para trabajar con grupos grandes (Binda & Benavent, 2013).

Objeto de la investigación.

El objeto de estudio de esta investigación es el contexto del docente primario, en cuanto al síndrome de burnout y a las competencias emocionales. En donde los docentes en cierto momento de la vida empiezan a sentirse inconformes con su desempeño ya sea profesional o personal, que por más que se descansa o duerma el cansancio sigue ahí, esto hizo que la investigación reconozca estas configuraciones.

Permitiendo visualizar en investigaciones realizadas, que posteriormente se enmarcaran a mayor profundidad, que existe una gran demanda de habilidades y compromisos para realizar las distintas actividades dentro o fuera de su plaza laboral, considerando que es una población que muchas de las veces han sido dejadas de lado, siendo así que ciertas investigaciones toman mayor relevancia en los estudiantes y no se toma en consideración que son parte fundamental y esencial para la educación.

Por lo que, desde otra perspectiva, según Rodríguez (2010) manifiesta que en años recientes se ha trabajado principalmente en ámbitos laborales y educativos, ya que representan entornos con mayor presión por sus obligaciones y funciones relacionadas directamente con el rol que desempeñan llegando a una tendencia hacia el síndrome de burnout. (Peña, 2019).

Gil-Monte (2003) quien define el burnout como una respuesta a la presión del ambiente laboral caracterizada por la predisposición de los individuos valorando de manera negativa su capacidad para el desempeño en su trabajo, a su vez para entablar relaciones con las personas, por la sensación de estar agotado emocionalmente,

desarrollando sentimientos negativos, actitudes y conductas deshumanizadas debido al fortalecimiento afectivo del profesional.

Siendo así que se persiste en que dicha cuestión, es necesario que sea comprendida como una respuesta a fuentes de estrés que inicia en base a la conexión existente de la salud y el paciente, también en la conexión profesional y la organización (Gómez & Gómez, 2004).

Por lo tanto, direccionando a las consecuencias en el contexto organizacional se presentan en cuanto a la disminución del rendimiento y el compromiso con su trabajo, se ve incapaz de ver las posibilidades a todo, el desinterés, la incapacidad para realizar adecuadamente su trabajo; el ausentismo, los retrasos y largas pausas.

A su vez, aparece la falta de energía, la intención de abandonar el trabajo por otra ocupación o el abandono total del mismo. Para ello, una de las estrategias para la intervención se debe contemplar tres niveles. Dichos niveles consideran la autoevaluación, las estrategias que permiten afrontar el estrés, disminuyendo las consecuencias negativas de esta experiencia ya sea personal y profesional.

Siendo así que, según Abascal (1997), se requeriría una reestructuración cognitiva de los eventos ambientales. Es por ello que el estrés va de la mano entre el ambiente y la persona (González, 2003).

Metodología

Esta investigación que se realizó, es de tipo descriptivo porque se pretende identificar y describir del síndrome de burnout en los docentes, el cómo éste afecta en las labores y el desempeño, o comprender si existe una posibilidad que también afecte a sus relaciones interpersonales, de modo que con datos obtenidos se pueda entender de mejor manera este síndrome y en un futuro, posibles intervenciones (Chicaiza, 2023).

Desde el eje interpretativo se buscó analizar la aplicación del enfoque mixto, generando un conocimiento y datos estadísticos que permitan comprender al fenómeno laboral dentro del contexto ecuatoriano.

Comprendiendo entonces, este contexto ecuatoriano se tomó en consideración el enfoque cognitivo-conductual que comprende las respuestas físicas, emocionales, cognitivas, hablando también del raciocinio de cada uno, es por ello que enmarcando en el contexto del colegio Fundación Educativa Comuna, se planteó usar los cuestionarios y entrevista que se detallan a continuación para que por medio de las mismas obtener los datos de las respuestas que bien se mencionaron al inicio de este párrafo.

Siendo así que, retomando lo que anteriormente se mencionó, el enfoque a usar es el cognitivo-conductual, por lo que se estima importante recalcar que el estrés laboral se puede obtener bajo la presión generando un aspecto desfavorable de riesgo psicosocial, por lo que se puede intervenir de manera perjudicial en el desarrollo del profesional, en sus labores o a su vez en sus relaciones interpersonales, en la salud y bienestar del individuo. Es por ello que el síndrome de burnout se relaciona con estos aspectos conductuales que producen malestar en el mismo (Gómez, Guerrero, & González-Rico, 2014).

Empezando hablar desde el conductismo, según John B. Watson, psicólogo americano, propuso un cambio al objeto de estudio de la psicología, el cual menciona que ya no será el estudio de la conciencia, sino más bien el estudio experimental de la conciencia. Es entonces, que los datos obtenidos o resultados, serán relacionados al comportamiento (Puga, 2013).

Para el abordaje cuantitativo se aplicó el Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson (1981) y la Evaluación de las Competencias Emocionales (EMOCREA); y para plantear el método cualitativo, se usó

una entrevista estructurada. El tipo de muestreo que se planteó usar es el no probabilístico por conveniencia. Existieron riesgos en la investigación, pero si se obtuvo la información necesaria, por lo que fue llevada con éxito.

Resaltando entonces, una investigación cuantitativa recoge, analizar datos numéricos sobre variables establecidas con anterioridad. Direccionando así a que los resultados obtenidos en el informe final tienen que tener relación con las variables que se establecieron desde el principio permitiéndonos tener una realidad específica en la que se encuentran los individuos (Domínguez, 2007).

El inventario MBI (Maslach Burnout Inventory) de Maslach y Jackson (1981) ha sido el instrumento de evaluación más utilizado para el síndrome de burnout en entornos que han estado validados en diferentes ámbitos ya sean culturales y laborales. (Pérez, y otros, 2012).

En una investigación realizada por Miravalles detalla que el cuestionario de Maslach de 1986, que está constituido por 22 ítems tratando sobre los pensamientos, sensaciones y posición del profesional en su lugar laboral, en donde, su finalidad es medir el nivel de consumo profesional (Miravalles, 2009). El cuestionario Maslach se realiza en un tiempo de 10 a 15 minutos, midiendo los tres aspectos del síndrome.

El síndrome de burnout como bien nombra Saloviita y Pakarinen (2021) va avanzando progresivamente cuando los docentes se encuentran con que su trabajo ya no es satisfactorio, es por ello que, comprender las determinantes que se vinculan con el burnout de los profesores, por lo que coopera a una mejoría en los mismos generando una posibilidad de crear colegios para que los docentes se sientan complacidos con su trabajo y puedan generar educación de calidad (Lopez-Alfaro, Gallegos-Araya, & Maureira-Cabrera, 2022).

