



Síndrome de burnout y bienestar psicológico en docentes universitarios ecuatorianos

Burnout syndrome and psychological well-being in Ecuadorian university teachers

Erika Molina Marín

erikac.molina@ucuenca.edu.ec

Universidad de Cuenca, Ecuador.

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6060-273X>



Fabrizio Reyes-Trelles*

fabrizio.reyes@ucuenca.edu.ec

Docente, Universidad de Cuenca, Ecuador.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0423-5902>

Jhessenia Galarza

jhessenia.galarzap02@ucuenca.edu.ec

Docente, Universidad de Cuenca, Ecuador.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2831-3231>

Resumen

Introducción: Comprender la relación entre bienestar psicológico y síndrome de burnout en docentes contribuye a concientizar y percibir la salud mental en el ámbito educativo. **Objetivo:** Este estudio pretendió correlacionar estas variables en docentes universitarios de la Facultad de Psicología de la ciudad de Cuenca,

Ecuador. **Metodología:** Se aplicó un enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal y un análisis descriptivo e inferencial en función de los datos. En total, 33 participantes completaron el Inventario de Burnout de Maslach, el perfil PERMA y un cuestionario de variables sociodemográficas. **Resultados:** se determinaron niveles medios en las dimensiones de síndrome de burnout y, al vincularlos con el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas, se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones de realización personal y agotamiento emocional con el bienestar psicológico. Igualmente, cuatro variables sociodemográficas (toma de medicamento diario, horas semanales de clases, meses de trabajo y número de asignaturas) mostraron relaciones con el síndrome de burnout, las cuales son discutidas en relación a la literatura existente. **Conclusión:** la investigación corroboró exitosamente la hipótesis propuesta, ya que reveló una correlación estadísticamente significativa entre las variables.

Palabras clave: síndrome de burnout, bienestar psicológico, docentes universitarios, salud mental, estrés laboral.

Abstract

Introduction: Understanding the relationship between psychological well-being and burnout syndrome in teachers contributes to raising awareness and perceiving mental health in the educational field. **Objective:** This study aimed to correlate these variables in university professors of the Faculty of Psychology in the city of Cuenca, Ecuador. **Methodology:** A quantitative, non-experimental cross-sectional approach and a descriptive and inferential analysis were applied based on the data. In total, 33 participants completed the Maslach Burnout Inventory, the PERMA profile, and a sociodemographic variables questionnaire. **Results:** Average levels were determined for the burnout syndrome dimensions, and when linked to psychological well-being and sociodemographic variables, statistically significant correlations were obtained between the dimensions of personal accomplishment and emotional exhaustion and psychological well-being. Likewise, four sociodemographic variables (daily medication intake, weekly hours of classes, months of work, and number of subjects) showed relationships with burnout syndrome, which are discussed in relation to the existing literature. **Conclusion:** the research successfully corroborated the hypothetical proposal, as it revealed a statistically significant correlation between the proposed variables in university professors.

Keywords: burnout syndrome, psychological well-being, university professors, mental health, work stress.

Introducción

Freudenberger¹ introdujo el término burnout para describir un grupo de síntomas físicos causados por el agotamiento en trabajadores de la salud, por sus condiciones laborales, caracterizado por la intensidad y descuido de las necesidades propias. Frecuentemente se vinculaba con trabajos exigentes, en profesionales muy comprometidos que sacrifican sus propios intereses y en una relación desequilibrada con clientes que dependen en exceso². Maslach y Jackson³ lo definieron como un síndrome psicológico que surge de la exposición prolongada a factores estresantes relacionados con el trabajo, en particular, cuando las demandas superan constantemente la capacidad de afrontamiento eficaz⁴. Actualmente, se propone como una consecuencia del estrés crónico⁵. Los ejes endocrino y neuroendocrino juegan un papel en su desarrollo, mismos que son activados en función de la evaluación del individuo a la percepción del estrés, la respuesta y el resultado fisiológico⁶.

Según Maslach et al.³, el síndrome de *burnout* (SB) presenta tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La primera, se refiere a la sensación de estar emocionalmente fatigado, implica sentirse abrumado y exhausto. La segunda, también conocido como indolencia o cinismo⁷, implica actitudes negativas o indiferentes, con una sensación de distanciamiento emocional de los clientes, colegas, pacientes o el trabajo en sí, particularmente relevante en la atención médica y la educación⁸. El último, se entiende como una sensación disminuida de logro personal y eficacia en el puesto de trabajo, especialmente, es sentir que los esfuerzos no tienen un impacto significativo lo cual lleva a una disminución del sentido de competencia y logro⁹. Estos componentes interactúan y se refuerzan entre sí, creando un ciclo negativo que puede afectar significativamente el bienestar y el desempeño laboral de una persona¹⁰.

Estudios realizados sobre bienestar ocupacional en el sector educativo, específicamente centrados en profesores universitarios, han destacado el estrés y el SB como factores predominantes^{8,11,12}. Han demostrado que son producto de una serie de factores como carga laboral excesiva, autonomía limitada sobre horarios y una inadecuada asignación de recursos^{4,13}. Por su parte, Angamarca¹⁴ determinó como factores de riesgo para SB en la docencia: ser hombre, tener más de 50 años, el espacio físico de clases, la necesidad continua de enfrentar problemas, escasa capacidad de resolución de conflictos, evaluaciones y constante monitoreo de su trabajo, y la necesidad permanente de actualización de conocimientos. Además, los resultados del cansancio emocional y físico impactan en la calidad de la enseñanza, ya que inducen la desvinculación personal, la disminución de motivación y un entusiasmo reducido en la sala de clases¹⁵. Y las repercusiones

del SB en experiencias educativas se reflejan en retroalimentación retrasada, disponibilidad restringida a consultas de estudiantes y un decremento en la efectividad de la enseñanza¹⁶⁻¹⁷.

