



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**Burnout y estresores en tiempos de pandemia en docentes de la
provincia de Gran Chimú – Perú. 2021.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Médico Cirujano

AUTORA:

Silva Pretel, Solángel Anabela. (ORCID: 0000-0002-8963-3423)

ASESOR:

Mgtr. Santa Cruz Espinoza, Henry (ORCID: 0000-0002-6475-9724)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedico mi tesis, con todo mi corazón a mi madre, Anita Pretel Hoyos, a quién le debo todo lo que soy, a mi papito Julio Horacio Pretel Villena, que es mi ángel de la guarda. A mi mamita Violeta Hoyos López y a mi Padrino Horacio Pretel Hoyos por su permanente apoyo y sabios consejos para hacer de mí una mejor persona.

A mis amigos Yahaira Angulo Sánchez, Analucía Tejada Cruzado, Luis Alonso Rodríguez Moreno, Raí Villanueva Arteaga, por haber sido mi soporte, compañía e impulso durante nuestra carrera.

A mi Santísima Trinidad, quien siempre cuida de mí y mi familia.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme transitar en el camino de la superación profesional.

A todos mis maestros por su dedicación, labor y compromiso en mi proceso de formación, en particular al Dr. Sebastián Vásquez Angulo.

Un agradecimiento especial a mis apreciados asesores Dr. Santiago Benites Castillo y Dr. Henry Santa Cruz Espinoza.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras y gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO:	4
III. METODOLOGÍA:	11
3.1. Tipo y diseño de la investigación:	11
3.2. Variables y Operacionalización:	11
3.3. Población, muestra y muestreo:	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	14
3.5. Procedimientos:	15
3.6. Método de análisis de datos:	15
3.7. Aspectos éticos:	16
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN	26
V. CONCLUSIONES	32
VI. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS	43

Índice de tablas

Tabla 1. Docentes con Síndrome de Burnout.	17
Tabla 2. Docentes según dimensiones del síndrome de Burnout.	18
Tabla 3. Nivel de los estresores docentes	19
Tabla 4. Información descriptiva de los estresores docentes.	20
Tabla 5. Información descriptiva de las dimensiones de Burnout.	21
Tabla 6. Relación entre el Síndrome de Burnout y los estresores docentes	22
Tabla 7. Relación entre Estresores docentes y dimensiones del síndrome de Burnout.	24

RESUMEN

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre Burnout y estresores en tiempos de pandemia en docentes de la Provincia de Gran Chimú - Perú durante el año 2021. La metodología utilizada fue de tipo aplicada de alcance descriptivo correlacional y diseño no experimental de corte transversal; participaron 160 docentes de los 3 niveles de la educación básica regular. Los instrumentos aplicados fueron el cuestionario Maslach Burnout Inventory y Escala de Estresores Docentes. El análisis estadístico se realizó mediante el Test exacto Fisher y el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados indican que la relación entre el Síndrome de Burnout y los estresores docentes; entorno de trabajo y sobrecarga laboral, uso de nuevas tecnologías, incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, aspecto organizacional de la I.E. fue débil, directa y significativa; con la relación con el entorno del alumno fue no significativa. En tal sentido, se llegó a la conclusión que existe una relación significativa directa de efecto pequeño entre Burnout y los estresores docentes en los maestros de la Provincia Gran Chimú durante el año 2021, excepto con el estresor, relaciones con el entorno del alumno, con el cual la relación fue no significativa.

Palabras clave: COVID19, Agotamiento Laboral, Desgaste Laboral, Estresores Psicológicos.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between Burnout and stressors in times of pandemic in teachers in the Province of Gran Chimú - Peru during the year 2021. The methodology used was of the applied type of descriptive correlational scope and non-experimental cross-sectional design; 160 teachers from the 3 levels of regular basic education participated. The instruments applied were the Maslach Burnout Inventory questionnaire and the Teacher Stressors Scale. Statistical analysis was performed using the Fisher exact test and Pearson's correlation coefficient. The results indicate that the relationship between Burnout Syndrome and teaching stressors; work environment and work overload, use of new technologies, uncertainty about the duration and consequences of the pandemic, organizational aspect of the I.E. was weak, direct and significant; the relationship with the student's environment was not significant. In this sense, it was concluded that there is a significant direct relationship of small effect between Burnout and the teaching stressors in the teachers of the Gran Chimú Province during the year 2021, except with the stressor, relations with the student's environment, with which the relationship was not significant.

Keywords: COVID19, Burnout professional, Burnout occupational, Stress psychological.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia ocasionada por el COVID-19, ha generado además de la crisis sanitaria, daños en diversos ámbitos biopsicosociales, uno de ellos fue el sector educación. Aproximadamente 190 países suspendieron las actividades presenciales de instituciones educativas en el año 2020, con el objetivo de evitar el incremento de contagios por COVID-19; por lo que se implementó un modelo de “educación remota”; sin embargo, el sistema educativo mundial, principalmente en Latinoamérica, ya se encontraba deteriorado según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, a causa de los altos índices de pobreza y desigualdad; de la misma manera la UNESCO ha determinado grandes brechas entre los resultados educativos del año 2020, relacionados también con la distribución desigual de los docentes, ingresos económicos familiares insuficientes y zonas rurales sin acceso a conectividad.^{1,2,3}

La problemática educativa ya existente se profundizó, incidiendo en las comunidades educativas rurales y de pueblos jóvenes, donde el común denominador fue el limitado acceso a la conectividad; es por eso que los gobiernos latinos implementaron la educación a distancia mediante radio, televisión, y páginas web, sin embargo, estas no rindieron los frutos esperados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.^{4,5}

Los niveles de deserción escolar también se vieron incrementados, por la falta de dispositivos, escasa conectividad y estudiantes que optaron por trabajar para generar ingresos económicos en sus hogares; así mismo los horarios de trabajo poco delimitados, el tiempo adscrito a la autoformación docente y la creación de nuevas estrategias de enseñanza, se sumaron como estresores para los maestros ya que les impidieron llegar a los objetivos propuestos por el sistema educativo.^{6,7}

En el Perú, el 1 de marzo del 2020, se dio lugar al inicio del año escolar con la presencia de docentes en sus Instituciones Educativas, no obstante el viernes 6 de marzo se confirma el primer caso de COVID-19 en el país, por lo que se suspendieron las clases presenciales correspondientes a la educación básica, esperando retornar a la presencialidad, sin embargo el número de infectados por COVID-19 fue en aumento, y el Ministerio De Educación dispuso a finales del mes de marzo de 2020, que las escuelas públicas y privadas suspendan la educación presencial e inicie la educación remota el 6 de abril del mismo año, habilitando un

programa y a la vez plataforma educativa “Aprendo en Casa”, que se transmitía a través de radio, televisión, web y redes sociales; sin embargo no logró coberturar en su totalidad la educación básica.^{8,9}

Según Semáforo Escuela, plataforma del Ministerio de Educación del Perú, el acceso de los estudiantes a contenidos de “Aprendo en casa” fue del 90.8%, sin embargo, en cuanto a comunicación docente-estudiante, solo el 70.1% de familias rurales reportaron que algún docente se comunicó con los educandos, esto a pesar de que los maestros llegaron a impartir clases vía Whastapp o llamadas telefónicas, no fue suficiente para realizar la retroalimentación de los conocimientos.¹⁰

Así mismo, durante el 2021 se llevó a cabo distribución de tabletas electrónicas que desencadenó conflictos entre las autoridades educativas, ya que estas llegaron a los estudiantes sin antes haber brindado orientaciones específicas a directores y maestros, sumándose a su vez la deficiente formación de los docentes en el uso de las TIC y la ausencia de una plataforma educativa concreta, confluyendo el uso de nuevas tecnologías como un estresor más que deterioró la salud mental de los profesores peruanos.^{11,12}

La salud de los docentes peruanos que pertenecen a la Educación Básica Regular está en peligro, no solo por la COVID-19 sino por la gran presión laboral a la que están sujetos durante el confinamiento y el drástico cambio que sufrieron en su forma de enseñar.¹³

Según Semáforo Escuela durante el año 2020, 66.3% de los docentes peruanos se encontraban estresados o ansiosos debido a la sobrecarga laboral, y 50.8% manifestaron que el tiempo que emplean en la elaboración de sus reportes es mucho, relacionado directamente con el aspecto organizacional de la institución educativa; estresores docentes que pudieron llevar a desarrollar el Síndrome de Burnout en dichos maestros, el que consta de saturación y agotamiento emocional, despersonalización y un exiguo crecimiento personal.¹⁴

En el año 2021 el MINEDU implementó la estrategia “Te escucho docente”, sin embargo, el 36.8% de docentes peruanos conocía de dicho programa y solo el 8.1% habría solicitado el soporte psicológico o socioemocional.¹⁵

La docencia está considerada dentro de las profesiones más comprometida por estresores como el entorno de trabajo y sobrecarga laboral a la que se ven expuestos, además del uso de nuevas tecnologías requeridas para brindar

educación a distancia durante la pandemia; así como la incertidumbre por la duración y consecuencias del confinamiento, igualmente el aspecto organizacional de la institución educativa y las relaciones con los diversas realidades de sus estudiantes que perjudicaron la salud mental de los educadores.^{16,17}

En la región La Libertad, durante el 2020, 63% de los docentes se encontraron estresados o ansiosos debido a la carga laboral durante el confinamiento y específicamente la Provincia Liberteña Gran Chimú, reportó una cifra similar, con 61.9% de docentes ansiosos y estresados impartiendo educación remota, de los cuales únicamente el 7.2% habría solicitado el soporte psicológico o socioemocional.^{18,19}

Estas condiciones adversas para la salud mental del magisterio, no solo perjudicaron la calidad de vida de los profesores, sino también la ejecución de sus labores pedagógicas, predisponiéndolos a padecer Síndrome de Burnout; es por esta razón que en este estudio se propuso el siguiente problema: ¿Cuál es la relación entre Burnout y los estresores en tiempos de pandemia en docentes de la Provincia de Gran Chimú - Perú durante el año 2021? Radicando la importancia de identificar los estresores desencadenantes del Síndrome de Burnout de manera temprana para que nuestros maestros puedan recibir ayuda profesional como prevención primaria, fortaleciendo su salud mental, así como su desempeño docente en la formación integral de estudiantes durante la pandemia por COVID-19. El objetivo principal planteado fue: Determinar la relación entre Burnout y estresores en tiempos de pandemia en docentes de la Provincia de Gran Chimú - Perú durante el año 2021. Se plantearon como objetivos específicos: Identificar la frecuencia del Síndrome de Burnout en los docentes de la Provincia de Gran Chimú, identificar los niveles de estresores en los maestros de la Provincia de Gran Chimú, determinar la relación entre el cansancio emocional y los estresores docentes de la Provincia de Gran Chimú , establecer la relación entre Despersonalización y los estresores docentes de la Provincia de Gran Chimú, determinar la relación entre realización personal y los estresores docentes de la Provincia de Gran Chimú - Perú durante el año 2021. La hipótesis que se planteó en el estudio fue: Existe relación significativa entre el Burnout y estresores en tiempos de pandemia en docentes de la Provincia de Gran Chimú - Perú durante el año 2021.

