



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XII

Número: 2

Artículo no.:16

Período: 1 de enero al 30 de abril del 2025

TÍTULO: Sobrecarga laboral docente: impacto en la salud y el desempeño profesional.

AUTORES:

1. Máster. Diego Andrés Carrillo Rosero.
2. Dra. Tannia Cristina Poveda Morales.
3. Máster. Ericka Paola Gavilanes González.

RESUMEN: Este estudio analiza la prevalencia del burnout y su relación con factores estresores laborales, al considerarse manifestaciones en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización, y realización personal. Se ha empleado un enfoque cuantitativo mediante encuestas, al utilizar el cuestionario de Maslach como herramienta principal. Los resultados muestran que el agotamiento emocional ha sido la manifestación más común entre los docentes. La despersonalización también ha sido un factor relevante, al reflejarse distanciamiento emocional y baja percepción de realización personal. Se ha evidenciado que el burnout ha afectado considerablemente el bienestar y la calidad de la enseñanza de los docentes. Se plantea la necesidad de implementar acciones, proyectos colaborativos, de investigación y programas que reduzcan el impacto del síndrome de burnout.

PALABRAS CLAVES: fatiga profesional, gestión del estrés, clima laboral, salud ocupacional, desempeño profesional.

TITLE: Teacher work overload: impact on health and professional performance.

AUTHORS:

1. Master. Diego Andrés Carrillo Rosero.

2. PhD. Tannia Cristina Poveda Morales.

3. Master. Ericka Paola Gavilanes Gonzalez.

ABSTRACT: This study analyses the prevalence of burnout and its relationship with work-related stressors, considering manifestations in the dimensions of emotional exhaustion, depersonalisation and personal achievement. A quantitative approach was used through surveys, using the Maslach questionnaire as the main tool. The results show that emotional exhaustion has been the most common manifestation among teachers. Depersonalisation has also been a relevant factor, reflecting emotional detachment and low perception of personal achievement. It has been shown that burnout has considerably affected the well-being and quality of teaching of teachers. The need to implement actions, collaborative projects, research and programmes that reduce the impact of burnout syndrome is raised.

KEY WORDS: professional fatigue, stress management, work environment, occupational health, professional performance.

INTRODUCCIÓN.

El síndrome de burnout (BS) ha adquirido una relevancia creciente a nivel mundial debido a su impacto en la salud mental y física de los trabajadores, especialmente en sectores críticos como la educación y la salud (Righi et al., 2024) (Quesada-Puga et al., 2024). La acelerada globalización, junto con el aumento de las demandas laborales, ha intensificado los niveles de estrés en diversos entornos profesionales (Fernández-Suárez et al., 2021), al provocar un crecimiento significativo de este trastorno.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido el burnout como un fenómeno ocupacional, y su incidencia se ha incrementado drásticamente en las últimas décadas, al afectar tanto a países desarrollados como en vías de desarrollo (Castro et al., 2024). Las regiones con mayores índices de burnout incluyen América del Norte, Europa y algunos países asiáticos, donde la competitividad y las largas jornadas laborales son factores recurrentes.

El burnout se desencadena cuando el equilibrio entre las capacidades individuales y las exigencias laborales se descompensa, al provocar un aumento sostenido del cortisol. Este desequilibrio, si se prolonga en el tiempo, genera trastornos de ansiedad y se somatiza en afecciones físicas como gastritis, insomnio y taquicardia.

Aunque pequeñas dosis de estrés mejoran el rendimiento a corto plazo, la exposición crónica a factores estresantes tiene efectos devastadores sobre la salud (Ilic et al., 2024). El estrés, según su duración e intensidad, se divide en dos tipos: el eustrés, que mejora el enfoque y agudiza los sentidos, y el distress, que aliena y reduce la capacidad de respuesta, al causar un deterioro cognitivo y emocional (Faiz et al., 2022) (Pluut et al., 2022).

El cortisol, hormona que regula la respuesta de lucha o huida, necesita varias horas para ser metabolizado; sin embargo, cuando se acumula por la constante exposición a estresores crónicos, se generan efectos somáticos, que prolongados en el tiempo, conducen al síndrome de burnout (Picornell-Gallar & González-Fraile, 2024). Este síndrome constituye una respuesta humana al estrés ocupacional crónico y se manifiesta a través del agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, al afectar tanto el bienestar psicológico como el rendimiento laboral.

