



*Programa educativo para la prevención del Síndrome de Burnout y Estrés Laboral en docentes universitarios de la Universidad Técnica de Manabí, República del Ecuador*

*Educational program for the prevention of Burnout Syndrome and Occupational Stress in university teachers of the Technical University of Manabí, Republic of Ecuador*

*Programa educacional de prevenção da Síndrome de Burnout e Estresse do Trabalho em professores universitários da Universidade Técnica de Manabí, República do Equador*

Jazmín Beatriz Anzules-Guerra<sup>I</sup>  
[mmmin1@hotmail.com](mailto:mmmin1@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-2789-5831>

Liliana Rojas-González<sup>II</sup>  
[lilianarojasg17@gmail.com](mailto:lilianarojasg17@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-2714-8649>

Leidy Virginia Párraga-Vera<sup>III</sup>  
[leidyarragavera@gmail.com](mailto:leidyarragavera@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-1390-5709>

Ingebord Josephine Veliz-Zevallos<sup>IV</sup>  
[ingebord.veliz@utm.edu.ec](mailto:ingebord.veliz@utm.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-7693-6604>

Leonardo Fabricio Villacís-Meza<sup>V</sup>  
[leonoecu@gmail.com](mailto:leonoecu@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-6985-4096>

**Correspondencia:** [mmmin1@hotmail.com](mailto:mmmin1@hotmail.com)

Ciencias Médicas

Artículo de Investigación

\***Recibido:** 20 de septiembre de 2021 \***Aceptado:** 28 de octubre de 2021 \* **Publicado:** 09 de noviembre de 2021

- I. Departamento Especialidades en Salud, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Manabí Portoviejo, Manabí, Ecuador.
- II. Magister Scientiarum en Salud Ocupacional. División de Estudio Para Graduados, Facultad de Medicina, Universidad del Zulia, Maracaibo, Venezuela
- III. Magister en Educación Superior. Médico de Primer Nivel de Atención. Seguro Social Campesino. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. Ecuador.
- IV. Departamento Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- V. Magister en Educación Superior (Instituto de Posgrado de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

## Resumen

El ejercicio docente es una actividad laboral demandante, que se desarrolla ante una diversidad de situaciones desgastantes, que resultan del estrés laboral, el cual se describe como una exigencia psíquica, física o de ambas, influenciada por factores laborales u organizacionales, y si es crónico puede llevar a desarrollar el Síndrome de Burnout. El objetivo de este trabajo fue diseñar un programa educativo de prevención de Síndrome de Burnout y estrés laboral en docentes universitarios, con la finalidad de valorar la importancia del Síndrome Burnout y el Estrés Laboral como factor de riesgo durante la ejecución docente, y tiene como meta la aplicación del presente programa educativo, para proporcionar al personal docente el conocimiento necesario sobre el Síndrome Burnout y el Estrés Laboral, enfocándose en sus manifestaciones y en las estrategias para prevenir la aparición de los mismos durante la realización de sus labores. Se desarrolló una investigación tipo estudio factible, basado en la propuesta de un programa educativo como estrategia de prevención, generada posterior a la evaluación diagnóstica sobre la presencia del síndrome, sus dimensiones y de los niveles de estrés entre los profesionales, todo esto beneficiara a los profesionales de la educación superior, la institución, sociedad y alumnado, ya que la calidad del servicio que los docentes prestan se verá mejorada al igual que su salud física y emocional.

**Palabras clave:** Enfermedad profesional; personal académico docente; programas de educación; universidad.

## Abstract

Teaching is a demanding work activity, which is developed in a variety of exhausting situations, resulting from work stress, which is described as a psychic, physical or both requirements, influenced by work or organizational factors, and if it is chronic it can lead to develop Burnout Syndrome. The objective of this work was to design an educational program for the prevention of Burnout Syndrome and occupational stress in university teachers, in order to assess the importance of Burnout Syndrome and Occupational Stress as a risk factor during teaching, and its goal is the application of this educational program, to provide to the teachers the necessary knowledge about Burnout Syndrome and occupational stress, focusing on its manifestations and strategies to prevent the appearance of these during the performance of their work. A feasible study type research is being developed, based on the proposal of an educational program as a

prevention strategy, generated after to the diagnostic evaluation of the presence of the syndrome, its dimensions and the levels of stress among professionals, all this will benefit the professionals of higher education, the institution, society and students, since the quality of the service that teachers provide it will be improved as well as your physical and emotional health.

