



# **UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO**

## **MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

### **TEMA:**

**“CARGA MENTAL Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS EN EL ECUADOR”**

**Presentado por:**

**JOSELYN MINDA REYES**

**TESIS DE GRADO**

**Previo a la obtención del Título de:**

**MAGÍSTER EN SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL**

**Director de Trabajo de Titulación:**

**PhD. SERGIO NUÑEZ**

**Guayaquil -**

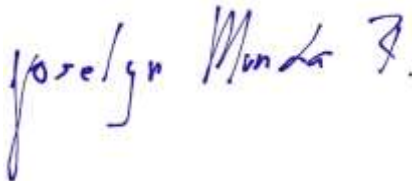
**Ecuador2021**

## **DECLARACION DE AUTORIA**

Yo, Joselyn Anabell Minda Reyes declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mí autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado, calificación profesional, o proyecto público ni privado; y que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

En caso de que la Universidad auspicie el estudio, se incluirá el siguiente párrafo:

A través de la presente declaración cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la UNIVERSIDAD DEL PACIFICO, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.



---

Nombre y firma

## CARGA MENTAL Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS

### EN EL ECUADOR

## MENTAL LOAD AND BURNOUT SYNDROME IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS TEACHERS IN

### ECUADOR

Joselyn Anabell Minda Reyes Médico General, Maestranda en Seguridad y Salud Ocupacional. Universidad del Pacífico. Correo: joselyn.minda@upacifico.edu.ec

#### **Resumen:**

El síndrome de Burnout es un agotamiento profundo que se manifiesta con signos y síntomas variados, que provoca afectación en la salud del personal que ejerce la función docente. Dentro de los objetivos del proyecto fue determinar la Carga Mental y Síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas en el Ecuador y analizar la relación que existe entre Carga Mental y Síndrome de Burnout con la salud y desempeño. La metodología fue deductivo cuantitativa analizando los resultados de las tres dimensiones en el estudio. Los datos se recolectaron mediante el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) que mostró una buena fiabilidad con un coeficiente alfa de Cronbach superior a 0.784, los estadísticos descriptivos para el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, muestran que hay presencia de Síndrome de Burnout en el personal que realiza docencia, se encontró evidencia estadísticamente significativa que demuestra que la variable de agotamiento emocional es más alta en los docentes por el mayor índice presente en la despersonalización. Posteriormente se procedió a hacer una encuesta para analizar las condiciones de ambiente e internet, con el fin de descartar o confirmar la relación de éstas con el Síndrome de Burnout, se puede evidenciar que no hay relación directa entre las condiciones ambientales y las de internet con el Síndrome de Burnout, pero la Carga Mental parece tener relación con esta patología.

**Palabras claves:** Síndrome de Burnout; Despersonalización; Carga Mental

#### **Summary:**

Burnout syndrome is a profound exhaustion that manifests itself with varied signs and symptoms, which affects the health of the personnel who exercise the teaching function. Among the objectives of the project was to determine the Mental Load and Burnout Syndrome in teachers of educational institutions in Ecuador and analyze the relationship between Mental Load and Burnout Syndrome with health and performance. The methodology was deductive quantitative analyzing the results of the three dimensions in the study. The data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire, which showed good reliability with a Cronbach's alpha coefficient higher than 0.784, the descriptive statistics for emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment, show that there is presence of Burnout Syndrome. In the teaching staff, statistically significant evidence was found that shows that the emotional exhaustion variable is higher in teachers due to the higher index present in depersonalization. Subsequently, a survey was carried out to analyze the environment and internet conditions, in order to rule out or confirm the relationship of these with the Burnout Syndrome, it can be shown that there is no direct relationship between environmental conditions and those of the internet with the Burnout Syndrome, but the Mental Load seems to be related to this pathology.

#### **Key words:**

Burnout Syndrome; Depersonalization; Mental Load

## 2. Introducción

Las funciones del docente son de gran importancia, debido a que sus enseñanzas brindan bases sólidas para el futuro del desarrollo de la sociedad.

El docente en el progreso de sus actividades se ve expuesto a una serie de cambios que ocasionan carga de sentimientos, alteraciones físicas, familiares entre otras, todo lo mencionado afecta el entorno laboral del docente. (Galvis, Vásquez, Caviativa, & Patricia, 2021)

Los factores asociados al trabajo pueden afectar a los docentes en el transcurso de su vida laboral, familiar y las instituciones que representa.

Es importante saber identificar las posibles presentaciones de esta patología, así como establecer las causas y dar un diagnóstico oportuno.

El personal que se dedica a la docencia es más propenso al Síndrome de Burnout en comparación con otros profesionales, debido a que la ocupación consiste en interactuar con la gente en un ambiente cargado de emociones, entornos de trabajos contradictorios y muy exigentes. (Reyes, Ibei, Ochoa, & Rocío, 2021)

De esta forma la docencia sería una de las profesiones más vulnerables a padecer problemas de salud asociados al Síndrome de Burnout.