II. MARCO TEÓRICO:

Estudios realizados en Argentina durante el año 2020 evidenciaron que durante el confinamiento causado por el COVID-19, 11.1% de los docentes que formaron parte de la investigación sufría el síndrome de burnout y se encontraban en grado severo, 38.9% presentan un grado leve y 44.4% un grado moderado; desencadenado por la carga laboral, dificultades a nivel familiar, profesional y personal. El nuevo modelo de enseñanza involucra el manejo de recursos digitales, recepcionar en cualquier momento las dudas de la comunidad educativa; situaciones con las que los docentes no estaban familiarizados y debieron adaptarse rápidamente, el estrés y trabajar más de la jornada laboral prevista ocasiona el desarrollo del síndrome de Burnout en los maestros.²⁰

De la misma manera, habiendo analizado las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, determinó que el 60% de docentes que formaron parte del estudio, se sentían altamente agotados, 27% sentía un grado medio de despersonalización y otro 87% referían alta realización personal, por lo que concluyó que el personal docente no sufría de Síndrome de Burnout propiamente dicho, sin embargo, evidenciaron un estado de agotamiento emocional importante y que podría desencadenar dicho síndrome si no se toman acciones en la organización de su jornada laboral.²¹

Por otro lado, en investigaciones realizadas en Ecuador, durante el 2020 determinaron que el nivel bajo de cansancio emocional representado por el 56% de los docentes durante el confinamiento, no obstante, la despersonalización fue alto en 26%, y con respecto a la realización personal se obtuvo un porcentaje de 52% de nivel alto; estos docentes padecen Síndrome de Burnout al encontrarse la mayoría en niveles alto y medio, afectando su salud mental, afectando su desempeño docente.²²

Igualmente, en Ecuador, encontraron que los resultados de investigaciones comprendidas entre los años 2019-2020 y 2020-2021 con respecto al Síndrome de Burnout en el profesorado, varían en gran escala; específicamente el agotamiento emocional disminuyó en el 80%, la despersonalización disminuyó en un 80% y la realización personal aumentó en un 100%. Sin embargo, analizando solo los resultados de este año un 20% de los docentes presentaron un riesgo potencial de

desarrollar Síndrome de Burnout al tener un nivel alto de agotamiento emocional, medio de despersonalización, alto nivel de realización personal.²³

Durante el año 2021 en España determinaron que el 32.2% del profesorado durante la pandemia por COVID-19 manifestó depresión, el 49.4% ansiedad y, el 50.6% estrés, cifras alarmantes ya que reflejan el compromiso de la salud mental de estos docentes que forman parte del nuevo modelo educativo, predisponiéndolos a sufrir de Síndrome de Burnout, si es que no se toman acciones preventivas, que modifiquen los factores.²⁴

Del mismo modo en otra investigación realizada en el mismo país, obtuvieron altas puntuaciones en los factores ansiedad en un 57.6%, depresión en un 63% y estrés en un 61.1% en los docentes y a su vez determinaron un nivel significativamente más alto en agotamiento emocional y despersonalización en este sector del magisterio. Así mismo los docentes con puntuaciones bajas en los factores depresión, ansiedad y estrés manifestaron puntuación alta en realización personal. Por lo tanto, la depresión, ansiedad y estrés vienen a ser predictores positivos de altos niveles de Agotamiento Emocional y Despersonalización, aumentando las probabilidades del desarrollo del síndrome de Burnout.²⁵

En el Perú, mediante estudios en diversas regiones del país, llegaron a la conclusión de que el 76% de docentes que vienen realizando trabajo remoto debido al confinamiento causado por la pandemia presentan un nivel medio y el 22%, presentan un nivel alto de Síndrome de Burnout, la mayoría entre las edades de 30 y 59 años, específicamente la dimensión de agotamiento emocional, 36% docentes evidenciaron nivel alto, así mismo la dimensión de despersonalización 20% un nivel medio y Realización personal con 98% en un nivel alto. Se evidenció que, en su mayoría, los maestros presentan un nivel medio de Síndrome de Burnout teniendo como detonantes las condiciones de trabajo virtual.²⁶

En la capital del Perú se determinó que el 50% manifiestan un nivel alto de Agotamiento Emocional, 78.6% niveles bajos de Despersonalización, 78.6% alto nivel de Realización Personal, y un 46.4% de los docentes se sienten muy satisfechos con la vida; además de divergencia significativas ($p < .05$) según el sexo, esto únicamente en la dimensión de Despersonalización, así mismo halló relación significativa ($p < .05$, $r = ,323$) entre variables satisfacción con la Vida y Realización Personal. La mayoría de maestros durante la pandemia COVID-19 se

sienten satisfechos con la vida, sin embargo, los altos índices de Agotamiento Emocional son alarmantes ya que preceden el desarrollo de síndrome de Burnout en dichos profesionales.²⁷

Se identificaron una correlación inversa entre la satisfacción laboral y los componentes del síndrome de burnout; agotamiento emocional ($\rho=-.315$; $p=.000$), despersonalización ($\rho=-.252$; $p=.000$) y realización personal ($\rho=-.254$; $p=.000$). Es decir que la mayoría de maestros que dictan clases a distancia durante la pandemia en Moyobamba, expresado más del 50% de ellos con niveles altos de Agotamiento Emocional y Realización Personal, así mismo bajos niveles de Despersonalización. Por otro lado, menos del 50% de docentes se encontraban satisfechos y muy satisfechos con la vida. Factores que pueden desencadenar el Síndrome de Burnout en el magisterio durante el desarrollo de trabajo remoto.²⁸

En Huaraz se evidenció que el 93.3% de los profesores que dictan sus clases de forma remota; presentan un nivel intermedio de síndrome de burnout y un 80% de ellos, un nivel bajo en la calidad de vida laboral, así como también se halló una correlación significativa e inversa entre ambas variables, por otro lado entre la despersonalización y la calidad de vida laboral la relación fue significativa e inversa, finalmente estableció que no existe relación entre la realización personal y la calidad de vida laboral de manera significativa e inversa en los docentes.²⁹

El coronavirus SARS-CoV-2, fue detectado por primera vez en diciembre del 2019 en la ciudad China de Wuhan, dando lugar al primer caso de neumonía por este tipo de coronavirus, que se expandió aceleradamente desencadenando lo que hoy conocemos como pandemia por COVID-19³⁰. Así mismo, el 11 de febrero de 2020 La Organización Mundial de la Salud la denomina como enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) ocasionando una de las más grandes crisis sanitarias que haya experimentado la humanidad, superando los 160 millones de casos confirmados y 3.2 millones de personas que perdieron la vida a causa del COVID-19, hasta mayo del 2021.^{31,32}

En el Perú, se confirma el primer caso de Coronavirus el viernes 6 de marzo de 2020, y a al mes de mayo 2021 son 1,810,998 casos confirmados y 62,126 muertos.³³ Además del uso colectivo de mascarillas y el correcto lavado de manos como medida preventiva del contagio de este virus, se añade el distanciamiento

social y confinamiento obligatorio que se implementó en la gran mayoría de países del mundo, cambiando el estilo de vida de la humanidad.³⁰

De la misma manera en que los casos de COVID-19 aumentaron, también se vieron incrementados los problemas de salud mental de la población en general, con cuadros de ansiedad, depresión y estrés. Afectando especialmente al personal de primera línea contra el COVID-19, como el personal de salud, policía, fuerzas armadas y en igual proporción, a los maestros.³¹

La pandemia deterioró también la economía mundial, el medio ambiente y la sociedad en su conjunto, impactando grandemente la educación ya que se requirió de amplios recursos tecnológicos para que se siga impartiendo a distancia, y la deficiencia tecnológica en miles de estudiantes exigió presupuestos, organización y descentralización de los gobiernos, no solo en la adquisición de dispositivos electrónicos, sino también de la red de internet, para que los educandos accedan a plataformas como Google Meet o Zoom Blackboard y puedan seguir con su educación.³⁵

Sin embargo, los países en vías de desarrollo fueron los más afectados, en las zonas geográficas correspondientes a pobreza y pobreza extrema, zonas rurales sin acceso a la red de internet o medios de comunicación oral, escrita y audiovisual; menores de edad en época escolar que se vieron forzados a abandonar las clases por conseguir un trabajo y apoyar a la economía familiar; factores que afectaron a las familias trascendiendo el ámbito médico y de la salud, afectando la vida de los ciudadanos a nivel individual y colectivo, y su formación educativa.³⁶

En el ámbito educativo, gran parte de los gobiernos implementaron diversas estrategias de aprendizaje a distancia, una vez que la OMS declaró la Pandemia por COVID-19 y las consecuencias fatales que acarreaba, la educación presencial pasó a ser “teleeducación”.³⁴ Debido a esto en el Perú, una vez detectado y anunciado el primer caso de COVID-19 en el país, a pesar de haber iniciado ya el año escolar presencial, este se suspendió de manera inmediata, dando inicio al propósito de impartir educación a distancia, comprometiendo a los canales televisivos de señal abierta, a reemplazar sus contenidos habituales por “Aprendo en casa”, desde donde se dictaban las clases para los 3 niveles de la educación básica regular, de la misma manera en radio, con el apoyo de radios locales y Radio Nacional, además de una página web desde donde estudiantes y maestros podían

descargar el contenido de la programación semanal; posterior a la recepción del conocimiento a través de estos medios, los docentes se comunicaban con los estudiantes por el medio más accesible para ellos, resolviendo interrogantes y esperando fotografías de las evidencias de aprendizaje que eran el producto final de cada clase; de esta manera se intentó reducir el efecto perjudicial del confinamiento en el sector educativo, y seguir contribuyendo en la formación académica de los estudiantes.^{33,34,35}

Los docentes peruanos asumieron el reto a pesar de que muchos no estaban familiarizados con este tipo de educación, tanto estudiantes como maestros no contaban en su totalidad con los dispositivos electrónicos y el acceso a conectividad necesaria, generando incertidumbre y preocupación en el magisterio peruano.^{36,37}