**Keywords:** Occupational diseases; academic teaching personnel; educational programme; universities

## Resumo

O exercício docente é uma atividade de trabalho exigente, desenvolvida diante de uma diversidade de situações exaustivas, que resultam do estresse no trabalho, que é descrito como uma demanda psíquica, física ou ambas as demandas, influenciada por fatores de trabalho ou organizacionais, e se for crônica pode levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. O objetivo deste trabalho foi elaborar um programa educativo para a prevenção da Síndrome de Burnout e o estresse do trabalho em professores universitários, a fim de avaliar a importância da Síndrome de Burnout e estresse do trabalho como fator de risco durante a execução do ensino, e tem como objetivo aplicar este programa educacional, fornecer aos docentes os conhecimentos necessários sobre a Síndrome de Burnout e o Estresse no Trabalho, focando em suas manifestações e estratégias para evitar sua aparência durante a realização de seu trabalho. Desenvolveu-se uma pesquisa do tipo estudo viável, a partir da proposta de um programa educacional como estratégia de prevenção, gerada após a avaliação diagnóstica sobre a presença da síndrome, suas dimensões e níveis de estresse entre os profissionais, tudo isso beneficiará profissionais do ensino superior, da instituição, da sociedade e dos estudantes, uma vez que a qualidade do serviço que os professores prestam será melhorada, bem como sua saúde física e emocional.

**Palavras-chave:** Doença ocupacional; corpo docente acadêmico; programas de educação; universidade

## Agradecimientos

A la Universidad Técnica de Manabí, y de forma especial a los Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud que fueron parte del diseño de este programa.

## Introducción

En Síndrome de Burnout (SB) fue descrito por primera vez en 1974 por el psiquiatra Herbert Freudenberger, quien observó manifestaciones físicas y psíquicas en trabajadores de una institución sanitaria, producto de la realización de sus actividades con excesivas horas laborales, salario bajo y en un contexto social exigente, con repercusión significativa en el cumplimiento de sus labores 1. Este síndrome se origina por la exposición continua del organismo, ante un exceso de estresores en su medio laboral que afectan a la salud, comprometiendo las esferas físicas, cognitivas, afectivas, emocionales e interpersonales a mediano y largo plazo; no todas las personas responden de igual manera, pues algunas tienen una respuesta adaptativa adecuada y otras presentan un desequilibrio entre la percepción de las demandas y la capacidad de respuesta, sumado a las condiciones personales, interpersonales del individuo y de la organización. 2

El SB comprende un modelo tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional (AE), falta de realización personal (RP) en el trabajo y despersonalización (DP). La clínica más recurrente del síndrome varía de leve a moderada, dentro de ésta se manifiesta la cefalea, fatiga, ansiedad, agotamiento, ineficacia, irritabilidad, insatisfacción con sus labores diarias; mantienen una actitud, fría y desinteresada, mostrando cansancio, recelo en su labor, implicando así su rendimiento laboral, sentimientos de culpabilidad, ansiedad, baja autoestima, melancolía, depresión, cinismo, aburrimiento, pérdida de idealismo, incompetencia y autovaloración negativa y físicamente manifiestan dolores musculares, alteraciones en el peso, problemas de sueño, hipertensión arterial, sensaciones de ahogo, impotencia y alteraciones menstruales 3,4,5,6

Es importante destacar la asociación teórica y práctica que existe entre el SB y el Estrés laboral (EL), este último es considerado una experiencia subjetiva derivada de la existencia de situaciones excesivas, difíciles de controlar, que pueden tener consecuencias negativas para la salud del individuo 7; se ha reconocido como una epidemia mundial, producto de la reacción del trabajador ante las exigencias de los cambios en la organización y las presiones requeridas en las actividades que realiza, el diseño del trabajo y las relaciones laborales 8, siendo difícil separar la vida laboral de la personal.