En base a lo mencionado anteriormente se incluye la siguiente interrogante. ¿El Síndrome de Burnout y Carga Mental afectará al desempeño de personas que ejercen la función docente en instituciones educativas en el Ecuador? Es la indagación relevante al analizar estas patologías que son muy

frecuentes en los docentes y quizá poco estudiadas.

### Marco teórico

La labor que desempeña el docente se encuentra expuesta a muchas exigencias, que van desde las más simples hasta complejas.

Pese a no existir una estadística de estudios realizados en el Ecuador, no se puede cuantificar el daño que está ocasionando. Pero debido a la observación actual del Síndrome de Burnout y Carga Mental, es notable que están causando un gran impacto a muchos individuos.

Por esto es tan importante hacer estudios para demostrar cómo afecta la salud de los trabajadores y la productividad de las empresas. Por ejemplo, en muchos países como México se le brinda poca importancia en realizar seguimiento de los efectos de la actividad laboral del docente. Por lo que en nuestro país se debe poner mayor atención a estos temas, que de una u otra manera tienen muchos afectados.

En el siglo XXI el estrés laboral puede ser considerada una nueva epidemia. Y que sumado a la pandemia de COVID 19 que afectó en tantos ámbitos y obligó a realizar cambios que iniciaron con la suspensión de clases presenciales y a poseer un conocimiento amplio en tecnología para poder adaptarse a un trabajo como docente. Se han podido evidenciar casos de cambios de humor y de estados de ánimos, que de alguna manera invitan a investigar si es producto de padecer Síndrome de Burnout.

Muchos estudios locales presentan que el mayor desafío para mantener la pedagogía fueron los

altos déficits de equipamiento informático y conectividad de alumnos/as y familias. (Meo & V, 2021)

Todo este proceso de cambios y adaptación influye en el docente, perjudicando tanto la salud física, mental y produciendo así una disminución en el rendimiento laboral.

El Síndrome de Burnout, también se lo conoce con una variedad de nombres como "síndrome de desgaste profesional" o "síndrome del quemado", produciendo agotamiento físico y emocional típico de aquellas personas que ejecutan profesiones de interacción con otros individuos y que han sido elegidas libremente. (González, y otros, 2015)

El personal se presenta con síntomas caracterizados por agotamiento físico y mental en situaciones de estrés laboral que requieren mucha presión. A demás se ha observado en varios estudios que el sistema de salud y educativo suelen ser los más afectados.

Esto puede ser debido a las múltiples tareas que demandan varios compromisos, no sólo a nivel profesional, también incluyen las de investigación, interacción con todas las personas, trabajo administrativo, evaluación permanente por parte de los estudiantes, si no también cuando se suman las del nivel personal. En las que en muchas ocasiones se emplea tiempo y energía que deberían ser destinados para sí mismo.

Muchas veces debido a que todas las tareas realizadas se tornan monótonas y rutinarias sin tener la iniciativa de realizar cambios.

A su vez la forma en la que se pueden presentar estos trastornos puede variar como; debilidad,

cansancio, agobio, autoestima bajo y desconfianza; estas posturas hacen que el alumno mantenga distancias con el docente.

Las dimensiones evaluadas en el Síndrome de Burnout son: Agotamiento Emocional (AE), entendido como pérdida o disminución de emociones y sentimientos, manifestada por desinterés, aborrecimiento, pérdida de alegría por el trabajo y descontento laboral; Despersonalización (DP), que produce falta de interés, aborrecimiento y pérdida de alegría por el trabajo; Y Falta de Realización Personal (RP), presenta baja autoestima y actitud negativa. (Caballero, Martínez, & Cruz, 2020)

Sumándose a estos síntomas, el individuo puede también presentar situaciones de irritabilidad, ansiedad, fatiga, alteraciones en la personalidad, actitud menos cálida hacia sus compañeros de trabajo y familiares. (Caballero, Martínez, & Cruz, 2020)

Generalmente se pueden presentar con una variedad de síntomas, que se deben saber identificar para poder actuar ante esta problemática.

La base del estrés puede estar relacionado a muchas variables como son; género, edad, antigüedad laboral, estado civil y otros. Parte del estudio está establecer, cuáles son las que se encuentran enlazadas estrechamente con el Síndrome de Burnout.

Por el contrario, la literatura ha puesto de manifiesto una relación inversa entre la edad y el nivel de burnout, a menor edad mayor nivel de burnout; sugiriendo el efecto de la falta de experiencia sobre

aquel constructo. (García Caballero, Fernández Martínez, & Portero de la Cruz, 2020)

A su vez al tratar este tema, nos hace analizar si la madurez de cada profesional o inteligencia emocional podrían ser factores que intervengan en esta patología. Pese a que en otros estudios indican que los docentes mayores de 50 años tienen mayor nivel de agotamiento emocional.

Para realizar los estudios a una población en particular se hace uso del cuestionario de desgaste de Maslach (MBI). El cuál consta de veinte y dos interrogantes divididas en tres grupos para medir el estrés laboral.

