



**UNIVERSIDAD DE OTAVALO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO FRENTE AL SÍNDROME DE BURNOUT EN  
PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LA  
UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
MAGISTER EN EDUCACIÓN**

**ANA SOLEDAD VELASTEGUI TERÁN**

**TUTOR: PHD JORGE DAVID MANTILLA SALGADO**

**OTAVALO, ENERO, 2022**

---

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Ana Soledad Velastegui Terán, declaro/declaramos que este trabajo de titulación es de mi/nuestra total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional.

La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



---

**ANA SOLEDAD VELASTEGUI TERÁN**

**C.I. 1718043326**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Certifico que el perfil de trabajo de investigación titulado “TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO FRENTE AL SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA EN TIEMPOS DE COVID-19”. Bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título de Magister en Educación, de la estudiante ANA SOLEDAD VELASTEGUI TERÁN, cumple con las condiciones requeridas por el programa de maestría.

---

**PHD JORGE DAVID MANTILLA SALGADO**

**CC.**

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo lo dedico a mi abuelito " Papá Milton", quien a creído en mí siempre, él mi ejemplo de superación, humildad y constancia. Gracias por su apoyo incondicional. Que la vida me permita compartir muchos años más. ¡Papá Milton lo logramos!

A mi hija Sara Luna por ser el detonante de mi felicidad, de mi esfuerzo y de mis ganas por seguir buscando lo mejor para ti. Te agradezco por mostrarme el lado dulce de la vida. Fuiste mi motivación más grande para culminar la maestría.

Karina y Karen en ustedes tengo el espejo en el cual me quiero reflejar, pues sus virtudes infinitas y su gran corazón me lleva a admirarlas cada día más. Gracias por apoyarme en todas las circunstancias posibles, ustedes son parte fundamental de esta alegría.

A mí Gustavito Méndez, quien fue mi compañía durante muchas noches mientras terminaba las tareas y tú sonrisa en la mañana me llenaba de alegría para continuar.

Tú recorriste conmigo este camino

Sol, Lo que se inicia se termina... gracias por presionarme considerándome tu ejemplo a seguir.....Sol ganamos la beca....

## **INDICE**

RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	2
1.- INTRODUCCIÓN .....	3
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	5
Salud mental .....	5
Síndrome de Burnout.....	5
Sintomatología del síndrome .....	6
Características de síndrome:.....	7
Causas laborales:.....	9
Causas personales:.....	9
Autocuidado .....	9
Tipos de técnicas de autocuidado:.....	10
3.- METODOLOGÍA .....	11
3.1 Población y Muestra.....	12
3.2 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	12
3.3 Cuestionario – Burnout .....	12
3.4 Entrevista .....	13
4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	14
4.1. Información sobre la contextualización del síndrome Burnout en los docentes .....	14
4.2. Diagnóstico del burnout en docentes: Resultados Pre – Test .....	15
a) Dimensión agotamiento emocional.....	16
b) Dimensión Despersonalización .....	16
c) Dimensión Realización personal .....	17
4.3 Proceso de generación de técnicas de autocuidado .....	18
4.4 Guía de autocuidado: .....	19
4.5 Evaluación de resultados post – test.....	22
5.- CONCLUSIONES .....	28
6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	31

## INDICE DE TABLAS

### **Resultados Pre – Test**

Tabla N° 1: Dimensión agotamiento emocional.....	13
Tabla N° 2: Dimensión Despersonalización.....	14
Tabla N° 3: Dimensión Realización personal.....	15

### **Resultados Post – Test**

Tabla N° 4: Dimensión agotamiento emocional.....	20
Tabla N° 5: Dimensión Despersonalización.....	21
Tabla N° 6: Dimensión Realización Personal.....	22

### **INDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico N° 1 Aplicación de las técnicas de autocuidado a docentes .....	16
Gráfico N° 2 Portada de la guía “técnicas de autocuidado para docentes de la UE Diez de Agosto” .....	17
Gráfico N° 3 Ejemplos de las “técnicas de autocuidado para docentes de la UE Diez de Agosto .....	18
Gráfico N° 4 Contraste Grupo Experimental Pre- Test Y Post-Test (Dimensión Agotamiento Emocional) .....	21
Gráfico N° 5 Contraste Grupo Experimental Pre- Test Y Post-Test (Dimensión Despersonalización).....	22
Gráfico N° 6 Contraste Grupo Experimental Pre- Test Y Post-Test (Dimensión Realización Personal).....	23

## **TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO FRENTE AL SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA EN TIEMPOS DE COVID-19**

**Ana Soledad Velastegui Terán**

### **RESUMEN**

El Síndrome de Burnout es una patología que se manifiesta frecuentemente en los trabajadores y se caracteriza por agotamiento físico y mental. Debido a la actual pandemia de COVID-19 la presencia de este síndrome ha aumentado. El objetivo del trabajo fue determinar la influencia de las técnicas de autocuidado en la prevención del síndrome burnout en profesores de educación básica media, en la UE Diez de Agosto en tiempos de Covid-19. El estudio tuvo enfoque mixto, diseño cuasiexperimental, con dos grupos; control y experimental. Como resultados se muestra que los indicadores de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en docentes bajaron tras la aplicación de las técnicas de autocuidado, constituyendo un factor modificante de la variable de estudio, es decir, del síndrome de Burnout. Por consiguiente, es recomendable la aplicación de las técnicas de autocuidado para reducir los niveles propios de este síndrome.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, Agotamiento Emocional, Despersonalización, Realización Personal, Docentes, COVID -19.

## **ABSTRACT**

Burnout Syndrome is a health condition that frequently manifests itself in working people and is characterized by physical and mental exhaustion. Due to the current COVID-19 pandemic, the presence of this syndrome has increased. The aim of this study was to determine the influence of self-care techniques in the prevention of Burnout Syndrome in middle school teachers at the school "UE Diez de Agosto" in times of COVID-19. The study had a mixed approach, a quasi-experimental design, and involved two groups: the test group and a control group. The results show that the indicators of emotional exhaustion, depersonalization and lack of personal fulfillment in teachers decreased after the application of self-care techniques, with these being a modifying factor of the variable under study, Burnout syndrome. Therefore, the application of self-care techniques is recommended to reduce the severity of this syndrome.

Key words: Burnout Syndrome, Emotional Exhaustion, Depersonalization, Personal Fulfillment, Teachers, COVID-19.

## 1.- INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout es una patología que se manifiesta frecuentemente en los trabajadores, generalmente se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental. Actualmente la presencia de este síndrome ha aumentado debido a la aparición de la Pandemia de COVID-19, lo cual ha conllevado a que los docentes experimenten alta tensión y diversos grados de estrés, por lo tanto, es indispensable implementar medidas que garanticen el bienestar y salud a los docentes.

Una situación de emergencia implica la alteración de la cotidianidad en todos los niveles, por tanto, el sistema educativo debe prever acciones de respuesta y recuperación en este contexto (Unesco 2020). Debido a las diferentes labores que realizan los docentes que se encargan de enseñar a niños, niñas y adolescentes, estos con frecuencia suelen manifestar síntomas relacionados con el síndrome de burnout que van ligados al agotamiento físico, emocional y estrés laboral, lo que de una u otra manera afecta el desempeño de los profesionales; así mismo el nivel de productividad del profesor se ve afectado en gran medida por el estrés que bien sea a corto, mediano o largo plazo puede generar una disminución en cuanto la calidad del servicio prestado a los niños, niñas y adolescentes, causando una desmotivación y desinterés por aprender.