Entre los trabajadores expuestos a SB y EL están los educadores, sea por la naturaleza y el entorno del trabajo son quienes demandan mantenerse actualizados ante la aparición de nuevos enfoques pedagógicos, tecnológicos y metodológicos, llevando consigo una gran carga laboral y son quienes poseen amplias dificultades congruentes con el tiempo de su jornada laboral;

adicional a las labores personales, la mayoría realiza trabajo extra sin remuneración, actividades ligadas a la docencia, citando ejemplos: la preparación de clases y de material didáctico, labores administrativos, tutorías, entre otras 9, 6 , exponiéndose a riesgos psicosociales; a esto se le suman las exigencias del estudiantado, y las asociadas a la institución de educación a la cual pertenecen, se ha reconocido a los estudiantes, la sobrecarga de trabajo, las presiones temporales, la falta de control sobre sus tareas, la excesiva burocratización y tener que llevarse trabajo a casa como facilitadores para el agotamiento profesional<sup>10</sup>, siendo mayor en el ambiente universitario impactando su salud física y emocional<sup>11</sup> . En consecuencia, su bienestar psicológico y físico se ve afectado según el uso de los recursos de afrontamiento con los que cuenta, que al no ser suficientes se producen las manifestaciones clínicas y psicológicas.

El EL en numerosas ocasiones presenta manifestaciones similares al SB en el docente, siendo importante señalar que el estrés no posee una causa específica y que el estresor afecta la homeostasis del organismo conduciendo a estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales. Desarrollando en las docentes manifestaciones psicosomáticas usuales expresadas como alteraciones cardiorrespiratorias, jaquecas, fatiga crónica, enfado, ansiedad, agresividad verbal, desaliento, miedo, enojo, trastornos del sueño, úlceras y problemas gastrointestinales, tensión muscular, mareos y vértigos, las cuales no son fáciles de distinguir, entre otras <sup>12</sup>, que les lleva a mostrar actitudes negativas hacia el trabajo, hacia estudiantes y colegas. Entre estas actitudes están: dificultad en la adaptación a la actividad desempeñada e incumplimiento de sus tareas, llevando a situaciones extremas como a la pérdida de interés en la profesión.

Todo lo anteriormente planteado ha llevado a organismos internacionales y nacionales (Leyes, reglamentos y normativas de cada país) a exigir la implementación de estrategias que lleven a los trabajadores de las diferentes empresas e instituciones, a prevenir y/o disminuir la aparición del SB y EL en sus empleados.

En la República del Ecuador se exige el cumplimiento de lo señalado por organismos internacionales <sup>13,14,15,16</sup>, además de cumplir con lo establecido en la Constitución de la República de Ecuador 2008. Capítulo Segundo, Derechos del buen vivir, Sección Séptima; Salud Artículo 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se registrará por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Capítulo Sexto. Trabajo y producción. Sección Tercera: Formas de trabajo y su retribución.

Artículo 326.- El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios: Literal 5.- Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar. 17

Código del trabajo. Suplemento del Registro Oficial 167 de 16 diciembre 2005. Última Reforma: Suplemento del Registro Oficial 309 de 18 agosto 2018. Título Cuarto. De los riesgos del trabajo. Capítulo V. De la prevención de los riesgos, de las medidas de seguridad e higiene, de los puestos de auxilio, y de la disminución de la capacidad para el trabajo.

Artículo 410.- Obligaciones respecto de la prevención de riesgos. - Los empleadores están obligados a asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o su vida.

Los trabajadores están obligados a acatar las medidas de prevención, seguridad e higiene determinadas en los reglamentos y facilitadas por el empleador. Su omisión constituye justa causa para la terminación del contrato de trabajo. 18

Ley Orgánica del Servicio Público. Registro Oficial Suplemento 294 de 06 octubre 2010. Última modificación: 19 mayo 2017. Título Tres. Del régimen interno de administración del talento humano. Capítulo 1. De los deberes, derechos y prohibiciones. Artículo 23.-Derechos de las servidoras y los servidores públicos. - Son derechos irrenunciables de las servidoras y servidores públicos: Literal 1.- Desarrollar sus labores en un entorno adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar. 19

Reglamento de Seguridad Ocupacional e Higiene. Honorable Consejo Universitario. Sesión 9 de mayo y 8 de junio de 2018. Política de Seguridad y Salud en el trabajo. Obligación y derecho de los trabajadores. Capítulo 2. Gestión de seguridad y salud en el trabajo. Son derechos de los trabajadores de la Universidad Técnica de Manabí. Literal a) Desarrollar sus labores en un ambiente de trabajo adecuado y propicio para el pleno ejercicio de sus facultades físicas y

mentales, que garanticen su salud, seguridad y bienestar. Literal b) Estar informados sobre los riesgos laborales vinculados con las actividades que realizan: y, a la información y formación continua en materia de prevención y protección de la salud en el trabajo. 20