En otros estudios realizados se puede evidenciar que la población más afectada fue el género femenino en relación con los hombres. Y que similar hallazgo se obtiene en relación con la antigüedad laboral (García Caballero, Fernández Martínez, & Portero de la Cruz, 2020). Teniendo similitud con el resultado de un estudio realizado en Argentina en las que las más afectadas también eran mujeres en un 29%. (Meo & V, 2021)

En otros estudios consumados en Ecuador se puede apreciar que los datos obtenidos son muy representativos, como el hecho de que el 82 % de los docentes sean mujeres, lo cual en las condiciones histórico sociales de Ecuador, explican que están expuestas a una doble jornada laboral, exigencias familiares que las sobrecargan y responsabilizan con un gran número de actividades domésticas, con el cuidado de los hijos y de todos los miembros de la familia, lo que representa factores permanentes causales de agotamiento emocional. (Reyes, Ibei, Ochoa, & Rocío, 2021)

En las investigaciones resalta que la mayoría de las mujeres y jóvenes presentan mayor probabilidad a fomentar Síndrome de Burnout.

Así mismo se evidencia en otros estudios que las condiciones laborales inestables, como tener contratos temporales parciales, pueden relacionarse a un mayor nivel de desgaste profesional debido al temor originado por la incertidumbre. (García Caballero, Fernández Martínez, & Portero de la Cruz, 2020)

Como resultado de un estudio realizado en Colombia no existió relación entre las dimensiones del desgaste profesional y variables como la dedicación laboral, la formación complementaria, la actividad laboral y/o formación extra, número de horas que permanece el docente en la Facultad, años de profesión, número de asignaturas y de estudiantes a los que imparte docencia. A pesar de ello, existe evidencia que apunta a la sobrecarga laboral, el exceso de horas y tareas o la falta de tiempo se asocia con el Síndrome de Burnout. (García Caballero, Fernández Martínez, & Portero de la Cruz, 2020)

Para evaluar la Carga Mental está el Cuestionario de Escala Subjetiva Carga Mental (ESCAM) escala multidimensional de valoración de la Carga Mental de trabajo, que se realiza a partir de la percepción de los trabajadores.

Estas dimensiones de la carga de trabajo van unidas y deberían ser compensadas, por eso cuando se habla de sobrecarga se hace referencia a la «nociva preponderancia» de un aspecto sobre los otros. A su vez, esto tiene consecuencias sobre varios aspectos de la vida y la salud de quien trabaja. (Meo & V, 2021)

El hecho de ponerse al día con el nuevo método adoptado de teletrabajo por parte de los docentes, ocasionan un impacto en las experiencias obtenidas, debido a la obligatoriedad de mantener la educación y adaptarse rápidamente a los cambios en las condiciones laborales.

La demanda de clases no presencial aumenta de forma importante con el fin de disminuir el riesgo de contagios. Causando de alguna manera que los docentes sean más vulnerables a padecer Síndrome de Burnout.

Pese a no existir un método estandarizado para evaluar la relación entre Síndrome de Burnout y Carga Mental, se realiza el estudio por medio de escalas.

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

Determinar la Carga Mental y Síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas en el Ecuador.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar la Carga Mental en los docentes de instituciones educativas en el Ecuador.
- Determinar el Síndrome de Burnout en los docentes de instituciones educativas en el Ecuador.
- Relación que existe entre Carga Mental y Síndrome de Burnout con la salud y desempeño de los docentes.

## **METODOLOGÍA**

### **IDENTIFICACION DE LAS VARIABLES**

#### **Variable dependiente.**

- Carga Mental y Síndrome de Burnout.

#### **Variable independiente.**

- Docentes.

#### **Operacionalización de las variables.**

- Carga Mental y Síndrome de Burnout está dado en función de los docentes.

### **TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Es un estudio transversal no experimental, con método deductivo cuantitativo debido a que no se manipuló deliberadamente las variables y se hizo análisis en base a éstas. A su vez la evaluación de las variables se realizó en un solo tiempo, para conocer los riesgos psicosociales que pudieran generar vulnerabilidad de padecer Síndrome de Burnout o Carga Mental.

Dado a que es un estudio de tipo Cuantitativo se aplica la técnica (encuesta) mediante el cuestionario de preguntas que ayuda a recoger información, para lograr cumplir los objetivos del estudio en donde los encuestados responden a preguntas cerradas; para la recolección de datos se aplicó la encuesta a docentes de instituciones educativas en el Ecuador.

#### **Instrumentos:**

Cuestionario Maslach Burnout Inventory; esta evaluación tiene como propósito implementar preguntas cerradas con la identificación de datos personales.

Esta evaluación tiene 22 ítems para ser analizados que contiene una escala tipo Likert de siete puntos que varía de 0 (nunca) a 6 (todos los días) que evalúan las tres dimensiones del síndrome: La dimensión de cansancio emocional está formada por 9 preguntas cuya puntuación mínima es 0 puntos y la máxima de 54 puntos; estima el nivel de cansancio ocasionado por el trabajo.