En el ámbito laboral, el burnout no solo afecta la salud del individuo, sino que también repercute en el entorno organizacional. Disminuye la productividad, aumenta el ausentismo, la rotación de personal y afecta la cultura organizacional, al generar un ambiente tóxico que impacta negativamente en la cohesión del equipo. En sectores como la salud y la educación (Farias & Ferreira, 2024b), donde los profesionales mantienen un contacto constante con pacientes o estudiantes (Ciğerim et al., 2024), el síndrome de burnout ha alcanzado niveles alarmantes (Farias & Ferreira, 2024a). Estos trabajadores se ven desbordados por las responsabilidades y la falta de recursos, al colocarlos en una situación de vulnerabilidad frente al estrés crónico (Llorca-Pellicer et al., 2021) (Silva et al., 2021).

En ese contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la prevalencia del síndrome de burnout en docentes universitarios y su relación con los factores estresores laborales; además de identificar las principales manifestaciones en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, con el fin de proponer estrategias de mitigación y prevención.

DESARROLLO.

Materiales y Métodos.

Se realizó una investigación cuantitativa de tipo no experimental (Zhang et al., 2023), dado que se observó la realidad sin manipular variables. El diseño fue transversal (Tramullas, 2020), debido a que los datos se recolectaron en una única ocasión, en marzo del 2024. En cuanto a la recolección de datos, se realizó mediante la técnica de encuesta, al utilizar como instrumento el Inventario de Burnout de Maslach (Obregon et al., 2020). Este cuestionario consta de 22 ítems en forma de afirmaciones sobre la autopercepción de los sentimientos y actitudes en el trabajo. Cada ítem se calificó al utilizar una escala Likert de 0 a 6, donde 0 indica "nunca" y 6, "todos los días".

La validez del cuestionario en poblaciones ecuatorianas fue previamente confirmada por un estudio realizado según la referencia consultada (Cabezas et al., 2022), quienes aplicaron el instrumento a una muestra de 417 personas, al concluir que el Inventario de Maslach es válido para medir el burnout en este contexto. La confiabilidad del cuestionario se calculó mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, al obtenerse un valor de 0.908, donde clasifica como altamente confiable.

El instrumento se estructura en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La dimensión de agotamiento incluye 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20), con un puntaje máximo de 54 puntos. La despersonalización comprende 5 ítems (5, 10, 11, 15 y 22), con un máximo de 30 puntos. La realización personal contiene 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21), al sumar hasta 48 puntos. Para la interpretación de los resultados, los puntajes superiores a 26 en agotamiento y a 9 en despersonalización indican presencia de burnout; mientras que en la dimensión de realización personal, los

puntajes menores a 34 sugieren burnout, debido a que la relación es inversa; además, se consideró que un docente presenta burnout si una o más de las tres dimensiones cumple con los criterios mencionados, al tener en cuenta que existen distintos grados de intensidad (ver tabla 1).

Tabla 1. Grados de intensidad de burnout.

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización personal	0-33	34-39	40-56

Fuente: Adaptado de Cabezas, Pluas, Cabezas, & Cevallos (2022).

La población de estudio estuvo conformada por 30 docentes universitarios, sin requerir una muestra estadística. Los datos fueron tabulados en tablas descriptivas, al identificar sumatorias individuales y por dimensiones para su análisis posterior.

Resultados.

La prevalencia del síndrome de burnout en docentes universitarios refleja una problemática creciente, vinculada a la exposición constante a factores estresores laborales. En el contexto educativo, estos factores incluyen la sobrecarga de responsabilidades, la presión por cumplir con tareas simultáneas de enseñanza, investigación y gestión; además de las demandas emocionales que implica la interacción continua con estudiantes y colegas.

En el estudio realizado, se muestra que el síndrome de burnout impacta de manera significativa al personal docente de la muestra estudiada. Entre las tres dimensiones analizadas, el agotamiento es el que mayor incidencia presenta en el bienestar de los docentes (ver la figura 1); por consiguiente, se ha determinado que lo participantes en la muestra analizada presentan síntomas de burnout.