Otros estudios han destacado aspectos positivos al explorar la relación entre el bienestar psicológico (BP) y diversos factores, como el balance entre la vida personal y laboral, el apoyo social, el clima organizacional y las características del trabajo¹⁸⁻¹⁹. Adicionalmente, han examinado el impacto que tiene el BP en la enseñanza eficaz, los resultados en los estudiantes y en la retención de profesores²⁰⁻²¹. Entre los factores principales que afectan el BP son: la carga laboral, el estrés laboral, recursos laborales y la autoconciencia¹².

Por su parte, el bienestar es un concepto complejo y multifacético que puede definirse y medirse de varias maneras según la perspectiva teórica y el enfoque de la investigación²². Los enfoques tradicionales identifican dos tipos, el bienestar subjetivo o hedónico, asociado con la búsqueda del placer y la evitación del dolor, suele vincularse a la vivencia de emociones positivas y satisfacción con la vida. Por otro lado, está el BP o eudaimónico entendido como la suma de varios aspectos que constituyen la vida, se asocia con un funcionamiento psicológico positivo y un afrontamiento eficaz de los desafíos⁹.

Para Ryff y Singer²³ es un proceso dinámico y multifacético que puede desarrollarse y evolucionar con el tiempo, no está determinado por la genética o rasgos fijos, influenciado por factores individuales, sociales y ambientales⁹. De la misma manera, para Seligman²⁴ el BP se alcanza a través de la presencia y el desarrollo de cinco elementos principales propuestos en la teoría PERMA, que son: emociones positivas (P), compromiso (E), relaciones (R), propósito (M) y realización (A)⁹. El primer elemento implica la cultivación de emociones como la felicidad y la gratitud. El compromiso se refiere al estar totalmente absorbido e inmerso en actividades que proveen un sentido de placer y fluidez. Las relaciones positivas enfatizan la importancia de conexiones significativas y un sentir de pertenencia en una comunidad. El cuarto elemento se refiere a la coherencia que los valores y las acciones individuales se alinean a un propósito más grande, dando lugar a un sentir de satisfacción y sentido de vida. La realización hace énfasis en la búsqueda y el alcance de metas personales cargadas de significado que contribuyen a un sentir de bienestar y logro.

Así, la adaptación a la población ecuatoriana del perfil PERMA propuesto por Lima et al.⁹ presenta un modelo de tres factores. Esta diferencia puede deberse a los aspectos socioculturales de la muestra, la naturaleza multidimensional del constructo "bienestar" y la importancia de la influencia cultural en los estudios de bienestar⁹.

Estudios previos como el de Puertas et al.²⁵ en 1316 docentes universitarios españoles indicaron una relación positiva entre el estrés y el agotamiento emocional, mientras que, el agotamiento emocional se asoció directamente con la atención emocional y de forma inversa, con la claridad emocional y la reparación. Suárez y Martín²⁶ en 550 profesores universitarios españoles encontraron una asociación sólida entre el SB y las variables de sobrecarga de trabajo, conflictos intraprofesionales y exigencias planteadas por las demandas de los estudiantes; además, confirmaron una influencia inversamente proporcional del BP con las dimensiones de agotamiento y despersonalización, mientras que fue directamente proporcional con la eficacia profesional.

Por su parte, Lucas-Mangas et al.²⁷ identificaron una asociación estadísticamente significativa entre el BP y el entusiasmo por el trabajo, así como con las dimensiones del SB, en particular, la despersonalización y el cinismo, en un estudio realizado con 386 docentes. Además, señalaron que la relación entre el SB y el BP fue más notable en comparación con la relación entre el SB y la inteligencia emocional. En la misma línea,²⁸ en docentes chilenos, se concluyó que existen altos niveles de agotamiento psicológico e indolencia, niveles moderados de BP y niveles promedios de satisfacción de vida y balance emocional. Otra correlación interesante fue entre la presencia preexistente de problemas de salud (física y mental) con niveles más altos de agotamiento psicológico y niveles bajos de satisfacción de vida. Por último, Flores y Sasaguay²⁹ observaron que, de una muestra de 188 docentes universitarios ecuatorianos a tiempo completo, el 7 % presentó SB, el 46,28 % mostró un nivel alto de agotamiento emocional, el 22,31 % presentó un nivel alto de despersonalización y el 12,40 % exhibió un nivel bajo de realización personal.

La relevancia de este estudio consiste en comprender la relación entre BP y SB en docentes. El análisis sociodemográfico proporciona información adicional de variables relacionadas al SB y BP de esta población específica. Este paso puede ayudar a identificar patrones o asociaciones entre estas variables dando una contribución significativa a la concientización y percepción de la salud mental en el ámbito educativo, así como preparar programas de prevención para docentes universitarios en la ciudad y/o programas de contención y medidas eficaces institucionales para docentes que señalen la presencia de SB.

Por lo tanto, se propuso la siguiente pregunta de investigación: ¿al contrastar la esfera laboral, es decir, los niveles de SB, con la esfera personal del BP de los docentes universitarios de psicología, existe una relación directa entre ambos ámbitos? Partimos desde la hipótesis de que un mejor nivel de BP significa menos presencia de SB. Con el fin de responder esta interrogante, se plantearon los

siguientes objetivos específicos: ¿Qué niveles de SB y BP tienen los docentes de la facultad de psicología? ¿Cuál es la relación entre estas dos variables? ¿Existen condiciones sociodemográficas determinantes de la salud mental que estén ligadas a las variables? Es así como el objetivo principal de nuestra investigación fue determinar la relación entre SB y BP en docentes universitarios de psicología, durante el periodo 2023-2024.