En ese sentido, se reporta en la bibliografía consultada sobre SB y EL en docentes en Ecuador, diferencias en los resultados que no muestran un consenso. Tal es el caso de la investigación de Manzano, relacionada al SB en docentes de una Unidad Educativa, ecuatoriana, cuyo objetivo fue analizar el nivel de Burnout, midiendo la prevalencia de sus dimensiones. Desarrollada por medio de una investigación de carácter descriptivo, cualitativo y analítica, hallando que el 29% de los docentes de la unidad educativa padecían agotamiento emocional; la despersonalización afectó al 17%; y el 5% de los docentes presentaron un bajo nivel de realización personal, los autores concluyeron que la prevalencia del síndrome fue baja lo que muestra que los docentes mantienen cierto equilibrio en la carga laboral, evitando caer en niveles altos de estrés, sin embargo, existió una población relativamente pequeña con una prevalencia alta que podría ser un factor de riesgo.<sup>21</sup>

Por otro lado, Aguilar y Mayorga, realizaron un estudio cuyo objetivo consistía en evaluar los niveles de estrés docente y Síndrome Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador, y establecer correlaciones entre las variables. Mediante un estudio descriptivo, correlacional, transversal, no probabilístico con una muestra de 91 docentes, se evidenció que los niveles de ansiedad, depresión y desmotivación fueron superiores a 90 lo que permite indicar que son altos, en cuanto al Burnout el resultado global de la muestra evaluada reveló tan solo una tendencia a Burnout, sin llegar a establecerse la presencia del síndrome.<sup>22</sup>

Sin embargo, Ramos-Argilagos, et al., en su estudio titulado Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Ecuador, que tuvo objetivo determinar la incidencia del Síndrome de Burnout en una población constituida por 70 docentes titulares a tiempo completo de dos universidades. Que se llevó a cabo a través de una investigación observacional, descriptiva y de tipo transversal, cuantitativa y no experimental se encontró una diferencia estadísticamente significativa ( $\chi^2= 20,600$  con dos grados de libertad y  $p= 0,000$ ) en los niveles de Burnout de docentes, donde el alto porcentaje fue para la dimensión desgaste emocional. Mientras que la dimensión despersonalización, fue estadísticamente significativa ( $\chi^2= 24,543$  con dos grados de libertad y  $p= 0,000$ ) en los niveles de Burnout en los docentes, donde los niveles alto obtuvieron una mayor frecuencia, en el caso de la realización personal, esta fue estadísticamente significativa

( $\chi^2= 35,171$  con dos grados de libertad y  $p= 0,000$ ) en los niveles de Burnout en que clasificaron los docentes, donde el bajo obtuvo un mayor porcentaje. 23

Ramos-Armijos et al, en su estudio titulado: Estrés laboral y síndrome del agotamiento (Burnout) en docentes de enfermería de la Universidad Central del Ecuador: marzo 2019 – Marzo 2020. Que tuvo como objetivo analizar los factores generadores del estrés laboral y la presencia del Síndrome de Burnout en los docentes de la carrera de Enfermería, mediante un método transversal, descriptivo y cuantitativo, se encontró que 35% presentó “Estrés ligero”, seguido de un 33% que puntó a “Moderado”, y el 4% obtuvo un estrés “Severo”. En esta misma investigación la evaluación del Burnout arrojó que el 33% alcanzó un alto nivel de cansancio emocional, un 13% presentó alto grado de despersonalización y el 28% mostró baja realización personal, los casos de Síndrome de Burnout con las 3 escalas afectas alcanzaron el 7%. 24

En la investigación realizada por Gaibor et al, sobre los docentes de educación superior - caso: impacto Del Síndrome de Burnout en el desempeño académico de los docentes de la ESFORSE, donde se analizó el influjo del Síndrome de Burnout en la praxis académica de la educación superior, considerando un caso particular para esta investigación a la Escuela de Formación de Soldados del Ejército “Vencedores del Cenepa”, de la ciudad de Ambato, mediante una metodología cualitativa y cuantitativa en 128 docentes. Se obtuvo como resultado que el 48% presentó un bajo cansancio emocional, y mostraron niveles altos del 82 % en despersonalización y realización personal. El hallazgo de la despersonalización alta, indica la existencia de problemas de salud mental y emocional en este conglomerado, a pesar no existir el Burnout con sus tres dimensiones afectas. 25