La herramienta nacional de monitoreo del MINEDU en el Perú, Semáforo Escuela, reportó que el acceso de las familias a contenidos de “Aprendo en casa” durante el 2020 fue del 90.8%, en los 3 niveles educativos, 54.5% a la Tv, 10.1% radio y 60% a la web; y el nivel de satisfacción de estas familias fue de 67.7%. Si bien es cierto, “Aprendo en casa” facilita la distribución del contenido educativo, no es una plataforma de interacción horizontal docente - estudiante como Classroom o blackboard, por lo que los educadores continúan utilizando medios personales como su Whatsapp o llamadas telefónicas en las zonas donde no hay internet, Semáforo Escuela determinó que la comunicación de los educadores con sus alumnos durante el 2020 fue coberturada en un 70.1% por estos medios, en los 3 niveles, siendo el Nivel Secundaria con el porcentaje más bajo atención, 52.6%. Esta modalidad de atención a los estudiantes en cualquier momento del día, viene a ser un estresor para el docente, en quien genera ansiedad y pérdida de su privacidad, orillándolos al deterioro de su salud mental y aumentando la probabilidad de que sufran de Síndrome de Burnout.^{10,11}

La palabra "Burnout" fue acuñada por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, en su libro “Burnout: The High Cost of High Achievement”, quien lo definió como un trastorno, originado por un estrés laboral crónico, caracterizado por un estado de agotamiento emocional, una actitud distante frente al trabajo, sensación de ineficacia y de hacer mal sus labores, además de una deficiente comunicación. Es uno de los principales problemas de salud mental y el probable antecesor de otras patologías psíquicas ocasionada por una deficiente prevención

primaria de este síndrome. En el año 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció al síndrome de burnout o desgaste profesional como enfermedad.³⁸

Las dimensiones que implican este síndrome son el agotamiento emocional, manifestado en la falta de energía y la sensación de que los recursos emocionales se han agotado, acompañados de frustración y tensión; deja a las personas sin recursos ni energías y con la sensación que no pueden ofrecer nada más. Otra dimensión es la despersonalización; donde la persona desarrolla cualidades negativas y parálisis hacia las personas a las que está destinado sus servicios y/o compañeros en el trabajo; generándoles conflictos interpersonales y aislamiento, sumados sentimientos de impotencia, indefensión y desesperanza personal; desencadenando hiperactividad que incrementa la sensación de agotamiento, presentándose depresión y incompatibilidad de manera alterna. La realización personal es la tercera y última dimensión de este síndrome, referida a la autocalificación negativa, dificultando su desempeño, declinando el sentimiento de competencia en el trabajo. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos, desmotivados e insatisfechos con sus resultados laborales. Originando una autoimagen negativa, relaciones interpersonales y profesionales deficientes, baja productividad e imposibilidad para soportar la presión.^{39,40}

Los signos y síntomas más frecuentes son agotamiento físico y mental, falta de motivación absoluta. Dentro de los síntomas físicos están el estrés crónico puede provocar dolores de cabeza o problemas del tracto digestivo. Agotamiento mental, cambios del estado anímico, desmotivación, sensibilidad a la crítica, cansancio y menor rendimiento, dolor y rigidez muscular, problemas del sistema cardiovascular, alteraciones dérmicas, cefalea, mareos, alteraciones del apetito sexual y sobrepeso. Habría que decir que ven sus trabajos como cada vez más estresantes y frustrantes.³²

Suele presentarse mayormente en puestos de trabajo que tienen relación con la atención a terceros, como: docentes, personal sanitario o personas que trabajan en atención al cliente. El origen exacto de este síndrome no está determinado, por el contrario, las probables causas se encuentran en la sobrecarga del entorno laboral, tales como: alta exposición para atención a personas, nivel incrementado de responsabilidad, amplias jornadas laborales extendidas, un clima laboral

desagradable, comunicación ineficiente con sus colegas o una remuneración salarial insuficiente.^{36,40}

El estrés viene ser producto de una relación única entre la persona y su entorno; específicamente, cuando la persona percibe que las demandas del medio amenazan su bienestar y desbordan su capacidad de respuesta.⁴¹ La percepción del entorno amenazante considerado estresor, que afecta de manera negativa y produce malestar, está relacionado directamente con la valoración cognitiva e idiosincrática del individuo, y estos estímulos nuevos, impredecibles, incontrolables, ambiguos, inminentes, no deseables y de larga duración tienen mayor probabilidad de ser valorados como amenazantes.⁴⁵

En el año 2001, se estableció en Estados Unidos una escala para evaluar estrés asociado a diferentes demandas y recursos del trabajo docente. Dentro de las cuales se hallan los problemas de conducta, deserción escolar las exigencias administrativas, la escasez de material didáctico, entre otras. Concerniente a los recursos, se evaluaron la disponibilidad y ayuda del personal de apoyo escolar, acompañamiento administrativo, respaldo de la comunidad y capacitaciones; que cuando se encuentran en desbalance ponen en riesgo la salud mental.⁴⁸

Por otro lado, en una revisión realizada el 2020 sobre el estrés de los docentes en Europa y Latinoamérica antes y durante la pandemia se encontraron en niveles medio y alto respectivamente; los factores desencadenantes durante el 2020 fueron la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus; en años anteriores se encontraron el exceso de tareas impuestas por la institución y la falta de organización.⁴⁹

De la misma manera en Argentina se determinó una escala para evaluar los estresores docentes en tiempos de pandemia, el que tuvo en cuenta el entorno de trabajo y la sobrecarga laboral, el empleo de nuevas tecnologías, la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, el aspecto organizacional de la institución educativa, y las relaciones con el entorno del alumno.⁵⁰

La pandemia de la enfermedad por COVID-19 ha generado una tensión psicológica incrementada en los docentes de la educación básica regular. En esta población el síndrome de Burnout puede simular los síntomas de la depresión, debido a estresores como la carga laboral que se incrementó notablemente en el año 2020, tanto en horas de trabajo como el número de estudiantes por atender, el deficiente

manejo de las TIC, limitado acceso a la conectividad, metas de aprendizaje difíciles de alcanzar y el mayor tiempo en pantalla, dan como resultado un agotamiento significativo de los maestros, reflejado en las cifras de Semáforo Escuela, que indican que más del 50% de los educadores peruanos, de los 3 niveles educativos, sufren de estrés o ansiedad por la carga de trabajo durante la pandemia, y 49.8% indican que el tiempo que emplean en la redacción de sus reportes diarios es mucho, lo que nos indica que la salud mental de los maestros se ha visto comprometida de manera negativa a causa de la pandemia por COVID-19 dificultando su desenvolvimiento óptimo, retroceso en la calidad educativa y aumentando los factores que los predisponen a desarrollar Síndrome de Burnout.^{42,51}

III. METODOLOGÍA:

3.1. Tipo y diseño de la investigación:

3.1.1. Tipo: Aplicado.

3.1.2. Diseño de investigación: No experimental - Descriptivo – transversal.

3.2. Variables y Operacionalización:

Variable Dependiente: Síndrome de burnout en docentes.

- **Definición conceptual:** Síndrome resultante del estrés crónico en ámbito laboral que no se ha sido manejado con éxito.⁴⁶
- **Definición operacional:** Se asumieron las puntuaciones obtenidas en el cuestionario Maslach Burnout Inventory, que incluye las dimensiones: Cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.⁴⁹
- **Indicadores:** Cansancio emocional que abarca los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20, despersonalización que abarca los ítems 5, 10, 11, 15, 22, y realización personal, ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.
- **Escala de medición:** Cualitativa nominal

Variable Independiente: Estresores docentes en tiempos de pandemia

- **Definición conceptual:** Percepción de situaciones consideradas amenazantes, que afectan de manera negativa y producen malestar,

relacionados directamente con la valoración cognitiva e idiosincrática del individuo, generando sentimientos no deseables y de larga duración.³⁷

- **Definición operacional:** Se asumieron las puntuaciones obtenidas en el cuestionario Escala de Estresores Docentes en Tiempos de Pandemia, que incluye los siguientes factores: Entorno de trabajo y sobrecarga laboral, uso de nuevas tecnologías, incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, aspecto organizacional de la institución educativa y relaciones con el entorno del alumno.
- **Indicadores:** Entorno de trabajo y sobrecarga laboral que abarca los ítems 4, 8, 11, 12, 14, consideró nivel alto al valor ≥ 15.92 y nivel bajo < 15.92 ; el uso de nuevas tecnologías que incluye los ítems 1, 6, 7, 17 considerando nivel alto ≥ 12 y nivel bajo < 12 ; incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, ítems 13, 16, 18, 19, 20, nivel alto ≥ 16.19 y nivel bajo < 16.19 ; así mismo el aspecto organizacional de la institución educativa, ítems 5, 10, 15, 21, nivel alto ≥ 11.94 y nivel bajo < 11.94 ; relaciones con el entorno del alumno, ítems 2, 3, 9 con nivel alto ≥ 8.65 y nivel bajo < 8.65
- **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo:

Población:

856 docentes de Instituciones Educativas, entre Inicial, primaria y secundaria que laboran en la Provincia Gran Chimú, Perú, durante la pandemia COVID-19 en el año 2021.

- Entorno de trabajo y sobrecarga laboral.
- Uso de nuevas tecnologías.
- Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia.
- Aspecto organizacional de la institución educativa.
- Relaciones con el entorno del alumno.

• **Criterios de inclusión:**

- Docentes de Instituciones Educativas Públicas en la modalidad de Educación Básica Regular.

- Docentes que se encuentren en actividad durante el año 2021, nombrados y contratados.
- **Criterios de exclusión:**
 - Docentes de las I.E en la modalidad de Educación básica especial.
 - Docentes de las I.E en la modalidad de Educación básica alternativa.
 - Docentes que se encuentren con licencia durante el año 2021, nombrados y contratados.
 - Docentes de Instituciones Educativas Públicas en la modalidad de Educación Básica Regular que no dan su consentimiento informado para ser encuestados.

Muestra:

160 maestros pertenecientes a la Provincia Gran Chimú durante la pandemia por COVID-19, con edades comprendidas entre los 23 y 63 años, siendo el promedio de edad 42.6 años, así mismo 65% del personal docente fue de sexo femenino, y 35% restante de sexo masculino; correspondientes a los tres niveles de la educación básica regular, 16.9% del nivel inicial, 46.3% primaria y 36.9% secundaria; además el 76.3% de los educadores brindaban clases virtualmente, 18.1% fueron directores que a su vez dictaban clases a los alumnos de manera virtual, y únicamente 5.6% fueron solo directores. El 53.1% eran nombrados y 46.9% fueron contratados. Así mismo en su mayoría tenían de 6 – 10 años de servicio. Referente a la zona geográfica, 91.9% pertenecían a la zona rural. Por otro lado 43.8% pertenecían al distrito de Sayapullo, seguido de 33.1% correspondiente a Cascas, 13.8% a Lucma, 9.4% a Marmot. En cuanto a la carga familiar docente, 76.3% de los docentes si tenían hijos. El 66.1% de estos maestros no sufría de ninguna enfermedad, sin embargo, la patología más frecuente que aquejaba al 10% del profesorado es la Hipertensión arterial, seguida por la Diabetes con un 6.9%, y Asma en 4.4%; otras enfermedades representaron menos del 1.5%. Finalmente 23.8% de los maestros dieron positivo al diagnóstico de COVID-19, además 95.6% del personal docente de la Provincia Gran Chimú.

