



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Docencia Universitaria

AUTOR:

Br. Llanos Moreno, Martha Isamar (ORCID: 0000-0002-9752-2563)

ASESOR:

Dr. Dayron Lugo, Denis (ORCID: 0000-0002-3183-5655)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

Piura - Perú

2020

DEDICATORIA

A Dios, por siempre ampararme.

En especial quiero dedicárselo a mi guía, mi inspiración mi madre la Sra. MELBA MORENO VILLEGAS por su amor y entrega diaria.

A mi familia, en particular a mi papá por sus palabras y a mis hermanos por estar conmigo siempre.

AGRADECIMIENTO

A todos lo que conforman la Universidad Técnica de Babahoyo, en especial al Ph.D Marcos Oviedo rector de esta prestigiosa institución.

A mi amiga Soledad Saltos por su linda amistad, compañía y formar el mejor team.

A mi asesor y amigo Dr. Dayron Lugo por la dedicación, confianza y aporte de sus conocimientos.

La Autora.

Página del Jurado

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, LLANOS MORENO MARTHA ISAMAR estudiante de La Escuela De Posgrado de Maestría en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo de Piura, identificada con DNI N° 1723189872.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor de la tesis titulada:

Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019.

La misma que presento para optar el:

**GRADO ACADÉMICO DE MAESTRIA
EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

2. La tesis no ha sido plagiada, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. La tesis no ha sido publicada ni presentada antes.
5. Los datos presentados son reales, no han sido falsificados.

Y, mediante la presente asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Piura, 28 de noviembre del 2019.

Martha Isamar Llanos Moreno

DNI N° 1723189872


Firma
LLANOS MORENO MARTHA ISAMAR
1723189872

Índice

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	10
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
2.2. Operacionalización de variables.....	12
2.3. Población, muestra y muestreo.....	14
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	15
2.5. Procedimiento	18
2.6. Método de análisis de datos	18
2.7. Aspectos éticos.....	18
III. RESULTADOS.....	20
IV. DISCUSIÓN	29
V. CONCLUSIONES	32
VI. RECOMENDACIONES	33
VII. PROPUESTA.....	34
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS.....	46
Anexo 1. Cuestionario dirigido a docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la pertinencia del programa educativo anti-estrés.....	46
Anexo 2. Cuestionario burnout de Maslach (MBI) dirigido a docentes para medir el síndrome de burnout.	48

Anexo 3. Constancia de validación del cuestionario del cuestionario dirigido a docentes- Juez experto 1.....	50
Anexo 4. Constancia de validación del cuestionario del cuestionario dirigido a docentes- Juez experto 2.....	51
Anexo 5. Constancia de validación del cuestionario del cuestionario dirigido a docentes- Juez experto 3.....	52
Anexo 6. Solicitud y autorización de la investigación	53
Anexo 7. Evidencias Fotográficas.....	54
Anexo 8. Acta de aprobación originalidad.....	56
Anexo 9. Autorización de la versión final del trabajo de investigación.....	57
Anexo 10. Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV	58
Anexo 11. Porcentaje Turnitin.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Personal docente de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo..</i>	<i>14</i>
<i>Tabla 2 Validación por expertos del instrumento pertinencia del programa</i>	<i>16</i>
<i>Tabla 3 Índice de confiabilidad Alfa de Cronbach del Síndrome de Burnout</i>	<i>17</i>
<i>Tabla 4 Índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de la pertinencia del programa</i>	<i>17</i>
<i>Tabla 5 Distribución de frecuencias y porcentajes de las edades de los docentes</i>	<i>20</i>
<i>Tabla 6 Distribución de frecuencias y porcentajes de los años de experiencia de los docentes</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 7 Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión Agotamiento Emocional</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 8 Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión Despersonalización... </i>	<i>23</i>
<i>Tabla 9 Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión Realización Personal</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 10 Distribución de frecuencias de la dimensión Planificación</i>	<i>25</i>
<i>Tabla 11 Distribución de frecuencias de la dimensión Ejecución</i>	<i>26</i>
<i>Tabla 12 Distribución de frecuencias de la dimensión Evaluación</i>	<i>27</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Porcentajes de las edades de los docentes</i>	20
<i>Figura 2 Porcentajes de los años de experiencia de los docentes</i>	21
<i>Figura 3 Porcentajes de los niveles de la dimensión Agotamiento Emocional</i>	22
<i>Figura 4 Porcentajes de los niveles de la dimensión Despersonalización</i>	23
<i>Figura 5 Porcentajes de los niveles de la dimensión Realización Personal</i>	24
<i>Figura 6 Porcentajes de los niveles de la dimensión Planificación</i>	25
<i>Figura 7 Porcentajes de los niveles de la dimensión Ejecución</i>	26
<i>Figura 8: Porcentajes de los niveles de la dimensión Evaluación</i>	27

RESUMEN

La presente investigación denominada “Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019”, tuvo como objetivo proponer un programa educativo para disminuir el síndrome de burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales, durante el año 2019, pertenece a una investigación de tipo descriptiva propositiva, el diseño de investigación es no experimental, tuvo un enfoque cuantitativo, la población de estudio son 72 docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo Unidad Educativa y cuya Institución se encuentra ubicada en la Av. Universitaria Km 2 1/2 y situado en Babahoyo- Ecuador, siendo una muestra no probabilística censal. Para la recolección de datos, se utiliza la técnica de la encuesta, como instrumentos se aplicó el cuestionario de Maslach compuesta de tres dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, así como también de elaboración propia para medir la pertinencia del programa. En el análisis de resultados se diagnosticó que un 75% presento un nivel alto en sus tres dimensiones, un 21% un nivel moderado y un 4% un nivel bajo, así como también la pertinencia del programa educativo tuvo un nivel de validez de excelente por parte de los expertos y entre el 85% a 89% de los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales estar totalmente de acuerdo con el programa, se llega a las siguientes conclusiones, se logró diseñar la propuesta de un programa educativo anti estrés para disminuir el síndrome de burnout y diagnosticar que existe un nivel alto de la problemática antes señalada.

Palabras clave: síndrome de burnout, docentes, programa educativo.

ABSTRACT

The following research named “Anti-Stress Educational Program to decrease Burnout Syndrome in teenagers at the Social Sciences School in the Technical University of Babahoyo, 2019”, is a descriptive proposal type of research. The design of this research is non experimental and it has a quantitative focus. The population of the study is 72 teachers of the institution, located at University Avenue, Km 2 1/2 in Babahoyo - Ecuador, which corresponds to a non-probabilistic, censal sample. For the data collection, surveys were implemented. The Maslach questionnaire was used, which is composed of 3 dimensions: emotional tiredness, depersonalization and low self-realization. A questionnaire of own elaboration was also used to measure the pertinence of the program. The results diagnosed that 75% of students presented high levels in their tree emotional, while 21% showed moderate levels and only 4% showed low levels. The pertinence of the educational program had a high excellence value as rated by experts, and between 85% and 89% of teachers in the school agreed with the program. To conclude, a design proposal was presented for an anti-stress educational program to decrease the burnout syndrome, since the diagnosis reveals that there is a high problematic.

Keywords: burnout syndrome, teachers, educational program

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los docentes universitarios tienen el reto de suplir necesidades de un mundo globalizado, en donde la tecnología de la información y comunicación hace que el rol del docente asuma un gran protagonismo, de ser expositores de temas, en donde los estudiantes se aprendían todo de memoria a ser generadores de conocimientos además de instruirlos integralmente, lo cual implica una fuerte base de conocimientos y el manejo de nuevas metodologías didácticas-andragógicas y tecnológicas, dando como resultado profesionales con un perfil de calidad en su labor.

La ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2010), es la ley que regula el sistema de educación superior en el Ecuador, el cual tiene como finalidad la optimización de procesos educativos y llegar a la anhelada calidad, generando cambios tanto en lo administrativo y académico, en donde los a los docentes se les exige obtener un título de cuarto nivel además de que sus actividades ya no se centran solo en la cátedra sino en diversas tales como investigación, gestión, tutoría, vinculación, administrativas y dominio de plataformas, obteniendo como resultado un efecto directo a la salud laboral de los docentes denominado en la actualidad síndrome de burnout, ya que deben asumir las exacciones de la normativa y una extensión en su jornada laboral.

El Consejo de evaluación, acreditación y aseguramiento de la calidad de la educación superior (CEAACES, 2015) como ente evaluador entrega el modelo genérico de evaluación del entorno de aprendizajes de carreras, en donde uno de los requisitos mínimos para aprobar la oferta académica de carreras, con el fin de asegurar la calidad, es el criterio número tres, el cual hace referencia a contar con personal académico capacitado y suficiente Pero en ningún momento expresa el ambiente interno y/o externo que se le debe facilitar al docente en su práctica, es decir solo existen exigencias que deben ser cumplidas, en la cual ninguna respalda la práctica y el sentir del docente.

Se comparte pedir mayor preparación y actividades que encaminen a una educación superior de calidad, sin embargo, en qué momento se expide una normativa en donde se evalué o se haga un diagnóstico del sentir o la opinión del docente, para de esta formar mermer consecuencias que se reflejan en la calidad de las clases que imparte el maestro.

En el tema específico de los educadores, varios entendidos en la materia en el transcurso del tiempo han defendido y resaltado la imperiosidad de indagar el Burnout en esta profesión, y en su totalidad han logrado comprobar que el síndrome no es discutible en el tema de la enseñanza, los profesionales que ejercen la docencia desarrollan dificultades físicas y psicológicas que perjudica de forma relevante su trabajo y los vínculos con los estudiantes y la calidad de enseñanza (Guerrero & Rubio, 2005).

Gil (2003) expresa que al momento de evaluar cualquier tipo de organización es imprescindible tener en cuenta la salud laboral y el bienestar de los empleados, ya que si está se ve afectada de alguna u otra manera conllevara a afectaciones físicas y mentales generando consecuencias sobre la institución, entre ellas las faltas recurrentes, rotación constante, dimisiones, baja rendimiento, disminución de la calidad, etc.).

Del presente docente universitario no solo hay una expectativa para que enseñe a sus estudiantes, sino también que llene esos vacíos que los padres de familia han dejado a un lado en sus hijos, aspectos tales como formar y orientar. Este compromiso que asume el docente más las diferentes normativas, exigencias y cambios constantes del sistema educativo, han convertido a la profesión del docente altamente vulnerable a presentar el síndrome de quemado. (Salanova, Llores y García, 2003, citados por Mena, 2010)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), en asamblea el 25 de mayo decidió incorporar por primera vez el síndrome de burnout en la guía de enfermedades que se asocian al empleo bajo el código QD85, debido al aumento de casos y la importancia de seguir investigando sobre los efectos y ser parte del diseño de programas para auxiliar a quienes lo padezcan.