Con lo aludido anteriormente, también se quiere resaltar, que mientras las horas

diarias que trabaja un docente sean cortas, menor es el nivel de burnout, en cambio, aquellos que trabajan muchas más horas en su día que se convierte en todo lo opuesto.

Por otro lado, se encontró otro dato importante, que es quien mayor experiencia ocupacional tenga, existe una relación negativa con el burnout, es decir, aquellos docentes con más años laborales que presentan un menor síntoma de burnout que aquellos con hasta cinco años ejerciendo su labor.

Tomando en consideración lo que se detalló sobre el burnout a continuación, se detallarán las escalas que trabaja el MBI en docentes. Consta de tres dimensiones las cuales evalúan las emociones, sentimientos, posiciones de cada persona.

Con respecto al cuestionario de competencias emocionales se utilizó la Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales: la Perspectiva Docente (D-ECREA). En el cual existe un bloque de conciencia emocional. El otro bloque es el de regulación emocional (Hernández, y otros, 2021).

El procedimiento que se realizó para la investigación fue por medio de cuestionarios que fueron proporcionados en Microsoft Forms siendo enviados a cada docente entre el 23 de mayo hasta el 13 de junio, después se realizó una entrevista con un grupo de siete docentes para hacer una validación y obtención de datos más detallados.

Preguntas clave

○ Preguntas de inicio.

- 1.** ¿Cuál es el diagnóstico inicial con el que cuentan los docentes, previo a la implementación del proyecto?
- 2.** ¿Los datos sociodemográficos tendrán incidencia en el síndrome de burnout?
- 3.** ¿Se logrará obtener toda la información relevante para la investigación a realizar?

○ **Preguntas interpretativas.**

1. ¿El eje interpretativista está cumpliendo con la investigación?
2. Si se comprende la direccionalidad del burnout y docentes, ¿es relevante las distintas herramientas para afrontar cualquier inconveniente que tengan los docentes? Relacionándolo claro con las competencias emocionales.
3. ¿Es clara la importancia que tienen las competencias emocionales sobre el síndrome de burnout?

○ **Preguntas de cierre.**

1. Concretamente, ¿los objetivos propuestos fueron permitiendo llevar a cabo la investigación? ¿cuál fue el alcance que tuvo?
2. ¿Tuvo gran impacto el enfoque cognitivo-conductual en la investigación?
3. ¿Fue de gran importancia haber realizado el plan de prevención en base a los datos obtenidos?

Organización y procesamiento de la información

En este apartado, se recogió los datos a través de los cuestionarios de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson (1981) y la Evaluación de las Competencias Emocionales, y entrevistas realizadas.

Con el cuestionario de Burnout de Maslach para docentes se empezó reconociendo las tres dimensiones de las cuales se evalúan, tales como agotamiento, despersonalización y finalmente realización personal. Posteriormente según los datos obtenidos se exportó a Microsoft Excel y se realizó una matriz de doble entrada. En donde la primera fila horizontal correspondió a las preguntas y la primera columna vertical al número de el docente evaluado, y ya consecutivamente se iba llenando con los datos obtenidos. Luego en base a los criterios del cuestionario, se fue evaluando cada dato.

Con el cuestionario sobre Evaluación de las Competencias Emocionales, de igual manera, se reconoció las tres dimensiones. Para que así se haya exportado a Microsoft Excel, realizando una matriz de doble entrada, en donde, nuevamente se llenó horizontalmente las preguntas en la primera fila, en la primera columna el número de docente, en base a esos datos se procedió a realizar en base a la medida de tendencia central, en esta investigación se usó la moda, para después analizar según los criterios de evaluación del cuestionario.

Para la entrevista se realizaron preguntas que estén ligadas a los cuestionarios, para obtener así una información complementaria. En donde se seleccionó a siete docentes. La entrevista fue realizada con preguntas estructuradas, es así que de igual manera se tocó adaptar al horario disponible del docente.

Análisis de la información

Con base en la organización y procesamiento de la información, se procedió a analizar los datos en el siguiente orden.

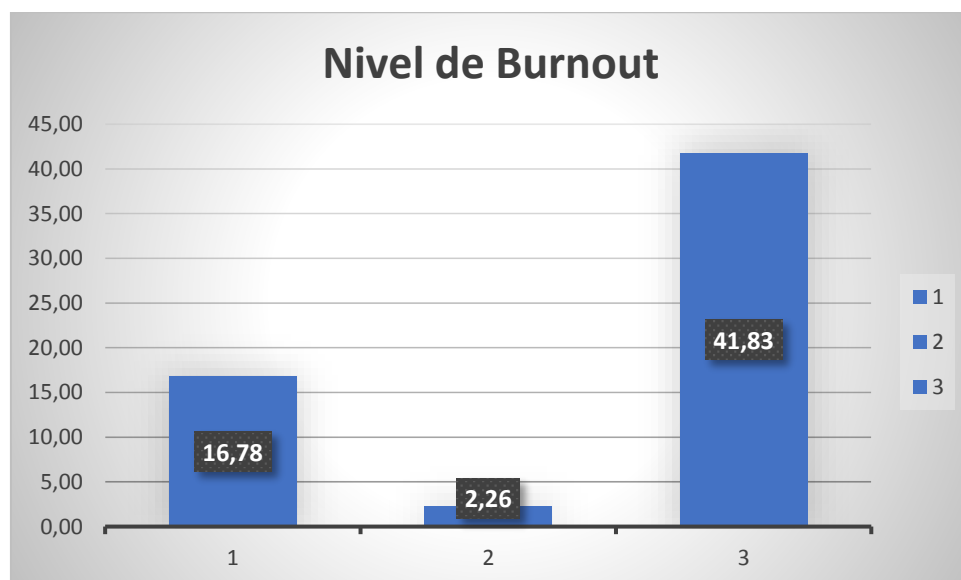
Haciendo alusión al primer objetivo específico que es contextualizar la situación actual en el colegio, se presentó los siguientes resultados con la entrevista realizada a los siete docentes, tomó alrededor de entre 10 a 35 minutos, en donde se contempló lo planteado en el primer objetivo, haciendo que se corrobore la información obtenida en los cuestionarios, pero cabe mencionar, que no existió información previa o evaluaciones previas del tema de investigación realizadas con anterioridad en el colegio Fundación Educativa Comuna.