Metodología

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental de corte transversal ³⁰ con un alcance correlacional, ya que pretendió establecer relaciones o asociaciones entre dos variables ³¹.

Participantes

La población estuvo conformada por 48 docentes de la Facultad de Psicología de una universidad en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Se pretendió trabajar con todos debido a que se trata de una población pequeña ³⁰. Se incluyeron a los docentes que consten en la nómina de la facultad y se excluyeron a quienes no estén ejerciendo funciones de docencia por permiso académico (2). Cabe señalar que 13 docentes decidieron no participar, por lo tanto, se contó con un total de 33 personas. Presentaron edades entre los 27 y 61 años (M = 38, DE = 9,44), en promedio 142 meses de trabajo en el área educativa (mín. = 38, máx. = 516, DT = 126,64), Así mismo, en promedio 2 asignaturas (mín. = 0, máx. = 6, DE = 1,27), 16 horas clase semanales (mín. = 0, máx. = 40, DE = 9,45), 11 horas administrativas (mín. = 0, máx. = 40, DE = 12,70), 2 horas de investigación (mín. = 0, máx. = 15, DE = 3,63) y 31 estudiantes por clase (mín. = 0, máx. = 45, DE = 21,71). A continuación, en la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas cualitativas de los participantes.

Tabla 1.

Variables sociodemográficas cualitativas N=33

Variables		N	%	Variables		N	%
Sexo	Mujer	21	63,64	Medicamentos diarios	No	20	60,61
	Hombre	12	36,36		Sí	13	39,39

Variables		N	%	Variables		N	%
Estado civil	Soltero/a	9	27,27	Nivel estudio	Maestría	16	48,49
	Casado/a	19	57,58		Cursando doctorado presencial	3	9,09
	Viudo/a	4	12,12		Cursando doctorado a distancia	9	27,27
	Separada	1	3,03		Doctorado	4	12,12
	Pareja sentimental	9	27,27		Cursando maestría a distancia	1	3,03
Vive con	Familia nuclear	9	27,27	Ayudante cátedra	No	30	90,91
	Hermano	1	3,03		Sí	3	9,09
	Monoparental	7	21,21	Clima laboral	Malo	8	24,24
	Solo/a	3	9,09		Regular	14	42,42

Instrumentos

Para evaluar el SB se utilizó la adaptación ecuatoriana de Calle et al.³² al Inventario de Burnout de Maslach que muestra un nivel de confianza con un alfa de Cronbach de .908 general, mientras que en esta investigación fue de .859 para la dimensión de agotamiento emocional, .681 para despersonalización y .697 para la realización personal. La escala consta de 22 ítems, cada ítem se puntúa en una escala tipo Likert de 0 (nunca) a 5 (todos los días). Está dividida en tres subescalas: a) agotamiento emocional (ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20); b) despersonalización (ítems 5, 10, 11, 15, 22) y c) realización personal en el trabajo (ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) (33). Para establecer los niveles en cada una de las dimensiones se deben sumar los ítems correspondientes y para establecer los puntos de corte se deben tomar en cuenta los percentiles. Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en el nivel "alto"; entre el percentil 75 y 25, en el nivel "medio" y por debajo del percentil 25, en el nivel "bajo". Además, el instrumento identifica el SB en los casos que evidencian altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, y

a su vez, bajos niveles de realización personal. Su aplicación es individual y dura aproximadamente 15 minutos ³³.

En cuanto al BP se empleó el PERMA-Profiler de Butler y Kern ³⁴ en la adaptación de Lima et al.⁹ para población cuencana, con un nivel de confianza de .91 de acuerdo al alfa de Cronbach, mientras que en la presente investigación fue de .898. La adaptación está compuesta por 15 ítems y está dividida en tres factores: El primero, agrupa cuatro ítems: tres ítems de los factores de relaciones y un ítem de emociones positivas (R1, R2, R3 y P3). El segundo factor, agrupa seis ítems, significado, compromiso y logro (M1, M2, M3, E2, E3, A3). El último agrupa cinco ítems que representan las dimensiones de logro, emociones positivas y compromiso (A1, A2, P1, P2 y E1). Los participantes proveen sus respuestas en una escala de 10 puntos tipo Likert, con opciones desde 0 (nunca) a 10 (siempre). Para la calificación del instrumento se suman los puntajes obtenidos en cada dimensión, así como para el puntaje total, y se dividen para el número de ítems que componen cada dimensión para obtener el promedio. Por ende, a mayor puntaje, mayor bienestar psicológico.

Además, se empleó un cuestionario de variables sociodemográfica para recolectar información sobre enfermedad crónica, medicamentos diarios y cuidado de familiares con discapacidad, así como datos en el área laboral como trabajos en otras instituciones educativas, segundos empleos, años de trabajo en el área educativa, tiempo en la institución, asignaturas a su cargo, horas de clase, horas administrativas y de investigación semanales, estudiantes por clase y ayudantes de cátedra.