Hidalgo et al, en su estudio de prevalencia del Síndrome de Burnout en el personal docente universitario, cuyo objetivo fue conocer la prevalencia de este síndrome en el profesional docente universitario, en el periodo académico octubre 2018 - marzo 2019. Mediante una metodología cuantitativa, descriptiva transversal, constituida con una población de 413 profesores de diferentes carreras. Se obtuvo un alto grado de cansancio emocional y la despersonalización en un 88%, mientras que la realización personal mostró una prevalencia de nivel bajo en 77%, indicando la existencia del síndrome de Burnout, afirmando que el personal docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y en especial las carreras de medicina y odontología padecen el Síndrome de Burnout, concluyendo que prevalencia de esta patología es alta y que la dimensión

del cansancio emocional es la más comprometida, seguido por la despersonalización y el nivel bajo de realización personal.<sup>4</sup>

Romero et al, en su investigación titulada, niveles de síndrome de Burnout en docentes de una universidad ecuatoriana, cuyo objetivo fue evaluar la presencia de síndrome en 56 docentes. Encontrando la existencia de un grupo de docentes (12.6%) con esta entidad y que presentaban altas puntuaciones en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización y bajas puntuaciones en la dimensión realización personal. 26

En este estudio realizado en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí (UTM) se encontró una baja correlación positiva entre la dimensión: agotamiento emocional y el puntaje total de estrés ( $r: 0,47$   $p95\%:0,00$ ), igual comportamiento para la despersonalización y estrés ( $r: 0,27$   $p95\%:0,05$ ); indicando que, a mayor agotamiento emocional y despersonalización, mayor es el estrés.

Por lo antes planteado se presenta este programa con el fin de prevenir y/o disminuir la aparición de SB y EL en los docentes de la UTM

## Desarrollo

La presencia simultánea de un compromiso bajo y positivo a nivel de las dimensiones del Síndrome Burnout y Estrés Laboral, son de difícil reconocimiento en trabajadores de la educación, especialmente en el área universitaria. Entre esas dimensiones afectadas se encuentran AE; RP; DP, pues la mayoría de las veces se manifiestan de manera progresiva y sigilosa, es por ellos que los individuos lo relacionan a sintomatologías de enfermedades comunes, llegando a presentar malestares como la fatiga, los problemas gastrointestinales, cardíacos, metabólicas, sexuales trastornos psicossomáticos, enfado, ansiedad, agresividad verbal, desaliento, miedo, enojo, aislamiento, entre otras<sup>27, 4</sup>. Todo ello afecta en gran medida la vida personal y laboral del individuo, llevándole a mostrar actitudes negativas no solo en el trabajo que realiza, sino también hacia los estudiantes que atiende y con los colegas con quienes trabaja. Entre estas actitudes están la dificultad para adaptarse a la actividad que debe desempeñar y el incumplimiento de sus responsabilidades, llevando a situaciones extremas como a la pérdida de interés en su profesión.

La mayoría de los estudios realizados en el personal docente universitario en Ecuador muestran cifras elevadas de Síndrome de Burnout y Estrés Laboral<sup>24,26</sup> mientras que en docentes de educación media las cifras son menores<sup>21,22</sup>. En nuestro estudio realizado en los docentes de la

Universidad Técnica de Manabí (UTM) en relación a las dimensiones del Síndrome de Burnout, se encontró niveles altos de las dimensiones de AE en el 17%, de DP 11.3% y falta de RP 13.2%. Dado el impacto que el Síndrome de Burnout y Estrés Laboral ocasiona en el personal docente de las instituciones universitarias, es necesario proponer estrategias para mantener y mejorar su salud, entre estas la actualización continua de sus conocimientos a través de la formación educativa, una actividad en la formación profesional.

Por lo antes descrito, es imprescindible proponer un programa de intervención educativa sobre el SB y EL, sus síntomas y consecuencias, que conlleve a mejorar la salud laboral de este personal en la Universidad Técnica de Manabí-Ecuador.