Ahora, con respecto al cuestionario de burnout, con los criterios de evaluación que tiene Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson, a través de las tres dimensiones. Tomando en consideración dichos criterios, mientras mayor sea la

puntuación de la primera y segunda dimensión mayor es el agotamiento y despersonalización obteniendo un nivel alto de burnout, con la última dimensión, realización personal, actúa a la inversa, a menor nivel de realización personal mayor es el nivel de burnout.

En el caso del gráfico 1. El 4% equivale a la dimensión de despersonalización que se obtuvo un valor de 2,2 encontrándose en un nivel bajo, en relación al 27% que es a la dimensión agotamiento con un valor de 16,7 encontrándose en un nivel bajo, finalmente con el 69% que corresponde a la dimensión de realización personal con un valor de 41,8 encontrándose en un nivel de logro.

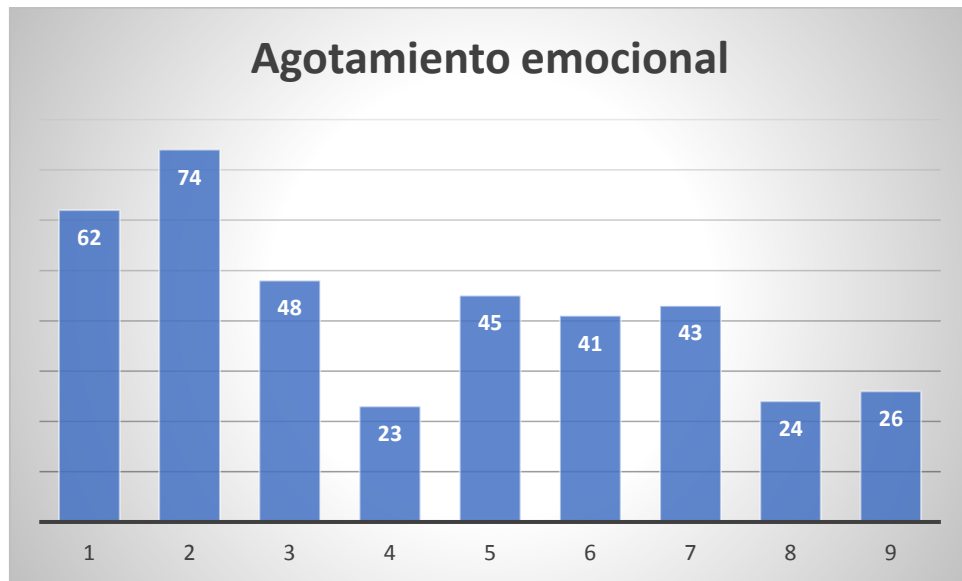
Gráfico 1. Análisis del síndrome de burnout con sus tres dimensiones.



Nota: Se evalúa todas las dimensiones, y finalmente se dividió para las 23 personas evaluadas. Elaborado por Jarrín Mayra.

Con relación al gráfico 2. Y tomando en consideración los criterios de evaluación que propone Maslach, para obtener la dimensión de agotamiento emocional se hace la sumatoria de las preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20.

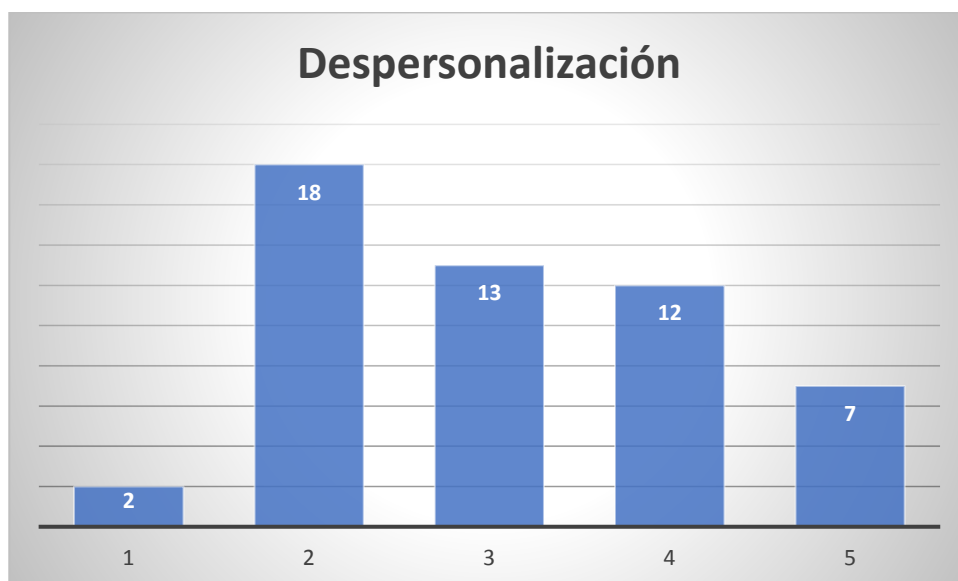
Gráfico 2. Análisis de la primera dimensión que evalúa el síndrome de burnout.



Nota: Se evalúa la siguiente dimensión, en donde en el gráfico 1 se dividió para las 23 personas evaluadas. Elaborado por Jarrín Mayra.

Con relación al gráfico 3. Según los criterios de evaluación que propone Maslach, para obtener la dimensión de despersonalización se hace la sumatoria de las preguntas 5, 10, 11, 15 y 22.

Gráfico 3. Análisis de la segunda dimensión que evalúa el síndrome de burnout.



Nota: Se evalúa la siguiente dimensión, en donde en el gráfico 1 se dividió para las 23

personas evaluadas. Elaborado por Jarrín Mayra.

Con relación al gráfico 4. Tomando en consideración los criterios de evaluación que propone Maslach, para obtener la dimensión de realización personal se hace la sumatoria de las preguntas 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21.

Gráfico 4. Análisis de la tercera dimensión que evalúa el síndrome de burnout.



Nota: Se evalúa la siguiente dimensión, en donde en el gráfico 1 se dividió para las 23 personas evaluadas. Elaborado por Jarrín Mayra.

Ahora bien, con respecto al cuestionario de Competencias Emocionales, se analizó por medio de la medida de tendencia central (moda), de las tres dimensiones las cuales son autoconciencia emocional, regulación emocional y creatividad. Obteniendo así los siguientes datos: un valor de 2 en autoconciencia emocional, 3 en regulación emocional y por último 3 en creatividad.