Procesamiento de datos

La recolección de datos se realizó mediante un formulario en la plataforma Google Forms, la cual los codificó en un formato de Microsoft Excel y se trasladaron al *software* estadístico JASP 0.17.1 para el análisis de datos. Para la obtención de los resultados, primero se realizó un análisis exploratorio de datos para identificar datos perdidos o valores atípicos. Se calcularon estadísticos descriptivos como medidas de tendencia central, media (M), desviación estándar (DE), valores mínimos (mín.) y máximos (máx.) para las variables cuantitativas y medidas de frecuencias para las cualitativas. Además, se realizó un análisis de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilks, a partir de esto se consideró realizar una correlación utilizando la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para analizar la correlación entre el puntaje de SB y el puntaje de BP. Finalmente, los resultados se presentaron en tablas editadas en Microsoft Excel y en figuras proporcionadas por el JASP.

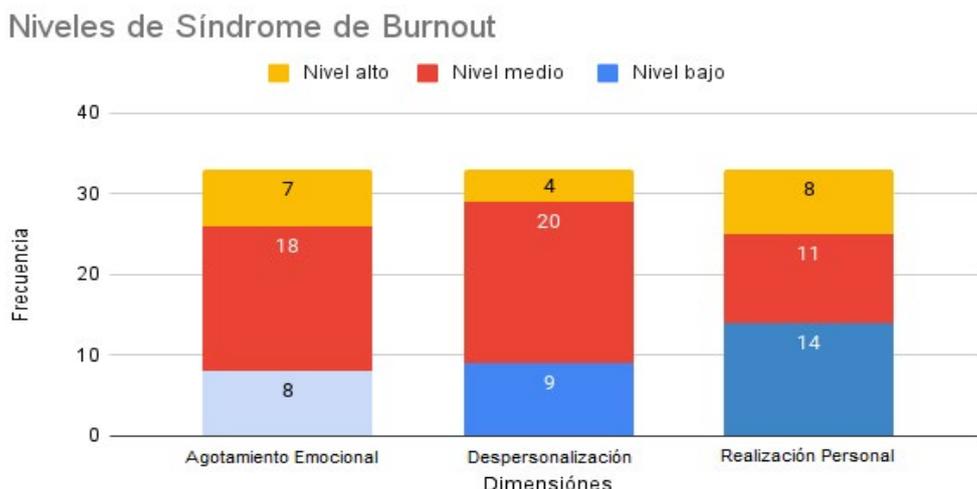
Aspectos Éticos

Previo al desarrollo de la investigación, se obtuvo la aprobación del protocolo por medio del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad de Cuenca, garantizando el cumplimiento de las normas éticas establecidas. La investigación respetó los derechos de los participantes mediante la aplicación de los principios éticos generales establecidos por la American Psychological Association³⁵. Para proteger la confidencialidad de los participantes y del espacio de estudio, no se divulga información específica sobre la universidad o el entorno de recolección de datos. Se priorizó mantener un balance favorable de riesgo-beneficio, evaluando los riesgos potenciales y adoptando estrategias para minimizarlos. Los participantes recibieron la información completa sobre el propósito, los procedimientos y las alternativas del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado firmado, asegurando su libertad de participar o retirarse sin consecuencias.

Resultados

Los resultados de los niveles de SB se presentan en la Figura 1. El agotamiento emocional mostró un predominio del nivel medio con 18 participantes. En la despersonalización predominó un nivel medio con 20 participantes. Y prevaleció el nivel bajo en realización personal con 14 participantes, que es característico de una baja sensación de logro personal y eficacia en su lugar de trabajo.

Figura 1. Resultados de los niveles del Síndrome de Burnout



Respecto con el BP, la Tabla 2 ilustra la tendencia a los valores altos del primer factor, que hace referencia a las relaciones, se encontró una $M = 8,265$, con una $DT = 1,151$, lo que indica que los profesores de este estudio mostraron una

propensión positiva en las relaciones que tienen. Por su parte, el factor propósito evidenció una tendencia hacia los puntajes altos con una $M = 8,505$ y una $DE = 0,926$. De la misma manera, el factor de crecimiento reportó una tendencia hacia los valores más altos, con una $M = 7,879$ y la $DE = 1,053$. Por último, en el promedio del puntaje total del BP los datos se ubican en los valores más altos, con una $M = 8,232$ y una $DE = 0,880$.

Tabla 2.

Resultados de los factores de bienestar psicológico

Factores	M	DT	Min	Max
Puntaje de relaciones	8,265	1,151	5	10
Puntaje de propósito	8,505	0,926	6	10
Puntaje de crecimiento	7,879	1,053	5	10

En la Tabla 3 se presenta la correlación entre el puntaje de las dimensiones del SB, el puntaje de BP y las variables sociodemográficas. Se encontró una correlación estadísticamente significativa, con intensidad débil, entre horas semanales de clase y agotamiento emocional ($\rho = 0,405$, $p = ,019$), despersonalización ($\rho = 0,498$, $p = ,003$) y realización personal ($\rho = -0,384$, $p = ,027$), esta última tuvo una relación negativa. Lo que indica que, a más horas de clase, más agotamiento emocional y despersonalización, en tanto que, a más horas de clase, menor realización personal. Adicionalmente, el mayor número de meses de trabajo en educación ($\rho = -0,365$, $p = ,037$) y un mayor número de asignaturas ($\rho = 0,361$, $p = ,039$) evidencian correlaciones significativas con la realización personal.

Tabla 3.