### **Objetivo del programa**

Valorar la importancia del Síndrome Burnout y el Estrés Laboral como factor de riesgo durante la ejecución del trabajo docente que se realiza en la Universidad Técnica de Manabí-Ecuador.

### **Meta**

La meta que se persigue con la aplicación del presente programa educativo antes descrito, es proporcionar al personal docente de la UTM, el conocimiento necesario sobre el Síndrome Burnout y el Estrés Laboral, enfocándose en sus manifestaciones y como prevenir la aparición de los mismos durante la realización de sus labores.

### **Materiales y Métodos**

Según Rodríguez y Pineda, el tipo de investigación desarrollado es un estudio factible<sup>28, 29</sup>, basado en la propuesta de un programa educativo como estrategia de prevención, generado en torno a la necesidad para producir cambios en las condiciones actuales, que mejoren el conocimiento sobre el Síndrome de Burnout y el Estrés laboral en los docentes de la UTM; permitiendo obtener una respuesta concreta en función de evitar la aparición de estas patologías. Para llevar a cabo esta estrategia se procederá a citar al personal docente en el Paraninfo Paulo Emilio Macías de la UTM, previa autorización de las autoridades pertinentes y con el consentimiento del docente. Una vez reunidos se les informará sobre el Síndrome de Burnout y Estrés Laboral y la necesidad de conocerlo, su identificación, manifestaciones clínicas, el riesgo que se corre.

Este programa tendrá una duración de 20 horas académicas, se dictará 1 día a la semana, durante 1 hora (60 minutos), la asistencia será obligatoria y la modalidad será de tipo presencial con las

medidas de seguridad u on-line dependiendo del comportamiento de la pandemia. Se contará con facilitadores expertos en cada tema y se informará sobre el currículum vite de cada uno de ellos. A cada participante se le informará sobre este programa, su temario, el horario, el material a entregar y las evaluaciones a realizar, y finalmente tras la aprobación del mismo se hará entrega de un certificado, avalado por las autoridades universitarias.

A continuación, en la Tabla 1. se detalla el resumen del programa propuesto especificándose los objetivos, contenido, actividades y evaluación a realizar para cumplir cada uno de estos.

**Tabla 1.** Programa educativo para la prevención del Síndrome de Burnout y Estrés Laboral

Modulo	Objetivos específicos	Contenido	Actividades y evaluación
1	Comprender la importancia de la identificación de fuentes del estrés	Conceptos básicos del estrés laboral: Historia del estrés Definiciones Tipos de estrés Fuentes de estrés Importancia de las emociones, sensaciones y pensamientos	Método Dinámico motivacional: Lluvias de ideas Participación activa
2	Conocer las consecuencias del estrés en nuestro organismo	Fisiopatología del estrés Estrés y personalidad Como se manifiesta el estrés Fases del estrés Instrumentos de evaluación	Método Expositivo e interactivo Entrega de material informativo Presentación de casos
3	Instruir en el empleo y prácticas d respiración, relajación y habilidades sociales	Técnicas de relajación Técnicas de respiración Técnicas cognitivas Técnicas de mejora de habilidades sociales	Método creativo realización de Ejercicios activos sobre la aplicación de las técnicas
4	Comprender la necesidad de la sensibilización de los docentes para enfrentarse a los estresores aumentando la capacidad de respuesta	Estrategias de afrontamiento antes estresores. Autocontrol de nuestros pensamientos y emociones. Manejo de conflictos	Método Expositivo fomentando la participación activa. Juego de roles Semáforo
5	Entrenar en el empleo de técnicas de resolución de problemas y conflictos	Tics Recomendaciones	Método creativo: desarrollo de actividades psicomotoras y destrezas
6	Detectar las causas y las situaciones que conducen al desgaste profesional	Historia Diferencias culturales en el SB	Método Expositivo Medios audiovisuales