La dimensión de despersonalización hace relación al nivel que cada docente identifica como posturas de distanciamiento, la cual consiste en 5 preguntas; siendo la puntuación mínima de 0 y la máxima de 30 puntos.

La dimensión de realización personal identifica la falta de autonomía y está conformada por 8 preguntas; la calificación menos aceptable es de 0 puntos y la máxima de 48 puntos. Si la calificación está en rangos altos en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización mayor es el nivel de Síndrome de Burnout, con la dimensión de realización persona es inverso (Caballero, Martínez, & Cruz, 2020).

Cuestionario de Escala Subjetiva Carga Mental de Trabajo (ESCAM): Está compuesta por 20 preguntas que constituyen cinco factores:

- Demandas cognitivas y complejidad de la tarea, que habla del desempeño y esfuerzo que ocasiona el puesto de trabajo.
- Características de la tarea, que tiene que ver con las inadvertencias que sufre el trabajador en su puesto.
- Organización temporal del trabajo, que explica sobre el tiempo que se toman para realizar las tareas;
- Ritmo de trabajo, se refiere a la organización del tiempo que se programa el trabajador para cumplir sus tareas.
- Consecuencias para la salud, que hace semejanza al cansancio que produce la actividad laboral.

Las calificaciones van desde 1 y 5, siendo 1 baja y 5 alta Carga Mental. Estas valoraciones permiten obtener el promedio de Carga Mental subjetiva y puntuaciones específicas para cada una de las dimensiones (Vasquez, y otros, 2014)

También se realizó encuestas sobre la calidad de internet y las condiciones de ambientes de trabajo, para analizar si son factores que ocasionan mayor probabilidad de padecer síndrome de Burnout.

En esta investigación se les hizo llegar en línea las encuestas a un total de 295 docentes de instituciones educativas en el Ecuador, de los cuáles se excluyeron 8 por no concluirlos. De los 287 que contestaron completamente la encuesta, 268 docentes correspondían a instituciones públicas y 19 a instituciones privadas.



De este grupo de evaluados ejercen la docencia 133 en educación básica, 72 en bachillerato, 15 en inicial, 3 grado / posgrado y 1 en educación complementaria.

A través de este método se pudo recaudar la información necesaria para analizar los resultados.

## Resultados

**Tabla 1: Evaluación de casos**

		Número	Porcentaje
<b>Evaluación de casos</b>	<b>Apropiados</b>	287	97.3
	<b>Descartados</b>	8	2.7
	<b>Total</b>	295	100.0
a. El descarte se realizó tomando en consideración las variables.			

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

**Tabla 2: Género**

			N
<b>Género</b>	<b>1</b>	<b>Hombre</b>	102
	<b>2</b>	<b>Mujer</b>	185

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

**Tabla 3: Relación de variables de género femenino**

<b>Género</b>	<b>Mujer</b>						
	<b>Estado civil</b>						
<b>Cuenta de Número de hijos o familiares que dependen económicamente de Ud.</b>	<b>Casado</b>	<b>Divorciado</b>	<b>Separado</b>	<b>Soltero</b>	<b>Unión de hecho</b>	<b>Viudo</b>	<b>Total general</b>
<b>Etiquetas de fila</b>							
0	4	2		14			20
1	25	4	1	19	4		53
2	28	4	3	12	3	1	51
3	22	2	2	14	5		45
4	9		1	3	2		15

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

De los 295 cuestionarios repartidos en total se recogieron debidamente cumplimentados 287, siendo así la tasa de respuesta del 97,33%. (Tabla 2: Resumen de procesamiento de casos)

De la muestra corresponden a mujeres un número de 185 docentes, llamando la atención en los resultados que existe mayor índice de afectados que se encuentran entre la edad de 30 a 40 años. (Tabla 2 Género)

Teniendo en cuenta que la mayoría de los estudios realizados a nivel nacional e internacional, informan que el Síndrome de Burnout se suele presentar generalmente de forma inversamente proporcional. Es decir, a mayor edad menor nivel de Síndrome de Burnout y a menor edad mayor probabilidad que se presente esta patología.

Otra novedad que coincide con otros estudios es que la mayoría se encuentran casadas o en unión de hecho; siendo en este análisis un número de 104 docentes aproximadamente en esta situación.

