

El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes.

The burnout syndrome and its consequences on the mental health of teachers.

Síndrome de burnout y salud mental.

Reynier García Rodríguez⁽¹⁾

Ligia Sánchez Parrales⁽²⁾

Francisco Dueñas Segovia⁽³⁾

Alejandro Meza Macías⁽⁴⁾

(1) Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, Ecuador. e-mail:reygarod79@gmail.com

ORCID: <https://orcid.gob/0000-0002-4160-5749>

(2) Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, Ecuador. e-mail:ligia1980@live.com

ORCID: <https://orcid.gob/0000-0002-1719-8944>

(3) Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, Ecuador.

ORCID: <https://orcid.gob/0000-00012-9648-0149>

(4) Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, Ecuador.

ORCID: <https://orcid.gob/0000-0002-8509-1727>

Correo de contacto: reygarod79@gmail.com

Resumen

La educación es un proceso que demanda docentes preparados, capacitados, poseedores de valores, pero también con una adecuada salud mental. Estos aspectos son medulares en la formación de los niños, niñas y jóvenes. El Instituto Superior Tecnológico, propuso un proyecto de investigación cuyo tema es: Alternativas de desafíos contra el síndrome Burnout. La propuesta pretende mejorar

<https://revistas.itsup.edu.ec/sinapsis>

la salud mental y emocional dirigida a los docentes de Portoviejo- Manabí, con un alcance de dos años, que culmina en el 2022. La propuesta es innovadora, pertinente, actual y contextualizada, que responde a las necesidades de la provincia y del cantón. El objetivo del estudio fue proponer un sistema de acciones encaminado a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de unidades educativas fiscales del cantón Portoviejo. Se aplicó una metodología inherente a un estudio descriptivo, prospectivo y transversal en 200 docentes de instituciones fiscales, donde los docentes se encontraron sensiblemente afectados, los principales síntomas identificados fueron, agotamiento físico y mental, falta de motivación absoluta, sensibilidad a la crítica, pérdida de energía, descenso en la productividad laboral y estrés. En la teoría hubo divergencia de las opiniones, considerándose el síndrome de burnout como una patología mental crónica y/o aguda, la investigación permitió valorarla como aguda, en tanto se intervenga en pos de la salud mental. Se concluye que la encuesta arrojó información dirigida a una propuesta operativa de sistema de acciones encaminado a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de unidades educativas fiscales del cantón Portoviejo.

Palabras clave: síndrome de burnout, docentes, salud mental, fatiga, motivación

Abstract

Education is a process that demands prepared, trained teachers, possessors of values, but also with adequate mental health. These aspects are central to the formation of the children and young people that the world needs. The Higher Technological Institute, proposed a research project whose theme is: Alternative challenges against the Burnout syndrome. A proposal for the improvement of mental and emotional health aimed at teachers in Portoviejo-Manabí, with a scope of two years, to be completed in 2022. The proposal is innovative, relevant, current and contextualized, which responds to the needs of the province and canton. The objective was: To propose a system of actions aimed at the prevention of burnout syndrome in teachers of public educational units of the Portoviejo canton. An inherent methodology was applied to a descriptive, prospective and cross-sectional study in 200 teachers from fiscal institutions, where teachers were significantly affected, in this sense the main symptoms identified were: physical and mental exhaustion, lack of absolute motivation, sensitivity to criticism, loss of energy, decrease in work productivity and stress. In theory there was divergence of opinions, considering the burnout syndrome as a chronic and / or acute mental pathology, the research allowed to value it as acute, as long as it intervenes in pursuit

of mental health. Finally, the objective was achieved, by projecting actions in the form of a system aimed at the prevention of burnout syndrome in teachers of public educational units of the mentioned canton.

Keywords: burnout syndrome, teachers, mental health, fatigue, motivation

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido oficialmente al síndrome de burnout como el síndrome del trabajador quemado y lo caracteriza por un desgaste físico del profesional, independientemente su rama de trabajo(OMS, 2019).

Es interesante, destacar que el término burnout fue enunciado por vez primera en 1974 por Herbert Freudenberger. Este investigador, aludió que el síndrome es producto del estrés laboral de curso crónico, a su vez debuta en el agotamiento emocional, ausencia de la personalidad, disminución de la autoestima, ineficiencia en la realización de las tareas y dificultades en la comunicación interpersonal.