A través de la revisión bibliográfica, se consiguió establecer trabajos e investigaciones previas que tienen relación con el tópico planteado, entre las que se hallan:

Munarriz (2017), en su estudio titulado: Programa de intervención “TREVAG” para reducir el síndrome de burnout en docentes en México, el aporte de este estudio fue que el programa TREVAG al ser implantado redujo significativamente los índices del Síndrome de Burnout en unos 51,73 puntos, la misma que equivale al 39,19%, dando paso a investigaciones posteriores con nuevas metodologías para enfrentar los dificultades relacionados a la

docencia por medio de estrategias transformadoras, dinámicas y factibles teniendo en cuenta sus expectativas y necesidades., por ende recomienda que las entidades relacionadas a la educación incluya en el currículo de formación docente estrategias de afrontamiento y organizar programas de apoyo. La observación hacia este estudio es que al usar un programa ya planteado no toma en consideración los hallazgos de su propia investigación.

Quispe (2018), en su estudio titulado: Plan educativo de prevención y síndrome de burnout en el personal del centro de salud en Perú, el aporte de este estudio es el diseño de un plan educativo para prevenir el síndrome de burnout para profesionales de la salud, en donde existen diversos factores físico, mental y social que contribuyen al desarrollo de éste síndrome, por lo que recomienda implementar estrategias y talleres que sirvan para mejorar la autoestima y actitud del personal sanitario. La investigación posee una buena temática hacia los profesionales de la salud en tanto que la muestra no parece ser representativa para un estudio.

Correa y Martínez (2018), ejecutó una investigación titulada: Diseño de un programa de prevención del síndrome de burnout en docentes de colegios distritales en Colombia, utilizó un estudio de mercadeo a 47 docentes, el aporte de este estudio fue ofrecer como producto el programa Cero % Sin Estrés el cual se caracterizó por tener múltiples tópicos que son la información o educación sobre el estrés , el reconocimiento de las emociones, los pensamientos, las diferentes formas para relajarse, tácticas de afrontamiento para la solución óptima de problemas y prácticas saludables, direccionándolo principalmente al manejo y prevención del síndrome de Burnout, sin efectuar ninguna intervención diagnóstica. La observación ante este estudio es que para implementar algún cambio se debe hacer un diagnóstico inicial para después determinar si tuvo éxito o no.

Las investigaciones nacionales que anteceden y guardan relación con la investigación fueron las siguientes:

Mesías (2016), ejecutó una investigación titulada: Plan de prevención del síndrome de burnout y su influencia en la satisfacción del usuario del servicio de consulta externa de una institución de salud pública, diseño de tipo descriptivo, correlacional y explicativo, la población fue de 34 profesionales de la salud y una muestra de 276 personas, se utilizó un instrumento denominado Cuestionario de Maslach Burnout Inventory, el aporte de este

estudio fue el diseño de un plan de prevención del síndrome de burnout que contribuya a la mejora en la satisfacción del usuario de los servicios de un hospital y evidencio que no existe el síndrome burnout en el personal sanitario del hospital, sin embargo hay tendencia a desarrollarlo a corto y mediano plazo en los profesionales. En esta investigación hay que tener en consideración que el personal es el que necesita de medidas preventivas ya que se aduce que en el corto o mediano plazo habría una tendencia a desarrollar el síndrome. En esta investigación se sostiene que los médicos al estar en contacto con otras personas con un estado deteriorado en la salud, la presión y la carga emocional es alta no obstante no concuerdo, en que solo se enmarca a profesionales de la salud no dando paso a otras profesiones como la docencia y trabajadores sociales.

Pesántez (2016), en su estudio titulado: Prevalencia del síndrome de Burnout y propuesta de una estrategia para su control en los médicos, diseño de tipo descriptivo, con un universo finito de 70 médicos y se utilizó un instrumento denominado Cuestionario de Maslach Burnout Inventory y entrevista, el aporte de este estudio fue diseñar una estrategia mediante talleres y capacitaciones en base a bailoterapias y encuentros deportivos en donde el resultado fue que existe el síndrome de burnout en los médicos y que varía según factores sociodemográficos.

Ruíz (2017), en su estudio titulada: Implementación de alternativas para prevenir el síndrome de burnout de los trabajadores del área de faenamiento ovino de Riobamba, utilizó un diseño descriptivo, correlacional y explicativo, la población fue de 19 personas y se utilizó un instrumento denominado Cuestionario de Maslach, el aporte de esta investigación fue un programa de pausas activas para demostrar que con la motivación se logra un mejor desempeño, eficiencia, responsabilidad y acuerdos por parte del personal, además de ayudarles a mejorar su bienestar físico, mental y social. En este estudio se demuestra que el síndrome de burnout puede afectar a otras profesiones.

La investigación se desarrolla en base a las dos variables Síndrome de burnout y Programa educativo; las cuales se irán desarrollando a profundidad para una mejor dilucidación.

El síndrome de burnout se estableció por primera vez en 1969 por Bradley, al evidenciar la especial conducta que mostraban algunos oficiales de policía de esa época. En 1974, un trabajador de la salud, de la rama de psiquiatría denominado Herbert Freudenberger que

laboraba como asistente voluntario en la Free Clinic de Nueva York para toxicómanos, evidenció que después de un tiempo los voluntarios que se relacionaban con los toxicómanos mostraban cierto desgaste de energía, hasta llegar a síntomas más complejos como la ansiedad y depresión, así como no tener motivación en su trabajo y llegar a ser agresivos con sus pacientes.

Freudenberger, fue el primero que implanto en el área científica este tipo de estrés, el cual describe clínicamente el síndrome como "una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador" (Freudenberger, 1974, p.161).

Según Oramas (2013) los estresores laborales son el "Conjunto de condiciones de trabajo exteriores que potencialmente pueden devenir como causa de estrés al docente" (p. 62)

Oromas et al, (2003). Realizó un estudio de las causas de estrés psicológico en maestros, dando como resultado que el 87,9% está expuesto a estresores que los genera su labor. A continuación, para comprender mejor el autor específico cuales fueron esos estresores laborales. (p 2-3)

- Escasas perspectivas de promoción personal
- Los alumnos son difíciles
- Carencia de exaltación a la labor bien realizada
- Responsabilidad con los estudiantes
- Algarabía de los estudiantes
- Tiempos de recesos escasos
- Pocas ganas de estudiar por parte de los estudiantes
- Sueldo que no es el más pertinente
- Exceso de trabajo
- Variaciones constantes en el sistema educativo
- Conservar la conducta en el aula
- Trabajo burocrático/administrativo
- Problemas con los representantes de los estudiantes
- Programas mal definidos o poco detallados

- Ausencia de tiempo para atender a los estudiantes de forma personalizada
- Carencia de recursos materiales y escasez de equipos y de facilidades para el trabajo
- Desacuerdos y discrepancias con compañeros del trabajo
- Conducta inadecuada de los estudiantes
- Presiones de los directivos
- Cantidad excesiva de estudiantes en el aula.

Los veinte estresores laborales tipificados por Oromas, si se mantienen en el tiempo de forma prolongada, pueden llegar a ser elementos de riesgo en donde la escala máxima de este problema se denomina estrés crónico laboral o síndrome de burnout.

Saborío e Hidalgo (2015) mencionan en su artículo que la OMS declaró en el 2000 al síndrome de burnout como un factor de riesgo laboral, ya que perturba la calidad de vida e incluso si éste se prolonga durante el tiempo puede poner en amenaza la vida de las personas que lo padecen. También, lo consideran como un tipo de estrés laboral asociado al contacto con los individuos.

Los programas de intervención frente al burnout en la actualidad, son basados en estrategias y técnicas que usan múltiples métodos para manejar el estrés con el objetivo de prevenir los factores de riesgo, afrontando ciertos aspectos específicos dependiendo de los niveles de síndrome de burnout. Inicialmente, Paine (1982) determinó un modelo sistemático conformado por cuatro pasos: identificar el Burnout; prevenirlo mediante información y afrontamiento; mediar para reducir el proceso que conduce al desarrollo de síndrome; como último paso restituir aplicando un tratamiento al personal diagnosticado.

El modelo explicado por Maslach, Jackson y Leiter (1986) sobre el síndrome de burnout, siendo este el más usado y aceptado por la comunidad científica internacionalmente, propusieron el Maslach Burnout Inventory (MBI) como herramienta fundamental para diagnosticar el nivel de síndrome de los profesionales que tienen contacto directo con las personas, como, por ejemplo: médicos, enfermeros, docentes y trabajadores sociales. El modelo antes mencionado posee tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, los cuales se componen por 22 preguntas enfocadas en los sentimientos y pensamientos sobre la interacción con su trabajo.

Según Gómez, M. (2014) conceptúa las dimensiones de la siguiente manera:

- Agotamiento emocional: Es la escasa forma de afrontar lo emocional en los retos que se presentan constantemente en el área de trabajo, lo que conlleva a un cuadro de agotamiento tanto físico, emocional y psicológico permanente, así también como poca tolerancia, molestia y poco interés por realizar otras actividades.
- Despersonalización: Es el alejamiento emocional que no da paso a una comunicación apropiada entre el profesional y los destinatarios del servicio, disminuyendo su eficiencia en el trabajo. Así como también se muestra poco sensible e impúdico en donde los destinatarios del servicio pasan a ser objetos.
- Realización personal: Es el sentimiento de fracaso que siente el profesional al efectuar su trabajo y de los resultados que obtiene del mismo, cuantificando la sensación de frustración del profesional en la realización de su trabajo y de los resultados conseguidos, valorando su trabajo de forma negativa dando como resultado una pérdida de autoestima.

Entre las diferentes definiciones y teorías, se entiende que el síndrome de burnout, con el nuevo anuncio de la OMS, es una enfermedad relacionada al trabajo que realizan los profesionales (médicos, enfermeros, docentes y trabajadores sociales), que tienen contacto directo con personas, planteándose que la solución para disminuirlo es la intervención por medio de programas que posean estrategias de afrontamiento; sin embargo, con el aumento de casos, las entidades administradoras de la educación como el Ministerio de educación no incluyen en sus leyes diagnósticos ni medidas para prevenir dicha problemática.

La conceptualización de programa educativo se basa en ser un instrumento, que posee un conjunto ordenado y detallado paso a paso de actividades para lograr una meta mediante objetivos claros, donde se desarrollan diferentes tareas educativas para el aumento de conocimientos.

Cata (2014), describió las etapas de un programa educativo la primera es planificación que se refiere a tipificar lo que se quiere hacer, bajo que fundamento se lo quiere hacer y quienes son los beneficiarios, la segunda es ejecución es donde se plantea el contenido de las actividades, la metodología a usar, los recursos empleados y ejecuta las fechas y responsables de cada tarea que quedarán plasmadas en un cronograma y la tercera parte la evaluativa que

como toda evaluación debe ser en todo momento al inicio, en medio y al final y se plantea los instrumentos que se van a utilizar para evaluar.