A su vez se observa que la mayoría de los docentes cuentan con uno a dos hijos que corresponden del 28 al 29 %. Mostrando que el hecho de tener hijos tiene un nivel significativo de estrés en los docentes y que se incrementan si es más de uno. (Tabla 3: Relación de variables de género femenino)

**Tabla 4: Relación de variables**

	<b>Suma de frecuencia</b>
<b>¿Desea participar en este estudio?</b>	<b>295</b>
No	8
Sí	287
<b>¿Es usted docente de una institución educativa del Ecuador?</b>	<b>295</b>
No	0
Sí	295
<b>¿Está estudiando actualmente?</b>	<b>287</b>
No	4
Sí	283
<b>Estado civil</b>	<b>287</b>
Casado	146
Divorciado	15
Separado	7
Soltero	91
Unión de hecho	27
Viudo	1
<b>Género</b>	<b>287</b>
Hombre	102
Mujer	185
<b>Jornada de trabajo actual</b>	<b>287</b>
Matutina	200
Nocturna	4
Vespertina	83

<b>Nivel de estudios terminado</b>	<b>287</b>
Grado: Licenciatura	143
Posgrado: Especialista/Máster/Magíster	17
Primaria	2
Secundaria	7
Técnico-tecnólogo	118
<b>Nivel que educa el centro educativo</b>	<b>224</b>
Educación Complementaria	1
Educación Básica	133
Educación de Bachillerato	72
Educación Inicial	15
Grado y Posgrado	3
<b>Si está estudiando actualmente, ¿cuál nivel?</b>	<b>283</b>
Grado: Licenciatura	117
Posgrado: Especialista/Máster/Magíster	165
Técnico-tecnólogo	1
<b>Situación laboral</b>	<b>287</b>
Contrato	76
Nombramiento	211
<b>Tipo de centro educativo</b>	<b>287</b>
Privado	19
Público	268

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

Se puede observar en los resultados que de los 287 docentes que culminaron el cuestionario, un número de 283 se encuentran cursando estudios en la actualidad. Siendo 117 docentes los que cursan licenciaturas, 165 posgrados y 1 como tecnólogo. Pudiendo ser en este grupo una posible causa de Síndrome de Burnout, así como indican varios artículos la relación de estar estudiando y el alto nivel de estrés que se produce.

De los 287 docentes ejercen sus funciones principalmente 133 en educación básica, 72 en bachillerato, 15 en inicial, 3 grado/posgrado y 1 en educación complementaria.

Concomitante con las investigaciones ya realizadas, indican que está estrechamente relacionado al Síndrome de Burnout el tener múltiples tareas que incluyen los temas laborales y personales.

En este estudio 211 docentes se encuentran con una condición laboral estable, contando con nombramiento. Descartando posibles teorías que le atribuyen como causa del Síndrome de Burnout la inestabilidad laboral.

En los resultados se puede considerar que la jornada de trabajo matutina es la más expuesta y que a diferencia de otras investigaciones muestran que la jornada vespertina, es una de las que más se encuentran relacionadas con esta patología. A demás la mayoría del personal evaluado son docentes de instituciones públicas con un número de 268 y privadas con número de 19. (Tabla 4: Relación de variables)

**Tabla 5: Estadística de las dimensiones escala de Maslach Burnout Inventory**

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
<b>Cansancio Emocional</b>	88	0	199
<b>Despersonalización</b>	71	0	216
<b>Realización Personal</b>	175	0	112

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

Posterior al análisis de los 22 elementos de la encuesta en base a la escala de Maslach Burnout Inventory, se evidencia que la media de los elementos es 62.77 y la puntuación de las dimensiones va entre rangos únicos de altos y bajos. Siendo lo más alto registrado por los docentes en número de 216 en despersonalización, seguido de 199 en cansancio emocional y de 112 en realización personal.

Interpretando con estos valores que existen un alto índice de docentes que están padeciendo Síndrome de Burnout, pero que el mayor porcentaje se encuentra en despersonalización. De las interrogantes de la encuesta una de las más registradas fue que el docente considera que se pierde el interés al alumno, lo que explica el porqué del resultado alto en la dimensión correspondiente a despersonalización. Entendiéndose así que los docentes están presentando, poco interés, mala actitud en el lugar de trabajo y apatía ante sus alumnos. (Tabla 5: Estadística de las dimensiones escala de Maslach Burnout Inventory)

Seguida del cansancio emocional con un número de 199 docentes afectados, indicando que están presentando pérdida del autocontrol, sentimientos de fracaso y falta de motivación. (Tabla 5: Estadística de las dimensiones escala de Maslach Burnout Inventory)

Por último, en la dimensión de realización personal se encuentran 112 docentes que se pueden presentar con moral baja, incapacidad de soportar presión y baja autoestima.

**Tabla 6: Estadística de Carga Mental**

<b>Media</b>	<b>Varianza</b>	<b>Desv. Desviación</b>	<b>Número de elementos</b>
72.13	67.718	8.229	20

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

En base al análisis de la Carga Mental la puntuación de la media fue de 72.13 con relación a los 20 elementos revisados.

En la estadística de los elementos en Carga Mental se obtuvo como resultado que las mediciones para cada una de las subescalas tienen valores casi en los mismos rangos en las cinco dimensiones.

Al realizar el análisis de las variables de Carga Mental, la dimensión ritmo de trabajo está sobre todo relacionada con las variaciones y cambios en el trabajo que se realiza día a día.

Seguida de la dimensión consecuencias para la salud, que está sobre todo relacionada con sentirse agotado al final de la jornada. Siendo en ocasiones una de las formas de presentación del Síndrome de Burnout en el docente.