A nivel nacional es muy poca la existencia de rutas y protocolos de autocuidado emitidas por los niveles desconcentrados que orienten o apoyen a docentes para autogestionarse emocionalmente, lograr mayor eficiencia en las labores diarias y potenciar su desempeño laboral. Es por esto que se considera importante la promoción y prevención del síndrome de Burnout en estos tiempos de confinamiento y enseñanza virtual, promoviendo el desarrollo de climas laborables saludables. Por las razones antes expuestas, la presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de las técnicas de autocuidado en la prevención del síndrome burnout en profesores de educación básica media, en la UE Diez de Agosto en tiempos de COVID-19.

Esta investigación tuvo como propósito determinar la influencia de las técnicas de autocuidado en la prevención del síndrome burnout en profesores de educación básica media en la UE Diez de Agosto, en la ciudad de Otavalo, en tiempos de COVID-19. Para este fin, se aplicó un pre - test al grupo control y experimental, a continuación, se realizó una entrevista individual a los participantes del grupo experimental, posterior se trabajó en las técnicas de autocuidado al grupo

antes mencionado y para finalizar un post – test al grupo control y experimental, las cuales fueron; actividad física, técnicas de respiración, meditación, conexión con el entorno, sueño saludable.

El instrumento que se utilizó para los dos grupos es el cuestionario Maslach Burnout Inventory, el cual proporciona información acerca del nivel de estrés, y se diagnosticaron las condiciones de los factores laborales que afrontan los docentes durante la pandemia de COVID-19, entre las cuales se mencionan horas extras, exceso de actividades, relaciones sociales en el trabajo y el ambiente laboral.

Las respuestas emocionales ante una emergencia son reacciones esperadas y que pueden aparecer después de un acontecimiento o puede ir surgiendo con el paso de los días. Por lo tanto, es imprescindible apoyar la salud emocional del docente, reconocer las emociones, practicar las formas apropiadas de expresarlas, trabajar sobre valoración positiva de sí mismos, consciencia de las fortalezas y debilidades, actualización de la capacidad de resiliencia inherente a la naturaleza propia del ser humano, ejercitar e instalar estrategias que en la cotidianidad nos ayudaran durante y después de estar en medio de una crisis de confinamiento.

Con la aplicación de técnicas de autocuidado se pretenden lograr cambios: a corto plazo relacionados con la importancia del óptimo estado de salud psicoemocional de los docentes, sensibilizando la importancia de conocer las consecuencias del síndrome de Burnout, incentivando el interés por aprender y que los docentes proyecten a sus estudiantes una buena actitud con relación a su salud mental.

Los resultados obtenidos constituyen un aporte para profesionales y entidades de los Ministerios de Salud y Educación, en busca de mejorar la salud mental de los docentes. La presente investigación es un instrumento de consulta para estudiantes, maestros, profesionales o personas en general, que desean obtener un mayor conocimiento sobre la importancia de aplicar las técnicas de autocuidado y como pueden influir frente al síndrome de burnout.

El presente artículo abarca una estructura desde fundamentación teórica, diagnóstico del pre - test, entrevista al grupo experimental, posteriormente aplicación de las técnicas de autocuidado, aplicación del post- test y finalmente se cierra el artículo con la discusión y conclusiones del mismo.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Para mayor comprensión el presente artículo menciona los siguientes contenidos, los cuales nos permiten conocer su base teórica sobre; salud mental, Síndrome de Burnout, sintomatología del síndrome, características de síndrome, causas laborales, causas personales, autocuidado, tipos de técnicas de autocuidado.

### **Salud mental**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2013) la salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (párr. 1). Teniendo en cuenta lo anterior la organización también ha establecido que el bienestar puede cambiar según los aspectos culturales de cada país, la edad, la raza, entre otros, de este modo propone que es un estado de bienestar en el cual cada sujeto se da cuenta y resalta cada una de sus propias aptitudes, para así afrontar las dificultades normales de la vida, logrando un trabajo productivo y un aporte significativo a su comunidad.

El problema que afecta la salud mental de los profesores se relaciona con situaciones propias del ejercicio laboral, tales como contextos especiales con estudiante como problemas psicosociales, tareas pendientes, actividades excesivas, entre otros, los cuales conducen a manifestar estrés psicológico, agotamiento personal, ansiedad e insomnio. Todas estas condiciones influyen en el desarrollo de una adecuada salud mental.

### **Síndrome de Burnout**

El síndrome de Burnout fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida. Maslach (2014), lo describe como “una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal” (pp 13) P. Gil-Monte (2009) lo define como: "una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado"(pp. 25)

Nótese que ambas definiciones coinciden en apuntar que es una inadecuada respuesta al estrés crónico el detonante de este padecimiento debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, pero el problema va más allá. Seguramente la persona que padece de esta condición va a dar un servicio deficiente a los usuarios será inoperante en sus funciones, llevando a la empresa pérdidas económicas o fallos en conseguir sus metas.

### **Sintomatología del síndrome**

Se han estudiado de muchas formas los síntomas del síndrome. A continuación, se detalla los síntomas que van desde lo mental hasta la conducta.

➤ **Cognitivos o mentales:**

Manassero (2000) señala que esta sintomatología existe sentimientos de fracaso, incompatibilidad profesional, desamparo, impotencia, frustración, se presenta mucho los pensamientos para ver los aciertos al éxito y una desproporción de los propios errores, llegan a sentirse impotentes y su autoestima esta por el piso ya que los pensamientos negativos son cada vez más recurrentes. La ansiedad, irritabilidad, repentinos cambios de humor, incluso en ocasiones llegan a presentar un cuadro depresivo, que causa bajo rendimiento laboral, actitudes pesimistas hacia el trabajo, con falta de ilusión o motivación por lo que realiza diariamente, invadiéndolo sentimientos de vacío, estando expuesto a no cumplir las metas deseadas y que ello lo lleve a tener baja tolerancia a la frustración. Todos estos síntomas crean una vulnerabilidad para el desarrollo de enfermedades físicas. (pp. 19)

➤ **Fisiológicos:**

La persona siente cansancio, tensión y fatiga crónicos que no se solucionan con el descanso de fines de semana, feriados y vacaciones, puesto que el simple hecho de la vuelta al trabajo provoca que reaparezcan y en ocasiones con mayor intensidad que antes, constantemente le cuesta conciliar el sueño por lo que cae en el problema del padecimiento de insomnio o desórdenes del sueño, también el padecimiento de cefaleas, dolores músculo-esqueléticos (lumbalgias y cervicalgias), taquicardias. De acuerdo con García, Vázquez y Ferrer (2000) las alteraciones gastrointestinales, como gastritis, estreñimiento o diarreas, aumento de la presión arterial, entre otras, que causa el deterioro físico del profesor que se vuelven constantemente barreras para que se desarrolle adecuadamente dentro del trabajo. (pp. 26)

➤ Comportamentales:

De acuerdo con García, Vázquez y Ferrer (2000) el comportamiento también se ve afectado a través del descenso del rendimiento laboral y de la calidad del trabajo realizado, lo que realizaba antes con tantas energías ya no lo realiza, o simplemente no realiza el rol que le corresponde, muchas personas pueden llegar a las adicciones o aumentar el consumo de tabaco, café, fármacos u otras drogas que perjudican el comportamiento de este. (pp. 18) La inestabilidad emocional se ve reflejada en el cambio de comportamiento a nivel personal y laboral, desencadenando disminución en su rendimiento laboral y por ello ausencias injustificadas, dificultad en relaciones interpersonales y en ocasiones pueden llegar al consumo de drogas lícitas e ilícitas.