El síndrome de burnout se refiere de manera coloquial al síndrome del trabajador quemado o desgastado. Lo padecen las personas que responden a un estrés prolongado, donde el organismo reacciona antes los factores generadores de estrés, entre ellos: fatiga, ineficacia y hasta la negación de los hechos que lo motivan.

Este síndrome es objeto de estudio en varios países y se ajusta a la clasificación de los problemas relacionados con los afrontamientos a las dificultades de la vida. Murga & Lafuente (2019), informan que en Europa se le diagnostica como el síndrome de neurastenia pero con la condición de que su sintomatología se asocie al trabajo quienes lo catalogan como enfermedad mental.

En el mundo se ha evidenciado el síndrome de burnout, Ecuador no es excepción y las principales problemáticas de vislumbran en las afectaciones en la salud mental y es la antesala de otras patologías a nivel psíquico como insuficiencias en el autocontrol y carencias en el trabajo preventivo relacionado con este síndrome (Méndez, 2019).

Por su parte, Rodríguez, Guevara & Viramontes (2017) destacaron que en los docentes se revela con mayor nitidez, los signos y síntomas relacionados con el síndrome. A tenor, el trabajo se vuelve

agotador, estresante y frustrante, el distanciamiento social, somnolencia y pereza laboral. Ha resultado interesante, la manifestación de cefalea intensa, trastornos digestivos, falta de energía, problemas de comunicación familiar, dificultad en la concentración y carente creatividad.

Estas dificultades son apreciables en cualquier tipo de educación incluyendo la educación superior. De donde se hace el siguiente análisis, la importancia de la educación en Educador es esencial sin embargo, los docentes son susceptibles al estrés laboral y por ende pueden debutar con el síndrome de burnout, así como su incidencia en la salud mental.

Desde esta lógica se define como problema a investigar: ¿Cómo contribuir a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de unidades educativas del cantón Portoviejo?, que tiene solución al identificar como objeto de estudio: el síndrome de burnout, campo de investigación: la salud mental de los docentes.

La presente investigación tiene como objetivo proponer un sistema de acciones encaminado a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de unidades educativas fiscales del cantón Portoviejo.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo y transversal en 200 docentes de instituciones fiscales. En el orden de los métodos teóricos se emplearon: análisis – síntesis, inductivo – deductivo e histórico – lógico para el alcance de la descripción del objeto y campo de investigación y finalmente arribar a conclusiones. En el orden de los métodos empíricos, se empleó una encuesta con la intención de discernir cuáles son las generalidades y particularidades de los docentes que participaron en la investigación.

La investigación se ha proyectado desde inicios de 2020 hasta 2022, tomándose como referencia las instituciones educativas fiscales del Distrito de Educación del cantón Portoviejo. Los criterios de inclusión: género, edad, carga horaria, carga laboral, descanso activo, movilización a las instituciones educativas, ambiente laboral y recursos personológicos. En este sentido, vale destacar que fueron excluidas las instituciones privadas y fiscomisionales.

Se procedió al diseño de una base de datos para realizar el análisis estadístico, se utilizó el programa Microsoft Office Excel. Se estimaron los porcentajes como medida de resumen de la estadística descriptiva y se estimaron las frecuencias relativas. No se tuvieron en cuenta estadígrafos pues responde a dos variables cualitativas. A pesar de que esta investigación no es médica, se emplearon principios éticos: confiabilidad de los criterios obtenidos, autorización de los funcionarios zonales, distritales e institucionales.

Resultados

La aplicación de la encuesta arrojó resultados interesantes que giran en torno al conocimiento sobre el síndrome de Burnout, donde 150 docentes no conocen el tema (75%) y 50 si conocen sobre el síndrome (25%). Resultó interesante que el 25% solo ha escuchado el nombre pero no lo asocian a un síndrome del que todos pueden ser susceptibles, conllevándolos a enfermedades mentales a partir de un estrés agudo y persistente.

En este orden de análisis, se determinó que los síntomas más frecuentes durante la pandemia fueron: agotamiento físico y mental (100%), falta de motivación absoluta (30%), sensibilidad a la crítica (20%), pérdida de energía (85%), descenso en la productividad laboral (90%) y estrés (100%). Vale destacar, que el 100% de los encuestados revelaron al menos un síntoma y es interesante notar que todos declararon que presentaron agotamiento físico y mental, acompañado del estrés de manera permanente.