Unidad de análisis: Cada docente de la Provincia Gran Chimú.

Muestreo: No probabilístico, por conveniencia.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

TÉCNICA:

Aplicación de un cuestionario online, dado que, utiliza una serie de pasos estandarizados de investigación que nos proporcionará información de la población de interés, brindando la oportunidad de aplicación masiva y adicional a ello, posee la capacidad de elaborar y obtener datos de modo eficaz, rápido, y económico con el fin de determinar la realidad respecto a conocimientos, comportamientos, actitudes, expectativas y creencias.³⁶

INSTRUMENTO:

Se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI - HSS), conformado por veintidós ítems, relacionados a las actitudes y sentimientos del personal docente. De esta manera, el cuestionario está constituido por 03 dimensiones: 1) Agotamiento emocional: consta de 09 preguntas con una puntuación de 54 puntos como máximo y, evalúa la exhaustividad a nivel emocional debido a la alta demanda laboral. 2) Despersonalización: formado por 05 preguntas y con un puntaje máximo de 30, valora el nivel en que la persona evidencia frialdad y actitud distante, 3) Realización personal: compuesto por 08 preguntas que, evalúa los sentimientos de autoeficiencia, obteniendo 48 puntos como puntaje mayor. Así, mide la frecuencia de Síndrome de Burnout, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos planteados.⁴⁴ ANEXO 1. El MBI - HSS es un cuestionario validado a nivel mundial que, tiene como autora a la Dra. Christina Maslach en 1981. Sin embargo, 08 años de estudio y análisis posterior a su primera prueba piloto, el MBI obtuvo la forma que hoy en día es utilizada.³⁸ Actualmente cuenta con 22 ítems y 3 dimensiones, validado en docentes peruanos, en el año 2019, con un alfa de Cronbach para la dimensión cansancio emocional fue de .90, para la dimensión despersonalización de .79 y realización personal de .71 respectivamente, con adecuados niveles de confiabilidad.⁴⁸

Así mismo se empleó la escala para evaluar la percepción de estresores docentes en contexto de aislamiento social por la pandemia COVID -19, la que cuenta con 21 ítems que evalúan cinco factores estresantes: el entorno de trabajo y la sobrecarga laboral, el empleo de nuevas tecnologías, la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, el aspecto organizacional de la institución educativa, y las relaciones con el entorno del alumno, el conflicto y la ambigüedad de rol. ⁴¹ Desarrollada en la Universidad Católica Argentina, tiene como autores a los Doctores: Laura Beatriz Orosa, Natalia Vargas Rubilar y Sonia Chemisquy, obtuvieron 21 ítems que evalúan cinco factores estresantes.⁴⁹ Validada en el presente estudio, por medio del análisis factorial confirmatorio, al evaluar la estructura interna del instrumento, donde las cargas factoriales de los 21 ítems en la solución unidimensional oscilaron entre $|.37|$ y $|.83|$ ANEXO 3. La confiabilidad resultó excelente ($\alpha = .94$). así mismo los valores de consistencia interna fueron satisfactorios para las cuatro dimensiones (Factor 1: $\alpha = .87$; Factor 3: $\alpha = .87$; Factor 4: $\alpha = .78$; Factor 5: $\alpha = .75$) excepto el (Factor 2: $\alpha = .65$). ⁵¹Para el Análisis Factorial Confirmatorio se utilizó el software estadístico Jamovi 1.6.23. Para evaluar los resultados se tuvieron en cuenta los puntos de corte y criterios para las medidas de ajuste ($\chi^2/df < 2$; CFI $\geq .90$) como para los índices de error (RMSEA $\leq .08$).⁵⁰

3.5. Procedimientos:

Se gestionó la autorización del director de la UGEL Gran Chimú, mediante una carta de presentación emitida por la Universidad César Vallejo, posteriormente se difundió el MBI – HSS y escala de evaluación de estresores docentes de manera virtual, durante una reunión por la plataforma Zoom donde se les hizo de conocimiento la finalidad de la investigación, paralelamente, se difundió el enlace del formulario Google en los grupos de Whastapp de los especialistas de la Ugel, donde estaban agregados los directores y docentes de la provincia, posteriormente, previo consentimiento informado firmado, cada docente procedió a responder los campos requeridos y enviar sus respuestas.

3.6. Método de análisis de datos:

Los datos obtenidos fueron compilados en una base de datos en Excel 2016, la cual fue ingresada posteriormente en el Software estadístico JAMOVI 1.6.23; para determinar la relación entre Burnout y estresores en tiempos de pandemia,

mediante el Test exacto Fisher, así mismo se evaluó el efecto por medio de V de Cramer, considerando un valor ≤ 0.2 , como efecto pequeño, 0.2 - 0.6 como efecto moderado y > 0.6 , efecto fuerte. Por otra parte, para el análisis correlacional entre las dimensiones del Síndrome de Burnout y cada factor de los estresores docentes se empleó el coeficiente de correlación de Pearson, previa prueba de normalidad, teniendo en cuenta la asimetría y curtosis.⁵²

3.7. Aspectos éticos:

Este proyecto respeta los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos, plasmados en la declaración de Helsinki, donde nos señala que toda investigación en el campo de la salud debe cumplir con los principios 10, 20 y 21, siendo el principio de confidencialidad uno de los más importantes. Así mismo, se obtendrá el permiso tanto del director de la UGEL Gran Chimú como de la aprobación del comité correspondiente de la Universidad César Vallejo.⁵³

III. RESULTADOS

Tabla 1

Docentes con Síndrome de Burnout.

Diagnóstico	N° docentes	%
No Burnout	153	96 %
Si Burnout	7	4 %
Total	160	100%

Según los resultados de la tabla 1, manifiestan que únicamente 7 maestros que representan 4% de docentes de la Provincia Gran Chimú, durante la pandemia por COVID19, cumplieron con los criterios para el Diagnóstico de Síndrome de Burnout, y 153 maestros que representan 96% no cumplieron con los criterios, como cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, necesarios para el Diagnóstico de Síndrome de Burnout.

Tabla 2**Docentes según dimensiones del síndrome de Burnout.**

	Cansancio emocional		Despersonalización		Baja Realización personal	
	N°	%	N°	%	N°	%
BAJO	108	68%	115	72%	40	25%
MEDIO	28	18%	29	18%	28	18%
ALTO	24	15%	16	10%	92	58%
Total	160	100%	160	100%	160	100%

Según los resultados de la tabla 2, plasman el número y porcentaje de maestros de la provincia Gran Chimú, durante la pandemia por COVID19, según las dimensiones que abarcan el síndrome de Burnout; el 68% de los maestros obtuvieron nivel bajo de cansancio emocional, 18% de los maestros obtuvieron nivel medio y 15% nivel alto, por lo tanto, en su mayoría no se sienten cansados emocionalmente; así mismo 72% de los docentes, obtuvieron nivel bajo de despersonalización, 18% un nivel medio y 10% nivel alto; finalmente en cuanto a la tercera dimensión del Síndrome de Burnout, baja realización personal, 25% de los docentes consiguieron puntuación concerniente al nivel bajo, 18% nivel medio y 58% nivel alto.

Tabla 3**Nivel de los estresores docentes**

Niveles / Estresores	Entorno de trabajo y sobrecarga laboral.		Uso de nuevas tecnologías.		Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia		Aspecto organizacional de la institución educativa.		Relaciones con el entorno del alumno.	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	64	40%	83	52%	71	44%	87	54%	73	46%
Bajo	96	60%	77	48%	89	56%	73	46%	84	53%
Total	160	100%	160	100%	160	100%	160	100%	160	100%

Según los resultados de la tabla 3, refleja los niveles de cada estresor, el entorno de trabajo y sobrecarga laboral, afecta en nivel alto al 40% de los maestros y en nivel bajo al 60%; el uso de nuevas tecnologías representa un estresor en nivel alto en el 52% de los educadores y en nivel bajo al 48%; así mismo la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, es un estresor que afecta al 44% en un nivel alto, al 56% en nivel bajo; por otro lado el aspecto organizacional de la institución educativa, significa un estresor que impacta en nivel alto únicamente al 54% de los docentes y en nivel bajo al 46%; finalmente las relaciones con el entorno del alumno afectan al 46% de los maestros en nivel alto y al 53% en nivel bajo.

Tabla 4**Información descriptiva de los estresores docentes.**

	Entorno de trabajo y sobrecarga laboral.	Uso de nuevas tecnologías.	Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia	Aspecto organizacional de la institución educativa.	Relaciones con el entorno del alumno.
Media	13,50	9,75	15,60	10,20	6,68
Desviación Estándar	4,79	2,94	4,94	3,43	2,54
Asimetría	,15	,27	-,15	,27	,62
Curtosis	-,78	-,06	-,79	-,14	,18

Según los resultados de la tabla 4, evidencia mediante indicadores de asimetría y curtosis, el entorno de trabajo y sobrecarga laboral tiene un valor de ,1 y -,78 respectivamente; por otro lado el uso de nuevas tecnologías, tiene un valor de asimetría y curtosis de ,27 y -,5; así mismo la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia -,1 y -,7; de la misma manera el aspecto organizacional de la institución educativa ,2 y -,1; y finalmente las relaciones con el entorno del alumno ,6 y ,1; por lo que se consideran de distribución normal ya que los valores son inferiores a 1,5, lo cual indica que los resultados de los estresores docentes se asemejan a los valores reportados como media en cada caso.

Tabla 5**Información descriptiva de las dimensiones de Burnout.**

	Cansancio emocional	Despersonalización	Baja realización personal
Media	14,70	3,80	36,70
Desviación Estándar	11,20	4,80	11,80
Asimetría	,77	1,82	-1,34
Curtosis	-,28	4,05	,80

Según los resultados de la tabla 5, evidencia mediante indicadores de asimetría y curtosis, el cansancio emocional tiene un valor de ,77 y -,78 respectivamente; por otro lado, la despersonalización, tiene un valor de asimetría de 1,82 y 4,05; finalmente la dimensión baja realización personal -1,34 y ,8 por lo que se consideran de distribución normal ya que en su mayoría los valores son inferiores a 1,5, lo cual indica que los resultados de las dimensiones del síndrome de Burnout se asemejan a los valores reportados como media en cada caso.