		Definición Causas Dimensiones Niveles	
7	Conocer cómo enfrentar el Síndrome de Burnout	Claves de resiliencia para afrontar el desgaste profesional. El papel del individuo a la hora de afrontar situaciones crónicas de estrés.	Método de discusión Aplicación de claves fomentando la participación activa.
8	Detectar las consecuencias que llevan a desgastes profesional	Manifestaciones. Consecuencias. Quienes están en riesgo de sufrirlo. Puedo o estoy experimentando Burnout en mi trabajo. De la presunción a la aceptación. Prevención del síndrome con hábitos de vida saludable.	Método de discusión Participación activa en clases
9	Gestionar eficazmente las emociones	Inteligencia emocional en entornos laborales. Beneficios de la inteligencia emocional	Metodo expositivo Participación activa en clases
10	Afrontar las experiencias de forma adaptativa y saludable	Que es el Mindfulness (Atención plena) Prácticas de Mindfulness Como incorporarlo a la rutina diaria Beneficios del Mindfulness	Participación del alumnado en clase, -video

## Referencias

1. Aguilar A, Mayorga M. Relación entre estrés docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. Uniandes. Episteme. 2020; 7 (2): 265-278. Recuperado de: <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1599/1117>
2. Asamblea Nacional. Constitución de la Republica de Ecuador. Quito-Ecuador. Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008. Última modificación 12 de marzo de 2020, Recuperado de: [https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia\\_2018/a2.1.pdf](https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia_2018/a2.1.pdf)
3. Asamblea Nacional. Ley Orgánica del Servicio Publico-LOSEP. Quito-Ecuador. Registro Oficial Suplemento 294 de 6 de octubre de 2010. Última modificación 19 de mayo de

2017. Recuperado de: <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/wp-content/uploads/2017/05/LEY-ORGANICA-DEL-SERVICIO-PUBLICO.pdf>
4. Baptista M, Soares T, Raad A, Santos L. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitarios. 2018. *Rev. Psicol., Organ. Trab.* [online] 2019. [citado 25 de junio 2021], 19(1), 564-570. <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>
  5. Congreso Nacional. Código del trabajo. Quito-Ecuador. Suplemento del Registro Oficial 167 de 16 diciembre 2005. Última Reforma: Suplemento del Registro Oficial 309 (21 agosto 2018). Recuperado de: [https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia\\_2018/a2.6.pdf](https://www.emov.gob.ec/sites/default/files/transparencia_2018/a2.6.pdf)
  6. Gaibor-Delgado J, Lopéz–Arboleda M. Los docentes de educación superior - caso: Impacto del síndrome de burnout en el desempeño académico de los docentes de la ESFORSE. *Revista de ciencias de seguridad y defensa.* 2019. 4 (1), 140-151. Recuperado de: <http://geo1.espe.edu.ec/wp-content/uploads//2018/08/6.pdf>
  7. Gallardo-López J, López-Noguero F, Gallardo-Vázquez P. Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *REE.* [Internet]. 2019 Abril. [cited 30 julio 2021];23(2):1-0. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>
  8. Griffiths A, Leka S, Cox T. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales / Stavroula Leka, Amanda Griffiths, Tom Cox. Tomo III, Serie 4. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2004. P. 21-22. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>
  9. Hidalgo-Cajo B, Ruiz-Moreno M, Medina-Gavidia E. Prevalencia del síndrome de Burnout en el personal docente universitario. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* [Internet]. 2019 mar [citado 25 de julio 2021] <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/03/sindrome-burnout-docente.html>
  10. Lima da Silva J, Cardoso de Lacerda L, Pereira Santos M, Alves Bezerra P, Gomes da Silva T, y Amaral Machado E. Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. *REVENF.* 2017 Ene-Jun. 34, 1-12. doi: <https://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30262>