SEGUNDA PARTE

Justificación

La finalidad de la investigación es la indagación y posteriormente con la utilización de las herramientas de los cuestionarios y la entrevista, evidenciar la situación actual de los docentes del colegio Fundación Educativa Comuna. Es entonces que la problemática encontrada por la cual se partió fue la necesidad de evaluar este contexto.

Ahora bien, comprendiendo de mejor manera este síndrome, según Maslach (2009) “el burnout es un síndrome psicológico que implica una respuesta prolongada a estresores interpersonales de tipo crónico en el trabajo. Sus dimensiones desde el modelo propuesto por esta autora son tres: agotamiento emocional, despersonalización y sentimiento de bajo logro o realización profesional y/o personal” (Lange & López, 2012).

Siendo así que, tomando en consideración las dimensiones del burnout, si se habla en el entorno de la educación, una investigación realizada por la Universidad de Chile se menciona acerca de que la docencia que representa uno de los factores más importantes que influyen en la formación de los estudiantes (Lopez-Alfaro, Gallegos-Araya, & Maureira-Cabrera, 2022). Es entonces que algunos elementos del contexto en que desarrollan su trabajo los docentes, tiene relación al número de horas que trabajan, la carga laboral que tienen, no cuentan con algún reconocimiento de su labor, la cantidad de estudiantes que conforman el aula y el ambiente diario en su lugar de trabajo.

Una investigación realizada en los Estados de Lara, Mérida y Falcón (2007), obtuvo el resultado de que “entre las variables que describen a esta población desde el punto de vista ocupacional encontramos un predominio de maestros de educación Básica (96.6%)

lo cual incluye Preescolar, Primaria y Secundaria, el 3,37% es de Educación Media Superior. Las medidas de tendencia central del tiempo de permanencia en el nivel de enseñanza actual y en el sistema de educación en general, son de 10,99 años y 16,29 años respectivamente con una desviación típica de 7,76 y 7,78; respectivamente. Los valores medios de estas variables difieren en cuanto al sexo, de manera significativa. La antigüedad como docentes es mayor en los hombres (18,3 vs 15,9) y la antigüedad en la enseñanza actual, aunque no significativamente, también es algo mayor en este sexo (11,2 vs 10,8). La antigüedad como docentes en general y en el puesto de trabajo en que se encuentran desempeñando la docencia en la actualidad, constituyen indicadores temporales importantes de la experiencia en la profesión y de la exposición a las demandas que implica para el desempeño” (Viera, Hernandez, & Fernández, 2007).

En otra investigación realizada en Ecuador y España menciona que una de las partes esenciales dentro de la educación, para que los niños/as puedan vivenciar un desarrollo emocional y social siendo autónomos por lo tanto, generando una educación e inteligencia para el desarrollo social y emocional del alumnado, demostrando la importancia que tiene la educación emocional en el ámbito áulico (Hontangas, 2015).

Y es así que se tiene la pregunta de investigación ¿Cómo prevenir el síndrome de burnout en docentes de enseñanza primaria en la Fundación Educativa Comuna, a través del fortalecimiento de las competencias emocionales en el año 2023?

Para ello, se realizó la siguiente investigación en donde se aplicó el cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson (1981) y la Evaluación de las Competencias Emocionales, realizados a través de la plataforma de Microsoft 365, finalmente se aplicó una entrevista para validar la información de los cuestionarios a siete docentes.

Lo que se pretendía obtener en base a estos datos, es evaluar el estado en el que se encuentran los docentes para proceder a una resultado social, tomando en consideración desde la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual según Lazarus y Folkman (1986) en donde explicaron el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran en un constante cambio, generando el manejo de las peticiones específicas y/o internas que son evaluadas como recursos del individuo (Molina & Chinchilla, 2011).

Dicho esto, se realizó el plan de prevención, que se podrá visualizar en el anexo 3, en donde se plantean realizar actividades para que los docentes no lleguen a niveles altos de burnout y finalmente tengan un mejor desenvolvimiento en sus labores diarias en el colegio.

Caracterización de los beneficiarios

Los beneficiarios de la investigación fueron 23 docentes con un rango de edad entre 23 a 58 años de la Fundación Educativa Comuna, los datos sociodemográficos que se recabaron son: experiencia laboral en años, modalidad de contrato, formación académica, edad, género, estado civil, cargas familiares, etc.

El tipo de muestra de la investigación es accidental, no experimental, en la parte del cuestionario y por conveniencia en la entrevista. Entendiendo por muestreo accidental a la población que está disponible y al alcance de un lugar, que en el caso de esta investigación es el colegio Fundación Educativa Comuna, a través de un cálculo cuidadoso como lo fue por medio de Microsoft 365. En relación el muestreo por conveniencia se lo hizo por la facilidad y acceso al horario que tenían disponibles los docentes para la realización de las entrevistas en un intervalo de tiempo determinado.

Es así que la información que se obtuvo fue el género que tienen los docentes son de 18 mujeres y 5 hombres, a su vez que como experiencia laboral como docente una persona ha tenido un año, tres personas dos años, dos personas tres años, dos personas cinco años, dos personas seis años, una persona siete años, tres personas ocho años y finalmente nueve personas once años o más.

La modalidad de contrato que tienen los docentes es de cuatro personas con prestación de servicios, ocho personas con contrato indefinido y once personas con contrato emergente o de ley humanitaria.

Con respecto a la formación académica once personas tienen tercer nivel en ciencias de la educación, ocho personas con tercer nivel en otra profesión, dos personas con cuarto nivel en ciencias de la educación y finalmente dos personas con cuarto nivel en otra profesión.

La edad que tiene cada docente es que una persona tiene 23 años, dos personas de 25 años, una persona de 29 años, una persona de 31 años, dos personas de 32 años, dos personas de 33 años, dos personas de 34 años, dos personas de 36 años, una persona de 38 años, una persona de 40 años, una persona de 44 años, dos personas de 45 años, una persona de 49 años, dos personas de 53 años y finalmente una persona de 58 años.

El estado civil que tienen cada docente es que hay 10 solteros/as, 5 casados/as, 5 divorciados/as, 3 personas en unión libre, siendo así que 10 personas tienen cargas familiares y 13 personas no tienen cargas familiares. Las cargas familiares que tienen son que cuatro personas tienen 1 carga, una persona 2 cargas, cinco personas 3 cargas.

Interpretación

En base a los datos obtenidos en la investigación se puede recabar la información que se detallará a continuación.