➤ Emocionales:

López (2011), agrega los síntomas emocionales dentro del síndrome de burnout, de los cuales destaca la baja autoestima, ansiedad e irritabilidad, muestran distanciamiento respecto a las personas que demandan los servicios, no existe ya la empatía, ni tolerancia hacia los problemas y comportamiento de quienes lo rodean. La persona cada día más disminuye la capacidad para memorizar datos, para realizar razonamientos abstractos, juicios, entre otros. Las personas presentan pocos cuidados en los hábitos de higiene personal como; bañarse, cepillarse los dientes, peinarse, maquillarse, entre otros, no encuentran el sentido o la razón para realizarlo, no se interesa él cómo viste y por lo tanto que imagen proyecta con ello, muchas personas quizás no le ponen importancia a este aspecto, pero es una alerta para las personas que rodean al profesional. (pp. 33) A nivel personal se evidencia falencias tanto a la imagen y al cuidado íntimo como al aspecto intrapersonal, manifestándose con conductas no apropiadas para el ámbito laboral, situación que genera malestar entre las personas a su alrededor y sobre todo consigo mismo.

**Características de síndrome:**

De acuerdo con Maslach (2014) cuando una persona llega a tener síndrome de burnout dentro del ámbito laboral, se puede evidenciar tres grandes grupos:

Agotamiento emocional: los sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por el trabajo y la sobrecarga emocional, con lleva que los trabajadores sientan que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo. Esta característica surge a consecuencia de la disminución de los recursos emocionales del profesional para enfrentarse a todos los retos que la labor le plantea,

concretándose en una continua y creciente fatiga en los niveles mental, físico y emocional que no corresponde con la cantidad de trabajo efectuada, el sujeto se muestra constantemente con un descontento, pesimismo ante las situaciones que tiene que resolver en el trabajo, no encuentran un sentido a lo que hace dentro de la labor, no dan más de sí aunque así se requiera, sino simplemente cumple de manera insatisfecha los roles que le correspondan. Es una situación de agotamiento de la energía o los recursos emocionales propios, una experiencia de estar emocionalmente agotado debido al contacto "diario" y mantenido con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo, de acuerdo con Maslach (2014) (pp. 112).

**Despersonalización:** Desde el punto de vista de Maslach y Schaufeli (2001), una respuesta impersonal y fría hacia los que realizan las tareas profesionales. Esto está tomado como un mecanismo de defensa del individuo, cuando se da cuenta que luego de haber respondido de manera efectiva al trabajo se vino abajo y dejó de realizar las cosas de manera productiva, los recursos emocionales no pueden volver a realizar las cosas con la misma intensidad que lo hacía antes. (pp. 117) El desarrollo de sentimientos negativos, de actitudes y conductas de cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo. Estas personas son vistas por los profesionales de manera deshumanizada debido a un endurecimiento afectivo, dentro de lo laboral se establece como mermar en la eficacia del trabajo, donde la persona se convierte en menos humana, donde muchas veces el profesional proyecta cinismo hacia las personas receptoras de su servicio.

**Baja realización personal:** Esta característica nace a causa de los dos anteriores, en ello entra lo que se conoce como reconocimiento a lo negativo donde el proyecta a las demás personas, simplemente se siente frustrado de realizar a medias el trabajo y de sentirse con muchas inestabilidades personales dentro del ámbito laboral, en este proceso el sujeto se da cuenta de que los resultados no son los esperados, y esto lo llega a frustrar más y llega a sentir insuficiencia profesional, teniendo como consecuencia también la baja autoestima, se comienza a sentir inútil para el mismo como para los demás, no se siente realizado ni con visiones o metas para seguir laborando, hasta llegar a querer retirarse definitivamente de todas las actividades para no seguir sufriendo o frustrándose. Como afirma Maslach y Leiter (2001) se entiende la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente, y de forma especial esa evaluación negativa afecta a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atienden. (pp. 21)

**Causas laborales:** Las causas laborales que inciden en que el ser humano padezca del desgaste profesional y son las siguientes: enfrentarse a jornadas de trabajo en exceso, tener que desempeñar labores profesionales sin contar con los recursos o el personal necesario, mal clima laboral, desconocimiento de las herramientas tecnológicas. Según Leiter (2001).

- Falta de medios para realizar las tareas encomendadas;
- Falta de definición del rol profesional;
- Falta de control sobre el propio trabajo;
- Cambios sociales y tecnológicos continuos a los que hay que adaptarse rápidamente;
- Falta de participación de los profesionales en la toma de decisiones;
- Carencia de apoyo y reconocimiento;
- Falta de retroalimentación;

**Causas personales:** entre ellas se destaca las causas del síndrome de burnout que pueden llegar a padecer las personas y que las hacen más susceptibles al mismo, entre ellas se encuentran:

- idealismo y altruismo
- Mayor sensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de los demás
- Elevado nivel de autoexigencia
- Excesiva autocrítica
- Falta de habilidad para afrontar y manejar el estrés y las situaciones conflictivas
- Situaciones estresantes en la vida personal
- Situaciones de acuerdo con la personalidad de cada ser humano (pp. 33)

Como afirma Según Leiter, M. P. (2001). En conclusión, las desencadenantes del síndrome de burnout pueden ser muchas y provienen de diferentes fuentes, varias de ellas están centradas en la personalidad del sujeto, la situación social y laboral, así mismo en la propia disposición y características personales de cada quien en cuanto a distintos rasgos que se han ya mencionado. (pp. 223)

### **Autocuidado**

Romero, (2013) orienta la definición de autocuidado hacia cuidado personal, auto mantenimiento y actividades de la vida diaria y lo define como las actividades que tienen que ver con las destrezas para la integración social y comunitaria. En este planteamiento se incluye “la

alimentación, vestido e higiene personal, movilidad, comunicación y recuperación del rol social anterior o nuevo”. El autocuidado de la salud como práctica, debe promover el desarrollo de las habilidades que posibiliten que los individuos sean sujetos activos de estos procesos, de sus propias acciones y no receptores de información (pp. 76). El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción.

