

RESILIENCIA Y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

RESILIENCE AND PREVENTION OF BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS

Reynier García Rodríguez ^{1*}

¹ Carrera de Educación, Facultad de Ciencias Técnicas, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4160-5749>. Correo: reynier.garcia@unesum.edu.ec

Margoth Elizabeth Villegas Chiriboga ²

² Instituto de Posgrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4637-5396>. Correo: margoth.villegas@unesum.edu.ec

Vanessa García Macías ³

³ Carrera de Educación, Facultad de Ciencias Técnicas, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6528-468X>. Correo: vanessa.garcia@unesum.edu.ec

Rodrigo Rincón Zambrano ⁴

⁴ Carrera de Educación, Facultad de Ciencias Técnicas, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2713-5111>. Correo: rodrigo.rincon@unesum.edu.ec

* Autor para correspondencia: reynier.garcia@unesum.edu.ec

Resumen

La sociedad requiere profesionales con preparación, competencia y valores, así como una salud mental adecuada. En este contexto, surge un problema evidente: el aumento del síndrome de Burnout en docentes. Este problema se enfoca en los riesgos laborales y las estrategias de resiliencia para prevenir el síndrome, lo cual afecta tanto el bienestar docente como el aprendizaje estudiantil. La Universidad Estatal del Sur de Manabí abordó este problema a través de su proyecto de investigación "Perfeccionamiento de las Prácticas Pedagógicas en las Instituciones Educativas de la Zona Sur de Manabí", liderado por la Carrera de Educación en Portoviejo. El objetivo fue: Diseñar acciones resilientes como forma de prevención ante la aparición del síndrome de Burnout en los docentes de colegios fiscales. La metodología utilizada fue descriptiva, prospectiva y transversal, involucrando a 20 docentes. Se encontró que muchos docentes estaban afectados

por agotamiento físico y mental, falta total de motivación, sensibilidad a la crítica, disminución de energía, baja productividad laboral y estrés. Las opiniones en la teoría variaron, con algunas considerando el síndrome de Burnout como una patología mental crónica o aguda. Sin embargo, la investigación lo evaluó como agudo, enfatizando la importancia de intervenir para proteger la salud mental. En última instancia, se logró cumplir con el objetivo al diseñar un sistema de medidas encaminadas a prevenir el síndrome de Burnout en los docentes. En conclusión, se propusieron acciones resilientes como forma efectiva de prevenir la aparición del síndrome de Burnout en los docentes de colegios fiscales.

Palabras clave: síndrome de Burnout; salud mental; motivación; bienestar

Abstract

Society demands professionals with preparation, competence, values, and adequate mental health. In this context, an evident issue arises: the increase of Burnout syndrome among teachers. This issue focuses on occupational risks and resilience strategies to prevent the syndrome, impacting both teacher well-being and student learning. Universidad Estatal del Sur de Manabí addressed this problem through its research project "Enhancement of Pedagogical Practices in Educational Institutions of the South Zone of Manabí," led by the Education Department in Portoviejo. The objective was to design resilient actions as a means of preventing the emergence of Burnout syndrome in teachers of public schools. The methodology employed was descriptive, prospective, and cross-sectional, involving 20 teachers. It was found that many teachers were affected by physical and mental exhaustion, complete lack of motivation, sensitivity to criticism, decreased energy, low work productivity, and stress. The theoretical perspectives varied, with some considering Burnout syndrome as a chronic or acute mental pathology. Nevertheless, the research evaluated it as acute, underscoring the importance of intervening to safeguard mental health. Ultimately, the objective was achieved by designing a system of measures aimed at preventing Burnout syndrome in teachers. In conclusion, resilient actions were proposed as an effective way to prevent the emergence of Burnout syndrome in teachers of public schools.

Keywords: Burnout syndrome; mental health; motivation; well-being

Fecha de recibido: 02/05/2023

Fecha de aceptado: 21/07/2023

Fecha de publicado: 26/07/2023

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha oficializado el síndrome de Burnout como el "síndrome del trabajador quemado" (OMS, 2019), caracterizándolo por el agotamiento físico en profesionales sin importar su campo laboral. Es relevante señalar que Herbert Freudenberger acuñó por primera vez el término "Burnout" en 1974. Este investigador sugirió que el síndrome surge del estrés laboral crónico, manifestándose como

agotamiento emocional, pérdida de la identidad, disminución de la autoestima, ineficacia en las tareas y dificultades en la comunicación interpersonal.