López (2003), diseñó un programa denominado TREVA (Técnicas De Relajación Vivencial aplicadas al aula), para contrarrestar el déficit de atención de los estudiantes mejorando el clima del aula mediante el autoconocimiento y la mejora de la inteligencia emocional y estuvo dirigido a alumnos y docentes.

Párraga (2005), diseñó el programa denominado IRIS (Intervención psicológica cognitivo-conductual), para contrarrestar el estrés en profesionales de la salud mejorando las diferentes habilidades humanas.

Con relación a lo antes expuesto se formula como **problema de investigación** ¿Cómo contribuir a disminuir el síndrome de burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019?

En cuanto a la justificación teórica, la investigación presenta un registro de diversas definiciones y teorías, las cuales permiten tener un conocimiento más actualizado sobre el síndrome de burnout y del programa educativo como alternativa de solución. Se aportaron diferentes modelos de estudio y se comparte las bases teóricas aportadas en el modelo de Maslach, Jackson y Leiter quienes identifican los niveles de síndrome de burnout, mediante un enfoque tridimensional y enfatiza en los aspectos a trabajar más en los docentes y en base a ello se pudo elaborar definiciones propias. En este estudio se ha tenido en cuenta las investigaciones internacionales y nacionales que han permitido un mejor entendimiento de la problemática en un contexto más amplio.

La justificación metodológica de la investigación permitirá guiar el camino de futuros trabajos de investigación sobre síndrome de burnout mediante el uso de la estadística persiguiendo el enfoque cuantitativo, el cual permitirá cuantificar los resultados obtenidos de los docentes frente a los niveles de síndrome de burnout, usando la técnica de la encuesta. En este sentido los instrumentos que se utilizarán para la recolección de datos están debidamente validados y presentados a la comunidad académica.

La justificación práctica de la investigación está orientada a que mediante la propuesta del Programa Educativo Anti-Estrés se reduzca los niveles del síndrome, el cual permitirá a los

docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo desarrollar mecanismos de afrontamiento frente al estrés.

Objetivo general

Proponer un programa educativo para la disminución del síndrome de burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019.

Objetivos específicos

- Analizar los trabajos previos relacionados al síndrome de burnout y programa educativo.
- Sistematizar los referentes teóricos y metodológicos sobre el síndrome de burnout y el programa educativo.
- Diagnosticar el nivel de síndrome de burnout a los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Validar la propuesta del programa educativo anti-estrés a través del juicio de experto y de los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Hipótesis

La aplicación del Programa Educativo Anti-Estrés contribuirá a disminuir el síndrome de burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), es cuantitativa cuando se usa la parte estadística como base para analizar hechos de forma objetiva a partir de cálculos numéricos e interpretación estadística para determinar situaciones futuras, a la par de un previo planteamiento de problema y preguntas que generaran hipótesis y como resultado final la posibilidad de replicar y predecir.

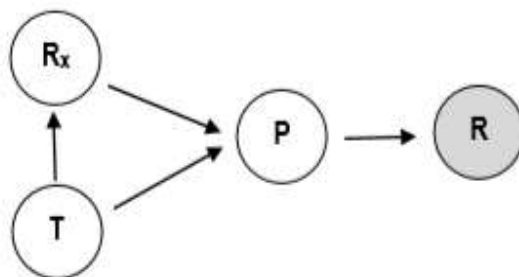
La investigación es cuantitativa porque se utilizó un instrumento para recolectar información directa del objeto de estudio, y de esta manera determinar estadísticamente los patrones de comportamiento que reflejan los docentes frente al síndrome de burnout.

Según Shuttleworth (2008), un diseño de investigación es descriptiva cuando involucra mirar y detallar el comportamiento de algo sin influir sobre el mismo de ningún modo.

El diseño utilizado en la investigación fue descriptivo ya que detalla el síndrome de burnout y los modelos que lo fundamentan, además se identifican los factores estresores de los docentes, lo que favorece al conocimiento de las causas del síndrome de burnout.

Hernández et al (2014), nos dice que un diseño es no experimental cuando las variables no se someten a ninguna maniobra, ya que se observa el fenómeno tal como se presenta en la realidad del contexto.

Es de tipo no experimental propositiva, pues se desarrolla en un contexto natural como la Universidad Técnica de Babahoyo, sin manipulación alguna a la variable síndrome de burnout y es propositiva porque se va a proponer un programa educativo anti estrés basado en mecanismos para reducir el síndrome antes mencionado. El esquema es el siguiente.



Rx: Realidad actual investigativa

T: Modelo Teórico

P: Diseño del programa

R: Realidad deseada

Según Hernández et al (2014), se caracteriza por la recolección de información en un momento de tiempo específico, para la respectiva descripción de la variable.

La investigación es transversal ya que la información de los niveles de síndrome de burnout será recolectada en un momento y tiempo único.

2.2.Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA
Variable 1: Programa Educativo Anti-Estrés	Un programa educativo es una herramienta, que posee un grupo ordenado y detallado paso a paso de actividades para lograr una meta mediante objetivos claros, donde se desarrollan diferentes tareas educativas para el aumento de conocimientos y tiene la particularidad de poseer mecanismos de afrontamiento frente al estrés. (Cata, 2014)	Es un instrumento de enseñanza-aprendizaje el cual se imparte a los beneficiarios, lo cual implica el desarrollo de un conjunto de sesiones con la finalidad de que los docentes reduzcan su nivel de estrés.	Planificación	Grado en que el programa está bien fundamentado	Cuestionario	Ordinal
				Grado en que la formulación de objetivos es adecuada		
				Grado en que el programa posee la capacidad de causar el interés por parte de los beneficiarios.		
			Ejecución	Grado de pertinencia del cronograma		
				Grado en que las actividades resultan adecuadas		
				Grado en el que la metodología resulta adecuada		
				Grado en que los recursos empleados son adecuados		
			Evaluación	Grado de viabilidad del programa		
				Grado en que el contenido del		

				programa resulta evaluable		
				Instrumentos de evaluación utilizados		
Variable 2: Síndrome de Burnout	Saborío e Hidalgo (2015) mencionan en su artículo que la OMS declaró en el 2000 al síndrome de burnout como un factor de riesgo laboral, ya que afecta la calidad de vida e incluso si éste se prolonga durante el tiempo puede poner en peligro la vida de las personas.	El Síndrome Burnout se identificará a través de los valores obtenidos en sus tres dimensiones mediante el instrumento denominado Cuestionario de Maslach.	Agotamiento Emocional	Nivel de agotamiento	Cuestionario	Ordinal
				Nivel de desgaste		
				Nivel de frustración		
				Nivel de estrés		
			Despersonalización	Nivel de insensibilidad		
				Nivel de culpabilidad		
			Realización Personal	Nivel de comprensión		
				Nivel de eficacia		
				Nivel de motivación		

2.3.Población, muestra y muestreo

Población

Se expresa que es una población a un grupo establecido de elementos que tienen una particularidad y similitudes específicas o parte de un objeto estudiado en un momento del tiempo definido. (Carrillo, 2015).

La población que se va a estudiar en esta investigación, está constituida por 72 docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Tabla 1

Personal docente de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo

PERSONAL	POBLACIÓN
Docentes	72
TOTAL	72

Muestra

Se define la muestra como un parte importante de la población La muestra es una determinada parte de la población que se utilizará para el análisis de la información proporcionada (Carrillo, 2015).

La muestra estuvo comprendida por el total de la población del personal docente, de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo. En consecuencia, se aplicó un muestreo Censal el cual Chávez (2007) hace alusión a una población pequeña la cual se puede estudiarla de mejor manera a cada uno de los elementos que la componen.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Técnica

La técnica, en la investigación científica hace alusión a los procesos y medios que hacen operantes a los métodos, como lo señala Ander-Egg, (1995).

La técnica que se va a emplear en esta investigación es la encuesta, la cual se empleará al personal docente de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, cuya medición se efectuará mediante escala de Likert.

Instrumento

Los instrumentos que se utilizarán serán dos cuestionarios, los mismos que se construyeron en base a los indicadores, de las variables en estudio, las que permitirán recoger información sobre el objeto de estudio.

El cuestionario dirigido a los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, de elaboración propia conformado por 16 preguntas y es de alternativa múltiple las cuales son en total desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, parcialmente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo. (Ver anexo 1)

El segundo instrumento, para los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo; corresponde a un cuestionario inventario de Burnout de Maslach (1986) estandarizado con reconocimiento a nivel mundial utilizado en múltiples investigaciones. El mismo que está compuesto por tres dimensiones y define como puntuaciones altas superiores a 28 al agotamiento emocional, superiores a 11 despersonalización e inferiores a 33 realización personal; puntuaciones medias entre 17-27 agotamiento emocional, 6-10 despersonalización y entre 34-49 realización personal; puntuaciones bajas inferior a 16 al agotamiento emocional, inferior a 5 despersonalización e inferiores a 40 realización personal. (Ver anexo 2)

Según Hurtado (2012), la validez y la confiabilidad refleja si el instrumento se adapta para medir de manera real la variable en estudio, que servirán para realizar generalizaciones de los descubrimientos encontrados en la investigación.

Validez

Para la validez de los instrumentos se desarrolló mediante el estableció mediante el juicio de expertos. Se efectuó por medio de un formato de validación a 3 expertos, doctor y máster quienes realizaron la evaluación al instrumento y expresaron mediante una ficha los parámetros de claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia y metodología basados en los objetivos propuestos en la investigación. (Ver anexo 3,4 y 5)

Tabla 2

Validación por expertos del instrumento pertinencia del programa

Nº	Datos del experto	Nivel de validez
1	Dr. César Ulloa Parravicini	Excelente
2	Msc. Marianela Barona Obando	Excelente
3	Msc. Aida Palomeque Palomeque	Excelente

Los expertos que emitieron su opinión para validar el instrumento son profesionales que se desempeñan como docentes universitarios Dr. Cesar Ulloa Parravacini docente de la Universidad César Vallejo, Msc. Marianela Barona Obando docente en la Universidad Ecotec y Msc. Aida Palomeque Palomeque docente-vicerectora en el Carlos Estarellas Avilés.

Confiabilidad

La confiabilidad de los dos instrumentos se realizó con una muestra piloto de 15 docentes, mediante el uso del sistema SPSS versión 25, midiendo el grado en que todos los ítems del cuestionario cavarían entre sí, denominada Alfa de Cronbach.

Tabla 3

Índice de confiabilidad Alfa de Cronbach del Síndrome de Burnout

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,902	22

Fuente: resultado de análisis de fiabilidad SSPS versión 25.

El instrumento para medir el síndrome de burnout basado en el coeficiente de Alpha de Cronbach dio un valor de 0.902 lo que se traduce como alta confiabilidad.