**Tipos de técnicas de autocuidado:** De acuerdo con Leiter (2001), los tipos de técnicas de autocuidado son relajación, visualización guiada, relajación muscular progresiva. A continuación, se detallan:

**Relajación:** Las técnicas de relajación pueden reducir los síntomas del estrés y ayudar a disfrutar de una mejor calidad de vida, son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo, es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo (pp. 12). Las técnicas de relajación pueden ayudarle a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Tipos de técnicas de relajación

Relajación autógena

Respiración profunda

Masajes

Aromaterapia

**Relajación muscular progresiva:** como afirma Moreno-Jiménez, Garrosa, y González (2000) es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso, favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión, distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado (pp. 47). Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro.

Visualización: La Real Academia Española de la Lengua, define visualización como acción y efecto de visualizar, es decir, formar en la mente una imagen visual de un concepto abstracto o imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista. Utilizando la misma fuente, imaginación se define como la facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales. Imagen formada por la fantasía. Por tanto, al definir la técnica de la visualización estaremos ante un proceso de pensamiento que invoca el uso de los sentidos. Si bien el término español visualización parece referirse sólo a lo visual, el vocablo inglés “imagery”, menos restrictivo, está más cerca de lo que realmente es el proceso, ya que implica el uso de la imagen mental que abarca todos los sentidos: visión, audición, olfato, gusto, y sensaciones kinestésicas de movimiento, posición y tacto

### **3.- METODOLOGÍA**

El enfoque de esta investigación fue mixto. Los indicadores cuantitativos sirvieron para medir las manifestaciones propias del Síndrome; agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, a través del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) que está constituido por 22 ítems, mientras que los datos cualitativos aportaron para el desarrollo de las técnicas de autocuidado.

Por la naturaleza del presente trabajo, se eligió el diseño Cuasi Experimental, con dos grupos, control y experimental con el objetivo primordial de conocer el efecto de las técnicas de autocuidado frente al síndrome de burnout en profesores de educación básica media en tiempos de COVID-19.

El tipo de investigación fue de campo, documental y bibliográfica. La investigación de campo (Fernández, 2014) se utilizó para la obtención de información sobre los síntomas o signos que presentaron los docentes en relación con el síndrome de Burnout y para recopilar información sobre las técnicas de autocuidado. La investigación bibliográfica (Sabino Hernández 2014) fue fundamental para el correcto análisis y desarrollo de las técnicas de autocuidado frente al síndrome de burnout en profesores de educación básica media en tiempos de COVID-19.

Las técnicas de autocuidado son una recopilación bibliográfica existente para mitigar y prevenir los signos propios del Síndrome de Burnout; agotamiento emocional, despersonalización y

realización personal, las técnicas utilizadas fueron; actividad física, técnicas de respiración, meditación, conexión con el entorno, sueño saludable.

### 3.1 Población y Muestra

La población considerada para la presente investigación estuvo constituida por los docentes de básica media de la UE Diez de Agosto - Otavalo, con un número de 14 personas.

Para el cumplimiento de la finalidad de la investigación este número se dividió en dos grupos de 7 el grupo experimental y 7 el grupo de control; tal como se lo demuestra en la siguiente tabla:

<b>Tabla N° 1 POBLACIÓN</b>	<b>Muestra para entrevista</b>	<b>Muestra para aplicar la técnicas de autocuidado</b>
GRUPO CONTROL	3	7
GRUPO EXPERIMENTAL	3	7
<b>Total</b>	6	14

### 3.2 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

En la investigación que se llevó a cabo se utilizó las siguientes técnicas: El cuestionario se aplicó en los grupos experimental y de control. Posteriormente se realizó una entrevista individual a tres docentes del grupo control y experimental. Mientras que las técnicas de autocuidado fueron aplicadas al grupo experimental.

### 3.3 Cuestionario – Burnout

El cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20). Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Puntuación máxima 48.

### **3.4 Entrevista**

Abierta y flexible como técnica de recolección de datos con una muestra al azar a tres docentes en el grupo experimental y tres docentes en el grupo control, a través de una conversación semi estructurada que busca conocer el estado emocional del entrevistado y poder evidenciar su sintomatología actual y así determinar la influencia de las técnicas de autocuidado en la prevención del síndrome burnout en profesores de educación básica media en la UE Diez de Agosto en tiempos de COVID – 19.

### **3.5 Técnicas de autocuidado**

Las técnicas de autocuidado aplicadas fueron; actividad física, técnicas de respiración, meditación, conexión con el entorno, sueño saludable. Las técnicas mencionadas fueron aplicadas al grupo experimental, su aceptación fue favorable, según manifestaron los participantes, se evidenció un espacio de compromiso y de descarga física y emocional.

La presente guía de autocuidado se desarrolló de acuerdo con los tipos de técnicas de autocuidado mencionadas en la misma. Su aplicación a los docentes fue de manera virtual a través de la plataforma de Teams, en sesiones de 30 min por día de lunes a viernes por un mes.

Las técnicas fueron distribuidas y aplicadas una por semana; en la primera semana se desarrolló la técnica de actividad física, la segunda semana la técnica de respiración, la tercera semana técnica de meditación y la cuarta y última semana conexión con el entorno y sueño saludable. Es importante mencionar que previo al trabajo realizado se obtuvo el consentimiento y predisposición positiva de los participantes para trabajar en estas actividades.

#### **4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En esta sección se va a contextualizar las principales características que se encontró en el grupo de los docentes sobre el síndrome del Burnout. En la primera sección se habla sobre la contextualización del síndrome en los docentes, en la segunda parte el diagnóstico del Burnout y en la tercera parte la generación de técnicas de autocuidado.

##### **4.1. Información sobre la contextualización del síndrome Burnout en los docentes**

A continuación, se detallarán elementos relacionados con características de la Unidad Educativa con relación en materia laboral de los docentes implicados para este presente estudio.

La población del estudio correspondió a los docentes de la U.E Diez de Agosto, institución fiscal ubicada en el centro de la ciudad de Otavalo, con un nivel socioeconómico medio bajo. Esta unidad presta sus servicios a 1650 estudiantes, desde niveles inicial hasta 3ro de bachillerato. Cuenta con dos jornadas de trabajo matutina para inicial hasta básica media; y vespertina para básica superior y bachillerato.

Según los datos de la investigación se determinó que un 60% de los docentes laboran en horarios extensos entre 6h45 y 16h00 horas para la jornada matutina y un 40% en el horario de 10h00 hasta 19h00 en la jornada vespertina, dando cumplimiento a las 160 horas establecidas al mes. Sin embargo, a raíz de la pandemia de COVID-19 -que forzó la implementación de teletrabajo, la percepción de los docentes es que carga administrativa aumentó en comparación con el trabajo previo, sin el reconocimiento remunerado de las horas extra.

Respecto a los años de servicio se constató que un 35% de los docentes poseen menos de 5 años de trabajo y cuentan con contrato o nombramiento provisional; mientras que un 65% de los docentes con un nombramiento definitivo. En cuanto a su situación laboral, el 30% de los docentes cuentan con un salario SP5 de 1212\$ esto debido a sus años de servicio y experiencia profesional; mientras el 50% de docentes se encuentra en el salario de SP2 817\$ y el otro 20% en el rango de SP3 986\$. Cada docente puede acceder a una recategorización solo por una ocasión cuando se abran los procesos respectivos cada cuatro años.