Correlaciones entre SB, BP y variables sociodemográficas

Variables	Agotamiento emocional		Despersonalización		Realización personal		BP global	
	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p
Edad	-0,007	,970	0,059	,743	-0,266	,134	0,094	,601
Horas semanales de clase	0,405	,019*	0,498	,003*	-0,384	,027*	-0,033	,857

Horas semanales administrativas	0,141	,433	-0,027	,880	-0,058	,747	0,016	,928
Horas semanales investigación	-0,132	,462	-0,029	,874	0,077	,668	0,288	,104
Promedio estudiantes por clase	0,295	,095	0,039	,829	-0,133	,462	0,251	,158
Meses de trabajo en área educativa	0,140	,438	0,191	,288	-0,365	,037	0,140	,437
Número de asignaturas	0,022	,904	0,106	,558	0,361	,039	0,121	,502

Cabe señalar que solo se encontró una asociación significativa entre la variable sociodemográfica cualitativa, la toma de medicamentos diarios, con la dimensión de agotamiento emocional ($p = ,027$) que se presenta en la Tabla 4.

Tabla 4
Asociación entre niveles de SB y variables sociodemográficas

Toma medicamentos diarios					
Niveles de SB	No	Sí	Total	X ²	p
Bajo	8	0	8	7.204	,027
Medio	8	10	18		
Alto	4	3	7		
Total	20	13	33		

Finalmente, se presenta la relación entre las dos variables principales de este estudio que es el puntaje de las tres dimensiones del SB y el puntaje total del BP (Tabla 5). Se evidencia que hubo una relación estadísticamente significativa entre

el puntaje total del BP y la dimensión de realización personal ($\rho = .361$; $p = .039$) con una intensidad débil. También se encontró una correlación negativa entre el BP y la dimensión de agotamiento emocional ($\rho = -0,439$; $p = ,011$), igualmente con una intensidad débil.

Tabla 5.

Correlación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico

Variables		Spearman's rho	p
	Puntaje de agotamiento emocional	-0,439	,011
Puntaje global de bienestar psicológico	Puntaje de despersonalización	-0,335	,057
	Puntaje de realización personal	0,361	,039

Discusión

Este artículo describe la relación entre los niveles de SB y factores de bienestar social en profesores universitarios, así como con algunas variables sociodemográficas, luego de evaluar ambas variables mediante la aplicación de dos escalas adaptadas a la población ecuatoriana, Inventario de Burnout de Maslach y perfil PERMA.

Síndrome de Burnout en los docentes

Acerca del SB, las puntuaciones alcanzadas por los participantes señalan que, tanto la dimensión de agotamiento emocional como la dimensión de despersonalización, muestran un predominio del nivel medio. Este resultado coincide con la investigación de Palacios y Pernas en docentes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca³⁶, quienes reportaron niveles medios altos en los docentes. Esto señala una tendencia a sentirse abrumado y exhausto emocionalmente. Estos niveles se han mantenido estables en los últimos 5 años, lo que podría estar relacionado con factores como la atención emocional de los docentes y la comunicación efectiva²⁵. Sin embargo, al compararlo con Schoeps et al.²⁸ en Chile, encontramos diferencias, ya que reportaron un alto nivel en despersonalización. Esta diferencia puede deberse a que estos autores trabajaron con docentes durante la pandemia por COVID-19 y esta situación pudo haber sido un factor importante en la despersonalización, tal como lo sugiere Angamarca¹⁴.

En cuanto a la realización personal es una dimensión con menor nivel de puntuación. El resultado corresponde con la investigación de Flores y Sasaguay²⁹ en docentes universitarios ecuatorianos. No obstante, difiere de la investigación de Palacios y Pernas³⁶, llevando a hipotetizar sobre qué condiciones han cambiado en los últimos años, puesto que, en la actualidad, la realización personal ha disminuido. Posiblemente existe un deterioro de los factores de protección en los docentes de esta institución o cambios en las condiciones laborales^{14,37}.

Bienestar psicológico en los docentes

Por otro lado, se encontraron puntuaciones que marcan sobre la media en las tres dimensiones del BP. Esto indica que los profesores de este estudio mostraron una propensión positiva en las relaciones que tienen, así como en el propósito. En este caso, la satisfacción en las relaciones es un constructo que aporta al BP porque integra indicadores que hacen referencia a las interacciones sociales. Como Mijakoski et al.³⁷ lo explican, el apoyo, la cooperación y las buenas relaciones entre colegas y supervisores, marcan la diferencia en el BP de los docentes. En especial, la labor docente universitaria permite un amplio abanico de interacciones sociales con compañeros, grupos de investigación, estudiantes y vinculación con la sociedad. Sin embargo, encontramos una incongruencia con el 42 % de los docentes de la población que refirieron al ambiente de trabajo como regular (Tabla 1), en la encuesta realizada.

Acerca del factor crecimiento del BP, la tendencia fue hacia los valores más altos, con una $M = 7,879$ y la $DE = 1,053$. Es importante notar que la puntuación, pese a superar la media, en esta población, en particular la dimensión de crecimiento, se encuentra menos desarrollada a comparación de las otras dos dimensiones. Esto puede deberse a la necesidad insatisfecha de búsqueda y alcance de metas personales que tengan significado para bienestar y logro personal.

Por último, en el promedio del puntaje total del BP los datos se ubican en los valores más altos, con una $M = 8,232$ y una $DE = 0,880$. Este resultado de una tendencia hacia un alto bienestar psicológico coincide con investigaciones previas como Schoeps et al.²⁸ y Lau et al.¹⁵, en la cual los docentes universitarios tienen una satisfacción de vida moderada-alta. Frente a esto, es muy probable que los docentes tengan relaciones positivas, dominen mejor su entorno, aspiren a un crecimiento personal, así como posean autoaceptación y propósito en la vida²⁷.