Tabla 6

Relación entre el Síndrome de Burnout y los estresores docentes

ESTRESORES DOCENTES		NO BURNOUT		SI BURNOUT	
		Observado	Esperado	Observado	Esperado
Entorno de trabajo y sobrecarga laboral.	NIVEL ALTO	58	61,20	6	2,80
	NIVEL BAJO	95	91,80	1	4,20
	$\chi^2 (p)$,01
	Test exacto de Fisher				,02
	V de Cramer				0.2
Uso de nuevas tecnologías.	NIVEL ALTO	76	79,37	7	3,63
	NIVEL BAJO	77	73,63	0	3,37
	$\chi^2 (p)$,01
	Test exacto de Fisher				,01
	V de Cramer				,21
Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia	NIVEL ALTO	65	67,89	6	3,11
	NIVEL BAJO	88	85,11	1	3,89
	$\chi^2 (p)$,02
	Test exacto de Fisher				,05
	V de Cramer				,18
Aspecto organizacional de la institución educativa.	NIVEL ALTO	80	83,19	7	3,81
	NIVEL BAJO	73	69,81	0	3,19
	$\chi^2 (p)$,01
	Test exacto de Fisher				,02
	V de Cramer				,20
Relaciones con el entorno del alumno.	NIVEL ALTO	71	72,67	5	3,33
	NIVEL BAJO	82	80,33	2	3,67
	$\chi^2 (p)$,20
	Test exacto de Fisher				,26
	V de Cramer				,10
Total	160	153	7		

Según los resultados de la tabla 6, la relación entre el Síndrome de Burnout y los estresores docentes, como el entorno de trabajo y sobrecarga laboral fue de ,08;

con el uso de nuevas tecnologías fue de ,01; con el estresor incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia el coeficiente de correlación fue de ,05; con el aspecto organizacional de la institución educativa ,02; es decir estos estresores tuvieron una relación significativa directa de efecto pequeño, sin embargo la relación con el entorno del alumno fue de ,26; por consiguiente, se obtuvo una relación no significativa con dicho estresor.

Tabla 7

Relación entre Estresores docentes y dimensiones del síndrome de Burnout.

		Cansancio emocional	Despersonalización	Baja realización personal
Entorno de trabajo y sobrecarga laboral.	Pearson's r	,47	,05	,07
	p-value	< ,001	,52	,36
Uso de nuevas tecnologías.	Pearson's r	,40	,12	,12
	p-value	< ,001	,12	,12
Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia	Pearson's r	,40	,08	,20
	p-value	< ,001	,30	,01
Aspecto organizacional de la institución educativa.	Pearson's r	,49	,14	-0,001
	p-value	< ,001	,08	,99
Relaciones con el entorno del alumno.	Pearson's r	,50	,19	-,03
	p-value	< ,001	,01	,67

La tabla 7 evidencia resultados de la relación existente entre las dimensiones del síndrome de Burnout y los estresores docentes; en primer lugar, el cansancio

emocional tiene una relación con el entorno de trabajo y sobrecarga laboral, el uso de nuevas tecnologías y Aspecto organizacional de la institución educativa de ,4; con la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia de ,3 y con las relaciones con el entorno del alumno de ,5; es decir la relación del cansancio emocional con los estresores docentes, según el valor de $p < 0.05$, es directa y significativa. Por otro lado, la dimensión de despersonalización con el uso de nuevas tecnologías, aspecto organizacional de la institución educativa y relaciones con el entorno del alumno fue de ,1 y con la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia de ,08 y el entorno de trabajo y sobrecarga laboral de ,05, sin embargo, solo la relación entre despersonalización y relaciones con el entorno del alumno fue directa y significativa, ya que el valor de $p < 0.05$. Finalmente la relación entre la baja realización personal con el entorno de trabajo y sobrecarga laboral fue de ,07; con el uso de nuevas tecnologías ,1; con la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia ,2; con el aspecto organizacional de la institución educativa de -.001, y por último con las relaciones con el entorno del alumno de -,03; no obstante, solo la relación entre la baja realización personal e incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia fue directa y significativa, ya que el valor de $p < 0.05$.

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio, analizó la relación entre el Síndrome de Burnout y estresores durante la pandemia por COVID-19, en docentes de la Provincia de Gran Chimú durante el año 2021, Los resultados indicaron una relación entre ambas variables, plasmada en la tabla 6 donde se halló una relación significativa directa de efecto pequeño entre el Síndrome de desgaste profesional y cada uno de los estresores docentes: entorno de trabajo y sobrecarga laboral, uso de nuevas tecnologías, incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, aspecto organizacional de la institución educativa; excepto con el estresor, relaciones con el entorno del alumno donde la relación fue no significativa.

El estrés viene a ser una repuesta adaptativa propia de la persona, en favor de proteger y preservar la especie humana; las repuestas eficaces y controladas que sobrevienen en el individuo son necesarias para su adaptación al entorno, el nuevo estilo de vida impuesto a partir de la declaración de la pandemia por COVID-19, trajo consigo estresores que se prolongaron en el tiempo, primando los pertenecientes al ámbito laboral.⁵⁴

La presencia de estos estresores docentes sumado a la sobredemanda laboral impuesta por las autoridades educativas superiores, detona en estrés agudo que posteriormente se convierte en crónico; fisiopatológicamente la información que es captada por el sistema nervioso central, a nivel del tálamo, activando el córtex prefrontal y posteriormente el sistema límbico; a continuación el estímulo que ya se encuentra a nivel sistémico, estimula la amígdala y el hipocampo, dando inicio a la repuesta hormonal ante la situación de estrés, mediado por el eje hipotálamo-hipófisis, activando la secreción de adrenalina por parte de las glándulas suprarrenales, con el fin de generar energía suficiente para compensar la demanda de ATP de la situación estresante; sin embargo como es el caso de este estudio, esta situación se prolonga, ocasionando la liberación de cortisol al torrente sanguíneo para asegurar que la reservas energética no disminuyan, aun así, cuando la exposición a estresores es crónica, desencadena alteraciones hormonales, menor eficacia de estas, que se exteriorizan con signos y síntomas psicológicos y físicos que abarcan las tres dimensiones del síndrome de Burnout.^{55.56}

El Síndrome de Burnout en los docentes de la Provincia de Gran Chimú, según la tabla 1, se encuentra presente en un pequeño porcentaje de los educadores; sin embargo, la tabla 2, plasma que en su mayoría los maestros obtuvieron nivel bajo de cansancio emocional; así como nivel bajo de despersonalización, no obstante, en la dimensión baja realización personal, los docentes evidenciaron nivel alto; antagónicos con respecto a otro estudio donde se encontraron maestros agotados emocionalmente, aunque sin signos de despersonalización y alta realización personal, igualmente concluyeron que el personal docente no sufría de Síndrome de Burnout propiamente dicho, sin embargo, evidenciaron un estado de agotamiento emocional importante y que podría desencadenar dicho síndrome.²¹

No obstante en el estudio realizado en Argentina durante el año 2020, evidenciaron que una pequeña proporción de maestros sufría síndrome de burnout clasificado en grado moderado; ocasionado por factores laborales, familiares, profesionales y personales dentro del contexto del confinamiento por COVID-19, como el manejo de recursos digitales, la continua recepción de las dudas de la comunidad educativa sin horario establecido; situaciones con las que los docentes no estaban familiarizados y debieron adaptarse rápidamente, el estrés y trabajar más de la jornada laboral prevista ocasiona el desarrollo del síndrome de Burnout en los maestros.²⁰

Así mismo en otro estudio realizado en el Perú, maestros de las diferentes regiones del país que vienen realizando trabajo remoto durante la pandemia, presentaron un nivel alto de Síndrome de Burnout, con edades entre 30 y 59 años, así como la dimensión de agotamiento emocional fue la que aquejó a más de la mitad de los educadores, la dimensión de despersonalización y realización personal no evidenciaron cifras importantes.²⁶

De la misma manera, en otro estudio se encontró que los docentes durante la pandemia, no sufrían el síndrome de burnout como tal, pero 2 de sus 3 dimensiones expresaban un nivel medio; lo que refleja que los docentes muestran una buena capacidad para afrontar el estrés durante la pandemia, pese a las condiciones adversas que acarreó el confinamiento y la nueva modalidad de enseñanza, el dominio de su autocontrol permite que estas situaciones no influyan directamente en sus emociones, por otro lado los docentes del presente estudio en mayor

proporción no fueron diagnosticados con COVID-19, no sufren de comorbilidades y unos pocos tienen a su cuidado pacientes con COVID-19.⁵⁷

En contraste con la presente investigación, donde el Síndrome se reflejó en una pequeña proporción de los maestros y dimensión con mayor impacto es la baja realización personal, además las edades de los maestros están comprendidas entre los 23 y 63 años, la tendencia de los educadores a evaluarse de manera negativa afecta el autoestima y debilita su desempeño en el trabajo y además de fragmentar el tipo de relación con el alumnado, provocando que los docentes se sientan descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales, dentro de la coyuntura nacional relacionada a la pandemia por COVID-19 les fue más difícil continuar estudios de post grado, debido al tiempo empleado en preparación de clases y atención a estudiantes, comprometiendo la salud mental de este grupo poblacional.^{57,58}

Así mismo, conforme a la tabla 3, refleja los niveles de cada estresor en los que se encuentran los docentes de la provincia Gran Chimú, el entorno de trabajo y sobrecarga laboral, el uso de nuevas tecnologías comprometió en nivel alto, la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, el aspecto organizacional de la institución educativa y las relaciones con el entorno del alumno; 5 factores estresores que afectan de manera individual a aproximadamente más de la mitad de los maestros, en nivel alto, es decir que un grupo importante del magisterio se ven perjudicados por dichos estresores, y las relaciones con el entorno del alumno generan mayor impacto sobre su salud mental, concordando con el estudio realizado en España donde determinaron que el profesorado se encontraba influenciado por estresores propios del contexto de la pandemia por COVID-19, desencadenando en ellos depresión y ansiedad, predisponiéndolos a sufrir otras patologías.²⁴

De la misma manera otro estudio realizado en docentes durante la pandemia hallaron a una gran proporción de maestros afectados por el estrés, asociado a la sobrecarga laboral, el empleo y acceso a nuevos recursos tecnológicos, el particular orden que establecieron sus instituciones educativas de acuerdo a sus contextos, así como los entornos antagónicos de sus estudiantes; habiendo llevado a los educadores a deprimirse y sufrir de ansiedad.²⁵ La actividad docente en

cualquiera de sus niveles, se ve expuesta a factores externos de carácter estresante propios de la precaria realidad educativa, sin embargo se le han sumado COVID-19, donde maestros perdieron a sus familiares lo que conlleva en algunas ocasiones a un deterioro progresivo de su salud y bienestar, generando frustración y estados de ánimos negativos, que conllevarían a un distanciamiento con el estudiante, así como también poca tolerancia con el entorno que lo rodea, afectando el proceso de enseñanza - aprendizaje. ^{58,59}