El síndrome de Burnout se refiere comúnmente como el "síndrome del trabajador quemado" o desgastado. Afecta a personas que enfrentan un estrés prolongado, donde el cuerpo responde ante factores generadores de estrés, como la fatiga, ineficacia y la negación de los factores que lo originan. Este síndrome se investiga en varios países y se relaciona con problemas de afrontamiento de dificultades en la vida. En Europa, se le identifica como el "síndrome de neurastenia", con la condición de que sus síntomas estén ligados al trabajo (Muruga & Lafuente, 2019, p.14), siendo considerado una enfermedad mental.

A nivel mundial, el síndrome de Burnout es evidente, y Ecuador no es una excepción, con problemas notables en la salud mental y como precursor de otras afecciones psicológicas, como déficits en el autocontrol y falta de enfoque preventivo relacionado con este síndrome (Méndez, 2019, p.14). Rodríguez, Guevara & Viramontes (2017) resaltan que este síndrome es particularmente evidente en los docentes, con signos como agotamiento, estrés, frustración, distanciamiento social, somnolencia y apatía laboral. Además, se manifiestan síntomas físicos como intensos dolores de cabeza, trastornos digestivos, falta de energía, problemas de comunicación familiar, dificultades de concentración y falta de creatividad.

Estos desafíos son apreciables en todos los niveles educativos, incluyendo la educación superior. Esto lleva al análisis de la importancia de la educación en sí misma, sin embargo, los docentes son susceptibles al estrés laboral y, en consecuencia, pueden verse afectados por el síndrome de Burnout, lo que a su vez impacta en la salud mental (Rodríguez et al., 2019), (Rodríguez et al., 2022), (Castañeda et al., 2022).

La Universidad Estatal del Sur de Manabí se comprometió en el abordaje y solución de tan importante tema a través de un enfoque de investigación integral. Para ello, puso en marcha un proyecto significativo denominado investigación "Perfeccionamiento de las Prácticas Pedagógicas en las Instituciones Educativas de la Zona Sur de Manabí", liderado por la Carrera de Educación en Portoviejo.

Mediante este proyecto, la universidad asume un papel proactivo en la búsqueda de soluciones a los desafíos que enfrentan los educadores de la región. Al centrarse en el perfeccionamiento de las prácticas pedagógicas, el proyecto buscó no solo aumentar la calidad de la enseñanza, sino también abordar los aspectos relacionados con la salud mental, el bienestar y la prevención del síndrome de Burnout entre los docentes (Rodríguez et al., 2018), (Rodríguez et al., 2020), (Pacheco & Rodríguez, 2013).

La iniciativa demuestra el compromiso de la Universidad Estatal del Sur de Manabí en su papel como agente de cambio y mejora en la comunidad educativa local. Al liderar este proyecto, la Carrera de Educación contribuyó a la formación de docentes más resilientes y preparados para afrontar los desafíos laborales y emocionales inherentes a su profesión (Cornelio et al., 2021), (Mar Cornelio et al., 2020), (Cornelio et al., 2016).

En este contexto, el problema de investigación planteado es: ¿Cómo se puede contribuir a la prevención del síndrome de Burnout en los docentes? ¿Cómo se puede prevenir a través de respuestas resilientes? Esto se aborda al identificar el síndrome de Burnout como el objeto de estudio y la respuesta resiliente de los docentes como el campo de investigación.

La presente investigación tiene como objetivo: El objetivo fue: Diseñar acciones resilientes como forma de prevención ante la aparición del síndrome de Burnout en los docentes de colegios fiscales.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo y transversal en 20 personas de dos colegios fiscales pertenecientes a la Dirección Distrital D1303, que comprende los cantones Jipijapa y Puerto López. En el orden de los métodos teóricos se emplearon: análisis – síntesis, inductivo – deductivo e histórico – lógico para el alcance de la descripción del objeto y campo de investigación y finalmente arribar a conclusiones. En el orden de los métodos empíricos, se empleó una encuesta con la intención de discernir cuáles son las generalidades y particularidades de los docentes que participaron en la investigación.