Tabla 4

Índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de la pertinencia del programa

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	16

Fuente: resultado de análisis de fiabilidad SSPS versión 25.

El instrumento para medir la pertinencia del programa educativo anti-estrés basado en el coeficiente de Alpha de Cronbach dio un valor de 0.971 lo que se traduce como alta confiabilidad.

2.5.Procedimiento

- Se requiere el permiso al rector de la Universidad Técnica de Babahoyo; para el proceso de la investigación.
- Se requiere que los instrumentos sean confiables
- Se valida por criterio de expertos los instrumentos.
- Se emplea la encuesta a docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo para recoger información sobre el nivel de síndrome de burnout que poseen los docentes y la pertinencia del programa educativo anti-estrés para disminuir el síndrome.
- Se procesa la información obtenida en los cuestionarios a través del programa Excel.
- Se transcribe los resultados obtenidos
- Se contrasta los resultados.
- Se genera conclusiones y recomendaciones.
- Se genera una propuesta.

2.6.Método de análisis de datos

Los datos se representarán en gráficos de distribución de frecuencia y porcentajes, las que serán respectivamente detalladas. Se registrará la información recopilada mediante la aplicación de dos cuestionarios dirigidos a los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, es decir la información será analizada de acuerdo a los indicadores y dimensiones de estudio. Para registrar los datos de los cuestionarios, se usará las hojas del programa Excel.

2.7.Aspectos éticos

El código ético está fundamentado en una sucesión de elementos claves, que establecen el camino sobre el actuar y la conducta de la persona que está a cargo de la investigación en el tratamiento del mismo. (Martínez, 2018). Es decir que la parte ética depende enteramente del investigador el cual decide implementar o no todos los aspectos que rigen la ética en la investigación.

La investigación “Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019”, se solicitó la respectiva autorización para la ejecución de extracción de los datos, en donde se concederá para con ellos los criterios de reserva respectiva. En cuanto a la información que se extrae de dichos instrumentos, se tendrá presente el criterio de no alteración de los mismos.

Así como también, se aluden en las referencias bibliográficas citadas bajo las normas APA y cuidando el manejo de la redacción científica, las teorías y conceptos que sostienen la presente investigación.

III. RESULTADOS

Estadísticos descriptivos

Tabla 5

Distribución de frecuencias y porcentajes de las edades de los docentes

	Frecuencias	Porcentaje
EDADES		
25-35	30	50%
36-45	10	14%
46-55	6	8%
56 o más	20	28%
Total	72	100%

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

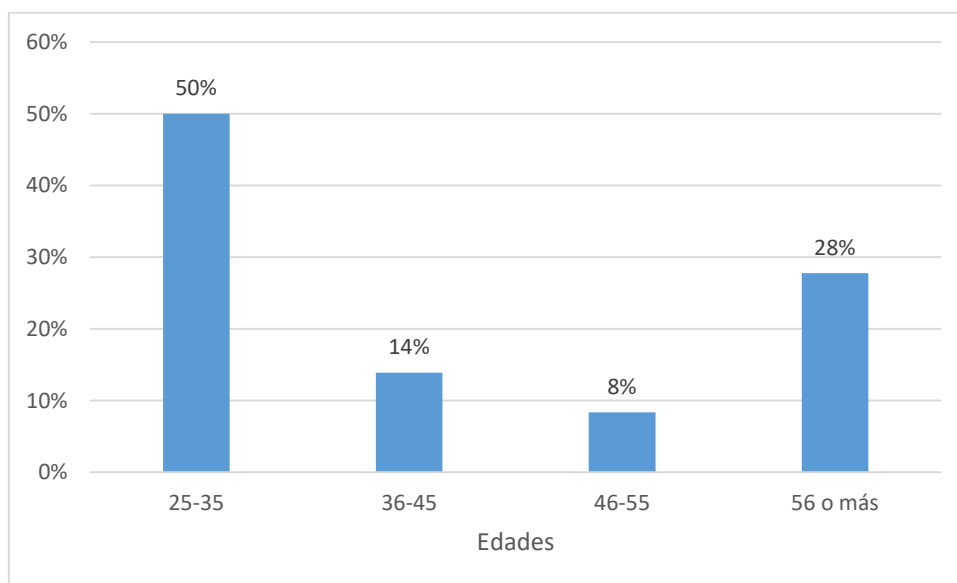


Figura 1: Porcentajes de las edades de los docentes

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 5 y figura 1 se puede observar que 30 de los docentes representan el 50% en donde sus edades oscilan entre 25-35 años, 10 docentes que representan el 14% tienen entre 36 – 45 años, 6

de los docentes que son el 8% tienen entre 46-55 y 20 de los docentes de los docentes que son el 28% tienen entre 56 o más.

Tabla 6

Distribución de frecuencias y porcentajes de los años de experiencia de los docentes

		Frecuencias	Porcentaje
AÑOS DE EXPERIENCIA	1-5	30	42%
	6-15	13	18%
	16-30	17	24%
	31 o más	12	17%
	Total	72	100%

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de la Escuela Ciencias Sociales

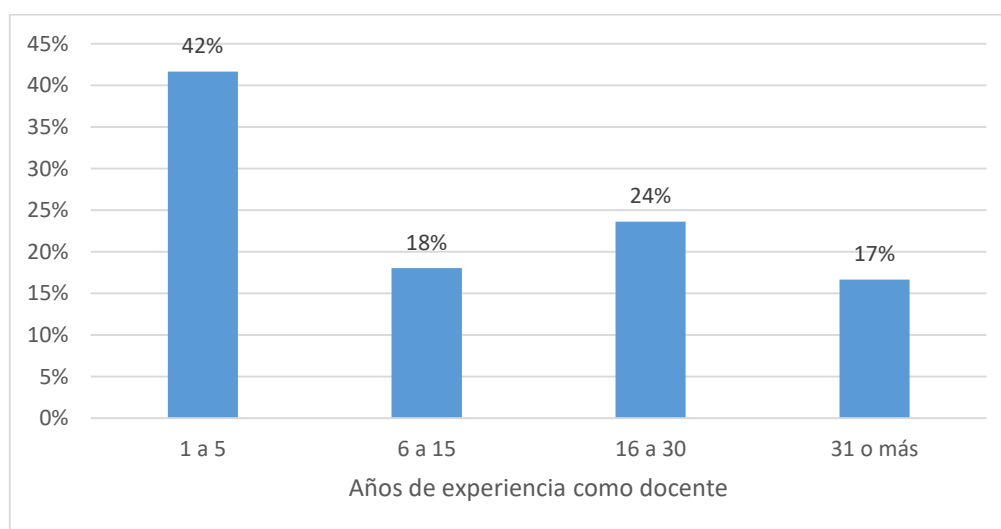


Figura 2: Porcentajes de los años de experiencia de los docentes

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 6 y figura 2 con respecto a la experiencia, el 42% (30 docentes) tiene entre 1 a 5, el 18% (13 docentes) tiene entre 6 a 15, el 24% (17 docentes) tiene entre 16 a 30 y el 17% (12 docentes) tiene entre 31 o más.

Tabla 7

Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión Agotamiento Emocional

		Frecuencias	Porcentaje
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	ALTO	54	75%
	MEDIO	15	21%
	BAJO	3	4%
	Total	72	100%

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

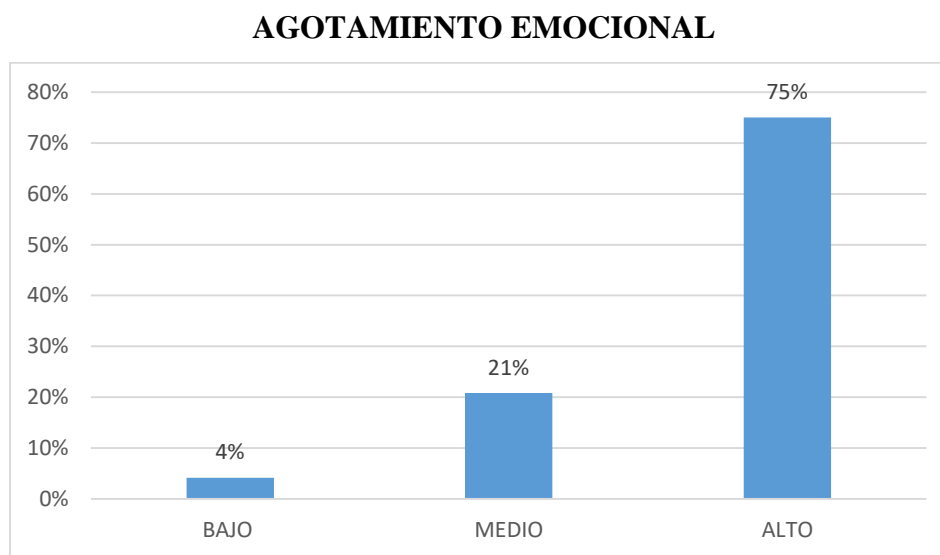


Figura 3: Porcentajes de los niveles de la dimensión Agotamiento Emocional

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 7 y figura 3, se observa que, de los 72 docentes, 54 de ellos, los cuales representan el 75 % en un nivel alto con respecto al agotamiento emocional, 15 docentes que representan el 21 % indicaron que se encuentra en un nivel medio y 3 de los docentes que son el 4% indicaron que se encuentra en un nivel bajo, esto nos indica que el desgaste, agotamiento, frustración y

estrés están presentando altos niveles que deben ser atendidos mediante mecanismos de afrontamiento.

Tabla 8

Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión Despersonalización

		Frecuencias	Porcentaje
DESPERSONALIZACIÓN	ALTO	54	75%
	MEDIO	15	21%
	BAJO	3	4%
	Total	72	100%

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

DESPERSONALIZACIÓN

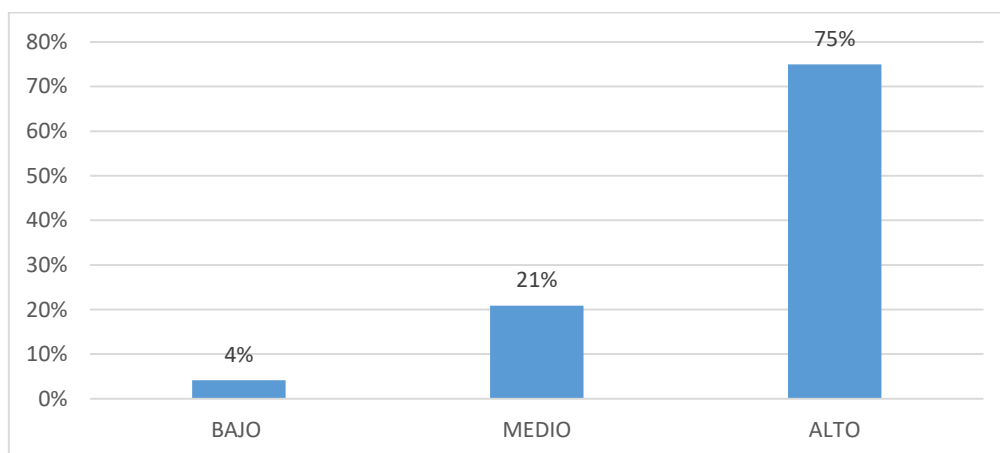


Figura 4: Porcentajes de los niveles de la dimensión Despersonalización

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 8 y figura 4, se observa que, de los 72 docentes, 54 de ellos, los cuales representan el 75 % en un nivel alto con respecto a la despersonalización, 15 docentes que representan el 21 % indicaron que se encuentra en un nivel medio y 3 de los docentes que son el 4% indicaron que se encuentra en un nivel bajo, lo cual indica insensibilidad y culpabilidad en el trato hacia los estudiantes.