Al no existir claridad en el conocimiento del síndrome de Burnout, los docentes de manera empírica identifican algunos síntomas relacionados con la creencia que tienen sobre el síndrome, sin llegar a aseveraciones reales o definitivas. En consecuencia, el 95% destacó el agotamiento físico y mental, así como los dolores de cabeza; como principales síntomas y el 5% refirió que los mareos son frecuentes dada la cantidad de información que deben analizar para realizar un trabajo o sencillamente al recibir un sinnúmero de orientaciones que se contraponen entre ellas. Vale señalar que el 100% de los encuestados ponderan al estrés como una sintomatología general, que entorpece su desempeño profesional pedagógico.

Por consenso, los docentes declararon que en tiempos de pandemia y distanciamiento social, se trabaja el triple de lo que se trabajaba en otras realidades, lo que implica desmotivación por la

metodología que se emplea en el teletrabajo, que aun cuando es entendible por la situación, se ven afectados por las orientaciones que reciben de diversas fuentes, negándoles la libertad de decidir sobre el aprendizaje de los estudiantes. Esta situación devela, a juicio del 100% de los docentes, que el síndrome de burnout puede aparecer por el estrés recurrente y la presión de permanecer varias horas conectados en el teletrabajo.

El 95% de los encuestados reveló que desconectarse de sus actividades no previene la aparición de este síndrome, por el contrario. El no cumplir con sus obligaciones como servidores públicos puede interferir en su estabilidad laboral. Sin dudas, el 100% consideró que la presión acompañada de estrés, debuta en afectaciones agudas y/o crónicas en la salud mental y emocional.

El 80% de los docentes refirió que el síndrome de burnout se puede dividir en dos tipos, poniendo énfasis en el de mayor actividad, pero no supieron explicar que este se debe a los factores que rodean al ejercicio de la docencia. En cambio, el 100% refirió que el síndrome más predominante y fuerte es el relacionado con los factores sociales y psicológicos, con sentimientos de negación, decepción, apatía, comunicación poco asertiva y disociación en el carácter y otros recursos de la personalidad.

Las recomendaciones estuvieron dirigidas al mejoramiento en el ámbito social y docente: ampliar el contacto social, ser un buen oyente de noticias atrayentemente positivas, evitar personas que distraigan o juzguen por la situación en que se pueda encontrar el docente, expandir la confianza con los amigos, fortaleciendo las relaciones interpersonales, organizar el trabajo, pidiendo ayuda a través de la sana amistad con las que laboramos, ampliar la red social, nunca permanecer solos, ejercitarse físicamente, reorganizar la prioridades y metas, autovalorar las funciones, ejercitar los talentos propios.

Discusión

Los estudios de Cialzeta (2013) dirigieron la atención al síndrome de Burnout en médicos mexicanos. Este autor señaló que el síndrome estudiado es una respuesta inadecuada al estrés emocional crónico consecuencia de elevados niveles de tensión en el trabajo, frustración personal y actitudes inadecuadas de enfrentamiento a situaciones conflictivas.

Hasta este orden de análisis se coincide, pues uno de los tipos de estrés que los docentes señalaron fue el de curso crónico, pues la tensión es fuerte y prolongable puesto que se desconoce cuando se regresará a la nueva normalidad.

Estudios recientes en México y Ecuador, revelaron que el síndrome de burnout es un fenómeno relacionado con el estrés laboral (Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017). Los investigadores aluden a que es una manifestación aguda, al referirse a los docentes, añaden que, tal vez en otras esferas laborales puede ser crónico en dependencia del entorno donde se desempeña profesionalmente. Elementos claves para la generación de estrés según la investigación son: la mala administración, otros docentes, los estudiantes y el ámbito institucional.

Los resultados encontrados a través del presente estudio, solo se coincide con las largas jornadas laborales en el caso de las mujeres que se desempeñan como amas de casa y docentes. Las decisiones administrativas, en ocasiones arbitrarias, que entorpecen los procedimientos laborales, educativos, pedagógicos y que no responden a la libertad académica del profesional en ejercicio, donde la educación ha regresado de innovadora a tradicional.

A la luz de ambos criterios, surge una interrogante: ¿el síndrome de burnout crónico podrá evidenciarse en los docentes? Sí, cuando hay sensación de estar fuera de lugar, emociones soslayadas, impotencia, desesperanza, desmotivación, depresión, daño emocional y psicológico (Guerra, 2020). Se llega a una conclusión parcial que alude a tomar en cuenta al hombre como ser social y brindarle una atención personalizada y humanizada que coadyuve a la prevención del síndrome de burnout.