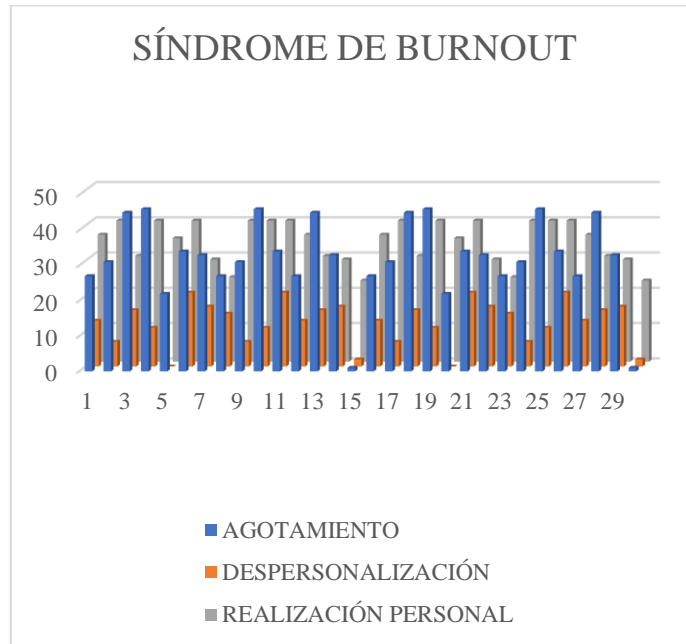


Figura 1. Incidencia del síndrome de burnout en el personal docente.

Fuente: Elaboración propia.

Agotamiento emocional.

Entre las dimensiones de este padecimiento, se observa que el agotamiento emocional emerge como la manifestación más común de burnout, caracterizado por una sensación de fatiga extrema, frustración y desbordamiento; incluso, afecta negativamente en el rendimiento y la capacidad de concentración de los docentes.

En el análisis realizado se observa, que en la dimensión de agotamiento emocional, el 87% de los docentes evaluados mostró niveles altos de agotamiento (ver figura 2), de modo que indica una elevada exposición a situaciones de estrés prolongado en el entorno laboral. Este porcentaje refleja un impacto considerable en el bienestar emocional, al afectar la capacidad de los docentes para gestionar las demandas de su actividad profesional.

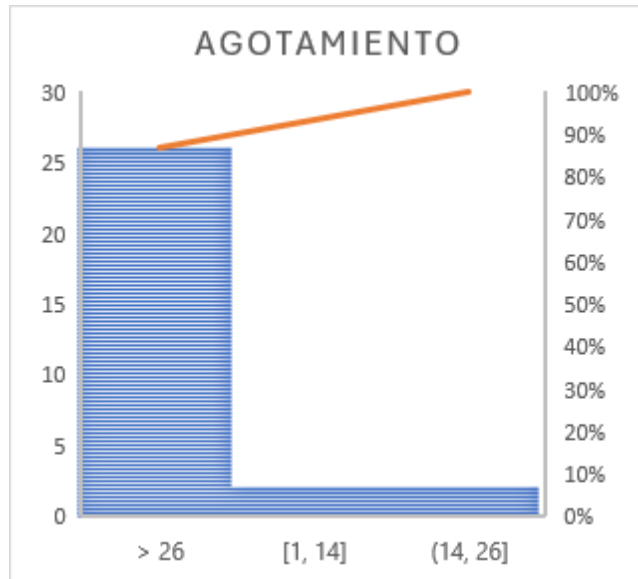


Figura 2: Agotamiento emocional en docentes.

Elaborado por: Equipo investigador

Incidencia de despersonalización.

La incidencia de despersonalización en los docentes universitarios tiene un impacto significativo en la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación con los estudiantes. La despersonalización, una de las dimensiones clave del síndrome de burnout, se caracteriza por una actitud distante, insensible, y a menudo, automática hacia los demás. En el contexto educativo, esto se traduce en un deterioro de la empatía y la capacidad de establecer conexiones humanas significativas con los estudiantes.