Tabla 9

Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión Realización Personal

		Frecuencias	Porcentaje
REALIZACIÓN PERSONAL	ALTO	54	75%
	MEDIO	15	21%
	BAJO	3	4%
	Total	72	100%

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

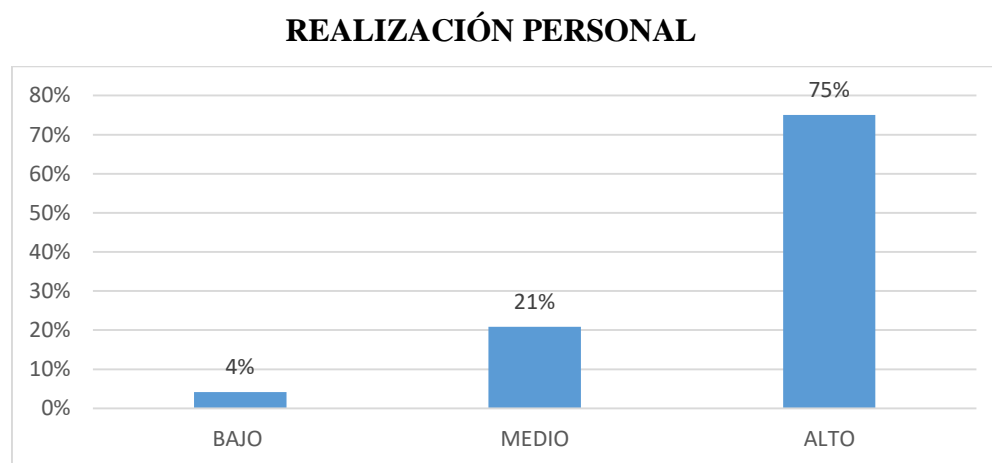


Figura 5: Porcentajes de los niveles de la dimensión Realización Personal

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 9 y figura 5, se observa que, de los 72 docentes, 54 de ellos, los cuales representan el 75 % en un nivel alto con respecto a la realización personal, 15 docentes que representan el 21 % indicaron que se encuentra en un nivel medio y 3 de los docentes que son el 4% indicaron que se encuentra en un nivel bajo, presentando falta de comprensión, ausencia de eficacia y pérdida de motivación.

Tabla 10

Distribución de frecuencias de la dimensión Planificación

	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6
Totalmente de acuerdo	62	63	64	64	64	64
De acuerdo	8	8	8	8	7	7
Parcialmente de acuerdo	1	1	0	0	1	1
Parcialmente en desacuerdo	1	0	0	0	0	0
En total desacuerdo	0	0	0	0	0	0
TOTAL	72	72	72	72	72	72

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

PLANIFICACIÓN

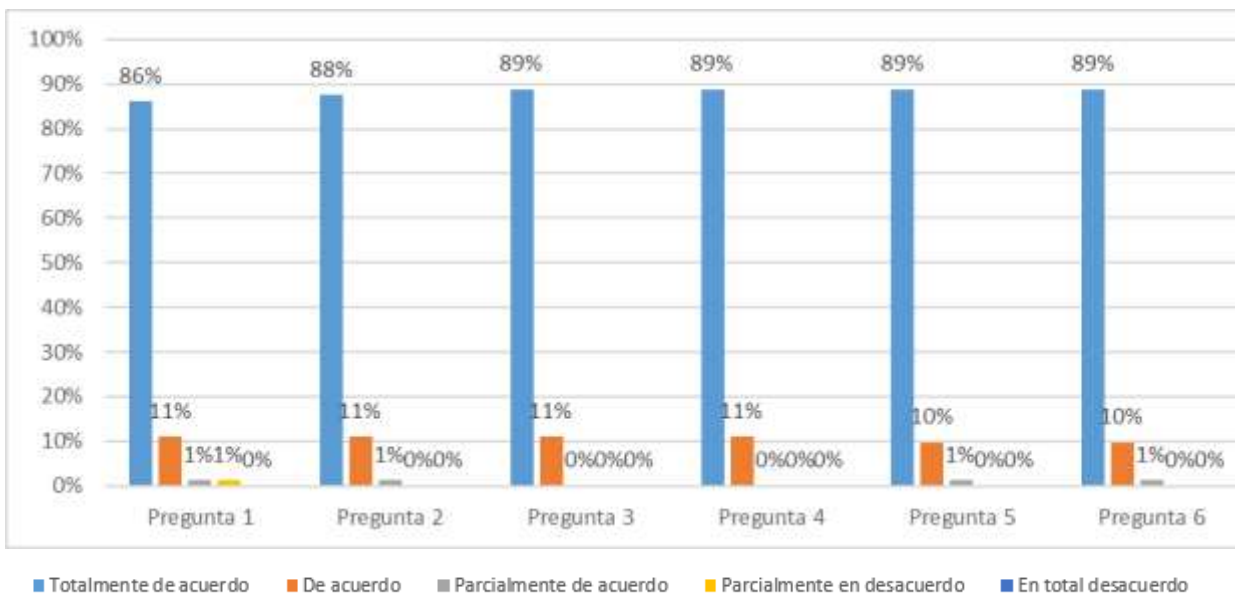


Figura 6: Porcentajes de los niveles de la dimensión Planificación

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 10 y figura 6, se observa que, de los 72 docentes, entre un 86% a 89% de los docentes están totalmente de acuerdo con la planificación del programa educativo anti estrés, mientras que entre un 10% a 11% están de acuerdo, 0% a 1% parcialmente de acuerdo, 0% a 1%

parcialmente en desacuerdo y un 0% en total desacuerdo, es decir que según los docentes el fundamento, los objetivos y los beneficiarios están bien establecidos.

Tabla 11

Distribución de frecuencias de la dimensión Ejecución

	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13
Totalmente de acuerdo	64	64	64	63	64	64	63
De acuerdo	7	8	8	8	7	8	9
Parcialmente de acuerdo	1	0	0	1	1	0	0
Parcialmente en desacuerdo	0	0	0	0	0	0	0
En total desacuerdo	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	72	72	72	72	72	72	72

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

EJECUCIÓN

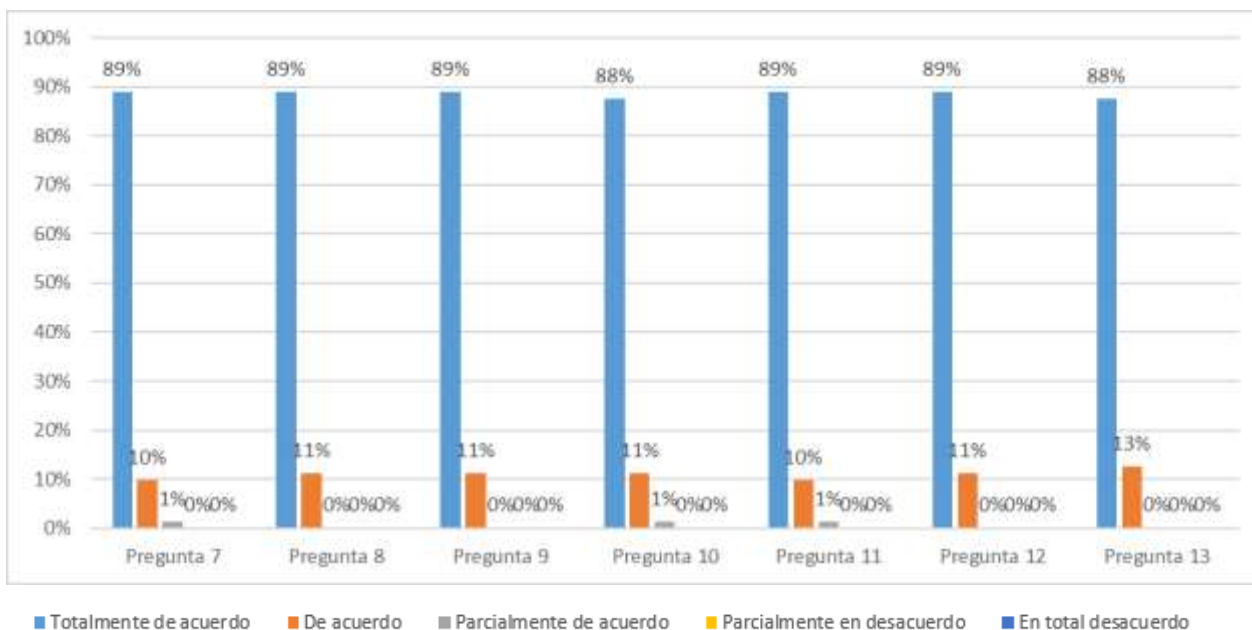


Figura 7: Porcentajes de los niveles de la dimensión Ejecución

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 11 y figura 7, se observa que, de los 72 docentes, entre un 88% a 89% de los docentes están totalmente de acuerdo con la ejecución del programa educativo anti estrés, mientras que

entre un 10% a 13% están de acuerdo, 0% a 1% parcialmente de acuerdo, 0% parcialmente en desacuerdo y un 0% en total desacuerdo, dando paso a la afirmación de un buen cronograma, actividades adecuadas, metodología correcta y recursos óptimos.