Por otro lado en la tabla 7, la primera dimensión del Síndrome de Burnout, el cansancio emocional evidencia una relación mediana y significativa con los 5 estresores docentes; el entorno de trabajo y sobrecarga laboral, el uso de nuevas tecnologías, el aspecto organizacional de la institución educativa, dicha dimensión muestra una relación mediana, así mismo con la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia y las relaciones con el entorno del alumno, concordante con el estudio realizado en Colombia donde la educación, como la mayoría de países del mundo, se viene impartiendo de manera remota, la salud mental de sus docentes se ha visto duramente afectada debido a falta de dominio de recursos tecnológicos, incidiendo en las instituciones educativas públicas donde el horario laboral se basó según demanda del estudiante, a su vez, debido al entorno distinto en el que se encontraban los alumnos, se requirió de atención individualizada por parte de los educadores, lo que desencadenó que se sientan fatigados emocionalmente por las exigencias del trabajo, reflejado en altos niveles de estrés y depresión. ⁶⁰

El cansancio emocional evidencia una relación significativa con los estresores docentes durante la pandemia debido a la situación de sobredemanda que representan, la difícil adaptación, y los factores de riesgo que ponen en peligro su salud, desencadenó en estrés, fisiopatológicamente esta información es percibida por el tálamo, activando el sistema nervioso y límbico, generando la estimulación hipotálamo-hipófisis, originando la secreción hormonal; principalmente de adrenalina y cortisol, manifestándose con síntomas psicológicos y físicos compensatorios; sin embargo la persistencia de dichos estresores, ocasionan que las hormonas secretadas sean ineficaces y se acumulan en el torrente sanguíneo, expresados en signos y síntomas, psicológicos así como somáticos, como el

cansancio o agotamiento emocional, que son la parte perceptible que evidencia el decaimiento de la salud física y mental.⁶¹

De la misma manera, en la tabla 7, la dimensión despersonalización mostró relación baja con las relaciones con el entorno del alumno, la relación con como el uso de nuevas tecnologías, aspecto organizacional de la institución educativa, la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia fue alta; sin embargo, únicamente se evidenció relación significativa con el estresor: relaciones con el entorno del alumno. Resultados que concuerdan con otra investigación realizada en Perú donde no encontraron correlación significativa entre entorno educativo en el que se desempeñan y la dimensión despersonalización durante las clases virtuales en docentes.⁶² Sin embargo, la despersonalización y el estresor relacionado con el entorno del alumno; cobra importancia dado que los maestros reconocen actitudes o comportamientos insensibles que los hacen distanciarse de sus alumnos y colegas. Dentro del nuevo modelo educativo remoto y el aislamiento social, necesario para evitar contagios por COVID-19, los docentes sustituyen del factor humano de enseñanza por la tecnología, que mengua el contacto interpersonal entre maestros y educandos, debilitando los vínculos sociales necesarios para cultivar la salud mental, la disminución del afecto, cariño y paciencia con sus alumnos, además del alejamiento hacia estos y sus colegas de trabajo.⁶³

La relación entre la dimensión: baja realización personal con los estresores, uso de nuevas tecnologías e incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia es baja, con el aspecto organizacional de la institución educativa y por último las relaciones con el entorno del alumno de es trivial, sin embargo, la relación con estresores como el entorno de trabajo y sobrecarga laboral es alta; no obstante estresor incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia con la baja realización personal fue la única significativa. Concordante con los resultados de una investigación realizada en Ecuador donde hallaron una marcada baja realización personal en una gran proporción de maestros durante la pandemia por COVID-19, además se hizo evidente la marcada preocupación de los docentes por la comprensión de las clases por parte de sus educandos, y que muy a pesar del esfuerzo empleado los estudiantes no se mostraban motivados, además de no

contar con los recursos tecnológicos para realizar el trabajo remoto, sumándose la angustia por regreso a clases presenciales sin las medidas de protección necesarias y finalmente la incertidumbre por parte de los docentes contrataos sobre su situación económica a futuro.⁶³

Las condiciones laborales en las que se desempeñan los docentes durante la pandemia por COVID-19, no atienden sus necesidades psicológicas, consecuentemente empiezan a comprometer su desempeño, derivando en un menor sentido de realización personal, y agotamiento personal, dimensiones del Síndrome de Burnout. En ese sentido, la baja realización personal se expresa en actitudes conformistas, precarias o nulas aspiraciones, ejecución de labores de manera mecánica, irritabilidad, apatía, frustración, así como insomnio, epigastralgia y cefalea.⁶⁴

Pese a que los resultados del presente estudio no establecen correlación significativa entre la totalidad de estresores docentes y las 3 dimensiones del síndrome de Burnout durante la pandemia por COVID-19, el compromiso de la salud mental de este grupo profesional es evidente; el ser humano por naturaleza es capaz de adaptarse a medios hostiles, generando mecanismos de prevención y afrontamiento del estrés, ya sean físicos o psicológicos, además de ser un sector de la población que reportó un escaso número de casos COVID-19 positivos y la gran mayoría manifestó no tener a su cuidado un familiar con COVID-19, por otra parte el Ministerio de Educación peruano en coordinación con el Ministerio de salud priorizó la vacunación del personal docente, lo que significa una fortaleza para los maestros tanto en su salud física como mental.⁶⁵

La investigación presentó como limitación el tamaño de muestra, debido a la metodología no probabilística por conveniencia que se empleó, generando un riesgo de sesgo de los resultados, por lo que no es posible generalizar las conclusiones para todo el magisterio peruano. Así mismo, el número limitado de investigaciones previas que incluyan ambas variables del presente estudio y se hayan desarrollado en docentes de la educación básica regular, fue otra de las limitaciones, por lo tanto, es necesaria la realización de investigaciones a futuro en este ámbito.

V. CONCLUSIONES

- ✓ Existe una relación significativa directa de efecto pequeño entre el Síndrome de Burnout y los estresores docentes en tiempos de pandemia en los maestros de la educación básica regular pertenecientes a la Provincia de Gran Chimú - Perú durante el año 2021, excepto con el estresor, relaciones con el entorno del alumno.
- ✓ El Síndrome de Burnout en los docentes de la Provincia de Gran Chimú, durante la pandemia por COVID-19, afecta al 4% de estos, así mismo, el 68% de los maestros obtuvieron nivel bajo de cansancio emocional; por otra parte, el 72% de los docentes, obtuvieron nivel bajo de despersonalización; no obstante 58% de los docentes manifestaron nivel alto de baja realización personal.
- ✓ Los estresores docentes durante la pandemia por COVID-19 en la provincia Gran Chimú, como el entorno de trabajo, relaciones con el entorno del alumno y sobrecarga laboral y la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, afectan a más del 50% de docentes en nivel bajo; por otra parte, el uso de nuevas tecnologías y aspecto organizacional de la institución educativa afectan a más del 50% en nivel alto
- ✓ La relación entre el cansancio emocional y los estresores docentes durante la pandemia por COVID-19 en la provincia Gran Chimú fue significativa directa de efecto pequeño, en primer lugar, el cansancio emocional tiene una relación con el entorno de trabajo y sobrecarga laboral, el uso de nuevas tecnologías y Aspecto organizacional de la institución educativa de 0.4, con la incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia de 0.3 y con las relaciones con el entorno del alumno de 0.5.
- ✓ La relación entre la dimensión de despersonalización y los estresores docentes durante la pandemia por COVID-19 en la provincia Gran Chimú solo fue significativa directa y de efecto pequeño con el estresor relaciones con el entorno del alumno, con un valor de $p < 0.05$.
- ✓ La relación entre la dimensión baja realización personal y los estresores docentes durante la pandemia por COVID-19 en la provincia Gran Chimú, únicamente fue significativa, directa y de efecto pequeño con el estresor, incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia, $p < 0.05$.

VI. RECOMENDACIONES

Ampliar las investigaciones sobre el impacto que ha tenido la pandemia COVID-19 en la salud mental del personal docente, con énfasis en las zonas rurales y menos accesibles del país, ya que los estudios en la zona urbana, no reflejan la realidad concreta del magisterio peruano en cuanto a su bienestar emocional, psíquico y social; para que a partir del diagnóstico, se fortalezca las habilidades socioemocionales para mejorar el afrontamiento de trastornos de la psique a los que a menudo se ven expuestos.

Incentivar un estilo de vida saludable en los maestros, concerniente a alimentación balanceada, 8 horas mínimas de sueño y 30 min de actividad física diaria; así mismo limitar el tiempo en pantalla, y realizar pausas activas durante la jornada laboral.

Implementar un programa de monitoreo docente desde el Ministerio de Educación en conjunto con el Ministerio de salud, en aras de salvaguardar la salud mental de los maestros, ya que un gran porcentaje de se manifestó afectado por los estresores, por lo que es de suma importancia que sepan identificar las emociones, su manifestación, valoración y pensamientos que las acompañan; así como los agentes causales para modificarlos, tomar decisiones asertivas y evitar que desarrollen el Síndrome de Burnout.

Ejecutar desde las UGEL, el cumplimiento de las de horas pedagógicas para evitar la sobrecarga laboral, implementar programas concernientes a la salud ocupacional y desarrollo personal, valorando las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo, brindando además actividades recreativas; y por sobre todo evitar la sobrecarga laboral que perjudica su desempeño y genera desgaste profesional, así mismo garantizar un regreso a la presencialidad seguro tanto para su salud física como mental.