Cuando un docente atraviesa un estado de despersonalización, su capacidad para interactuar de manera efectiva se ve comprometida al afectar la calidad de la enseñanza. La comunicación se vuelve más mecánica y menos centrada en el estudiante, lo que impacta negativamente en el proceso enseñanza-aprendizaje; por ende, los estudiantes perciben a un docente distante y poco receptivo, lo que reduce su motivación, participación y satisfacción con el entorno educativo.

El deterioro de las relaciones interpersonales genera un ambiente de clase menos colaborativo y más rígido, al limitar el intercambio de ideas y la retroalimentación constructiva. A largo plazo, la despersonalización

afecta no solo la relación entre docentes y estudiantes, sino también el desempeño académico general, al disminuir la calidad de las interacciones y la efectividad del proceso pedagógico.

En la figura 3, se visualiza que de la muestra analizada, el 73% de los docentes manifestó niveles elevados, lo que sugiere un marcado distanciamiento emocional de sus estudiantes y las responsabilidades académicas. Este fenómeno de alienación repercute negativamente en la motivación, el compromiso y la calidad de la enseñanza.

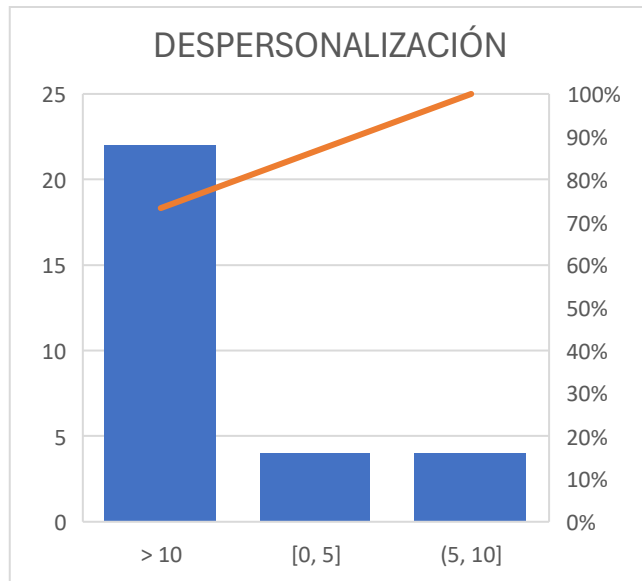


Figura 3. Despersonalización del docente universitario.

Realización personal.

La percepción de los docentes sobre su realización personal y propósito en su labor está estrechamente vinculada con su vocación y sentido de logro en el contexto educativo. La realización personal, una de las dimensiones del síndrome de burnout, refleja el grado en que los docentes sienten que su trabajo es significativo, que tienen un impacto positivo en sus estudiantes y que son eficaces en su rol profesional.

Cuando los docentes perciben altos niveles de realización personal, experimentan satisfacción y motivación, lo que se traduce en una mayor dedicación y compromiso con su labor; sin embargo, esta percepción se ve seriamente afectada por la presencia de estresores crónicos, como la sobrecarga de trabajo,

la presión para cumplir múltiples responsabilidades (docencia, investigación y gestión) y la falta de tiempo para atender sus propias necesidades.

Los estresores crónicos erosionan gradualmente la sensación de logro y propósito, ya que el docente se siente abrumado por las demandas y pierde el sentido de control sobre su trabajo. Esto conlleva a una disminución de la autopercepción de eficacia, al provocar una menor satisfacción y una sensación de que su labor no tiene el impacto esperado. A largo plazo, si no se mitigan los estresores, la realización personal se deteriora, al afectar tanto el bienestar del docente como la calidad de su desempeño y la motivación para ejercer la profesión.

Según los datos analizados de la investigación, se observa como la percepción de la realización personal en los docentes universitarios reportó una baja satisfacción con su trabajo (40%), al denotar una falta de sentido o propósito en el desempeño profesional (ver figura 4). Este resultado es especialmente relevante, debido a que la disminución en la realización personal se encuentra directamente vinculada a una menor eficacia y compromiso en el contexto laboral.