Tabla 12

Distribución de frecuencias de la dimensión Evaluación

	Pregunta 14	Pregunta 15	Pregunta 16
Totalmente de acuerdo	61	64	64
De acuerdo	11	8	8
Parcialmente de acuerdo	0	0	0
Parcialmente en desacuerdo	0	0	0
En total desacuerdo	0	0	0
TOTAL	72	72	72

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

EVALUACIÓN

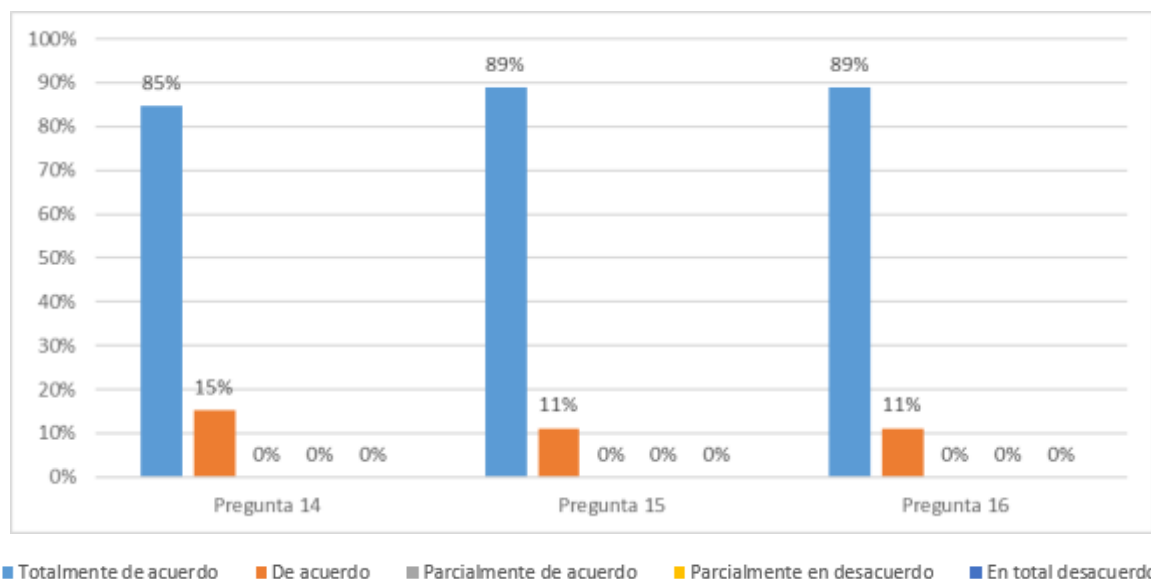


Figura 8: Porcentajes de los niveles de la dimensión Evaluación

Fuente: Aplicación del cuestionario dirigido a los docentes de Ciencias Sociales

En la tabla 12 y figura 8, se observa que, de los 72 docentes, entre un 85% a 89% de los docentes están totalmente de acuerdo con la evaluación del programa educativo anti estrés, mientras que

entre un 11% y 15% están de acuerdo, 0% parcialmente de acuerdo, 0% parcialmente en desacuerdo y un 0% en total desacuerdo, por ende, las elecciones de los instrumentos para evaluar fueron óptimos y la viabilidad conduce a que el programa aporta los beneficios esperados.

IV. DISCUSIÓN

El docente universitario tiene la gran responsabilidad de educar integralmente a la juventud que contribuirá al factor productivo de la sociedad, y esa labor lleva consigo un cúmulo de acciones tales como dedicación, paciencia, empatía, responsabilidad, entusiasmo, preparación constante y amor por lo que hace. Sin embargo, estas características se ven mermadas con leyes tales como la (LOES, 2010), que en el camino de la búsqueda de la calidad que estoy de acuerdo que el servicio de la educación debe ser la más óptima y con excelencia, pero esta misma ley no ampara el sentir del docente o las herramientas que deben brindar para llevar a cambio dichos cambios propuestos.

El Sistema Educativo ecuatoriano universitario se encuentra en constante evaluación, en donde cada cinco años deber ser renovada, el (CEEACES, 2015) entidad encargada de la acreditación de las categorías de las universidades se centra en la evaluación cualitativa y cuantitativa de la institución, pero en mi opinión caemos en el mismo error buscar excelencia, sin primero como nos dice (Gil, 2003) que la evaluación debe ser integral y buscar el bienestar y la salud laboral de los empleados ya que este es el pilar fundamental, el cual al verse afectada en su salud física y mental existirán repercusiones en su labor.

La investigación tuvo como objetivo diagnosticar un problema de actualidad ya que la Organización Mundial de la Salud hace diecinueve años solo lo tipificaba como un factor de riesgo laboral asociado al contacto con personas, ya que perturba la calidad de vida y si perdura en el tiempo la vida de esa persona correría peligro, sumado a esto el 25 de mayo del 2019 fue incorporado en la guía de enfermedades asociadas al empleo, esto nos debería congregar para tomar acciones que lo prevengan, en donde las instituciones creen ambientes favorables para los docentes y programas que disminuyan el síndrome de burnout; por lo que estudiar el nivel de quemado de los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales y la pertinencia del

programa educativo anti estrés se vuelve un aporte a esta aseveración y a la comunidad educativa.

De los resultados obtenidos en esta investigación, al ser diagnosticado el nivel de síndrome de burnout en los 72 docentes fue que el 75% presento un nivel alto en los tres niveles cansancio emocional, despersonalización y baja realización; el 21% nivel moderado y solo un 4% nivel bajo, es decir que existe la problemática en un porcentaje alto por ende es imprescindible como nos dice por ejemplo Correa y Martinez (2018), Pesantez (2016), Ruiz (2017) que existe la necesidad no solo de identificar el síndrome sino ir más allá y proponer planes, programas, talleres y/o capacitaciones como herramientas de apoyo para disminuir estos índices alarmantes.

Estos resultados confirman la necesidad de contar con programas basados en estrategias y técnicas que ayuden a manejar el estrés para ello el modelo sistemático de Paine (1982) en donde los dos primeros pasos rigen esta investigación, el primer paso es identificar el burnout lo cual se lo efectuó con el cuestionario de Maslach, Jackson y Leiter (1986) y el segundo paso prevenirlo mediante información y afrontamiento para ello la propuesta que contiene un conocimiento de la problemática con técnicas fáciles de aplicar en el día a día.

Los resultados del cuestionario para evaluar la pertinencia del programa educativo anti estrés para lo cual cada docente leyó la propuesta que contaba con ocho sesiones de trabajo y sus percepciones fueron muy positivas ya que entre 86% a 89% estaban totalmente de acuerdo con la planificación y entre 10% y 11% de acuerdo; un 88% a 89% totalmente de acuerdo con la ejecución y 10% y 13% están de acuerdo y finalmente entre 85% a 89% están totalmente de acuerdo y 11% y 15% de acuerdo. Es decir que los docentes avalan el diseño de este tipo de programas que contribuyan a solucionar los problemas de su práctica como docente por ende lo que falta es el apoyo para que no solo quede en propuesta, sino que se implementen y sea parte de los programas de la institución.

Es necesario acotar que el cuestionario utilizado en cuestión es reconocido internacionalmente y utilizado como instrumento de medida ya que otros no han alcanzado la aceptación, aun así, en mi opinión se debe crear un cuestionario actualizado con las necesidades de un mundo globalizado en donde se amplíe la información obtenida, para que así los futuros programas cuenten con técnicas más específicas que contribuyan a la disminución.

V. CONCLUSIONES

1. Los trabajos previos demuestran la presencia de altos niveles de burnout, evidenciando la necesidad de disminuir oportunamente este síndrome para elevar así la calidad.
2. Las teorías sirvieron de sustento para operacionalizar las variables, entender mejor la problemática e identificar como una solución efectiva el desarrollo de un programa educativo que contribuye a disminuir el estrés.
3. El nivel de síndrome de burnout fue alto en sus tres dimensiones en la población encuestada como consecuencia del contexto educativo en la cual se desenvuelve la práctica docente lo que refleja la necesidad de accionar para disminuir los niveles.
4. Se validó la pertinencia del programa educativo anti estrés obteniendo una validez de excelente con los expertos y una aceptación entre 85% a 89% de estar totalmente de acuerdo con el programa propuesto por parte de los docentes, lo cual hace una aseveración a la hipótesis que es viable y va a contribuir a reducir el síndrome.

VI. RECOMENDACIONES

Al Rector de la Universidad Técnica de Babahoyo

- Gestionar el diagnóstico a todas las escuelas en las distintas carreras para conocer el nivel de síndrome.
- Gestionar la implementación del programa educativo propuesto en esta investigación con la finalidad de disminuir los niveles de burnout.
- Gestionar el establecimiento de programas de evaluación y seguimiento para conocer que está afectando a los docentes de la institución.

A los docentes

- Ser parte colaborativa y participativa de las capacitaciones que propone la institución para así generar cambios significativos.
- Asistir a las actividades extracurriculares como por ejemplo campeonatos y viajes de integración la cual fortalece la comunicación y trabajo en equipo, además de relajarse y motivarse.

VII. PROPUESTA

8.1 Título de la propuesta

“Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019”

8.2 Datos Generales

Dirigido: Docentes de la Escuela de Ciencias Sociales

Lugar: Universidad Técnica de Babahoyo

Provincia: Los Ríos

Ciudad: Babahoyo

Dirección: Av. Universitaria Km 2 1/2

Responsable: Director de la Escuela de Ciencias Sociales.

8.3 Introducción

El desarrollo de la presente propuesta posee el propósito de disminuir los niveles del síndrome de burnout e en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019. Los resultados descriptivos de la presente investigación, se pudo determinar el nivel alto de la problemática actual, en donde un gran porcentaje de docentes posee niveles altos en sus tres dimensiones cansancio emocional, despersonalización y baja realización. Lo que se traduce en un cansancio tanto físico como psicológico por las exigencias de la práctica docente, se genera un alejamiento hacia las estudiantes y una autoevaluación sobre los logros alcanzados en la institución.

Estos niveles dan un alcance de los resultados individuales que cada docente puede tener, y en general como institución se deben generar cambios ya que si estos valores se mantienen en el tiempo agravaría la salud del docente y mermando la calidad de su labor.

Es por ello que esta propuesta se plantea como objetivo para disminuir el síndrome de burnout de los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo 2019, a través de un programa educativo anti estrés.

8.4 Fundamentación teórica

Los cambios en los estilos de vida de la sociedad debido a estar inmersos en un mundo globalizado, ha generado un incremento de estrés laboral y problemas asociados a él, como el Síndrome de Burnout, definido como una respuesta al estrés laboral crónico relacionado con el entorno, condiciones de trabajo y el contacto directo con las personas el cual presenta unas consecuencias como disfunciones conductuales, psicológicas y fisiológicas.

El ya mencionado síndrome se fundamenta en el modelo explicado por Maslach, Jackson y Leiter (1986), siendo este el más usado y aceptado por la comunidad científica internacionalmente, propusieron el Maslach Burnout Inventory (MBI) como herramienta fundamental para diagnosticar el nivel de síndrome de los profesionales que tienen contacto directo con las personas, como, por ejemplo: médicos, enfermeros, docentes y trabajadores sociales. El modelo antes mencionado posee tres componentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, los cuales se componen por 22 preguntas enfocadas en los sentimientos y pensamientos sobre la interacción con su trabajo.

8.5 Objetivo General

Reducir el síndrome de burnout en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo.

8.6 Beneficiarios

Todos los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo.

8.7 Recursos

- Proyector
- Mesas
- Sillas
- Cuaderno
- Plumas
- Pizarra
- Plumones
- USB
- Diapositivas
- Videos
- Canciones
- Auditorio o sala

8.8 Metodología

Método directo o de enseñanza práctica: Sesiones educativas

Medio audiovisual: Videos, canciones y power point.