Los estudios de Menghi & Oros (2019), apuntaron a los sinónimos relacionados con el síndrome de burnout, de este modo aseguraron que es un desgaste físico y mental, es consumirse sobrepasando los niveles de estrés admisibles por los seres humanos, en algunos casos irreversibles

Desde el siglo XX a la actualidad se ha estudiado en dimensiones de interés notorio como son: el cansancio emocional que se revela por las exigencias de trabajo y la presión que se ejerza sobre la persona, la despersonalización que valora la indiferencia y la apatía social y la insuficiente realización como persona, que tiene en cuenta la baja autoestima que impiden visionar el éxito y la realización personal (Romero et. al., 2019).

¿Qué se requiere entonces para contrarrestar los efectos del estrés que puede a corto plazo convertirse en el síndrome de burnout?

Desarrollar en los docentes la capacidad resiliente, al mencionar la resiliencia es significar que es la capacidad que puede desarrollar el docente para enfrentar situaciones difíciles y retadoras, y así superar los obstáculos de la vida (Gambarte, 2019).

A través del estudio se han vislumbrado características de la resiliencia en docentes, que implica: el logro de una perspectiva dinámica, interactiva y de desarrollo humano, la conquista permanente de la salud mental y la adaptación social, el abrir ventanas al optimismo, a la creatividad y a autoconfianza, el mejoramiento constante como ser humano y profesional.

En este orden de análisis, la resiliencia no es estática, es susceptible de estudio y aplicación permanente, hay que repensarla porque va desde las capacidades a las competencias, forma parte de las competencias de vida, es impostergable e implica ir hacia adelante, reconquistarse, reinventarse, ser mejor como persona en el diario vivir.

El síndrome de burnout precisa de la prevención consciente: el mejoramiento profesional y humano de las personas, la renuncia a la cultura de la queja, el logro de aprendizajes permanentes y enriquecidos, la concreción del trabajo en contexto, personalizado, tecnológico, la búsqueda de soluciones urgentes, el pensamiento de diseño: empatizar, definir, idear, prototipar, evaluar, la armonía colectiva, la sana convivencia y las relaciones fraternas.

Se propone un sistema de acciones relacionado con: el desarrollo de capacitaciones dirigidas y personalizadas, las consultorías pedagógicas y psicológicas dirigida a los docentes y la asesoría legal. En este sentido, el ciclo directivo: planificación, organización, ejecución, control y evaluación del quehacer pedagógico, el trabajo educativo y formativo con los estudiantes y las asesorías en Tecnologías de la Electrónica, la Información y las Comunicaciones.

Una propuesta interesante para la reducción de los síntomas del síndrome de burnout es dedicando tiempo para realizar un paseo familiar, otra actividad que ayuda es recibir masajes para aliviar el stress, realizar ejercicios de respiración, escuchar música, dedicar un tiempo a ejercicios de higiene postural y el diálogo con amistades. Lograr la recreación al aire libre, con juegos de mesa, escuchar música.

Desde lo legal, es importante tener en cuenta que el síndrome de burnout actúa en cada funcionario privado o público, en otras palabras es el punto de amenaza cerebral que permanece en la mente de cada trabajador al no cumplir sus metas o estas se conviertan en una sobre carga, y por ende no te facilite cumplir tus roles laborales. Dentro del presente trabajo investigativo, nos inclinamos por los Docentes del sistema educativo fiscal ecuatoriano, que por cierto debemos de recalcar que esta Cartera de Estado, es uno de los elementos públicos con mayor cantidad de funcionarios.

En virtud de aquello citamos el artículo 117. De la Ley Orgánica de Educación Intercultural, que expresa lo siguiente; “(...) La jornada ordinaria semanal de trabajo será de cuarenta horas reloj, de la siguiente manera; seis horas diarias, cumplidas de lunes a viernes. El tiempo restante hasta cumplir las ocho horas reloj diarias podrá realizarse dentro o fuera de la institución y estará distribuido en actualización, capacitación pedagógica, coordinación con los representantes, actividades de recuperación pedagógica, trabajo en la comunidad, planificación, revisión de tareas, coordinación de área y otras actividades contempladas en el respectivo Reglamento.