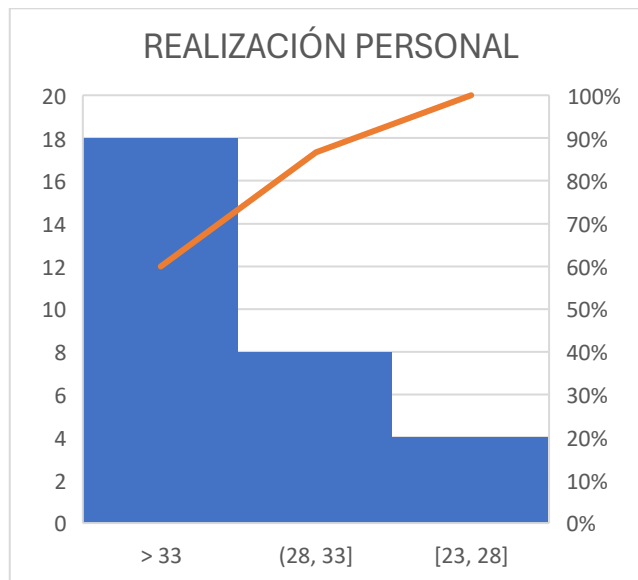


Figura 4. Realización personal de los docentes universitarios.

Acciones para mitigar los factores de riesgo asociados al burnout.

Para reducir los factores de riesgo asociados al burnout en el entorno académico y mejorar el bienestar emocional de los docentes; es esencial implementar un conjunto de acciones estructuradas que aborden tanto las condiciones laborales como el apoyo institucional. A continuación, se proponen las siguientes acciones:

- *Reevaluación de la carga laboral.*

Se debe revisar y equilibrar la distribución de tareas docentes, investigativas y administrativas, al garantizar que los profesores no se vean sobrecargados con responsabilidades múltiples. La asignación de tareas debe ser equitativa y realista, al considerar los tiempos necesarios para cada función.

- Promoción del autocuidado y gestión del estrés.

Incluir programas de bienestar para docentes que fomenten el autocuidado y técnicas de manejo del estrés, como talleres de mindfulness, sesiones de relajación y capacitación en habilidades de resiliencia emocional. Estos programas deben ser accesibles y promovidos de manera constante.

- Fomentar el desarrollo profesional.

Proporcionar oportunidades de capacitación continua que fortalezcan las competencias docentes y generen un mayor sentido de realización personal. Estas capacitaciones deben enfocarse en innovación pedagógica, gestión del aula, y nuevas metodologías de enseñanza.

- Apoyo institucional y asesoría psicológica.

Establecer servicios de apoyo emocional y asesoramiento psicológico específicos para docentes, a los que puedan acceder de forma confidencial y regular. Es fundamental que estos servicios estén dirigidos a prevenir y mitigar los efectos de los estresores crónicos.

- *Mejora del clima organizacional.*

Fomentar un entorno de trabajo colaborativo, en el que se valore la comunicación abierta, el apoyo entre colegas y la retroalimentación constructiva. La creación de espacios de diálogo entre docentes y directivos sobre las condiciones laborales puede ser clave para la mejora continua del entorno académico.

Discusión.

Los resultados obtenidos coinciden con investigaciones previas que destacan el agotamiento emocional como la manifestación principal del burnout en el ámbito académico. La sobrecarga de tareas administrativas y académicas, junto con la presión de investigación, han sido identificadas como los principales estresores crónicos que afectan el bienestar de los docentes universitarios. Estos factores, sumados a la falta de tiempo para el descanso adecuado, potencian el desgaste emocional y aumentan el riesgo de burnout a largo plazo.

La alta incidencia de despersonalización observada también se alinea con estudios que señalan la pérdida de empatía y el desapego emocional como una respuesta adaptativa al estrés crónico. La despersonalización no solo afecta las relaciones interpersonales entre docentes y estudiantes, sino que también repercute en la eficacia de los procesos de enseñanza y aprendizaje. La disminución en la calidad de las interacciones afecta la comunicación y reduce el compromiso de los estudiantes, lo que impacta directamente en el desempeño académico.

En cuanto a la realización personal, aunque una mayoría de docentes todavía percibe satisfacción en su labor, el 40% que reportó una baja realización personal es un dato preocupante. Este grupo se encuentra en mayor riesgo de desarrollar burnout severo si no se implementan medidas correctivas. La falta de reconocimiento y la percepción de baja eficacia personal son factores determinantes en la cronificación del síndrome. En este sentido, se proponen los siguientes proyectos colaborativos, de investigación y programas enfocados en explorar estrategias efectivas para mejorar la realización personal; de modo, que se consideren las intervenciones que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo profesional continuo.