11. Manzano Diaz A. Síndrome de Burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Rev Inv Cs Edu.* 2020; 4 (16): 499–511. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2616-79642020000400012&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642020000400012&lng=es&tlng=es).
12. Martínez H, Rodríguez L, Cobeña K. Estrés laboral en los docentes del circuito 03 distrito 13d11 de la zona 04 de educación y estresores psicosociales prevalentes. *Revista Cognosis.* 2019 ene-mar; 4 (1): 83-98. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/1822>
13. Martínez Royert JC, Berthel Regino Y, Vergara Díaz M. Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia), 2016. SU[Internet]. marzo de 2017 [citado 3 de junio de 2021];33(2): 118-128. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n2/2011-7531-sun-33-02-00118.pdf>
14. Molina Sabando K, García Lucas C. Relación entre el estrés laboral y el área afectiva en los docentes de la Universidad Técnica de Manabí. *ER [Internet]* 2018 May 9 [citado 11 de julio 2021]; 2. (16). Disponible en: <http://www.revistaespirales.com/index.php/es/article/view/233>
15. Organización Internacional del trabajo (OIT). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - LABADMIN/OSH. 2016. Ginebra: 62 p. Recuperado de: <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
16. Organización Internacional del trabajo (OIT). OIT urge a una acción mundial para combatir las enfermedades profesionales. 2013. Recuperado de: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_211645/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_211645/lang--es/index.htm)
17. Organización Internacional del trabajo (OIT). Un 36 % de los empleados trabaja en exceso, según informe de la OIT. 2019. Recuperado de: <https://www.efe.com/efe/espana/economia/un-36-de-los-empleados-trabaja-en-exceso-segun-informe-la-oit/10003-3956017>

18. Organización Mundial de la Salud (OMS). La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores No 3. 2006. Recuperado de: <https://www.who.int/occupationalhealth/publications/en/pwh5sp.pdf?ua=1>
19. Pineda E, Alvarado E. Metodología de la investigación. 3 era edición. Organización Panamericana de la salud. Washington DC; 2008.
20. Ramos-Argilagos M, Alfonso González I, Peñafiel Jaramillo K., Macías Silva E, Labrada González E. Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Ecuador. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores [Internet] 2020 [citado 27 de junio 2021]; 7 (2): 1-17. Recuperado de: <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2030/2087>
21. Ramos-Armijos D, Carvajal Andrade L, Rueda García D, Puchaicela Poma M, Cerda Moscoso V, Espín Puchaicela A. Estrés laboral y síndrome del agotamiento (burnout) en docentes de enfermería de la Universidad central del ecuador: marzo 2019 – Marzo 2020. Rev. Inv. Acad. Educación ISTCRE. [Internet] 2020 [citado 2 de julio 2021]; 4 (1): 29 – 41. Recuperado de: [https://www.revistaacademica-istcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTR%C3%89SLABORALYS%C3%8DNDROMEDELAGOTAMIENTO\(BURNOUT\)29-41.pdf](https://www.revistaacademica-istcre.edu.ec/admin/postPDF/ESTR%C3%89SLABORALYS%C3%8DNDROMEDELAGOTAMIENTO(BURNOUT)29-41.pdf)
22. Rodríguez Moguel E. La Experiencia de Investigar. México: 5 ta edición. Colección Héctor Merino Rodríguez; 2003.
23. Rodríguez-García A, Sola-Martínez T, Fernández-Cruz M. Impacto del Burnout en el desarrollo profesional del profesorado universitario. Una revisión de la investigación REIFOP [Internet]. 2017 Jun [citado 5 de agosto 2021];20(3):161-78 Recuperado de: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/275121>
24. Romero A, Pimienta I, Ramos M, Sánchez A, González R. Niveles de síndrome de burnout en docentes de una universidad ecuatoriana. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. [Internet] 2019 [citado 23 de junio 2021]; 6 (3): 1-18. Recuperado de: <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1773/1946>

25. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo L. Síndrome de Burnout. Medicina Pierna Costa Rica [Internet]. 2015 Mar [citado 25 de julio 2021]; 32 (1): 119-124 [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es)
26. Santos M, Silva K. Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. Revista de Enfermagem da UFSM. [Online] 2017 nov [citado 3 de junio 2021]; 7 (4): 656 - 668. <https://doi.org/10.5902/2179769225906>
27. Serna-Corredor D, Martínez-Sánchez L. Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. Correo Científico Médico [Internet]. 2020 [citado 20 Junio 2021]; 24 (1): Disponible en <http://www.revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3061>
28. Tabares-Díaz Y, Martínez-Daza V, Matabanchoy-Tulcán S. Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. US [Internet]. 2020 agosto 31 [citado 12 junio 2021]; 22(3):265-79. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
29. Universidad Técnica de Manabí. Honorable Consejo Universitario. Reglamento de Seguridad, Salud Ocupacional e Higiene de la Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo - Ecuador. Comunicación RCHU.UTM-Nº 278-SO. 2018. Aprobado el 9 de mayo de 2018. Recuperado de: <https://www.utm.edu.ec/la-universidad/nuestra-universidad/reglamentos?start=2>