Síndrome de burnout, bienestar psicológico y variables sociodemográficas cuantitativas

Es importante notar que las horas de clase semanales se relacionan con las tres dimensiones del SB, por ello, como lo sugieren Skaalvik y Skaalvik²¹, se debe tomar en cuenta la demanda laboral de los docentes, además, “debido a que estas requieren un esfuerzo sostenido, se supone que deben ser asociados con costos físicos o psicológicos y, por lo tanto, pueden resultar en consecuencias emocionales o agotamiento”, según Demerouti et al. Esto lleva a pensar que, de continuar con una excesiva carga horaria, el sentido de logro de los docentes puede verse afectado mayormente y con esto debilitar las dimensiones subyacentes, como las afectivas y motivacionales, dando paso al SB ².

Adicionalmente, el mayor número de meses de trabajo en educación ($\rho = -0,365$, $p = 0,037$) y un mayor número de asignaturas ($\rho = 0,361$, $p = 0,039$) evidencian correlaciones significativas con la realización personal. El aumento de la carga de trabajo junto con las exigencias de manejar múltiples temas, puede contribuir a sentimientos de agotamiento y disminución de la realización profesional. Sin embargo, la realización personal es uno de los factores determinantes más predictivos según Mijakoski et al.³⁷ en su estudio longitudinal de los últimos treinta años. Otros factores como el ambiente laboral de apoyo, estrategias de afrontamiento efectivas y la demanda laboral pueden mitigar el riesgo de SB ³⁸.

Niveles del síndrome de burnout y variables sociodemográficas

La variable de toma de medicamentos diarios ha sido corroborada con lo reportado por Schoeps et al.²⁸. Se visualiza que hay más casos de personas con nivel medio de agotamiento emocional si toman medicación diaria. Esto indica que probablemente haya una condición física de base que contribuye al agotamiento emocional o efectos secundarios de la medicación. Este factor impacta directamente en el bienestar psicológico de la persona. En otras investigaciones se ha podido visualizar niveles más altos de SB, así como una menor satisfacción de vida en general cuando una condición médica está presente²⁸. Los niveles de agotamiento emocional en los docentes no necesariamente pueden ser producto de la actividad laboral, también pueden tener su origen en condiciones físicas o médicas que presentan.

Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico

Se encontró una correlación negativa alta entre los niveles de SB y BP. Este resultado permite considerar la importancia del bienestar psicológico en los

docentes para fortalecer su realización personal²⁷ y fortalecer los recursos que tradicionalmente han protegido a los profesores y que les ayudan a disminuir el agotamiento emocional¹⁸. El resultado de la correlación entre BP y agotamiento emocional coincide con investigaciones previas de Schoeps et al.²⁸ donde el BP se asoció negativamente con el agotamiento emocional y, en cambio, se asoció positivamente con la realización personal. Al fortalecer la importancia de las relaciones positivas mediante conexiones significativas y un sentir de pertenencia en una comunidad, así como una coherencia con valores y acciones que se alineen a un propósito más grande, los docentes tendrán una mayor probabilidad de manejar crear un contrapeso contra el SB a largo plazo²⁴.

Reconociendo la escasez de investigaciones previas que vinculen el agotamiento y el BP, el estudio aboga por una mayor exploración a través de estudios longitudinales. Examinar la retención y la progresión de los educadores que experimentan agotamiento durante un período prolongado puede ofrecer información valiosa sobre la trayectoria matizada del SB. Estos estudios longitudinales pueden proporcionar una hoja de ruta para mecanismos de apoyo sostenidos y medidas preventivas.

Cabe señalar que los resultados no son generalizables por el tamaño de la muestra, se recomienda llevar a cabo más investigaciones que sigan esta misma línea, debido a que las dimensiones del SB y las variables sociodemográficas relacionadas a estas dimensiones no han sido consideradas por otros investigadores, por lo que se pretende cubrir este vacío de estudios.

Para abordar las limitaciones del estudio, los esfuerzos futuros deberían concentrarse en ampliar la base de participación de los profesores, ya que se contó con la participación de un menor porcentaje de los docentes de la facultad. La inclusión de educadores de diversas facultades también puede garantizar una comprensión más integral de las dinámicas que influyen en el agotamiento y los logros personales. Este enfoque colaborativo puede generar conocimientos matizados que ayuden a perfeccionar las intervenciones y estrategias adaptadas a diferentes entornos académicos.

Conclusiones

La investigación realizada corroboró con éxito la hipótesis propuesta, ya que reveló una correlación estadísticamente significativa entre BP y SB en los profesores universitarios. Al abordar el primer objetivo específico, que implicó el SB en los docentes, los hallazgos indican niveles moderados de agotamiento, bajos niveles

de realización personal y niveles moderados de despersonalización. En conclusión, se puede afirmar que en esta población no se manifiesta el SB, sin embargo, al tener niveles medios se corre un alto riesgo de su desarrollo en caso de no tomar medidas preventivas.

Para el segundo objetivo específico, que se centró en discernir el BP en los docentes, se dedujo que los tres factores exhiben valores elevados, indicativos de un bienestar psicológico favorable en los docentes. Lo expuesto permite comprender que un más alto BP en los docentes, implica menos presencia de SB. En especial el BP influye directamente las dimensiones del SB de realización personal y el agotamiento emocional, y viceversa.

De acuerdo a los elementos sociodemográficos planteados, solo cuatro de ellos tuvieron una asociación estadísticamente significativa con el SB. Estos fueron: ingesta diaria de medicamentos, número de horas de clase semanales, meses de experiencia y número de asignaturas. Por lo tanto, los docentes que toman medicamentos diarios presentan mayores niveles de intensidad en la dimensión de agotamiento emocional de SB, que los que no ingieren medicamentos diariamente. Esto nos indica que hay una conexión potencial entre las condiciones físicas y el bienestar emocional del profesorado. Además, subraya la importancia de considerar la salud física al preocuparse del agotamiento emocional entre los docentes.