Proyecto colaborativo 1.

Nombre del proyecto de colaboración: Red interinstitucional de salud mental para docentes universitarios.

Objetivo: Brindar apoyo emocional y psicológico a docentes universitarios mediante la creación de una red interinstitucional que incluya universidades, hospitales y centros de investigación, con el fin de reducir el burnout y mejorar el bienestar general del personal docente.

Alcance: Este proyecto proporciona servicios de asesoría psicológica y programas de bienestar para docentes en instituciones educativas a nivel nacional.

Tiempo: Duración de 3 años.

Etapas:

1. Diseño del Programa (6 meses): Establecimiento de alianzas y diseño de servicios.
2. Implementación (12 meses): Puesta en marcha de servicios de asesoría psicológica y talleres de autocuidado.
3. Seguimiento y evaluación (12 meses): Monitorización y evaluación de la eficacia del programa.
4. Ajustes y ampliación (6 meses): Revisión y expansión del programa basado en los resultados obtenidos.

Recursos:

- Profesionales de salud mental.
- Plataformas digitales para servicios.
- Espacios físicos en universidades.

Financiamiento: Universidades participantes, gobiernos locales y subvenciones internacionales.

Acción de mitigación respecto al síndrome de burnout: Ofrece intervención temprana y apoyo para reducir el agotamiento emocional y la despersonalización.

Impacto esperado: Reducción significativa de los niveles de estrés y burnout entre docentes, al mejorar el bienestar emocional y la calidad de enseñanza. Aumento en la satisfacción laboral y disminución en el ausentismo laboral relacionado con problemas psicológicos.

Proyecto colaborativo 2.

Nombre del proyecto de colaboración: Desarrollo profesional colaborativo para la innovación docente.

Objetivo: Capacitar a docentes universitarios en pedagogía, manejo del aula y resiliencia emocional a través de una colaboración entre universidades y centros de investigación educativa, con el fin de mejorar el desempeño docente y reducir el burnout.

Alcance: Capacitación de docentes en nuevas metodologías pedagógicas y habilidades para el manejo del estrés, mediante la colaboración entre instituciones educativas y de investigación.

Tiempo: Duración de 2 años.

Etapas:

1. Diseño de contenidos (4 meses): Creación de programas de capacitación y acuerdos de colaboración.
2. Implementación de capacitación (8 meses): Realización de talleres y cursos.
3. Monitoreo y evaluación (8 meses): Seguimiento del impacto en el desempeño y satisfacción docente.
4. Ajustes y expansión (4 meses): Mejora del programa basado en los resultados obtenidos.

Recursos:

- Formadores en pedagogía e innovación.
- Plataformas para cursos online.
- Fondos para talleres presenciales.

Financiamiento: Instituciones educativas y fondos de investigación.

Acción de mitigación respecto al síndrome de burnout: Incrementa la realización personal de los docentes y proporciona herramientas para manejar el estrés y el agotamiento emocional.

Impacto esperado: Mejora en la satisfacción y desempeño de los docentes, reducción del burnout y una mayor efectividad en el entorno de enseñanza. Los docentes experimentarían una mayor realización personal y menor nivel de despersonalización.

Proyecto de investigación.

Nombre del proyecto de investigación: Estudio longitudinal sobre el burnout en docentes universitarios y su relación con la carga laboral y el desarrollo profesional.

Objetivo: Investigar la relación entre la carga laboral y el burnout en docentes universitarios, para desarrollar estrategias basadas en evidencia que prevengan y mitiguen el síndrome de burnout en el ámbito académico.

Alcance: Análisis de cómo la carga laboral afecta a los niveles de burnout en docentes de varias universidades, al proporcionar los datos para formular recomendaciones políticas y prácticas.

Tiempo: Duración de 3 años.

Etapas:

1. Recolección de datos iniciales (6 meses): Evaluación inicial de carga laboral y burnout.
2. Seguimiento (18 meses): Evaluaciones anuales para observar cambios y tendencias.
3. Análisis de resultados (6 meses): Elaboración de recomendaciones basadas en los hallazgos.
4. Difusión y propuestas (6 meses): Presentación de resultados y recomendaciones a políticas institucionales.