Es entonces que, según lo evidenciado y escuchado en las entrevistas realizadas para la corroboración de los datos obtenidos en los cuestionarios, se empezó con la pregunta de ¿cómo están?, a la cual la respuesta de la mayoría de los docentes fue que se encontraban cansados por el final del período académico y agotados, de igual manera consideran que si han tenido una desconexión con su entorno social, familiar por cumplir con su rol como docente haciendo sus respectivas obligaciones, es por ello que ya generaron una rutina, siendo así, que al ser el fin del período académico harían parte de su rutina de una manera mecánica.

Ahora bien, dejando de lado este tema, los docentes sienten una gran satisfacción por sus logros obtenidos, ya sea a nivel profesional, como a la meta propuesta en su día a día para cumplir con los alumnos, en base a esto no tienen mayormente una desilusión con su labor como docente, pero, consideran que hay cosas que se podrían mejorar, tales como el clima laboral, por lo que se coincidió de que los docentes pueden trabajar con todos, pero hay problemas de comunicación, discordancias, que cabe mencionar, la diferencia de opiniones entre el profesorado y la parte administrativa o parte de las autoridades, generando conflictos entre los mismos.

Estos conflictos hacen que exista cierta incomodidad entre los mismos, por lo que se dice que debería existir un seguimiento de los conflictos, depende de la problemática existente, pero que si sería bueno un seguimiento del mismo.

Siendo así que nos direccionan a las capacitaciones que se coincidieron serían ideales para el grupo de docentes, tales como para el manejo de aula, emociones de los alumnos y propias, permitiendo el espacio para tener la información grupal y se pueda interactuar entre los compañeros de trabajo.

Para ya la parte final de la entrevista se realizó preguntas acerca del material a usar para esta etapa final del período académico a la cual se tienen los materiales

lúdicos, sensoriales, didácticos siendo recursivos con los materiales y poder concluir de la mejor manera. Con respecto a la creatividad se aludió a la capacidad de adaptarse al cambio, cayendo en cuenta el cambio curricular de regresar a los trimestres, que es un buen cambio, permitiendo un mejor manejo académico, y todo dependerá de las planificaciones a realizar, resaltando las salidas pedagógicas para mejor enriquecimiento académico, complementando o avivando el interés para el estudiante hacia las asignaturas respectivas.

Según los criterios de evaluación de burnout, el índice de burnout es bajo en los docentes del colegio Fundación Educativa Comuna, puesto que el valor obtenido de las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización es bajo; en cambio el valor de la dimensión de realización personal es alto.

Ahora bien, con el análisis de Competencias Emocionales y sus tres dimensiones, según el criterio de evaluación que tiene la misma. Con la dimensión de autoconciencia emocional que se obtuvo el valor de moda de 2 representando un casi siempre, siendo así que el personal docente tiene la capacidad de darse cuenta de las sensaciones corporales que están relacionadas a las experiencias emocionales, a su vez identifican sus propias emociones y las de los demás y asumirlas sin desconectarse; con respecto a la dimensión de regulación emocional obteniendo un valor de 3 que representa siempre, es entonces, que los docentes tienen la capacidad de regular la experiencia y la expresión emocional, tolerancia a la frustración y la superación de dificultades, a su vez asumen la responsabilidad de la propia conducta que son las consecuencias de lo que sienten y del daño que pueden hacerse a sí mismos; por último con la dimensión de la creatividad obteniendo de igual manera una puntuación de moda de 3 que representa siempre, por lo que, los docentes tienen autoconfianza, es decir, la seguridad en sí mismos frente a los obstáculos que se presenten ante su creatividad, son

sensibles a la realidad y la capacidad interrogativa, a su vez, tienen la capacidad para tener iniciativa y poder realizar proyectos.

Principales logros del aprendizaje

Las lecciones aprendidas fueron principalmente la perseverancia, resiliencia y paciencia, puesto que para poder llegar hasta el fin de este proyecto se requirió de las mismas, siendo así, que lo que se aprendió fue el uso de los cuestionarios tales como el Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson (1981) y la Evaluación de las Competencias Emocionales.

Dicha información permitió comprender la influencia del entorno que rodea a los docentes para su desempeño laboral, tomando en consideración las distintas áreas en las que se desempeñan los docentes en el Colegio Fundación Educativa Comuna. En base a esta comprensión las experiencias positivas obtenidas fueron la parte vivencial, la indagación que se obtuvo para la realización de la investigación, es el plasmar lo aprendido durante la carrera.

La parte negativa que se pudo considerar fue la disponibilidad de tiempo ya sea para indagar en la institución, ya que, al encontrarse en período académico y horas laborables, no fue posible obtener la información en el tiempo considerable para hacer la investigación, también, el tiempo que al ser la investigadora no podía disponer, ya que el tiempo para tener que realizar todo parecía corto.

Es por ello que finalmente se considera que se podría proceder de la misma manera, solo se cambiaría la destinación de tiempos para la realización de las mismas. Consideraría que se podría ampliar o modificar el enfoque psicológico ya que, al considerar la falta de comunicación, o una buena comunicación en sí, que vino a ser una problemática se podría trabajar desde el enfoque sistémico.

El producto que se generó fue el plan de prevención, del cual se van anexó posteriormente. Es por ello que se lograron cumplir con todos los objetivos planteados y propuestos ya que con el debido procedimiento fue llevado a cabo con éxito, considerando que no existe un riesgo como tal, pero si elementos que podrían generar un clima laboral desfavorable.

Ahora bien, los elementos innovadores vendrían a ser los cuestionarios y la información de gran relevancia que los mismos presentan, obteniendo así, un gran impacto puesto que la información obtenida fue la idónea para la realización de la investigación, los datos que se tienen de cada pregunta que conforman los cuestionarios tienen gran relevancia para la información que se quiere obtener.

Es así que se considera que con los resultados obtenidos se puede hacer una prevención del síndrome de burnout con el apoyo de las competencias emocionales que cada uno tiene, ya que, al tener un bajo nivel de burnout, se puede trabajar para que exista una mejoría en el mismo, y así los docentes puedan rendir de mejor manera en su desempeño laboral.

Conclusiones

Al diseñar un plan de prevención para abordar el síndrome de burnout a través del fortalecimiento de las competencias emocionales permitirá un mejor manejo de las emociones de los docentes para poder desempeñar su rol laboral idóneamente.

Mediante las entrevistas realizadas se pudo evidenciar y contextualizar la situación de los docentes en el Colegio Fundación Comuna, siendo así de gran relevancia para la obtención final de los datos para la investigación.