De igual manera, los docentes con más horas de clase semanales tienen menos realización personal que sus compañeros y presentan mayores niveles de despersonalización. Cabe mencionar que estos niveles influyen en actitudes negativas o indiferentes, con una sensación de distanciamiento emocional hacia los estudiantes, colegas o el trabajo en sí.

Finalmente, los docentes con más asignaturas a su cargo y quienes tienen más tiempo de experiencia presentan menos realización personal, lo que puede incidir en su conducta, ya que se presenta una sensación disminuida de logro personal y eficacia en el puesto de trabajo. Especialmente, sentir que sus esfuerzos no tienen un impacto significativo lleva a una disminución del sentido de competencia y logro.

Esos hallazgos muestran la necesidad de contemplar la carga laboral como prevención del SB. Si bien los docentes no presentan SB actualmente, los niveles

moderados en dos de tres dimensiones son llamados de atención para tomar precauciones y prevenir el desarrollo efectivo del SB a largo plazo. También nos anima a apuntar hacia estrategias que se preocupen por estos factores y que se enfoquen en el BP como un elemento esencial para prevenir el SB y cultivar una experiencia profesional satisfactoria para el profesorado.

Recomendaciones

El estudio resalta tres áreas específicas. El primero sería trabajar en mejorar la percepción del logro personal en los docentes. Ya que esta dimensión del SB es el nivel menos desarrollado de la muestra. A la vez que es uno de los determinantes más duraderos para el desarrollo del SB. La segunda recomendación sería presentar recursos o servicios disponibles para el apoyo y cuidado del personal con condiciones médicas crónicas, así como establecer un sistema que fomente la asistencia a citas médicas periódicas para chequeos, adaptado a las necesidades específicas de cada enfermedad. Y tercero, se anima a reevaluar y regular el horario de cada profesor. Introducir asistentes docentes es otra medida viable, ya que la investigación establece una relación estadísticamente significativa entre estos factores con el agotamiento y el logro personal. Estos ajustes estructurales no sólo alivian la carga de los educadores individuales, sino que también contribuyen a un entorno de enseñanza más sostenible y solidario.

Las recomendaciones que surgen de este estudio subrayan la naturaleza multifacética de abordar el agotamiento entre los educadores. Al priorizar los logros personales, implementar estructuras de apoyo específicas y participar en iniciativas de investigación integrales, las instituciones educativas pueden fomentar un entorno más saludable y sostenible para su personal docente. Estas medidas proactivas son fundamentales para salvaguardar el bienestar de los educadores y, por extensión, la calidad de la educación brindada a los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

1. Freudenberger H. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues* [Internet]. 1974 Jan [cited 8/12/2024]; 30(1):159–65. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
2. Demerouti E, Bakker A, Nachreiner F, Ebbinghaus M. From mental strain to burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology* [Internet]. 2002 Dec [cited: 8/12/2024];11(4):423–441. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13594320244000274>
3. Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav* [Internet]. 1981 Apr [cited: 8/12/2024]; 2(2):99–113. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/job.4030020205>
4. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol*. 2001;52:397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
5. Martínez A. El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia* [Internet]. 2010 [citado: 8/12/2024]; 13 (112):42–80. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
6. Labrador F. El estrés: nuevas técnicas para su control. *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Temas de Hoy; 1995.
7. Gil-Monte PR, Viotti S, Converso D. Propiedades psicométricas del “Cuestionario para el Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en profesionales de la salud italianos: una perspectiva de género. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*. 2017 Dec;23(2):153–168. DOI: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.01>.
8. Schaufeli ES, Schaufeli WB, Baker AB. Job Demands, Resources, and Burnout in Teachers: A Meta-Analytic Examination. *J Vocat Behav*. 2008;73(3):428–39.
9. Lima-Castro S, Peña-Contreras E, Cedillo- Quizphe C, Cabrera-Vélez M. Adaptación del perfil Perma en una muestra ecuatoriana. *Eureka* [Internet]. 2017 [citado: 8/12/2024];1(14): 68-83. Disponible en: <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-14-1-12.pdf>
10. Guerrero E. Burnout o desgaste psíquico y afrontamiento del estrés en el profesorado universitario [Tesis de Doctorado, Universidad de Extremadura]

- [Internet]. 1998 [cited 2024 Dec 8]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=25511>
11. Wood JJ, Mueller RA. Teacher Stress and Health: Effects on Teachers, Students, and Schools. *Educ Sci (Basel)*. 2018;8(1):37.
 12. Couwenbergh W, Born M, Brouns F. Burnout and Work Engagement Among Teachers: Cross-Factorial Structure of a Multidimensional Measure and Its Relation with Demographics and Personality Factors. *Front Psychol*. 2019;413(10).
 13. Yang R, You X, Zhang Y, Lian L, Feng W. Teachers' mental health becoming worse: The case of China. *Int J Educ Dev*. 2019 Oct 1;70:102077. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2019.102077>.
 14. Angamarca K. Factores para que se desarrolle el Síndrome de burnout en docentes universitarios: una revisión sistemática. [Trabajo de pregrado, Universidad Católica de Cuenca]. Dspace UCACUE [Internet]. 2022 [cited 2024 Dec 8]. Available from: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/13702>
 15. Lau S, Shum E, Man J, Cheung E, Amoah P, Leung A, et al. Teachers' Well-Being and Associated Factors during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Hong Kong, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(22): 14661. DOI: 10.3390/ijerph192214661.
 16. Kinman G. Effort–reward imbalance and overcommitment in UK academics: implications for mental health, satisfaction and retention. *Journal of Higher Education Policy and Management* [Internet]. 2016 Sep 2 [cited: 8/12/2024];38(5):504–18. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1360080X.2016.1181884>
 17. Ballard J, Omoto A. Effects of work-life balance and burnout on faculty teaching effectiveness and student evaluations. *Journal of College Student Development*. 2021;2(62):252–67.
 18. Kinman G, Johnson S. Special section on well-being in academic employees. *Int J Stress Manag*. 2019 May; 26(2):159–161. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000131>.
 19. Tement S, Pahor A, Jaušovec N. EEG alpha frequency correlates of burnout and depression: The role of gender. *Biol Psychol*. 2016 Feb;114:1–12. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2015.11.005.