Recursos:

- Investigadores en salud ocupacional y psicología.
- Herramientas estadísticas.

Financiamiento: Organismos de investigación y apoyo de instituciones educativas.

Acción de mitigación respecto al síndrome de burnout: Proporciona datos críticos para la creación de políticas de mitigación del burnout basadas en evidencia.

Impacto esperado: Desarrollo de políticas efectivas para la reducción del burnout, con una comprensión más clara de los factores de riesgo y estrategias para su mitigación. Mejora en el entorno laboral docente y en la calidad del servicio educativo.

Programa de gestión del estrés.

Programa: Plataforma integral de bienestar docente.

Objetivo: Ofrecer una plataforma integral de bienestar que brinde recursos y herramientas para el autocuidado y manejo del estrés a docentes universitarios, con el fin de prevenir y reducir el burnout.

Alcance: Desarrollo de una plataforma digital accesible para docentes de universidades participantes, que incluya recursos de bienestar, autocuidado y técnicas de manejo del estrés.

Tiempo: Duración de 2 años.

Etapas:

1. Diseño y desarrollo (4 meses): Creación de la plataforma y contenido.
2. Implementación y promoción (8 meses): Lanzamiento de la plataforma y promoción entre docentes.
3. Seguimiento (8 meses): Evaluación del uso y eficacia de la plataforma.
4. Ajustes y expansión (4 meses): Mejora de la plataforma basada en feedback.

Recursos:

- Desarrolladores de software.
- Profesionales de salud mental.
- Espacios virtuales para talleres.

Financiamiento: Universidades, subvenciones de salud mental, y alianzas tecnológicas.

Acción de mitigación respecto al síndrome de burnout: Proporciona herramientas para el autocuidado y manejo del estrés, al facilitar la reducción del burnout.

Impacto esperado: Mejora en la gestión del estrés y reducción del burnout entre docentes, con un aumento en la satisfacción laboral y el bienestar general. Facilita el acceso continuo a recursos para la prevención y manejo del estrés.

CONCLUSIONES.

El estudio ha demostrado que el síndrome de burnout es un problema significativo en los docentes universitarios, al constituir el agotamiento emocional la manifestación más prevalente. Esta condición se presentó principalmente como resultado de la sobrecarga de responsabilidades laborales; de forma, que ha afectado negativamente el bienestar emocional y el rendimiento profesional de los docentes.

La alta incidencia de despersonalización entre los docentes ha sido una consecuencia directa del agotamiento prolongado, lo que afectó la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación con los estudiantes. Este resultado acentúa la necesidad de implementar acciones, proyectos colaborativos, de investigación y programas que promuevan un entorno laboral más equilibrado para mejorar la dinámica docente-estudiante.

A pesar de que la mayoría de los docentes experimentaron niveles moderados o altos de realización personal, un porcentaje significativo percibió una baja satisfacción en su labor. Esto pone de relieve la necesidad de diseñar intervenciones que fortalezcan la motivación y el propósito en el trabajo docente; de modo, que se abran nuevas líneas de investigación sobre las cuales se diseñen estrategias dirigidas a mejorar la satisfacción laboral y prevenir el burnout.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1 Cabezas, R. C., Pluas, C. M. A., Cabezas, J. A. C., & Cevallos, D. R. I. (2022). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory versión española en una población multiocupacional ecuatoriana. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 776-785. <https://www.journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/261>
- 2 Castro, M. S., Meira, G. d. F., Mendes, R. G. F., Castilho, A. V. S. S., Trench, L. d. A., Segalla, C. R., Vettore, M. V., & Sales-Peres, S. H. d. C. (2024). The relationship between professional variables and burnout syndrome in Brazilian dentists during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 435. <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/435>