Como se ha mencionado previamente, durante la pandemia del COVID-19 los docentes se han acogido al teletrabajo, manejándose por clases virtuales, asistiendo presencialmente una vez a la semana cuando la institución lo requiera.

En el año lectivo 2021-2022 se han incorporado docentes entre las edades de 24 a 28 años, ganadores de concurso Quiero Ser Maestro.

En cuanto a las características demográficas como edad, sexo y estado civil, el 75% de docentes se encuentra en el rango entre los 24 a 40 años, en términos de género, 56 docentes corresponden al sexo femenino, 12 docentes corresponden al sexo masculino. Sobre la autoidentificación étnica, 2 docentes pertenecen a la etnia indígena, 6 mestizos. En relación con el estado civil, 41 de los docentes son casados, 14 se encuentran en unión libre, 10 solteros y 3 docentes divorciados. En base a las entrevistas realizadas se puede determinar que para los docentes casados o en unión libre esta situación genera estrés debido a que se requiere tiempo para atender a su familia, en conjunto con las actividades laborales.

#### **4.2. Diagnóstico del burnout en docentes: Resultados Pre – Test**

En esta sección se detalla los resultados cuantitativos del pre test de los dos grupos control y experimental a través de la aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), presentando los resultados de las 3 dimensiones: a) agotamiento o cansancio emocional; b) despersonalización; c) realización personal. El resultado final mide el Nivel de Síndrome de Burnout entre los docentes.

El cuestionario Maslach Burnout Inventory está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo, mediante una escala tipo Likert desde nunca hasta diariamente. Su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

**a) Dimensión agotamiento emocional**

La subescala de agotamiento o cansancio emocional valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (~~1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20~~), sus resultados se dividen en bajo de 0 – 18, medio 19-26, alto 27-24. Puntuación máxima 54.

GRUPO CONTROL			GRUPO EXPERIMENTAL		
	Variable	Frecuencia		Variable	Frecuencia
<i>Agotamiento emocional</i>	Bajo	9	<i>Agotamiento emocional</i>	Bajo	9
	Medio	21		Medio	21
	Alto	34		Alto	33

**Tabla N° 1 Agotamiento emocional**

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

Según los datos recopilados en la investigación se estableció en la característica de Agotamiento Emocional una diferencia en disminución de un punto en la variable de alto, es decir en el grupo control 34 puntos y el grupo experimental 33 puntos.

El indicador de nivel alto indica que el estado de agotamiento emocional evidencia conflictos, sobre carga de esfuerzo psíquico y físico.

**b) Dimensión Despersonalización**

La subescala de despersonalización valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (~~5, 10, 11, 15, 22~~), sus resultados se dividen en bajo de 0 – 5, medio 6-9, alto 10-30. Puntuación máxima 30.

<b>GRUPO CONTROL</b>		
	<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Despersonalización</b>	Bajo	0
	Medio	6
	Alto	0

<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>		
	<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Despersonalización</b>	Bajo	0
	Medio	6
	Alto	0

**Tabla N° 2 Despersonalización**  
**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

De los datos obtenidos se determinó que los docentes presentan un nivel medio de despersonalización, mientras que la variable bajo y alto no se establece una frecuencia por presentar despersonalización. Al presentar un nivel medio el personal refleja actitudes negativas al estar en contacto directo con los estudiantes y sus familiares, lo que puede estar afectando la convivencia laboral.

**c) Dimensión Realización personal**

La subescala de realización personal evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21), sus resultados se dividen en bajo de 40 – 56, medio 34-39, alto 0-33. Puntuación máxima 56.

<b>GRUPO CONTROL</b>		
	<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Realización personal</b>	Bajo	40
	Medio	38
	Alto	33

<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>		
	<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Realización personal</b>	Bajo	40
	Medio	39
	Alto	33

**Tabla N° 3 Realización personal**  
**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

Se confirmó que la población estudiada, los docentes tienen un nivel alto de realización personal, mientras que en su minoría presentan un porcentaje bajo de nivel de realización personal presentado una estrecha relación con el nivel medio. En estos resultados reflejados la mayor parte de los docentes tienen una buena predisposición al momento de realizar su trabajo, presentando un buen rendimiento laboral, mientras que ocurre lo contrario en el nivel medio y bajo.

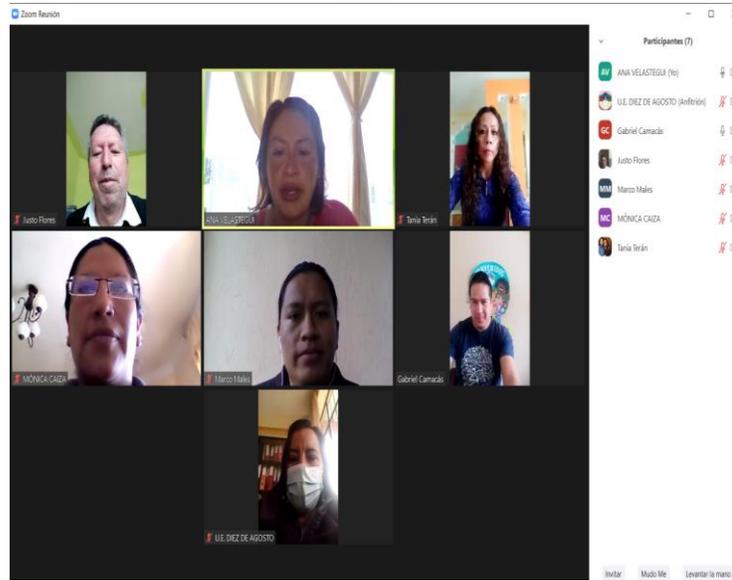
Una vez realizada la entrevista abierta y flexible como técnica de recolección de datos al grupo experimental y de control, de manera virtual por la aplicación Teams, en una sección individual de 45 min por cada docente, algunas de las preguntas utilizadas fueron; ¿Cuál ha sido su peor momento de la cuarentena en cuanto al ámbito laboral?, ¿Siente sobrecarga laboral y evidencia que esto afecta su rendimiento profesional?, ¿Al aumentar los cuidados bio-sanitarios por el virus del Covid – 19, usted cree que ha sido causa de desgaste físico y emocional?. Al realizar esta entrevista se evidenció la sintomatología propia del Síndrome; como sobrecarga emocional, fatiga, sentimientos negativos, ansiedad, depresión, estrés, que minimizan la eficacia en el trabajo.

#### **4.3 Proceso de generación de técnicas de autocuidado**

El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción.

Las técnicas de autocuidado fueron aplicadas al grupo experimental, su aceptación fue favorable, según manifestaron los participantes, se evidenció un espacio de compromiso y de descarga física y emocional.

La presente guía de autocuidado se desarrolló de acuerdo con los tipos de técnicas de autocuidado mencionadas en la misma. Su aplicación a los docentes fue de manera virtual a través de la plataforma de Teams, en sesiones de 30 min por día de lunes a viernes por un mes.



**Gráfico 1:** Aplicación de las técnicas de autocuidado a docentes

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

#### 4.4 Guía de autocuidado:

Esta guía de Autocuidado se elaboró con la consigna de que cuidarse es velar por el bienestar personal y el de los demás. En el momento actual, esta disciplina es clave para nuestra salud física y emocional. Es importante dedicar parte de nuestro tiempo a hacer algunas de estas actividades que mantendrá ocupado nuestro cuerpo y mente.