Al poder evaluar el síndrome de burnout por medio del cuestionario de Maslach Inventory para docentes permitió la obtención de los datos certeros para lo que se

requería evaluar, es importante recalcar que los docentes al poder encontrarse en un nivel bajo de burnout se prevén trabajar para la mejoría del mismo por medio de el plan de prevención.

Pudiendo identificar las competencias emocionales con las que cuentan los docentes se pueden implementar y usarlas como herramientas fundamentales para la prevención del burnout.

Con respecto a la teoría de investigación que se planteó usar cognitivo-conductual ayuda a comprender o evidenciar el comportamiento de la gente no respondió a la situación de riesgo de burnout para conocer cómo operan en su contexto. Al ser una investigación mixta, si fue de gran importancia el eje interpretativista, ya que era esencial para analizar los datos que se fueron obteniendo.

La metodología usada en esta investigación fue viable para la sustentación de la misma, a su vez, la elección de realizar los cuestionarios vía la plataforma de Microsoft Forms, permitió tener la información clara y precisa para que posteriormente se analice. Las entrevistas estructuradas realizadas fueron de gran importancia para una mejor obtención de los datos para esta investigación, ya que se pudo recabar mayor información.

Los principales hallazgos encontrados fueron que en relación a las entrevistas, fue más factible la obtención de datos, en donde se comprendió de mejor manera estado en el que se encuentran los docentes. Con respecto al cuestionario de burnout, fue de gran importancia poder enmarcar las dimensiones y la facilidad de poder analizar en base a los criterios de evaluación. En relación al cuestionario de competencias emocionales, fue de gran importancia obtener estas herramientas para que sean pilar fundamental para afrontar el burnout, siendo así que en el colegio si fue viable para tener un bajo nivel de la misma.

Las limitaciones obtenidas a lo largo de esta investigación fueron, inicialmente qué cuestionarios usar, luego cuando ya se realizó la investigación, la disponibilidad de tiempo para el docente, ya que al realizar los cuestionarios tomó más tiempo de lo esperado por lo que los docentes no llenaban el cuestionario, a su vez, por la limitante del tiempo no todos los docentes pudieron realizar la entrevista, por lo que se realizó a siete docentes como bien se ha mencionado con anterioridad.

Recomendaciones:

Diseñado entonces un plan de prevención para abordar el síndrome de burnout a través del fortalecimiento de las competencias emocionales se recomienda hacer un seguimiento del mismo, para ver el progreso o las posibles fallas del mismo, con el cual se pueda ir mejorando y cambiando o modificando si así se requiere el plan de prevención.

Mediante las entrevistas realizadas se plantea que para una investigación a futuro prever un mejor lugar, sin distracciones para que las respuestas obtenidas sean con mayor contenido.

A través del cuestionario de Maslach Inventory, se afirma que en esta investigación fue de gran importancia para la obtención de datos, por lo que si se desea hacer investigaciones con este cuestionario sería de gran utilidad.

Al ser identificadas las competencias emocionales, se recomienda poder trabajar si son posibles con las que tengan los docentes, permitiendo que sean herramientas de afrontamiento para el síndrome de burnout, para lo cual los docentes estén preparados para el mismo.

Con respecto a la teoría usada al no responder con la situación de riesgo se sugiere usar otra teoría, quizás la sistémica, por las discordias entre autoridades y

docentes, pudiendo mejorar la comunicación entre todos los que conforman la institución educativa.

Con la metodología planteada, se plantea prever un mejor manejo de tiempos para no tener complicaciones, a su vez llegar a acuerdos con los docentes para que la colaboración en la investigación sea para beneficio de ambas partes, con las entrevistas, es mejor establecer horarios y lugar para lograr una información concisa y real.

En relación a los hallazgos obtenidos, para futuras investigaciones se recomienda tomar en consideración todo lo descrito anteriormente para poder proseguir con lo que se desee, es así que se podría tomar en consideración el seguimiento del plan de prevención que se ha propuesto en este tema de investigación.

En base a las limitaciones se sugiere, considerarlas para evitar que vuelva a suceder lo que ya se ha descrito.

Referencias bibliográficas:

Bibliografía

(Maslach, C. y. (1981; 1986; 1997). Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed). Obtenido de

[https://www.academia.edu/25670123/Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes MBI Ed](https://www.academia.edu/25670123/Cuestionario_de_Burnout_de_Maslach_para_Docentes_MBI_Ed)

Binda, N. U., & Benavent, F. B. (07 de octubre de 2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de Investigación. Obtenido de

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/12730/11978>

Carlin, M., & Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758020.pdf>

Díaz, A. M. (diciembre de 2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci_arttext

Díaz, C. A., Tabares, S. J., & Orozco, M. C. (diciembre de 2010). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21319039003.pdf>

Díaz, M. I., Ruiz, M. Á., & Villalobos, A. (2012). Historia de la Terapia Cognitivo Conductual. Obtenido de https://www.academia.edu/download/57149832/HISTORIA_de_la_teapia_cognitovo_conductual_cap_1.pdf

Domínguez, Y. S. (septiembre de 2007). El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000300020

Faúndez, V. O. (abril de 2017). Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059

Fernández, P., & Díaz, P. (27 de mayo de 2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. Obtenido de http://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_2/4/2.Pita_Fernandez_y_Pertegas_Diaz.pdf

Gómez, R., Guerrero, E., & González-Rico, P. (noviembre de 2014). Síndrome de burnout docente fuentes de estrés y actitudes cognitivas disfuncionales. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N112-5.pdf>

Gómez, S. X., & Gómez, I. C. (2004). Síndrome de burnout: Intervención cognoscitiva

conductual. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4800685.pdf>

Hernández, C. M., Jorge, Rodríguez, A. F., Kostiv, O., Rodríguez, R., Hess, S., . . .
Rivero, F. (11 de enero de 2021). La Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales: la Perspectiva Docente (D-ECREA). Obtenido de <https://journals.copmadrid.org/psed/art/psed2021a5>

Hontangas, N. A. (2015). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. Obtenido de <http://investigacion.utc.edu.ec/revistasutc/index.php/utciencia/article/view/35/36>

Janzen, W. W. (2016). Algunas consideraciones para el uso de la metodología cualitativa en investigación social. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6429426.pdf>

Jarquín, K. R., & Rangel, A. L.-C. (30 de abril de 2016). Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v9n1/informe2.pdf>

Lange, A. C., & López, M. E. (2012). Propiedades psicométricas del Maslach Burnout Inventory-GS en una muestra multiocupacional venezolana. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100005#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Maslach%20\(2009,tipo%20cr%C3%B3nico%20en%20el%20trabajo.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100005#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Maslach%20(2009,tipo%20cr%C3%B3nico%20en%20el%20trabajo.)