8.9 Evaluación

La evaluación será efectuada en los tres momentos al inicio, en medio y al final, mediante observación directa y realización de productos.

8.10 Cronograma

Tiempo de las sesiones: 1 hora por sesión con parte teórica y práctica.

Duración del programa: 1 sesión por cada semana al existir 8 sesiones la duración total es de 2 meses.

Responsable: Director de la Escuela de Ciencias Sociales

8.11 Contenido de las actividades

Sesión educativa #1

Tema: Síndrome de Burnout

Objetivo específico: Explicar en qué consiste el síndrome de burnout

Motivación: Para iniciar se presentará un video de reflexión con el título síndrome de burnout que hace una introducción al tema.

Contenido: Se inicia con la participación de los participantes con la pregunta generadora que opinan del video.

Por medio de las diapositivas se hace la introducción del síndrome de burnout.

Se harán exposiciones de cuál es la realidad laboral de cada uno.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa y exposición de la creación de su propio concepto sobre el síndrome de burnout.

Sesión educativa #2

Tema: Estresores Laborales

Objetivo específico: Conocer e identificar cuáles son los estresores laborales en docentes.

Motivación: Se iniciará con la dinámica de pasar una pelota y cuando la música se detenga, el participante que tenga la pelota deberá mostrar un talento.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas cuáles son los estresores laborales que afectan a los docentes.

Se hará comparaciones de cómo es su realidad laboral y cómo quisieran que sea.

Los participantes tendrán la oportunidad de manifestar su malestar y las problemáticas existentes.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa y en una hoja escribir los estresores laborales que padece y exponerlos.

Sesión educativa #3

Tema: Sintomatología del síndrome de burnout

Objetivo específico: Identificar cuáles son los síntomas que presentan los que padecen el síndrome de burnout.

Motivación: Para iniciar se presentará un video de la psicóloga Dra. Edith Shiro que efectuó una entrevista y explica los Síntomas y consejos para evitar el síndrome de burnout.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas cuales son las principales manifestaciones del síntoma.

Los participantes tendrán la oportunidad de identificar y compartir que síntomas han padecido.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa y se creará una ficha de autoregistro con fecha, situación, causa y síntoma.

Sesión educativa #4

Tema: Mecanismos Preventivos anti-estrés

Objetivo específico: Identificar cuáles son los mecanismos preventivos frente al estrés.

Motivación: Se iniciará con la escucha de una música para aliviar el estrés el título es música relajante para aliviar el estrés y la ansiedad.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas cuáles son los mecanismos preventivos para afrontar el estrés.

Los participantes tendrán la oportunidad de manifestar si han puesto en práctica alguna vez algún mecanismo frente al estrés.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa y en grupos de 5 los participantes deberán elaborar un dibujo sobre un caso propio en relación al síndrome de Burnout, en el cual identificarán el mecanismo que más les gusta.

Sesión educativa #5

Tema: Relajación muscular progresiva de Jacobson

Objetivo específico: Explicar en qué consiste la relajación muscular de Jacobson.

Motivación: Se iniciará con la dinámica imita sonido de animales.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas en que consiste la relajación muscular de Jacobson.

Los participantes practicarán la forma de ir tensando y relajando los diversos grupos musculares (piernas, tronco, hombros, cuello, ojos, músculos del habla).

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa

Sesión educativa #6

Tema: Respiración controlada y respiración profunda

Objetivo específico: Explicar en qué consiste la respiración controlada y respiración profunda.

Motivación: Se iniciará con bailoterapia.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas en que consiste la respiración controlada y respiración profunda.

Se explicará cuando se debe usar la respiración controlada y cuando la profunda.

Los participantes efectuarán los dos tipos de respiración controlada y profunda.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa

Sesión educativa #7

Tema: Administra tu tiempo

Objetivo específico: Conocer cuál es la mejor forma de administrar el tiempo.

Motivación: Se iniciará con un video de cómo administrar tu tiempo en diez pasos.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas las mejores formas y consejos para administrar el tiempo.

Los participantes expondrán porque se les dificulta organizar sus tiempos.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa y en grupos de 5 harán un socio drama en donde la temática sea organizar el tiempo.

Sesión educativa #8

Tema: Hábitos Saludables

Objetivo específico: Conocer cuáles son los hábitos saludables y sus componentes.

Motivación: Se iniciará con un video sobre tips y consejos saludables para combatir el estrés.

Contenido: Se explicará mediante diapositivas en que consiste los hábitos saludables y sus componentes a nivel físico y mental.

Se explicará cuando se debe usar y cuáles son las diferentes pausas activas que puede hacer en casa y en el trabajo.

Se explicará la alimentación saludable mediante la pirámide nutricional, en donde se señalará que deben consumir y la cantidad de cada uno por día, para tener una alimentación balanceada.

Se expondrá el tiempo y los factores que influyen en un mejor descanso.

Se explicará la importancia del ejercicio diario.

Duración: 60 minutos

Evaluación: Observación directa y en grupos de 5 crearan un horario desde que se levantan hasta cuando se van a dormir, con actividades que incluyan las sesiones vistas.

8.12 Resultados esperados

Con la implementación de la propuesta por parte de las autoridades de la Universidad Técnica de Babahoyo se pretende reducir los niveles de síndrome de burnout presentado en los docentes de la Escuela de Ciencias Sociales.

REFERENCIAS

- Acevedo, L. (2014). *Síndrome de burnout en el profesional de enfermería*. Recuperado de la base de datos: <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/1927/1/RI000740.pdf>.
- Aldrete, M.G., Pando, M., Aranda, C. y Balcázar, N. (2003). *Síndrome de Burnout en maestros de educación básica de Guadalajara*. Revista de investigación y salud, 001 (pp. 1-10). Recuperado 17/12/2011 de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/142/14200103.pdf>
- Ander-Egg, Ezequiel. (1995). *Técnicas de investigación*. Ediciones Lumen. Buenos Aires, Argentina.
- Bedoya, Elías A, Vega, Nancy E, Severiche, Carlos A, & Meza, María J. (2017). *Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano*. Formación universitaria, 10(6), 51-58. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
- Bustamante, Ekaterina, Bustamante, Freyli, González, Gilberto, & Bustamante, Luz. (2016). *El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela*. Medicina y Seguridad del Trabajo, 62(243), 111-121. Recuperado en 10 de noviembre de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000200003&lng=es&tlng=es.
- Cabezas, E. (2016). *Análisis del síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el desempeño laboral*. Industrial Data, 19 (1), 59-68.
- Carpio Valencia, Requis Delgado. (2016). *Nivel de Síndrome de Burnout en enfermeras docentes de práctica que laboran en una Universidad Privada de Lima*. Ágora revista científica, 03(01):329-336. Recuperado en 10 de noviembre de 2018, de <https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/viewFile/60/58>
- Carrillo, A. (2015). Población y muestra. universidad autónoma del estado de México, México.

- Cata, M. (2014). Programación educativa. México: Educations programs
- CEAACES (2015). Modelo genérico de evaluación del entorno de aprendizaje de carreras presenciales y semipresenciales de las universidades y escuelas politécnicas del Ecuador.
- Chávez, A. (2007). Muestreo. Artículo online consultado el 3 de octubre de 2019 y disponible en:http://biblioteca.unet.edu.ve/db/alexandr/db/bcunet/edocs/TEUNET/2010/pregrado/Industrial/ChavezCh_MariannaV/Capitulo3.pdf
- Chávez (2016). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. INNOVA Research Journal 2016, Vol 1, No. 9, 77-95. Recuperado en 10 de noviembre de 2018, de <http://www.journaluidegye.com/magazine/index.php/innova/article/view/55>
- Chávez, (2017). *Estrés, salud y psicopatologías laborales. Síndrome de burnout en profesionales de la educación superior en Ecuador* (tesis doctoral). Universidad de Extremadura, España. Recuperado en 10 de noviembre de 2018, de http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6469/TDUEX_2017_Chavez_Orozco.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Correa Carvajal, M. C. y Martínez Castro, K. J. (2018). *Diseño de un programa de prevención del síndrome de Burnout en docentes de colegios distritales en la ciudad de Bogotá*. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia. Facultad de Psicología. Bogotá, Colombia.
- Freudenberger, H. J. (1974). *Staff burn-out*. *Journal of Social. Issues*, 30, 159-165.
- Gil-Monte, P. (2003). *Burnout syndrome: síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás*. *Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(2), 181-197. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2313/231318052004.pdf>
- Gómez, M., Ruiz, I. (2014). *Dimensiones del síndrome de burnout en personal asistencial de salud de un hospital de Chiclayo*, Tesis de licenciado. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

- González Ruiz, Gisela, Carrasquilla Baza, Deybis, Latorre de la Rosa, Gerlyn, Torres Rodríguez, Vanessa, & Villamil Vivic, Katery. (2015). *Síndrome de Burnout en docentes universitarios*. Revista Cubana de Enfermería, 31(4) Recuperado en 10 de noviembre de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000400005&lng=es&tlng=es.
- Guerrero, E., & Rubio, J. (2005). *Estrategias de prevención e intervención del Burnout en el ámbito educativo*. Salud Mental, 5(28),27-33. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58252804>
- Hernández R, Fernández C., Baptista M., (2014) *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. Sexta edición.
- Hurtado, J. (2012). *Metodología de la investigación: guía para una comprensión holística de la ciencia* (4a. ed.). Bogotá-Caracas: Ciea-Sypal y Quirón.
- Ilaja, Reyes, (2016). *Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa*. Psicología desde el caribe issn 0123-417x (impreso) issn 2011-7485 (on line) Vol. 33, n.º 1. Recuperado en 10 de noviembre de 2018, de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a04.pdf>
- Ley Orgánica de Educación Superior (2010), Registro Oficial N° 298, 12 de octubre de 2010.
- López González, L. (2003). *Tècniques de relaxació aplicades a l'aula*. Licencia de Estudio. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. Consultado de: <http://www.xtec.es/sgfp/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>.
- Martinez, J. F. (2018). *Sistema de Información de mercados*. España: Paraninfo, SA.
- Maslach, C. (1976). "Burnout". Recuperado de: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). *La medición del burnout con experiencia*. Recuperado de: <http://www.aagbi.org/sites/default/files/Maslach.pdf>