Esta conciencia del autocuidado estuvo acompañada de las prácticas que mencionamos a continuación y que contribuyeron a transformar hábitos con el fin de tener un cuerpo y una mente más sanos. Son aplicables no solo al contexto actual, sino en la vida cotidiana y en situaciones como: trabajo y estudio remoto, vacaciones y días libres e incapacidad.

Las técnicas aplicadas estuvieron enfocadas en actividades físicas, conexión con el entorno y el descanso que son fundamentales para nuestro bienestar:

a. Actividad física:

Pon en movimiento tu cuerpo y tu cerebro con prácticas simples y fáciles

✓ Musculoesqueléticas:

Se refieren a movimientos de diferentes segmentos corporales, como miembros superiores e inferiores, tronco, cabeza y ojos.

✓ Psicológicas:

Están relacionadas con lo cognitivo, es decir, actividades que involucran el conocimiento, como resolver sudokus, crucigramas, sopa de letras, acertijos; asimismo, tienen que ver con el aspecto emocional, como hacer dibujos, pintar, cantar, bailar, contar chistes y reír, entre otras.

✓ Nutricionales:

Involucran las prácticas alimenticias, como hidratarse, comer frutas, semillas, etc



**Gráfico 2:** Portada de la guía “técnicas de autocuidado para docentes de la UE Diez de Agosto”

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

b. Técnicas de respiración

➤ Inspiración:

Se toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones.

➤ Suspensión:

Se contiene la respiración entre diez y veinte segundos. Es posible que al principio se dificulte mantener tanto el aire, ya que puede dar sensación de ahogo; en este caso, se debe reducir a un tiempo, de manera que resulte cómodo, para luego ampliarlo hasta llegar a veinte segundos.

➤ Espiración:

Se vacía suavemente el aire de los pulmones y se expulsa por la nariz. Debe repetirse de cinco a diez veces.



**Gráfico 3:** Ejemplos de las “técnicas de autocuidado para docentes de la UE Diez de Agosto”

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

c. Meditación

- ❖ Mindfulness: Esta práctica consiste en prestar atención de manera consciente a lo que estás haciendo en el momento presente. Para ello puedes elegir una de las técnicas que están a continuación. Que consta de 5 pasos.
- ❖ Mini atención plena

Este es otro buen ejercicio si tienes poco tiempo. Que consta de 4 pasos.

- d. Conexión con el entorno: Conectarte con lo que está a tu alrededor te hace generar conciencia de tu entorno.

e. Sueño saludable

- El lugar: Tu habitación es un espacio que influye en la calidad de tu sueño y ella debe ser tu espacio más sagrado. Este lugar tiene perturbadores y aliados a la hora de dormir (Álvarez, A., Madrid, J.A. 2016).

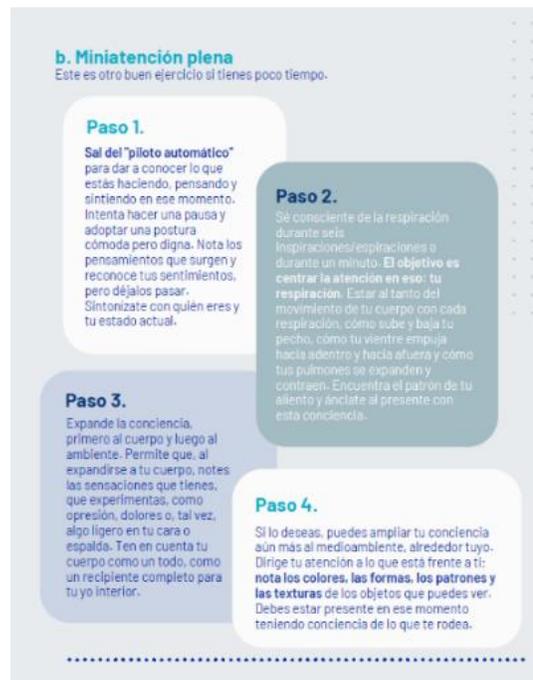
Estímulos Perturbadores; estimulación lumínica, entorno silencioso, temperatura elevada o baja en la habitación o el cuerpo, uso de la habitación, entorno decorativo destresante.

- La rutina: Para que tu cerebro empiece a habituarse a que ha llegado la hora de dormir y se desactive, ten en cuenta lo siguiente. (Peterson, S., 2019).

Estímulos Perturbadores; Horario irregular para dormir, consumo de energizantes, siestas largas o en horarios inadecuados, ambiente caótico o ruidoso, cena tarde o consumo de alimentos que no favorecen el sueño, enfermedades gastrointestinales.

- Bienestar personal; Los siguientes son perturbadores del sueño y los aliados que ayudan a contrarrestarlos. (National Sleep Foundation).

Estímulos Perturbadores; ansiedad nocturna: pensamientos, preocupaciones del día, tareas pendientes, situaciones de estrés que roban el sueño.



**Gráfico 4:** pasos sugeridos en la guía de “técnicas de autocuidado para docentes de la UE Diez de Agosto”

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

#### 4.5 Evaluación de resultados post – test

En esta sección se detalla los resultados cuantitativos del post test de los dos grupos control y experimental a través de la aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), presentando los resultados de las 3 dimensiones, primera dimensión agotamiento o cansancio emocional, segunda dimensión despersonalización y tercera dimensión realización personal, y además aplicando las técnicas de autocuidado, dándonos como resultado final el Nivel de Síndrome de Burnout en que se encuentran los docentes.

*a) Dimensión agotamiento emocional*

<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>		
	<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>
<i>Agotamiento emocional</i>	Bajo	8
	Medio	21
	Alto	27

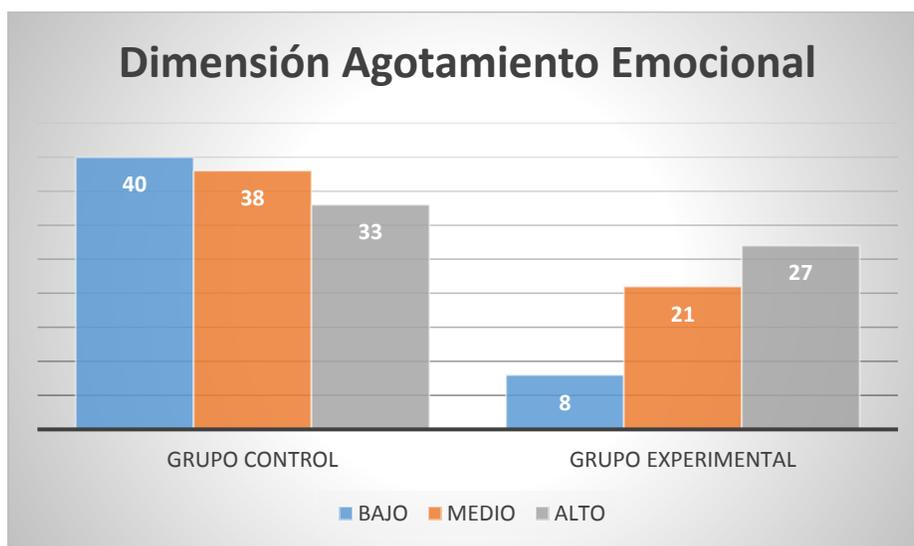
**Tabla N° 4 Agotamiento emocional**

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

Según los datos recopilados en el grupo experimental en la investigación se estableció que en la variable de alto existe 27 puntos en la frecuencia, en la variable medio 21 puntos y bajo 6 puntos sobre la dimensión de agotamiento emocional.