López-Alfaro, P. Gallegos-Araya, V., & Maureira-Cabrera, O. (Julio-septiembre de 2022). Liderazgo distribuido y eficacia colectiva docente, factores preventivos del síndrome de burnout: un estudio en el profesorado de escuelas primarias en Chile. Obtenido de https://bibliotecas.ups.edu.ec:3053/ps/retrieve.do?tabID=T002&resultListType=RESULT_LIST&searchResultsType=SingleTab&hitCount=1708&searchType=BasicSearchFor

[m¤tPosition=5&docId=GALE%7CA711752950&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSSF&prod](https://www.gale.com/oneclick?url=/openurl?m¤tPosition=5&docId=GALE%7CA711752950&docType=Article&sort=Relevance&contentSegment=ZSSF&prod)

Malandera, N. M. (diciembre de 2016). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en Docentes de Nivel Secundario. Obtenido de

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071824492016000300177&script=sci_arttext&tlng=pt

Martín, P. d., Triviño, M. A., & Baque, M. C. (enero-marzo de 2016). Desarrollo de las competencias emocionales en los docentes como método para resolución de conflictos en el aula. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/308799898_Desarrollo_de_las_competencias_emocionales_en_los_docentes_como_metodo_para_la_resolucion_de_conflictos_en_el_aula

Miravalles, J. (23 de noviembre de 2009). Cuestionario de Maslach Burnout Inventory. Obtenido de

<http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Cuestionario%20de%20Maslach%20Burnout%20Inventory.pdf>

Molina, M. J., & Chinchilla, N. R. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>

Peña, J. D. (2019). Terapia cognitiva conductual para reducir los síntomas del síndrome de burnout en docentes consejeros que laboran en el colegio Padre Segundo Familiar Cano de Monagrillo, provincia de Herrera. Obtenido de <http://up->

[rid.up.ac.pa/1766/1/julissa_pena.pdf](http://up-rid.up.ac.pa/1766/1/julissa_pena.pdf)

Pérez, A. M. (septiembre de 2010). El síndrome de burnout evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

Pérez, C., Parra, P., Fasce, E., Ortiz, L., Bastías, N., & Bustamante, C. (03 de noviembre de 2012). Estructura Factorial y Confiabilidad del Inventario de Burnout De Maslach En Universitarios Chilenos. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281929021006>

Puga, R. P. (diciembre de 2013). Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4703413.pdf>

Chicaiza, J. W. (2023). El estrés laboral y su incidencia en el desempeño laboral en docentes del Colegio Técnico San José de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023.

Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24205/1/TTQ971.pdf>

Redó, N. A. (2009). El Síndrome de Burnout en los docentes. Obtenido de

<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1324/1444>

Viera, A. O., Hernández, P. A., & Fernández, I. (diciembre de 2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. Obtenido de

http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1315-01382007000200002&script=sci_arttext

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) de Maslach y Jackson (1981)

Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed)

(Maslach, C. y Jackson, S.E. 1981; 1986) (Seisdedos, 1997)

			Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	A diario
			0	1	2	3	4	5	6
1	EE	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2	EE	Al final de la jornada me siento agotado.							
3	EE	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4	PA	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.							
5	D	Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos.							
6	EE	Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.							
7	PA	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.							
8	EE	Me siento "quemado" por el trabajo.							
9	PA	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
10	D	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							

11	D	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12	PA	Me encuentro con mucha vitalidad.							
13	EE	Me siento frustrado por mi trabajo.							
14	EE	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
15	D	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis alumnos.							
16	EE	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.							
17	PA	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases.							
18	PA	Me encuentro animado después de trabajar junto con los alumnos.							
19	PA	He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.							
20	EE	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.							
21	PA	Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.							
22	D	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.							

Anexo 2. Evaluación de las Competencias Emocionales

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	Nunca 0	1	2	Siempre 3
1. PERCIBIR: percibe las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales.				
Por ejemplo: Se da cuenta de (o sabe reconocer) cómo se manifiestan en su cuerpo las emociones (dolor de barriga o dolor de cabeza si está nervioso/a, asustado/a...; cosquilleo en el estómago cuando está contento/a).				
2. RECONOCER: identifica las emociones propias y de los demás. Identifica las señales corporales de las emociones en los otros.				
Por ejemplo: Sabe responder cuando se le pregunta cómo se siente y describir esa emoción. Dice: hoy estoy triste o contento... Es capaz de reconocer por la cara que pone un compañero/a si está enfadado, triste o alegre. Usa un vocabulario que incluye palabras referidas a las emociones (alegre, enfadado, miedoso...).				
3. COMPRENDER: comprende y analiza las emociones que experimenta. Las relaciona con lo que ha sucedido antes y con sus consecuencias (por qué se siente así, qué pasó antes y después).				
Por ejemplo: Sabe responder cuando le preguntas por qué se siente así. Es capaz de reconocer lo que ha causado su emoción, como: "Me puse triste porque vi una película triste". Hace comentarios sobre el efecto de sus emociones en los demás como "Cuando estoy alegre y abrazo a mamá o papá, ellos se ponen también muy contentos".				
REGULACIÓN EMOCIONAL	Nunca 0	1	2	Siempre 3
4. REGULAR: regula la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad (piensa antes de actuar), la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades. Autorregulación de la impulsividad emocional.				
Por ejemplo: Se relaciona de forma respetuosa con los demás. Si se enfada o está de mal humor se dirige a los demás con respeto sin gritarles o avasallarles. Cuando está enfadado o enfadada intenta cambiar su estado de ánimo. Cuando sucede algo que le enfada mucho intenta calmarse. Es capaz de esperar por las recompensas. Aunque tenga mucha hambre puede esperar al recreo para comer.				
5. RESPONSABILIDAD: asume la responsabilidad de la propia conducta. Se responsabiliza de las consecuencias de lo que siente, del daño que puede hacerse a sí mismo y a los demás con la conducta derivada de sus emociones.				
Por ejemplo: Cuando está muy enfadado o enfadada pega, grita o empuja a los demás, luego manifiesta arrepentimiento. Cuando no controla la rabia y grita, empuja o pega, reconoce que es inadecuado haberlo hecho. Si se enfada con un compañero y le grita, empuja,... suele pedir disculpas.				
CREATIVIDAD	Nunca 0	1	2	Siempre 3
6. AUTOCONFIANZA: seguridad en sí mismo ante los obstáculos a su creatividad.				
Por ejemplo: En las actividades de grupo no siente vergüenza cuando tiene que hablar delante de los demás. En las actividades de grupo le gusta contar sus ideas a los demás. Cuando alguien no está de acuerdo con lo que el/ella dice, mantiene sus opiniones con seguridad sin dejarse influenciar por los demás.				
7. APERTURA AL CAMBIO Y A LA INNOVACIÓN: sensibilidad a la realidad y capacidad interrogativa.				
Por ejemplo: Le gusta probar y desarmar los juguetes para investigar lo que tienen. Le gusta averiguar e investigar cómo funcionan las cosas. Suele hacer muchas preguntas. Es muy preciso cuando hace un dibujo, añadiéndole muchos detalles.				
8. INICIATIVA EMPRENDEDORA: capacidad para tener iniciativa y proyectos.				
Por ejemplo: Sale cuando pido algún voluntario para hacer cualquier cosa. Se le ocurren actividades para hacer con los compañeros de clase en los momentos del recreo. Se le ocurren sitios a donde ir para divertirse.				