Sin Perjuicio de lo anterior, por necesidades de sistema educativo, las seis horas diarias cumplidas de lunes a viernes al interior del establecimiento educativo, pueden ser aumentadas hasta llegar a las ocho horas, por requerimiento de la máxima autoridad del plantel, previa autorización Intercultural y Bilingüe correspondiente. (...). En concordancia de lo citado, agregamos el Artículo 40 del Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, que manifiesta lo siguiente: “(...) Los docentes fiscales deben cumplir con una jornada ordinaria de trabajo de cuarenta (40) horas reloj por semana. Los docentes tendrán asignadas diariamente seis horas pedagógicas de labor en aula y deberán permanecer un mínimo de seis horas reloj por día al interior del establecimiento educativo. El tiempo restante hasta cumplir las ocho horas reloj diarias podrá realizarse dentro o fuera del establecimiento educativo y será dedicado a labores educativas fuera de clase, de conformidad con el artículo 41 del presente Reglamento y acorde a la planificación institucional. El personal docente en funciones directivas y el personal que labora en el departamento de consejería estudiantil deberá permanecer en el establecimiento educativo ocho horas diarias. En el caso de docentes con funciones de inspector, docentes de bachillerato técnico y docentes acreditados para Bachillerato Internacional, el tiempo de permanencia en el establecimiento responderá a una planificación quimestral preparada por la máxima autoridad del plantel y que deberá ser autorizado por los niveles desconcentrados correspondientes. Cuando un docente no cumpla con la totalidad de sus

treinta horas pedagógicas semanales en un mismo establecimiento educativo, debe completarlas en otra institución del Circuito o Distrito, de conformidad con la normativa específica que para el efecto emita el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional. (...)”.

En virtud de lo expresado en líneas anteriores, se han incorporado 2 artículos que tanto en su fondo y forma enseñan y demuestran el mecanismo y procedimiento laboral en el sistema educativo fiscal, dentro de la esencia de este trabajo investigativo, se rescata y recalca que los docentes del sistema educativo fiscal, deben cumplir con una jornada ordinaria de trabajo de cuarenta (40) horas reloj por semana, sin desobedecer las disposiciones emanadas de su autoridad o jefe inmediato.

Hasta este orden de análisis se discurre en la salud mental, que a la luz de los aportes de Marenco-Escuderos & Ávila-Toscano (2016), incluye el bienestar emocional, psicológico y social; donde es esencial la manera en que se piensa, se siente y se actúa cuando se asumen los retos de la vida. En este sentido, implica el manejo de estrés y la toma de decisiones, puesto que la salud mental es importante para cada etapa de la vida.

Desde la planificación y organización del trabajo, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son fundamental. En este sentido, actualmente los docentes han encontrado un mundo de posibilidades al desarrollo de su práctica docente a través de integrar las nuevas tecnologías de la información y comunicación TICS como un recurso más en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que les ha permitido promover y facilitar la actitud participativa y creadora del estudiantado, la enseñanza individualizada del aprendizaje interactivo, la formación en línea y de nuevas metodologías como la enseñanza apoyada por el uso de computadoras, lo que ocasiona una verdadera transformación en el proceso de enseñanza aprendizaje al ceder el papel protagónico del estudiante.

Con el uso de los recursos tecnológicos los estudiantes desarrollan la capacidad de entendimiento, de la lógica, favoreciendo así el proceso del aprendizaje significativo en los estudiantes (Gómez, 2016).

Los docentes suelen ser capacitados de una manera muy interactiva en el uso de las Tics ya que ofrecen diversidad de recursos de apoyo a la enseñanza (material didáctico, entornos virtuales, internet, blogs, wikis, webquest, foros, chat, mensajerías, videoconferencias, y otros canales de

comunicación y manejo de información) desarrollando creatividad, innovación, entornos de trabajo colaborativo, promoviendo el aprendizaje significativo, activo y flexible.

Pero además de este uso y disfrute de los medios tecnológicos, que permitirá realizar actividades educativas dirigidas a su desarrollo psicomotor, cognitivo, emocional y social, las nuevas tecnologías también pueden contribuir a aumentar el contacto con las familias.

La capacidad que las últimas tecnologías (sobre todo las redes) han demostrado en aspectos como la transmisión de la información y del conocimiento o hacia la comunicación han dado pie a la idea de incorporar estos recursos al proceso de formación.

La gran ayuda de los recursos tecnológicos y siendo en la actualidad el apoyo de los docentes como una herramienta a través de la paquetería de office de la compañía Microsoft y que proporciona un espacio para la creación de material que ayude de apoyo de cada una de las clases, así como también el almacenamiento en la nube, chat o edición online y de esta manera también mejora el desempeño de sus clases.