En comparación con los resultados del grupo control como experimental se puede inferir que después de aplicadas las técnicas de autocuidado bajaron los resultados en 6 puntos que corresponde en la variable de índice alto, en la dimensión de agotamiento emocional, es decir los signos presentados por los docentes fueron sentirse emocionalmente estables, tranquilidad y disminución de sentimientos negativos, mejor convivencia armónica entre compañeros y empatía con sus estudiantes.

**Gráfico N° 4 Contraste Grupo Experimental Pre- Test Y Post-Test**



En comparación con los resultados del grupo control como experimental se puede inferir que después de aplicar las técnicas de autocuidado bajaron los resultados, en la dimensión de agotamiento emocional.

**a) Dimensión Despersonalización**

La subescala de despersonalización, valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22), sus resultados se dividen en bajo de 0 – 5, medio 6-9, alto 10-30. Puntuación máxima 30.

GRUPO EXPERIMENTAL		
	Variable	Frecuencia
Despersonalización	Bajo	5
	Medio	0
	Alto	0

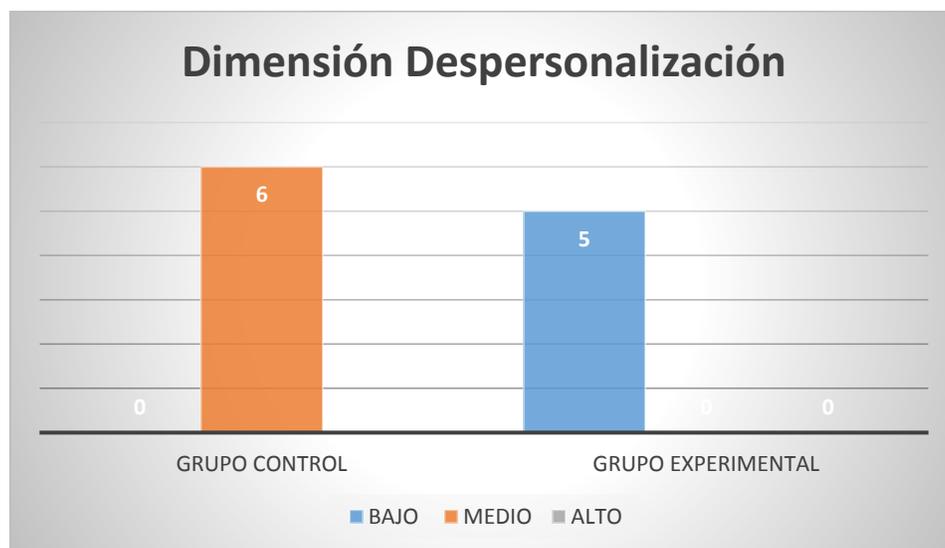
**Tabla N° 5 Despersonalización**

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

De los datos obtenidos se determinó que los docentes presentan en la variable bajo 5 puntos sobre la dimensión de despersonalización.

En cuanto a sentimientos de despersonalización en el personal refleja actitudes negativas al estar en contacto directo con los estudiantes y sus familiares, lo que puede estar afectando la convivencia laboral, los resultados arrojaron que los docentes presentan en la variable de índice bajo 5 puntos en la frecuencia, según los datos recopilados se puede apreciar en esta dimensión en comparación con el grupo control y el grupo experimental ha bajado en 1 un punto y se ha colocado en la variable de índice bajo, según revela la puntuación propia del test.

**Gráfico N° 5 Contraste Grupo Experimental Pre- Test Y Post-Test**



Según los datos recopilados se puede apreciar en la dimensión de despersonalización en comparación con el grupo control, el grupo experimental ha bajado en 1 un punto y se ha colocado en la variable de bajo.

***b) Dimensión Realización Personal***

<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>		
	<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Realización personal</b>	Bajo	40
	Medio	33
	Alto	21

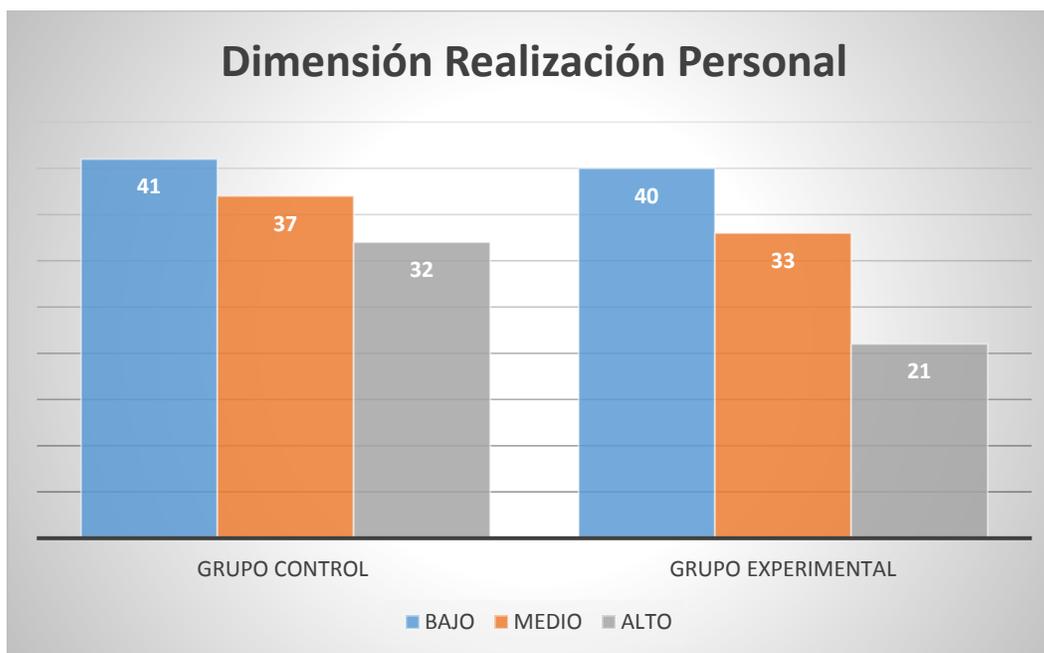
**Tabla N° 6 Realización personal**

**Fuente:** Ana Soledad Velastegui Terán

La población estudiada los docentes en correlación a la realización personal se presenta en la variable alto 21 puntos de frecuencia, en la variable medio 33 puntos y en la variable bajo 40 puntos.

Para el síntoma de realización personal según los datos recopilados en el grupo de control se puede apreciar que los resultados obtenidos en el post test han modificado por cada variable, comparando con el grupo experimental se puede evidenciar que bajaron los niveles de realización personal, es decir que los docentes tienen una buena predisposición al momento de realizar su trabajo, presentando un buen rendimiento laboral.