REFERENCIAS

1. Colegio de Sociólogos del Perú. El Coronavirus Y Su Impacto En La Sociedad Actual Y Futura. Perú. 2020. [Citado el 05 de Mayo, 2021]. Disponible en: <https://colegiodesociologosperu.org.pe/wp-content/uploads/El-Coronavirus-y-su-impacto-en-la-sociedad-actual-y-futura-mayo-2020.pdf>
2. Peñafiel C, Camelli G, Peñafiel P. Pandemia COVID-19: Situación política - económica y consecuencias sanitarias en América Latina. 2020. [citado 07 de Mayo de 2021] Disponible en: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/1118>
3. Comisión Económica Para América Latina y el Caribe, UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. 2020. [Citado el 05 de Mayo, 2021]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45904>
4. Lanza E, Narváez C. Educación rural en el Perú, entre la desigualdad y la pandemia: desafíos para la educación virtual. 2020. [citado el 05 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.stellamaris.edu.uy/revistapresencia/wp-content/uploads/2020/12/Renato-Alonso.pdf>
5. Bonilla G. Las dos caras de la educación en el COVID-19. *Ciencia América*. 89-98, 2020. [citado el 05 de mayo de 2021] Disponible en: <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/294>. Fecha de acceso: 30 oct. 2021 doi: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.294>.
6. Pacheco T. Balance del año académico 2020 y la educación rural. *Departamento de Educación de la Universidad Católica San Pablo*. Edu.pe. 2021 [citado el 05 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://ucsp.edu.pe/balance-ano-academico-2020-educacion-rural/>
7. Villalobos M. ¿Cómo es el trabajo de los profesores de educación básica en tiempos de pandemia? Modalidades de aprendizaje y percepción del profesorado chileno sobre la educación a distancia. Universidad de Barcelona. 2021. [citado el 05 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://revistaschilenas.uchile.cl/handle/2250/164948>
8. Gonzales C, Varona C, Dominguez M, Ocaña G. Pandemia de la COVID-19 y las Políticas de Salud Pública en el Perú: marzo-mayo 2020. *Rev. salud pública*. 2020. [citado 30 de octubre de 2021] Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/87373>

9. Apaza P, Cynthia M, Seminario S. Factores psicosociales durante el confinamiento por el COVID-19 – Perú. Revista Venezolana de Gerencia, 25, 90. Universidad del Zulia, Venezuela. 2020. [citado 30 de octubre de 2021] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
10. Ministerio de Educación del Perú. Semáforo Escuela Remoto. Contenidos de familias a Aprendo en casa a nivel nacional. 2020. [citado el 05 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoieMDhkNzlxMjEtNDIwYi00ZDU5LWExNzUtOWVIMTM4MjM1ZTU1liwidCI6IjE3OWJkZGE4LWQ5NjQtNDNmZi1hZDNIltY3NDE4NmEyZmEyOCIsImMiOjR9>
11. Villén Sánchez C. El profesorado y las tecnologías en tiempos de confinamiento por la pandemia COVID-19. Creencias sobre actitudes, formación, competencia digital e importancia de las TIC en educación. 2020. Usal.es. [citado 30 de octubre de 2021] Disponible en: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/143691/TFM_Vill%c3%a9nS%c3%a1nchezC_Profesoradoytecnolog%c3%adas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Meléndez C, Correa C, Zapata A. Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante pandemia por COVID-19. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima. 2021. [citado el 01 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11817>
13. Quispe V, Garcia C. Impacto psicológico del COVID-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. Alpha Centauri. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú. 2020 [citado 2 de noviembre de 2021] Doi: <https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>
14. Ministerio de Educación del Perú. Semáforo Escuela Remoto. Salud y Bienestar. Estrés o Ansiedad por la carga de trabajo en los docentes a nivel Nacional. 2020. [citado el 05 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoieMDhkNzlxMjEtNDIwYi00ZDU5LWExNzUtOWVIMTM4MjM1ZTU1liwidCI6IjE3OWJkZGE4LWQ5NjQtNDNmZi1hZDNIltY3NDE4NmEyZmEyOCIsImMiOjR9>
15. Ministerio de Educación del Perú. Semáforo Escuela Remoto. Salud y Bienestar. Soporte Emocional Nacional Docente. 2020. [citado el 01 de noviembre de 2021];

Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/semaforo-escuela/semaforo-escuela-remoto.php>

16. Cevallos A, Mena P, Reyes E. Salud mental docente en tiempos de pandemia por COVID-19. Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ambato. Ecuador. 2021. [citado el 01 de noviembre de 2021]; Doi: <http://dx.doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>.
17. Malander N. Prevalencia de Burnout en docentes de nivel secundario. 2019. Revista de Psicología. 2019. 15, 29, 84-99 [citado 05 Mayo 2021] Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9572>
18. Gallardo L, López N, Gallardo V. Analysis of Burnout Syndrome in Teachers of Preschool, Middle School and High School for Prevention and Treatment. 2019 [citado 2 de noviembre de 2021] Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/10475>
19. Tacca D. Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos. Revista de Investigacion Psicologica. 2019. [citado el 05 de mayo de 2021]; Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200003&lng=es&tlng=es.
20. Tacca H, Tacca H. Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos. Revista de Psicologia. 2019;(22):11–30. [citado 2 de noviembre de 2021] Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22_a03.pdf
21. Ministerio de Educación del Perú. Semáforo Escuela Remoto. [Salud y Bienestar] Estrés o Ansiedad por la carga de trabajo en los docentes DRE La Libertad. 2020. [citado el 05 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiMDhkNzIxMjEtNDIwYi00ZDU5LWExNzUtOWVIMTM4MjM1ZTU1IiwidCI6IjE3OWJkZGE4LWQ5NjQtNDNmZi1hZDNiLTU3NDE4NmEyZmEyOCIsImMiOiR9>
22. Ministerio de Educación del Perú. Semáforo Escuela Remoto. [Salud y Bienestar] Estrés o Ansiedad por la carga de trabajo en los docentes DRE La Libertad – Gran Chimú. 2020. [citado el 05 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiMDhkNzIxMjEtNDIwYi00ZDU5LWExNzUtOWVIMTM4MjM1ZTU1IiwidCI6IjE3OWJkZGE4LWQ5NjQtNDNmZi1hZDNiLTU3NDE4NmEyZmEyOCIsImMiOiR9>

23. Parra M, Milanés Z. Manifestación del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa San José de Jaraquiel en el marco de la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID19 en el municipio de Montería. [Internet]. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República. 2021. [citado: 12 mayo 2021,] Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/4093>
24. Bohé S. Indicadores de la presencia del Síndrome de Burnout en docentes de una escuela secundaria rosarina durante el período de aislamiento/distanciamiento decretado a raíz de la pandemia COVID-19. Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía Sede Rosario - Campus. Argentina. 2020. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.uai.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/1648>
25. Matute C, García H, Ochoa E, Erazo A. Tecnología en tiempos de pandemia: Una panorámica de salud mental en docentes. Rev Arbitr Interdiscip Koin. 2020. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i10.1047>
26. Espinosa I, Morán P, Granados R. El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 670-679. 2021. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2395>
27. Ozamiz E, Santamaría M, Mondragon N, Berasategi S. Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19. Gob.es. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en: https://www.msrebs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202102030.pdf
28. García F. Análisis del estrés y burnout en una muestra de docentes no universitarios y su relación con la autoeficacia general. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. España. 2017. [citado mayo 2021]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/73815>
29. Loayza Ramos PJ, Aguado Espinoza JJ. SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ MARÍA ARGUEDAS” PARCONA, ICA – 2020. Universidad Autónoma de Ica; 2021. [Citado el 12 de

- mayo de 2021]; Disponible en:
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/873>
30. Pillaca JC. Burnout y Satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por COVID-19. Puriq. Perú. 2021. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/142>
31. Cortez S, Campana M, Huayama T. Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de Instituciones Educativas Nacionales de Moyobamba durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. Universidad Peruana Unión; Perú. 2020. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/3596>
32. Salazar J. Síndrome de Burnout y calidad de vida laboral en docentes de una Institución Educativa, 2020. Universidad César Vallejo; 2020. Edu.pe. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50091/Salazar_JA_M-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Zhu N, Zhang D, Wang W, Xingwang Li, Yang B, Song J, et al. A novel Coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. N Eng J Med 2020; 1-7. [cited 2021 May 15] doi: 10.1056/NEJMoa2001017
34. Organización Mundial de la Salud. Vigilancia Global de enfermedad causada por infección humana con nuevo coronavirus (COVID-19). Paho.org [Citado el 12 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/vigilancia-global-enfermedad-causada-por-infeccion-humana-con-nuevo-coronavirus-COVID-19>
35. Organización Mundial de la Salud. Informes de situación de la enfermedad por coronavirus (COVID-2019). 2020. [Citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://COVID19.who.int/region/amro/country/pe>
36. Huarcaya V. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 2020, [Citado el 12 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
37. Juarez C. Síndrome De Burnout En Docentes Del Nivel Primaria En Tiempos De COVID-19 De La Institución Educativa Guillermo Auza Arce Del Distrito Del Alto

- De La Alianza. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa. Perú. 2020. [Citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12178>
38. Organización Médica Colegial de España. La OMS reconoce como enfermedad el burnout o “síndrome de estar quemado”. Seaformec 72ª Asamblea Ginebra. 2019 [Citado el: 16 de Mayo, 2021]. Disponible en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>
39. Abarca G, Ramírez G, Caycho R. Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, 9, 2. 2019 Universidad Peruana Unión, Perú [Citado el: 16 de Mayo, 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467662252004>
40. Lovo J. Síndrome de burnout: Un problema moderno. Universidad de El Salvador, El Salvador. 2020. Citado el 16 de diciembre 2021. DOI: <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>.
41. Carrillo B. Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes con trabajo remoto de una institución educativa privada de Moquegua 2020. Perú – 2020. [Citado el: 16 de Mayo, 2021]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7297>
42. Lazarus R. Folkman, S. Estrés y procesos cognitivos. España. Martínez Roca. 1986. [Citado el 12 de mayo de 2021]
43. Lazarus, R. *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Barcelona. España. 2000. [Citado el 12 de mayo de 2021]
44. Lambert R, Boyle L, Fitchett P. Risk for occupational stress among US kindergarten teachers. *Journal of Applied Developmental Psychology*. EE.UU. 2019. [Citado el 12 de mayo de 2021]; Disponible en: [s://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.07.003](https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.07.003).
45. Escobar, P., Síndrome de Burnout: 14 signos de agotamiento laboral. Inst. Neuro-ciencias JBG. Ecuador. 2016 [Citado el: 16 de Mayo, 2021] Disponible en: <https://institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/15033-sindrome-de-burnout-14-signos-de-agotamiento-laboral>