Hasta este orden de análisis se discurre en la salud mental, que a la luz de los aportes de Marengo-Escuderos & Ávila-Toscano (2016), incluye el bienestar emocional, psicológico y social; donde es esencial la manera en que se piensa, se siente y se actúa cuando se asumen los retos de la vida. En este sentido, implica el manejo de estrés y la toma de decisiones, puesto que la salud mental es importante para cada etapa de la vida.

Conclusiones

La totalidad de los docentes se encontraron sensiblemente afectados, en este sentido los principales síntomas identificados fueron: agotamiento físico y mental, falta de motivación absoluta, sensibilidad a la crítica, pérdida de energía, descenso en la productividad laboral y estrés (100%).

Resultó interesante cada posición epistemológica analizada, las que se discutieron oportunamente por la divergencia de las opiniones, considerándose el síndrome de burnout como una patología mental crónica y/o aguda, la investigación permitió valorarla como aguda, en tanto se intervenga en pos de la salud mental. Si no se le presta atención, puede desencadenar en una enfermedad psiquiátrica.

La aplicación de la encuesta como método empírico arrojó información de alta valía dirigida a una propuesta operativa de sistema de acciones encaminado a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de unidades educativas fiscales del cantón Portoviejo.

Bibliografía

- Acosta-Fernández, M., Parra-Osorio, L., Restrepo-García, J. I., Pozos-Radillo, B. E., de los Ángeles Aguilera-Velasco, M., & Torres-López, T. M. (2017). Condiciones psicosociales, violencia y salud mental en docentes de medicina y enfermería. *Salud Uninorte*, 33(3), 344-354.
- Gambarte, M. I. G. (2019). Liderazgo Pedagógico en Educación Secundaria: Aportaciones desde la Evaluación de Burnout-Resiliencia en Docentes. *Management*, 7, 104-134.
- Gómez-Gallardo L, Macedo Buleje J .2017. Importancia de las TIC en la educación básica regular. Recuperado de <https://educrea.cl/importancia-de-las-tic-en-la-educacion-basica-regular/>
- Guerrero, E. Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anal Psicol*. 2003; 19(1):145-158.
- Guevara-Manrique, A. C., Sánchez-Lozano, C. M., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista colombiana de salud ocupacional*, 4(4), 30-32.
- Hermosa-Rodríguez, A. (2006). Satisfacción laboral y "síndrome de burnout" en profesores de educación primaria y secundaria. *Rev. Colomb. Psicol.* 15:81-89.
- Marcelo, C.(2013). Las tecnologías para la innovación y la práctica docente. *Revista Brasileira de Educação* (18) (52). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v18n52/03.pdf>
- Marenco-Escuderos, A. D., & Ávila-Toscano, J. H. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 91-100.
- Martínez-Pérez, A. (2017). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión.
- Medios educativos tecnológicos. Blogspot (2014). Recuperado de: <http://edumedia.blogspot.com/2014/08/tema-v-medios-educativos-tecnologicos.html>
- Méndez Venegas, J. (2019). Estrés laboral o síndrome de burnout. Recuperado de: <http://repositorio.pediatrica.gob.mx:8180/handle/20.500.12103/1814>

- Menghi, M. S., & Oros, L. (2019). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de nivel primario. *Revista de Psicología*, 10(20), 47-59.
- Morales Ortiz, J., Muñoz Martínez, S., & Pérez Sánchez, S. (2020). Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes: Guía para docentes y familias.
- Murga, Í., & Lafuente, J. V. (2019). De la neurastenia a la enfermedad postesfuerzo: evolución de los criterios diagnósticos del síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica. *Atención Primaria*, 51(9), 579-585.
- Parada M, Moreno R, Mejias Z, Rivas A, Rivas F, Cerrada J, et al. (2005). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en el personal de enfermería del Instituto Autónomo Hospital Universitario Los Andes (IAHULA), Mérida, Venezuela, 2005. *Rev.Fac.Nac. Salud Pública*. 23(1):33-45.
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67.
- Romero Fernández, A., Pimienta Concepción, I., Ramos Argilagos, M., Sánchez Garrido, A., & González Salas, R. (2019). Niveles de síndrome de burnout en docentes de una universidad ecuatoriana. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 6(3).