20. El-Rafie M, Ahmed S, Wahab A, Shaaban H. Burnout among university faculty: A systematic literature review. *Front Psychol.* 2021;12:572–678.
21. Skaalvik E, Skaalvik S. Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education.* 2018 Nov; 21(5):1251–75. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>.
22. Marín R. Indicadores Subjetivos de bienestar versus indicadores objetivos de bienestar, Una aplicación para el caso de las nacionalidades y pueblos del Ecuador [Tesis inédita, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales]. Repositorio FLACSO. [Internet]. 2009 [cited 2024 Dec 8]. Available from: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/2032/3/TFLACSO-2009RFMR.pdf>
23. Ryff CD, Singer BH. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Soc Sci Res.* 2006 Dec; 35(4):1103–1119. DOI: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002.
24. Seligman M. *La Vida que Florece.* Ediciones B; 2011.
25. Puertas-Molero P, Zurita-Ortega F, Chacón-Cuberos R, Martínez-Martínez A, Castro-Sánchez M, González-Valero G. An Explanatory Model of Emotional Intelligence and Its Association with Stress, Burnout Syndrome, and Non-Verbal Communication in the University Teachers. *J Clin Med.* 2018 Dec; 7(12):524. DOI: 10.3390/jcm7120524.
26. Suárez Martel MJ, Martín Santana JD. The Mediating Effect of University Teaching Staff's Psychological Well-being between Emotional Intelligence and Burnout. *Psicología Educativa.* 2021 May; 27(2):145–153. DOI: <https://doi.org/10.5093/psed2021a12>.
27. Lucas-Mangas S, Valdivieso-León L, Espinoza-Díaz IM, Tous-Pallarés J. Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Mar; 19(6):3514. DOI: 10.3390/ijerph19063514
28. Schoeps K, Lacomba-Trejo L, Valero-Moreno S, del Rosario C, Montoya-Castilla I. The Impact of Resilience and Subjective Well-being on Teacher Burnout during COVID-19 in Chile. *Psicología Educativa.* 2023 Jun; 29(2):167–75. DOI: <https://doi.org/10.5093/psed2023a12>.

29. Flores A, Sasaguay A. Prevalencia de síndrome de burnout asociados a las condiciones de trabajo en docentes que laboran a tiempo completo en instituciones de tercer nivel en la ciudad de Cuenca en comparación con docentes que laboran a tiempo parcial, en el último periodo educativo 2022-2023. [Tesis de maestría, Universidad de Las Américas]. Repositorio UDLA. [Internet]. 2023 [cited 2024 Dec 8]. Available from: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14711/1/UDLA-EC-TMSSO-2023-14.pdf>
30. Armijos I, Aspillaga C, Bustos C, Calderón A, Cortes Cristian, Fossa Pablo, et al. Manual de Metodología 2021 [Internet]. Universidad del Desarrollo; 2021 [cited: 8/12/2024]. Available from: <https://psicologia.udd.cl/files/2021/04/Metodolog%C3%ADa-PsicologiaUDD-2-1.pdf>
31. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial McGraw Hill Education; 2018.
32. Calle R, Aguirre C, Calle J, Izquierdo D. Validez factorial del Maslach Burnout Inventory versión española en una población multiocupacional ecuatoriana. Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies. 2022; 3(1): 776-785. DOI: <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.261>.
33. Saavedra Rionda I, García González JV, Llamazares Granda FJ, Arbesú Fernández E, López Díaz Á. Grado de burnout en especialistas en formación de medicina y psicología clínica. Educación Médica. 2021 May; 22(2):55-61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.05.002>.
34. Butler J, Kern M. The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing. 2016 Oct;6(3):1-48. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>.
35. American Psychological Association. Práctica de investigación: La Psicología en el ámbito jurídico, Reflexiones ético-clínicas a través de un estudio cualitativo de casos. Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta [Internet]. 2010 [cited 2024 Dec 8]. Available from: https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
36. Palacios B, Pernas I. Estrés y burnout en docentes de la facultad de Psicología. Revista Cubana de Educación Superior [Internet]. 2019 [cited: 8/12/2024]; 38(especial). Available from: <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2271/2008>

37. Mijakoski D, Cheptea D, Marca SC, Shoman Y, Caglayan C, Bugge MD, et al. Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(9):5776. DOI: 10.3390/ijerph19095776.
38. Schaufeli WB, Bakker AB, van Rhenen W. How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *J Organ Behav*. 2009 Oct; 30(7):893–917. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.595>.

Recibido: 5 de agosto 2024

Aceptado: 2 de octubre 2024

Publicado: 5 de diciembre 2024