La dimensión de organización temporal del trabajo está relacionada al tiempo asignado que dedica cada docente a sus tareas.

Finalmente, las dimensiones de demandas cognitivas, complejidad de la tarea y características de la tarea está directamente relacionado con el nivel de esfuerzo, la cantidad de memorización de información y material necesario para la ejecución de la actividad laboral.

**Tabla 7: Relación de variables en condiciones ambientales**

	<b>La temperatura en mi lugar actual de trabajo es:</b>	<b>La iluminación en mi lugar actual de trabajo es:</b>	<b>El ruido en mi lugar actual de trabajo es:</b>	<b>El espacio de mi lugar actual de trabajo:</b>	<b>Las condiciones higiénicas (ejemplo: olores, contaminantes, polvo) de mi lugar actual de trabajo son:</b>
<b>La temperatura en mi lugar actual de trabajo es:</b>	1.000	0.692	0.457	0.532	0.378
<b>La iluminación en mi lugar actual de trabajo es:</b>	0.692	1.000	0.490	0.625	0.470
<b>El ruido en mi lugar actual de trabajo es:</b>	0.457	0.490	1.000	0.550	0.320
<b>El espacio de mi lugar actual de trabajo:</b>	0.532	0.625	0.550	1.000	0.511
<b>Las condiciones higiénicas (ejemplo: olores, contaminantes, polvo) de mi lugar actual de trabajo son:</b>	0.378	0.470	0.320	0.511	1.000

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

**Tabla 8: Estadísticas de fiabilidad en condiciones ambientales**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N.- de elementos
0.835	0.835	5

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

**Tabla 9: Estadísticas en condiciones ambientales**

	Media	Desv. Desviación	N
<b>La temperatura en mi lugar actual de trabajo es:</b>	3.76	1.035	287
<b>La iluminación en mi lugar actual de trabajo es:</b>	4.07	1.024	287
<b>El ruido en mi lugar actual de trabajo es:</b>	3.67	1.089	287
<b>El espacio de mi lugar actual de trabajo:</b>	3.93	1.040	287
<b>Las condiciones higiénicas (por ejemplo: olores, contaminantes, polvo) de mi lugar actual de trabajo son:</b>	4.42	0.946	287

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

También se hizo un análisis en base a una encuesta, para determinar si las condiciones ambientales de trabajo tienen alguna relación para padecer Síndrome de Burnout y Carga Mental. Se evaluó en base a la estadística de fiabilidad de Alfa Cronbach la cual da mayor confiabilidad de los resultados, debido a que es de 0.835 en relación con los 5 elementos. (Tabla 8: Estadísticas de fiabilidad en condiciones ambientales)

Examinando los resultados se observa que las condiciones higiénicas en el lugar de trabajo junto con el ruido son los que menos afectan al docente al realizar la actividad laboral. (Tabla 7: Relación de variables en condiciones ambientales)

Relacionando los elementos se observa que la iluminación, temperatura y el espacio de lugar de trabajo, podrían ser una posible variable de malestar que podrían relacionarse con el Síndrome de Burnout y Carga Mental. (Tabla 7: Relación de variables en condiciones ambientales) (Tabla 9: Estadísticas en condiciones ambientales)

Tabla 10: Calidad de internet

<i>Estadísticas</i>			
	Media	Desv. Desviación	N
<b>Estoy satisfecho con la velocidad de mi conexión a Internet.</b>	3.23	1.231	287
<b>Siento que la calidad de comunicación por Internet no es buena.</b>	2.82	1.233	287
<b>Siento que el pago de la conexión a Internet es muy caro.</b>	2.23	1.239	287
<b>Siento que es fácil estar conectado en Internet.</b>	3.55	1.205	287

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

Tabla 11: Relación de variables respecto a la calidad de internet

	<b>Estoy satisfecho con la velocidad de mi conexión a internet.</b>	<b>Siento que la calidad de comunicación por internet no es buena.</b>	<b>Siento que el pago de la conexión a internet es muy caro.</b>	<b>Siento que es fácil estar conectado en internet.</b>
<b>Estoy satisfecho con la velocidad de mi conexión a internet.</b>	1.000	0.026	0.111	0.451
<b>Siento que la calidad de comunicación por internet no es buena.</b>	0.026	1.000	0.224	0.055
<b>Siento que el pago de la conexión a internet es muy caro.</b>	0.111	0.224	1.000	0.058
<b>Siento que es fácil estar conectado en Internet.</b>	0.451	0.055	0.058	1.000

Fuente: Base de Datos  
Elaborado por: Joselyn Minda

Por último, se hizo una encuesta para valorar si la calidad de internet tendría alguna relación con el Síndrome de Burnout y Carga Mental. En base a los resultados mostrados en el cuestionario, indica que se siente fácil estar conectado a Internet con una media de 3.55, es decir un numero de 287 docentes aproximadamente.