**Gráfico N° 7 Contraste Grupo Experimental Pre- Test Y Post-Test**



Según los datos recopilados en el grupo de control se puede apreciar que los resultados obtenidos en el pre-test han modificado un punto por cada variable, comparando con el grupo experimental se puede evidenciar que bajaron los niveles de realización personal, es decir que los docentes tienen una buena predisposición al momento de realizar su trabajo, presentando un buen rendimiento laboral.

#### **4.6 DISCUSIÓN**

La literatura existente y expuesta anteriormente afirma que el agotamiento total, tanto físico, mental y emocional como consecuencia de la emergencia sanitaria por el COVID-19, ha desencadenado un periodo de exigencia absoluta en el ámbito familiar, personal y profesional, acarreando condiciones, consecuencias y altos niveles referentes a los signos propios del Síndrome de Burnout los cuales son; agotamiento emocional, despersonalización, realización personal

Los limitantes del estudio han sido que la muestra de la población no es muy amplia. Pese a las circunstancias existentes con el teletrabajo, los docentes encuestados manifiestan que tratan con mucha eficiencia los problemas que pueden surgir con sus estudiantes.

En tal sentido y una vez aplicadas las técnicas de autocuidado en el post-test se pudo evidenciar en los docentes participantes la presencia del Síndrome de Burnout, como cansancio emocional, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral, baja realización personal y deshumanización en el cuidado y atención a los estudiantes, estrés producido por el contacto, extenuación del profesional, distanciamiento emocional. Para el síntoma de realización personal según los datos recopilados en el grupo de control se puede apreciar que los resultados obtenidos en el pre-test han modificado un punto por cada variable, comparando con el grupo experimental se puede evidenciar que bajaron los niveles de realización personal, es decir que los docentes tienen una buena predisposición al momento de realizar su trabajo, presentando un buen rendimiento laboral.

En el contexto local Imbabureño debido a la emergencia COVID-19 y teletrabajo básicamente, la sobre carga laboral, psíquica y física que sienten los docentes es sumamente importante, por lo tanto, una de las estrategias empleadas fue la de generar las técnicas de autocuidado, a través del procedimiento de aplicar un pre - test al grupo control y experimental, una entrevista individual a los participantes del grupo experimental, posteriormente aplicar las técnicas de autocuidado al grupo antes mencionado y para finalizar un post – test al grupo control y experimental, esta investigación mostró que el autocuidado es una técnica efectiva para prevenir y mitigar el Síndrome de Burnout.

A partir de los resultados obtenidos con la aplicación de las técnicas de autocuidado se demostró que el bienestar emocional y físico se relaciona significativamente con satisfacción laboral, realización personal y estabilidad psicológica; condiciones propias y positivas de una buena salud mental, en el caso específico del presente artículo en docentes, cuya profesión es la enseñanza.

## **5.- CONCLUSIONES**

Al iniciar este estudio con la aplicación del pre- test se determinó que los dos grupos tanto el grupo control como experimental iniciaron el trabajo en condiciones similares ya que sus promedios no son significativamente diferentes, es decir sus promedios son estadísticamente iguales. En conclusión, se puede señalar que los dos grupos tanto el experimental como el de

control son homogéneos, es decir, son similares con respecto a los signos propios del síndrome de Burnout.

En el grupo control que no trabajó con la aplicación de las técnicas de autocuidado no se obtuvo ningún cambio significativo al aplicar el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI).

En el contexto actual se pudo evidenciar que los docentes se ven expuestos a altas exigencias que van desde la flexibilización de su práctica hasta dedicar gran parte de su tiempo y de forma no remunerada a sus actividades académicas, es de resaltar que la aparición del síndrome se produce de una forma progresiva, con manifestaciones que van surgiendo como respuesta a las expectativas en el entorno laboral, así que de acuerdo a los resultados se recomienda prestar especial atención a este fenómeno dentro de la institución educativa Diez de Agosto, además de la adopción de medidas de promoción y prevención en pro del bienestar psicoemocional de la planta docente de la institución.

El objetivo del trabajo fue determinar la influencia de las técnicas de autocuidado en la prevención del síndrome burnout en profesores de educación básica media, en la UE Diez de Agosto en tiempos de COVID-19, por tal razón y una vez analizado los resultados, en las tres dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, se demostró que el bienestar emocional y físico se relaciona significativamente con las satisfacción laboral, realización personal y estabilidad psicológica. En cuanto a las técnicas de autocuidado; actividad física, técnicas de respiración, meditación, conexión con el entorno y sueño saludable, se puede concluir que si influyen considerablemente para bajar los niveles propios del síndrome de Burnout.

El aporte que nos entrega las técnicas de autocuidado en la prevención del síndrome de Burnout en profesores de educación básica media en la UE Diez de Agosto en tiempos de COVID-19, nos permite concluir que los indicadores bajaron sobre las condiciones descritas en el presente artículo, constituyendo un factor modificante de la variable de estudio, es decir, del síndrome de Burnout. Esto significa que, con la aplicación de las técnicas de autocuidado, bajaron los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. En los docentes

El óptimo estado de salud psicoemocional de los docentes y su bienestar, incentiva el interés por aprender y que los docentes proyecten a sus estudiantes una buena. Los resultados obtenidos constituyen un aporte para profesionales y entidades de los Ministerios de Salud y Educación, en busca de mejorar la salud mental de los docentes. Es por esto que se considera importante la promoción, prevención y mitigación del síndrome de Burnout en estos tiempos de COVID-19 y enseñanza virtual, promoviendo el desarrollo de climas laborales saludables.

## 6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A., Madrid, J.A. (2016). Factores psicosociales del trabajo (demanda-control y desbalance esfuerzo-recompensa), salud mental y tensión arterial: un estudio con maestros escolares en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 9(2), 393-407. Hermosa, A. (2006).
- Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en docentes. En V. Mellado, L.J. Blanco, A.B. Borrachero & J.A. Cárdenas (Eds.).
- García, Vázquez y Ferrer (2000). Síndrome de Burnout clasificación. Libro psicología I, México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Hermosa, A. (2006). Satisfacción laboral y síndrome de “burnout” en profesores de educación primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 15(1), 81-89.
- Ibáñez, J., López, J., Márquez, A., Sánchez, N., Flórez Alarcón, L., & Vera, A (2012). Variables sociodemográficas relacionadas al síndrome de burnout en docentes de colegios distritales. *Psychologia. Avances en la Disciplina*, 6(2), 103-116.
- López (2011), El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en Humanidades*, 5(2), 53-68.
- Manassero, M.A., García, E., Vázquez, A., Ferrer, V., Ramis, C. y Gili, M. (2000). Análisis causal del burnout en la enseñanza. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2) 173- 195.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., y Leiter, M. P. (2001). Síndrome de Burnout y factores de riesgo, 52, 397-422.

Maslach C, Jackson SE. (2014). La repercusión del síndrome de burnout en profesores.

Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E. y González, J.L. (2000). Personalidad resistente, burnout y salud.  
Escritos de Psicología, 4, 64-77

Unesco. (2020) *Emociones en tiempo de COVID-19*.