- 3 Ciğerim, L., Orhan, Z. D., Doğru, İ., Kahraman, N. H., Hussein, A., & Baş, H. (2024). Factors influencing burnout syndrome and depression in dentists across various institutions. *Medicina*, 60(3), 517. <https://www.mdpi.com/1648-9144/60/3/517>
- 4 Faiz, S., Safdar, S., & Mubarak, N. (2022). Impact of thriving at work on eustress and distress: career growth as mediator. *European Journal of Training and Development*, 46(1/2), 178-193. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJTD-08-2020-0130/full/html>
- 5 Farias, J. P., & Ferreira, A. d. S. (2024a). Effectiveness of interventions for higher education teachers with burnout syndrome: a systematic review. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 28(April), 2-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413355524001941>
- 6 Farias, J. P., & Ferreira, A. d. S. (2024b). Mapping evidence on burnout syndrome in university professors and its relationship with ergonomic and biopsychosocial factors: a scope review. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 28(Supplement 1), 2-6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413355524001953>
- 7 Fernández-Suárez, I., García-González, M. A., Torrano, F., & García-González, G. (2021). Study of the prevalence of burnout in university professors in the period 2005–2020. *Education Research International*, 2021(1), 1-6. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1155/2021/7810659>
- 8 Ilic, I., Zivanovic Macuzic, I., & Ilic, M. (2024). High risk of burnout syndrome and associated factors in medical students: A cross-sectional analytical study. *PLoS ONE*, 19(5), e0304515.
- 9 Llorca-Pellicer, M., Soto-Rubio, A., & Gil-Monte, P. R. (2021). Development of burnout syndrome in non-university teachers: Influence of demand and resource variables. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1-10.
- 10 Obregon, M., Luo, J., Shelton, J., Blevins, T., & MacDowell, M. (2020). Assessment of burnout in medical students using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey: a cross-sectional data analysis.

BMC medical education, 20(376), 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-020-02274-3>

- 11 Picornell-Gallar, D., & González-Fraile, E. (2024). Burnout syndrome among Catholic Clergy: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 63(3), 1830-1848. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-023-01883-8>
- 12 Pluut, H., Curşeu, P. L., & Fodor, O. C. (2022). Development and validation of a short measure of emotional, physical, and behavioral markers of eustress and distress (MEDS). *Healthcare*, 10(2), 339. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bies.201900238>
- 13 Quesada-Puga, C., Izquierdo-Espin, F. J., Membrive-Jiménez, M. J., Aguayo-Estremera, R., Cañadas-De La Fuente, G. A., Romero-Béjar, J. L., & Gómez-Urquiza, J. L. (2024). Job satisfaction and burnout syndrome among intensive-care unit nurses: A systematic review and meta-analysis. *Intensive and Critical Care Nursing*, 82(June), 1-7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0964339724000405>
- 14 Righi, M. P., De Godoi, A. P. T., Venezian, G. C., Degan, V. V., & de Menezes, C. C. (2024). Temporomandibular disorder symptoms, sleep quality, and burnout syndrome in teachers. *CRANIO®*, 42(3), 279-284. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08869634.2021.1966585>
- 15 Silva, L. P., Dos Santos, J. S. P., da Silva, L. L., Cezar, I. S., de Abreu, J. S. D., de Cerqueira, V. P., de Sousa Reis, I., Santos, J. R., da Mata Costa, V., & Meira, C. S. (2021). Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 19(2), 151-156. <https://www.rbmt.org.br/details/1595/en-US/prevalencia-da-sindrome-de-burnout-e-fatores-associados-em-professores-universitarios-atuantes-na-cidade-de-salvador--estado-da-bahia>

- 16 Tramullas, J. (2020). Temas y métodos de investigación en Ciencia de la Información, 2000-2019. Revisión bibliográfica. El profesional de la información, 29(4), 2-6. <https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/77328>
- 17 Zhang, C., Tian, L., & Chu, H. (2023). Usage frequency and application variety of research methods in library and information science: Continuous investigation from 1991 to 2021. Information Processing and Management, 60(6), 4-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306457323002443>

DATOS DE LOS AUTORES.

- 1. Diego Andrés Carrillo Rosero.** Magister en Administración de Empresas Mención Planeación. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: ua.diegocarrillo@uniandes.edu.ec
- 2. Tannia Cristina Poveda Morales.** Doctor en Ciencias Técnicas. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec
- 3. Erika Paola Gavilanes González.** Magister en Docencia de las Ciencias Administrativas y Económicas. Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: ua.erikagavilanez@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 4 de septiembre del 2024.

APROBADO: 1 de octubre del 2024.