En la cual se puede evidenciar que el nivel de satisfacción con la calidad del internet no es causa de inconveniente o estrés para los 287 docentes evaluados.

## **Discusión**

Lo estudios relacionados al Síndrome de Burnout indican que ocasionan muchos efectos negativos a quienes lo padecen y que llegar a identificarlo a tiempo es realmente una audacia. Debido a que muchas de sus formas de presentación, es que el docente no brinde una buena enseñanza y muestre apatía.

Pese a la búsqueda no se encontró un estudio similar que busque relacionar el Síndrome de Burnout con la Carga Mental.

En primer lugar, se realizó una depuración estadística de los datos quedando configurada en 287 docentes. A la vista de los resultados se puede evidenciar tres dimensiones estudiadas del Síndrome de Burnout, la que mostró más datos desfavorables fue la despersonalización.

En este estudio se pudo observar que las edades variaron entre los rangos de 30 a 40 años, siendo las mujeres las más afectadas, encontrándose en su mayoría casadas y con más de un hijo. Resultados similares en base a las referencias tomadas inicialmente, que indican que los más afectados son los jóvenes por la poca experiencia laboral.

En relación con el estado civil los resultados obtenidos son similares a la literatura, que indican que la mayoría de los afectados se encuentran casados y con hijos.

A su vez, se observa que la mayoría del personal docente evaluado está con nombramiento y aun así padecen de Síndrome de Burnout, descartando hipótesis que indican otras literaturas que las condiciones laborales inestables, como tener contratos temporales parciales, pueden relacionarse a un mayor nivel de desgaste profesional debido al temor originado por la incertidumbre. (García Caballero, Fernández Martínez, & Portero de la Cruz, 2020). En otras palabras, el tener contratos temporales no son una causa exclusiva para padecer Síndrome de Burnout.

Por otro lado, de las cinco dimensiones evaluadas en la Carga Mental, se puede observar que casi todas se encuentran en los mismos rangos. Encabezado en esta lista la Dimensión Consecuencias para la salud con una media de 68.81, indicando que el docente se siente “agotado” cuando se levanta por la mañana y en la jornada de trabajo. Pudiendo ser una forma de presentación de Síndrome de Burnout en este grupo de evaluados.



Como dato llamativo, al evaluar la dimensión de demandas cognitivas y complejidad de la tarea. 158 docentes indicaron, que es alto el nivel de esfuerzo y concentración para ejercer en su puesto de trabajo.

Otra variable evaluada fue las condiciones ambientales, la cual en este estudio no tuvo impacto directamente relacionado al Síndrome de Burnout. Debido a que la mayoría se encontraba dentro de los rangos aceptables.

Pese a que muchas teorías indican que el uso de la tecnología y comunicación aumentan la adicción y la carga de trabajo. En el análisis que se hizo en relación con la encuesta de internet realizada a los docentes, refleja que no hay inconveniente en el momento de la conexión. Descartando que esté relacionada con Síndrome de Burnout.

Finalmente, se concluye que se debe buscar de forma continua todos los factores que estén relacionados con Síndrome de Burnout y Carga Mental. Siendo un desafío que si se logra nos permitirá actuar de forma acertada y ejecutar medidas preventivas de forma oportuna.

## **Conclusiones**

Se decretó la Carga Mental en 287 docentes de instituciones educativas en el Ecuador, las cuales incluían instituciones privadas y públicas en la que se evaluaron las 5 dimensiones. Observándose que en el grupo analizado existe Carga Mental, tanto por nivel de esfuerzo, cantidad de memorización y exceso del ritmo de trabajo. Ocasionando que un alto número de docentes se sientan agotados al levantarse y finalizar la jornada.

También se determinó el Síndrome de Burnout en el mismo grupo de docentes, en base a Maslach Burnout Inventory, donde se analizaron 3 aspectos: Cansancio emocional, Despersonalización y Realización personal con una fiabilidad del 0.78.

En el grupo de docentes evaluados hay una mayor proporción de casos de Síndrome de Burnout en el género femenino, entre rangos de 30 a 40 años, casadas y con más de un hijo. La mayoría se encuentran cursando estudios en la actualidad y con nombramiento. A demás se pudo evidenciar que la mayoría del personal evaluado son docentes que laboran en instituciones públicas.

De las tres dimensiones se observa un 75% de docentes que se encuentran con despersonalización, seguido de 57% con agotamiento emocional. Siendo los desencadenantes más frecuentes la carga o exceso de trabajo para producir el desgaste profesional.

Llama la atención en la Dimensión de Consecuencia de la salud de la Carga Mental, los docentes indican se encuentran “agotados” en la jornada de trabajo. Por lo que explica que los profesionales que están padeciendo Síndrome de Burnout, también van a tener las dimensiones de Carga Mental alteradas. Existiendo así una posible relación entre las mismas, afectando a largo plazo la salud y el desempeño de los docentes.