Anexo 3. Plan de prevención:

ME CUIDO Y CUIDO A LOS DEMÁS

Antecedentes:

Para la realización de la investigación se enmarca el contexto inicial del colegio Fundación Educativa Comuna, se menciona que no han existido investigaciones previas relacionadas al tema de investigación. Es así que se da paso a los datos que se obtuvieron en la investigación.

Con el valor de las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización es bajo; en cambio el valor de la dimensión de realización personal es alto. Se prevé que a través de estas actividades se baje en su totalidad el nivel obtenido del burnout o en su defecto prevenir como bien se trata el plan para poder evitar el aumento de burnout.

Es por ello que se considera esencial fomentar aún más las competencias emocionales que tienen los docentes, por medio de las actividades que se detallarán a continuación, para que por medio de las dimensiones que son autoconciencia emocional, regulación emocional y finalmente la creatividad.

Este plan de prevención está dirigido para los docentes de primaria del colegio Fundación Educativa Comuna, el tiempo que se estipula realizar el plan de prevención es de cuatro semanas (un mes), con una diferencia de días en cada semana, el alcance que tiene este plan de prevención es hasta la culminación de las actividades con la finalidad de reducir los niveles de burnout y obtener posteriores seguimientos de dicho plan.

Objetivo general:

- Implementar el plan de prevención a los docentes del colegio Fundación

Educativa Comuna en el período de un mes.

Objetivos específicos:

- Explicar a los docentes por medio de una charla lo que es el burnout, competencias emocionales y plasmar metas a corto y largo plazo.
- Incentivar la participación de todos para el desarrollo de las actividades que se plantean realizar.
- Identificar por medio de un taller dinámico acerca del progreso obtenido de las metas planteadas al inicio del plan de prevención.
- Diseñar posteriores seguimientos de en base a los resultados que se obtengan después realizado el plan de prevención.

Plan de prevención:

¿Qué es el burnout?

Según Shirom (1989), concluyó que el burnout es una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo.

¿Qué son las competencias emocionales?

Según Bisquerra (2003), define como el conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades, actitudes, necesarias para comprender, regular y expresar adecuadamente las emociones.



Principales síntomas

- Los efectos más frecuentes son: fatiga, descompensación física, deficiencia respiratoria, insomnio e incluso daño cerebral, a su vez, presentan sentimientos de fracaso, intranquilidad generando un bajo significado de vida.

ME CUIDO Y CUIDO A LOS DEMÁS



Previa a la investigación realizada se prevé realizar actividades que permitan mantener un bajo nivel de burnout o quitarlo en su totalidad mediante el fortalecimiento de las competencias emocionales.

Cronograma de actividades

SEMANA 1

LUNES

Dar una charla de lo que es burnout, los signos/síntomas que pueden aparecer y explicar acerca de las competencias emocionales y identificando las que poseen cada uno.

MIÉRCOLES

- Plasmear en grupo lo identificado acerca de burnout y competencias emocionales.
- Plantear las metas a corto y largo plazo que requiera cada docente.

SEMANA 2

LUNES

- Dar a conocer las actividades a realizar para pausas activas (temáticas de vestimenta, bailoterapia, meditación, etc.)
- Plantear talleres o capacitaciones para manejo de emociones, a su vez realizarlas.

SEMANA 3

VIERNES

Identificar el progreso obtenido, hablar de las posibles mejoras, fomentar las motivaciones hacia los docentes (palabras asertivas, reconocimientos visuales, etc.)

SEMANA 4

VIERNES

- Concluir con un día deportivo, felicitando a todos por su trabajo.
- Establecer planes de seguimiento para lo planteado y seguir con el buen manejo del mismo.



Realizado por:

Aprobado por:

Anexo 4. Consentimiento informado para los cuestionarios.

A través de este apartado, se solicita su autorización para ser incluido/a en el proyecto de investigación académico "Síndrome de burnout y competencias emocionales en docentes de primaria en el Colegio Fundación Comuna-Quito, 2023", el cual tiene como objetivo diseñar un plan de prevención del síndrome de burnout a través del fortalecimiento de las competencias emocionales en docentes primarios del Colegio Fundación Comuna-Quito. Esta investigación es realizada por

MAYRA GABRIELA JARRÍN CEDEÑO estudiante de la carrera de psicología (mjarrinc@est.ups.edu.ec) teléfono 0995252824 y direccionada por la docente Ximena Ramírez (xramirez@ups.edu.ec), pertenecientes a la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador.

El cuestionario que se presenta a continuación requiere de su Consentimiento y el mismo tiene fines netamente académicos, en ningún momento pretende ser relacionado con evaluaciones de desempeño, ascensos, aumentos de sueldo, etc. Dicho cuestionario es ANÓNIMO, certificando COMPLETA CONFIDENCIALIDAD.

Como su participación es voluntaria se espera que pueda responder a todas las situaciones allí planteadas, lo cual le dará mayor veracidad a la investigación. Al aceptar participar, USTED ACCEDE A REALIZAR EL CUESTIONARIO. De presentar alguna inquietud puede contactar por teléfono o correo electrónico a la persona citada al inicio de este apartado. Su participación es de gran importancia, por lo que se solicita que responda con toda seriedad.

Gracias por su colaboración.