- Maslach, C., Schaufeli, W., y Leiter, M. (2001). *Job burnout*. Recuperado de:
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_732.pdf
- Maslach, C., y Jackson, S. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. Recuperado de:
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_732.pdf
- Mesias, A. (2016). *Plan de prevención del síndrome de burnout y su influencia en la satisfacción del usuario del servicio de consulta externa de una institución de salud pública*. Tesis de grado en Psicología Organizacional. Universidad Católica del Ecuador-Sede Ambato, Ecuador.
- Mena, L. (2010). *El desgaste profesional en profesores universitarios: un modelo predictivo*. Tesis de doctorado en Psicología y Educación. Universidad de Granada. Granada, España
- Munarriz, I. (2017). *Programa de intervención "TREVAG" para reducir el síndrome de burnout en docentes de educación secundaria de la Institución Educativa "Santa Ana" de Chinchá, región Ica*. Tesis de doctorado en Psicología Educativa. Universidad Nacional de Educación, Perú.
- Oramas, A. (2003). *Algunas causas de estrés psicológico en maestros*. Revista Cubana de Salud y Trabajo, 8-12.
- Oramas, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. Obtenido de http://tesis.repo.sld.cu/680/1/Tesis_ARLENE_ORAMAS_VIERA.pdf.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2019). *72.ª Asamblea Mundial de la Salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72/A72_JOUR6-sp.pdf

- Paine, W.S. (1982): *Overview: Burnout stress syndromes and the 1980s*, en W.S.PAINE (Ed.), *Job stress and burnout: research theory and intervention perspectives* (pp.11-29). Beverly Hills, CA: Sage.
- Párraga, J. (2005). *Eficacia del programa IRIS para reducir el síndrome de burnout y mejorar las disfunciones emocionales en profesionales sanitarios*. Tesis de doctorado en psicología y sociología de la educación. Universidad de Extremadura, España.
- Pesantez, M. (2016). *Prevalencia del síndrome de burnout y propuesta de una estrategia para su control en los médicos del distrito de salud 01D06 el pan a sevilla de oro*. Tesis de magíster en Salud Ocupacional y Seguridad en el trabajo. Universidad del Azuay, Ecuador.
- Quispe, J. (2018). *Plan educativo de prevención y síndrome de burnout en el personal del centro de salud Pampagrande*. Tesis de maestría en gestión de los servicios de la salud. Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Ruíz, M. (2017). *Implementación de alternativas para prevenir el agotamiento físico (síndrome de burnout) de los trabajadores del área de faenamiento ovino del camal municipal de Riobamba*. Tesis de magíster en Seguridad Industrial. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
- Saborío Morales, Lachiner, & Hidalgo Murillo, Luis Fernando. (2015). *Síndrome de Burnout*. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. Retrieved November 13, 2018, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es.
- Martyn Shuttleworth (Sep 26, 2008). *Diseño de Investigación Descriptiva*. Obtenido de Explorable.com: <https://explorable.com/es/disenio-de-investigacion-descriptiva>
- Tejero, C. M. (2010). *Medición y prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en la dirección escolar*. *Revista de Educación*, 361-383.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario dirigido a docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la pertinencia del programa educativo anti-estrés.

Estimados docentes de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, por su conocida experiencia en el ámbito educativo se necesita su colaboración para valorar la pertinencia del programa educativo anti-estrés, cuyo objetivo es reducir el síndrome de burnout mediante mecanismos de afrontamiento frente al estrés, el cual consta de 16 ítems.

Datos del docente

Edad: 25-35 36-45 46-55 56 o más

Años de experiencia como docente: 1-5 6-15 16-30 31 o más

Por favor, en cada uno marque con una "x" la opción que estime, según la escala:

En total desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Antes de contestar el cuestionario, se recomienda lea detenidamente el resumen del programa.

	1	2	3	4	5
1. ¿Cree usted que el contenido del programa educativo anti-estrés está adecuadamente fundamentado?					
2. ¿Considera usted que existe coherencia en los elementos que integran el programa educativo anti-estrés?					
3. ¿Piensa usted que los objetivos del programa educativo anti-estrés son adecuados para responder las necesidades de los beneficiarios?					
4. ¿Está de acuerdo usted con que los objetivos del programa educativo anti-estrés son realistas?					
5. ¿Considera usted que el programa educativo anti-estrés genera el interés de los beneficiarios?					
6. ¿Cree usted que el lenguaje usado es adecuado para los beneficiarios?					
7. ¿Piensa usted que el contenido de las actividades del programa educativo anti-estrés son adecuadas?					
8. ¿Está de acuerdo usted con que el contenido de las actividades del programa educativo anti-estrés son suficientes?					
9. ¿Considera usted que la metodología del programa educativo anti-estrés resulta adecuada?					

10. ¿Cree usted que los recursos con los que cuenta el programa educativo anti-estrés son suficientes?					
11. ¿Está de acuerdo usted con que los recursos con los que cuenta el programa educativo anti-estrés son adecuados?					
12. ¿Piensa usted que el cronograma cuenta con fechas y responsables bien establecido?					
13. ¿Considera usted que el cronograma cuenta con tiempos adecuados para cumplir a cabalidad el programa?					
14. ¿Cree usted que existe la viabilidad de implementar el programa educativo anti-estrés?					
15. ¿Está de acuerdo usted con que el programa educativo anti-estrés resulta evaluable en cada actividad programada?					
16. ¿Cree usted que los instrumentos de evaluación utilizados para evaluar las sesiones de aprendizaje son pertinentes?					

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 2. Cuestionario burnout de Maslach (MBI) dirigido a docentes para medir el síndrome de burnout.

Estimado docente de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Babahoyo, a continuación, usted encontrará un listado de enunciados que expresan sus sentimientos y emociones a cerca de su trabajo, le solicito su valiosa colaboración.

Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales, ya que su único objetivo es medir el nivel del síndrome de burnout.

Datos del docente

Edad: 25-35 36-45 46-55 56 o más

Años de experiencia como docente: 1-5 6-15 16-30 31 o más

Por favor, en cada uno marque con una “x” la opción que estime, según la escala:

Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
0	1	2	3	4	5	6

	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.							
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.							
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.							
4. Tengo facilidad para comprender cómo se sienten mis estudiantes.							
5. Creo que estoy tratando a algunos estudiantes como si fuesen objetos impersonales							
6. Siento que trabajar todo el día con estudiantes me supone un gran esfuerzo y me cansa.							
7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes.							
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 estudiantes.							
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión de docente.							
11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.							
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.							

13. Me siento frustrado en mi trabajo.								
14. Creo que trabajo demasiado								
15. Siento que no me preocupa lo que le ocurra a mis estudiantes.								
16. Trabajar directamente con estudiantes me produce estrés.								
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes.								
18. Me siento motivado después de trabajar en contacto con mis estudiantes.								
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo.								
20. Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades								
21. Siento que en mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.								
22. Creo que mis estudiantes me culpan de algunos de sus problemas.								

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 3. Constancia de validación del cuestionario del cuestionario dirigido a docentes- Juez experto 1



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, CÉSAR EDUARDO ULLA DARRAVICINI con DNI N° 43650393 Doctor (a) en ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN N° ANR: de profesión DOCENTE desempeñándome actualmente como PROFESOR en ADMINISTRACIÓN DE CAERINSA

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el instrumento: Cuestionario "Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Facultad de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019"

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Questionario dirigido a docentes de la Facultad de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la pertinencia del programa educativo anti-estrés.	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					✓
2. Objetividad					✓
3. Actualidad					✓
4. Organización					✓
5. Suficiencia					✓
6. Intencionalidad					✓
7. Consistencia					✓
8. Coherencia					✓
9. Metodología					✓

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Guayaquil a los..... días del mes de octubre del dos mil diecinueve.

Doctor(a)/ Máster: CÉSAR EDUARDO ULLA DARRAVICINI
 DNI : 43650393
 Especialidad : ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN
 E-mail : cesurup@gmail.com

**Anexo 4. Constancia de validación del cuestionario del cuestionario dirigido a docentes-
Juez experto 2**

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Hauonela Barona con DNI N° 0515824999 Doctor (a)
 en Magister de Recursos Naturales N° ANR: _____ de
 profesión Docente Asistente desempeñándome actualmente como
Docente en Universidad UCV

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el instrumento:
 Cuestionario "Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los
 docentes de la Facultad de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019"

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Cuestionario dirigido a docentes de la Facultad de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la pertinencia del programa educativo anti-estrés.	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					✓
2. Objetividad					✓
3. Actualidad					✓
4. Organización					✓
5. Suficiencia					✓
6. Intencionalidad					✓
7. Consistencia					✓
8. Coherencia					✓
9. Metodología					✓

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Guayaquil a los _____ días del mes de octubre del dos mil diecinueve.

Doctor(a)/ Máster: Hauonela Barona
 DNI : 0515824999
 Especialidad : Magister de Recursos Naturales
 E-mail : hbarona_obando@kotas.com

**Anexo 5. Constancia de validación del cuestionario del cuestionario dirigido a docentes-
Juez experto 3**



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Anita Palomares Palomares con DNI N° 0910036201 Doctor (a)
 en Planificación Estratégica y Administración de la Educación Superior N° ANR: de
 profesión Vice rectora - Docente desempeñándome actualmente como
Docente en U.V.B. - U.E.C.E.A.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el instrumento:
 Cuestionario "Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los
 docentes de la Facultad de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019"

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Cuestionario dirigido a docentes de la Facultad de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la pertinencia del programa educativo anti-estrés.	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad					✓
2. Objetividad					✓
3. Actualidad					✓
4. Organización					✓
5. Suficiencia					✓
6. Intencionalidad					✓
7. Consistencia					✓
8. Coherencia					✓
9. Metodología					✓

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Guayaquil a los días del mes de octubre del dos mil diecinueve.

Doctor(a)/ Máster:
 DNI
 Especialidad
 E-mail

[Firma]
 0910036201
 Planificación Estratégica y Administración de la Educación Superior
 opalomares.palomares@unbabahoyo.edu.ec

Anexo 6. Solicitud y autorización de la investigación

ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

Babahoyo 21 de octubre de 2019

Ing. Marcos Oviedo Rodríguez, Ph.D
Rector de la Universidad Técnica de Babahoyo

Escuela de Posgrado
Directora de la Escuela de Posgrado
Ph.D. Johanna...

Asunto: Solicitud de autorización para realizar la investigación "Programa educativo Anti-Estrés para disminuir el Síndrome de Burnout en los docentes de la Universidad Técnica de Babahoyo, 2019"

Yo, Martha Llanos Moreno con C.I. 1723189872 me presento ante Ud y expongo lo siguiente.

Siendo requisito para la obtención del grado de Master y estando actualmente terminando los estudios de maestría en la Universidad César Vallejo, solicito a usted la autorización correspondiente para realizar la investigación de mi tesis en su prestigiosa institución.

Para la realización de dicho trabajo de enfoque cuantitativo se encuestará a los docentes de la Facultad que usted muy amablemente me facilitará.

Agradezco de antemano la atención que tome a la presente y la pronta respuesta a mi solicitud.

Atentamente

Martha Llanos Moreno
Martha Llanos Moreno
C.I: 1723189872



FICC. J.J.S.S.EE.
No. 52

Anexo 7. Evidencias Fotográficas