46. Olivares V. Laudatio: Dra. Christina Maslach. Comprendiendo el Burnout. Scielo. Santiago de Chile. 2018 [Citado el: 16 de Mayo, 2021] Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>
47. Robinet S, Allisson L, Pérez A. "Estrés en los docentes en tiempos de pandemia COVID-19". *Polo del Conocimiento*, Volumen 5 Número 12. Perú. 2020.
48. Arias G, Walter L, Huamani C, Ceballos C. Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72-91. Perú - 2019. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
49. Oros L, Vargas R, Chemisquy S. Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología*. Argentina. 2020 [Citado el: 16 de Mayo, 2021] Doi 10.30849/ripijp.v54i3.1421.
50. Kline R. Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press. 2010.
51. Tabachnick B, Fidell L. Using Multivariate Statistics (6th Ed.). Boston, MA: Pearson. 2013.
52. López, R. Fachelli. S. Metodología de la investigación social cuantitativa. Universidad autónoma de Barcelona. España. 2015. [Citado el: 16 de Mayo, 2021] Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
53. Asamblea médica mundial. Declaración de Helsinki de la AMM- Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Asociación médica mundial. 2017. Citado el 16 de Mayo, 2021. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
54. Bianchi R, Schonfeld I, Laurent E. Is it time to consider the burnout syndrome a distinct illness? *Frontiers Public Health*. Departamento de Psicología, The City College of the City University of New York, Nueva York, NY, EE. UU. 2015. [Citado el 16 de diciembre 2021]. Doi: doi.org/10.3389/fpubh.2015.00158
55. Bianchi R, Schonfeld I, Laurent E. Is burnout separable from depression in cluster analysis? A longitudinal study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, EEUU. 2015. [Citado el 16 de diciembre 2021]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25527209/>

56. Manzano D. Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. Ecuador. 2020. [Citado el 16 de diciembre 2021]. http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n16/v4n16_a12.pdf
57. Bada Q, Salas S, Castillo S, Arroyo R, Carbonell G. Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. Scielo. Perú. 2020. [Citado el 17 de diciembre 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000601138&lng=es.
58. Lugo López N, Barrera Buitrago DA, Caro Rivas M, Ramos Hinestrosa A. Condiciones laborales y emocionales del docente en tiempos de cuarentena en Colombia por COVID-19. REIDU [Internet]. 1 de diciembre de 2021 [citado 17 de diciembre de 2021];3(2):41-68. Disponible en: <https://reidu.cl/index.php/REIDU/article/view/75>
59. Padilla C. Clima laboral y síndrome de burnout durante las clases virtuales en docentes de un colegio de Ventanilla – 2020. Escuela de Post Grado. Universidad César Vallejo. Lima- Perú. 2020. [citado 17 de diciembre de 2021] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49477>.
60. García U, Ulloa, M. La era digital y la deshumanización a efectos de las TIC. REIDOCREA, 9, 11-20. Ecuador. 2020. [citado 17 de diciembre de 2021] Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/58663/9-2.pdf?isAllowed=y&sequence=4>
61. Peña O, Montes G, Cardona O. Desgaste ocupacional y la vocación docente en maestros de una institución educativa del oriente antioqueño. UCO, Rionegro, Antioquia, Colombia. 2020. [citado 17 de diciembre de 2021] Disponible en: <http://repositorio.uco.edu.co/handle/123456789/726>
62. Vega F, Garcia H. Síndrome de Burnout, un estudio con docentes de Educación Básica. Universidad Católica de Cuenca. Dialnet . Ecuador. 2020. [citado 17 de diciembre de 2021] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7610740>
63. Mirella M. Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en docentes que trabajan de forma remota en instituciones educativas rurales, Ayacucho. Universidad

César vallejo Escuela de Post Grado. Lima – Perú. 2021. [citado 17 de diciembre de 2021] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/72676>

64. SALCEDO G, CARDENAS V, CARITA Ch, LEDESMA C. Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. Alpha Centauri. Perú. 2020 [citado 21 de diciembre de 2021];1(3):44-56. Disponible en: <http://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/18>
65. Mayorga L. Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. Uniandes EPISTEME ISSN 1390-9150/ Vol. 7 / Nro. 2. Ecuador. 2020 [citado 17 de diciembre de 2021] Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/340610420>

ANEXOS

ANEXO 1

Ficha de recolección de información Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

ANEXO 2

Ficha de recolección de información

Escala de Estresores Docentes en Tiempos de Pandemia

<i>Situaciones</i>	<i>Nada estresante</i>	<i>Poco estresante</i>	<i>Algo estresante</i>	<i>Bastante estresante</i>	<i>Muy estresante</i>
1. Tener que modificar los contenidos y actividades para adaptarlos a la modalidad virtual.					
2. Recibir múltiples y simultáneas consultas de parte de los alumnos y/o padres.					
3. Recibir quejas y críticas de padres y/o alumnos.					
4. Trabajar en un lugar donde es difícil concentrarse.					
5. Recibir un mayor número de requerimientos y exigencias por parte mis superiores.					
6. Aprender a utilizar y dominar nuevos medios tecnológicos					
7. Disponer de recursos tecnológicos insuficientes o inadecuados.					
8. Tener poco tiempo para realizar todas las tareas que implica el trabajo a distancia.					
9. Ocuparme de situaciones que le competen a la familia del alumno o a otros actores.					
10. Tener poca participación en la selección de plataformas virtuales					
11. Trabajar sin un horario ordenado, predeterminado o diferente al que cumplía habitualmente.					
12. Ocuparme simultáneamente de mi trabajo y de las tareas del hogar.					

13. Notar que a pesar del esfuerzo que realizo mis alumnos no progresan o no están motivados.					
14. Recibir presiones de mi entorno familiar para que trabaje menos horas.					
15. Sentir que los superiores no comprenden lo difícil que es trabajar en estas condiciones					
16. Desconocer si realmente los estudiantes están comprendiendo los contenidos.					
17. Tener poco conocimiento y manejo de programas y aplicaciones que puedan favorecer la educación a distancia.					
18. Saber que hay alumnos que no cuentan con los recursos tecnológicos para trabajar virtualmente.					
19. Tener incertidumbre hacia el futuro, no saber cuándo va a terminar la pandemia.					
20. A partir de esta situación desconocer cómo seguirá mi situación socioeconómica.					
21. Tener poca participación en la elección de vías de comunicación, criterios de evaluación, etc.					

ANEXO 3

RESULTADOS DE ANALISIS FACTORIAL CONFIRMATORIO

Factor	Indicador	Estimate	SE	Z	Stand. Estimate
Entorno de trabajo, sobrecarga laboral	4. Trabajar en un lugar donde es difícil concentrarse.]	0.72	0.08	8.87	0.65
	9. Tener poco tiempo para realizar todas las tareas que implica el trabajo a distancia.]	0.88	0.08	11.54	0.79
	13. Trabajar sin un horario ordenado, predeterminado o diferente al que cumplía habitualmente.	0.85	0.08	10.04	0.71
	14. Ocuparme simultáneamente de mi trabajo y de las tareas del hogar.]	1.04	0.09	11.68	0.79
	16. Recibir presiones de mi entorno familiar para que trabaje menos horas]	0.94	0.08	12.37	0.83
Uso de nuevas tecnologías	1. Tener que modificar los contenidos y actividades para adaptarlos a la modalidad virtual.]	0.42	0.06	6.51	0.50
	6. Aprender a utilizar y dominar nuevos medios tecnológicos.]	0.38	0.08	4.60	0.37
	8. Disponer de recursos tecnológicos insuficientes o inadecuados.]	0.76	0.09	8.18	0.62
	19. Tener poco conocimiento y manejo de programas y aplicaciones que puedan favorecer la educación a distancia.]	0.67	0.09	7.80	0.61
Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia	15. Notar que a pesar del esfuerzo que realizo mis alumnos no progresan o no están motivados]	0.94	0.09	10.96	0.77
	18. Desconocer si realmente los estudiantes están comprendiendo los contenidos.]	0.82	0.08	10.44	0.74
	20. Saber que hay alumnos que no cuentan con los recursos tecnológicos para trabajar virtualmente.]	0.83	0.09	9.46	0.69
	21. Tener incertidumbre hacia el futuro, no saber cuándo va a terminar la pandemia.]	0.90	0.09	9.70	0.70
	22. A partir de esta situación desconocer cómo seguirá mi situación socioeconómica.]	0.99	0.09	10.95	0.77
Aspecto organizacional de la institución educativa	5. Recibir un mayor número de requerimientos y exigencias por parte mis superiores.]	0.69	0.08	8.86	0.65
	11. Tener poca participación en la selección de plataformas virtuales.]	0.58	0.08	7.20	0.55
	17. Sentir que los superiores no comprenden lo difícil que es trabajar en estas condiciones]	0.78	0.09	8.66	0.66
	23. Tener poca participación en la elección de vías de comunicación, criterios de evaluación.]	0.77	0.08	9.50	0.70
Relaciones con el entorno del alumno	2. Recibir múltiples y simultáneas consultas de parte de los alumnos y/o padres.]	0.64	0.07	8.91	0.67
	3. Recibir quejas y críticas de padres y/o alumnos.]	0.66	0.09	7.59	0.59

	10. Ocuparme de situaciones que le competen a la familia del alumno o a otros actores.]	0.81	0.08	10.56	0.77
--	---	------	------	-------	------

ANEXO 4

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Síndrome de Burnout	Síndrome resultante del estrés crónico en ámbito laboral que no se ha sido manejado con éxito. ⁴⁶	Se asumieron las puntuaciones obtenidas en el cuestionario Maslach Burnout Inventory. ⁴⁹ Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Cansancio emocional • Despersonalización • Realización personal 	<p>Cansancio emocional (Ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20)</p> <p>Despersonalización (Ítems 5, 10, 11, 15, 22)</p> <p>Realización personal (Ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21)</p>	Cualitativa nominal
Estresores docentes en tiempos de pandemia	Percepción de situaciones consideradas amenazantes, que afectan de manera negativa y producen malestar, relacionados directamente con la valoración	Se asumieron las puntuaciones obtenidas en el cuestionario Escala de Estresores Docentes en Tiempos de Pandemia. Factores: <ul style="list-style-type: none"> • Entorno de trabajo y sobrecarga laboral. 	<p>Entorno de trabajo y sobrecarga laboral. (Ítems: 4 + 8 + 11 + 12 + 14) Nivel alto: ≥ 15.92 Nivel bajo: < 15.92</p> <p>Uso de nuevas tecnologías. (Ítems 1 + 6 + 7 + 17) Nivel alto: ≥ 12 Nivel bajo: < 12</p>	Ordinal

	<p>cognitiva e idiosincrática del individuo, generando sentimientos no deseables y de larga duración.³⁷</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de nuevas tecnologías. • Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia. • Aspecto organizacional de la institución educativa. • Relaciones con el entorno del alumno. 	<p>Incertidumbre por la duración y consecuencias de la pandemia. (Ítems: 13 + 16 + 18 + 19 + 20) Nivel alto: ≥ 16.19 Nivel bajo: < 16.19</p>	
		<p>Aspecto organizacional de la institución educativa. (Ítems: 5 + 10 + 15 + 21) Nivel alto: ≥ 11.94 Nivel bajo: < 11.94</p>		
		<p>Relaciones con el entorno del alumno. (Ítems: 2 + 3 + 9) Nivel alto: ≥ 8.65 Nivel bajo: < 8.65</p>		