### Recomendaciones

Para definir la relación entre Síndrome de Burnout y Carga Mental, se recomienda aplicar otro método o hacer estudios más avanzados, debido a que la Escala Subjetiva Carga Mental es un instrumento relativamente nuevo, por lo que no se disponen de suficientes criterios para comparar los resultados.

Debido a que en el Ecuador no existen investigaciones sobre el enlace de Síndrome de Burnout y Carga Mental en los docentes. Es recomendable realizar nuevas investigaciones con esta escala con el fin de aminorar estas limitaciones.

A la vista de los datos obtenidos, la relación de las puntuaciones de la Carga Mental no alcanza la significatividad estadística necesaria, para considerar que estas ejercen un efecto sobre el Síndrome de Burnout.

Finalmente se sugiere mantener la búsqueda intencionada y oportuna de la identificación de Síndrome de Burnout y Carga Mental en el personal docente.

### Bibliografía

- Acosta, A., Alexandra, Lascano, M., & Marlon. (2020). RELACIÓN ENTRE ESTRÉS DOCENTE Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LA ZONA 3 DE ECUADOR. *Revista Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 7(2), 265-278. Recuperado el 13 de Julio de 2021, de <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1599>
- Álvarez, F., & Roger. (2017). Éxito Empresarial. *CEGESTI*, 2(160), 1-4. Recuperado el 30 de Julio de 2021, de [https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion\\_160\\_160811\\_es.pdf](https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf)
- Caballero, I. G., Martínez, M. F., & Cruz, S. P. (2020). Síndrome de Burnout y factores asociados en el profesorado universitario de Camerún: efecto de la práctica de deportes y actividades físicas y de ocio Síndrome de Burnout y factores asociados entre profesores universitarios de Camerún: efectos de la prácti. *NURE INVESTIGACION*, 45(2), 101-106. doi:<https://doi.org/10.1016/j.encep.2018.07.003>
- Casa Tacar, P., Rincon, R. Y., & Vila, C. R. (2018). Síndrome de Burnout: enfermedad silenciosa. *Enfermería Integral researchgate*, 5(2), 19-24. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/262726799>
- Fuentes Rodríguez, F. (2002). *Modelo de evaluación de la carga mental de trabajo en profesores debido a factores psicosociales u organizativos*.

- Galdino, Quina, Maria, José, Martins, Trevisan, . . . Haddad, L. (2021). Burnout, adicción al trabajo y calidad de vida de los docentes en programas de posgrado en enfermería. *Acta Paul Enferm.*, 34, 1-8. doi:10.37689 / acta-ape / 2021AO00451
- Galvis, G., Vásquez, A., Caviativa, & Patricia, Y. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13. Recuperado el 12 de Julio de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7815825>
- García Caballero, I., Fernández Martínez, M., & Portero de la Cruz, S. (Febrero-Marzo de 2020). Síndrome de burnout y factores relacionados en docentes universitarios. *NURE INVESTIGATION*, 18(110), 1-12. Recuperado el 13 de Julio de 2021, de <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2037>
- González, D. R.-D.-D.-M. (JUNIO 2021). Salud Jalisco. *REVISTA MEDICA CIENTIFICA DE LA SECRETARIA DE SALUD JALISCO*.
- González, R., Gisela, Carrasquilla, B., Deybis, Rosa, la, L. d., . . . Katery. (2015). Síndrome de Burnout
- Méndez, Y., Margarita, R., Asís, R., Hernán, E., & Figueroa, G. M. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario burnout para profesores universitarios en una muestra peruana. *21(2)*, 1-20. Recuperado el 18 de Julio de 2021, de <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3983>
- Meo, A. I., & V, D. (2021). Teletrabajo docente durante el confinamiento por COVID19 en Argentina. Condiciones materiales y perspectivas sobre la carga de trabajo, la responsabilidad social y la toma de decisiones. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(1), 103-127. Recuperado el 12 de Julio de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7731151>
- Reyes, H., Ibei, E., Ochoa, H., & Rocío, O. d. (2021). Síndrome de Burnout: impacto en el desempeño laboral de los educadores. *REVISTA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANISTICAS*, 5(23), 53-72. Recuperado el 18 de Julio de 2021, de <http://revistamapa.org/index.php/es/article/view/275>
- Vasquez, C., Paula, Lijn, P., Tatiana, Moreno, B., Mónica, . . . Omar. (2014). Validación de la escala de carga de trabajo mental subjetiva en personal académico. *Ciencia y Enfermera*, 2, 73-82. Recuperado el 13 de Julio de 2021, de [https://www.researchgate.net/publication/287235053\\_Validation\\_of\\_subjective\\_mental\\_workload\\_scale\\_in\\_academics\\_staff](https://www.researchgate.net/publication/287235053_Validation_of_subjective_mental_workload_scale_in_academics_staff)
- Zhao, X., & Ding, S. (2019). Fenomenología del síndrome de Burnout y su conexión con estrategias de afrontamiento y mecanismos de defensa en profesores universitarios. *Revista europea de investigación en salud, psicología y educación*, 10(1), 82-93. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ejihpe10010008>