Se procedió al diseño de una base de datos para realizar el análisis estadístico, se utilizó el programa Microsoft Office Excel. Se estimaron los porcentajes como medida de resumen de la estadística descriptiva y se estimaron las frecuencias relativas. No se tuvieron en cuenta estadígrafos pues responde a dos variables cualitativas. Se emplearon principios éticos: confiabilidad de los criterios obtenidos y consentimiento informado.

Resultados y discusión

La aplicación de la encuesta arrojó resultados interesantes que giran en torno al conocimiento sobre el síndrome de Burnout.

Tabla 1. Nivel de conocimiento del término síndrome de Burnout.

Nivel de conocimiento	Frecuencia	%
Alto	1	5
Medio	1	5
Bajo	18	90
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia.

El conjunto de datos representa la distribución del nivel de conocimiento entre una muestra de 20 individuos. En esta muestra, se observa que el 5% de los participantes posee un nivel de conocimiento alto, mientras que otro 5% tiene un nivel de conocimiento medio. Por otro lado, el 90% de los participantes muestra un nivel de conocimiento bajo. La información refleja que la mayoría de los participantes tienen un nivel de conocimiento bajo en relación al tema en consideración.

Tabla 2. Principales síntomas evidenciados ante el exceso de trabajo.

Principales síntomas	Frecuencia	%
Agotamiento físico	15	75
Agotamiento mental	14	70
Falta de motivación	18	90
Estrés	20	100

Fuente: Elaboración propia.

La tabla proporciona una visión detallada de los síntomas más prominentes que surgen como resultado del exceso de trabajo en un grupo de individuos. Los datos recopilados indican lo siguiente:

- El agotamiento físico es un síntoma notable, pues el 75% de los participantes experimenta este estado. Esto sugiere que el intenso trabajo tiene un impacto físico evidente en la mayoría de los individuos en estudio.
- El agotamiento mental, reportado por alrededor del 70% de los encuestados, resalta cómo la sobrecarga laboral también afecta la salud mental de manera significativa.
- La falta de motivación es un síntoma compartido por un alto porcentaje, alcanzando el 90%. Esto sugiere que el exceso de trabajo puede tener un efecto desmotivador en la actitud y el compromiso de los individuos hacia sus tareas laborales.
- La tasa del 100% de estrés refleja un impacto generalizado del exceso de trabajo en la salud emocional de los participantes. El estrés parece ser una respuesta universal al trabajo excesivo.

En conjunto, estos resultados enfatizan la importancia de abordar el equilibrio entre la carga de trabajo y el bienestar en el entorno laboral. La combinación de agotamiento físico y mental, falta de motivación y altos niveles de estrés sugieren una relación directa entre la sobrecarga laboral y la salud en general. Estos hallazgos respaldan la necesidad de implementar medidas para prevenir el exceso de trabajo y sus consecuencias negativas en la salud física y mental de los individuos.

Dado que el conocimiento sobre el síndrome de Burnout carece de claridad, los individuos recurren a la identificación empírica de algunos síntomas que relacionan con sus propias creencias sobre el síndrome, evitando llegar a afirmaciones definitivas o concretas. En este sentido, el 95% de los participantes resaltó la presencia de agotamiento físico y mental, así como intensos dolores de cabeza, como síntomas predominantes. El 5% restante mencionó la frecuencia de mareos, atribuyéndolos a la abundante información que deben analizar para su trabajo o a la recepción de múltiples instrucciones contradictorias. Es importante notar que la totalidad de los encuestados, el 100%, considera que el estrés es una manifestación general que afecta negativamente su rendimiento profesional.

Tabla 3. Jerarquización de otros síntomas asociados al síndrome de Burnout.

Principales síntomas	Frecuencia	%
Sentimientos de negación	18	90
Apatía	12	60
Comunicación poco asertiva	19	95
Disociación en el carácter	19	95

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 3 presenta la clasificación de síntomas adicionales vinculados al síndrome de Burnout en un grupo de individuos. Los datos recopilados revelan lo siguiente:

- Sentimientos de negación: El 90% de los participantes admite experimentar sentimientos de negación, insinuando una tendencia común a minimizar la gravedad de los síntomas propios. Esta actitud podría derivarse de la necesidad de protegerse emocionalmente o enfrentar el desafío de reconocer el agotamiento.
- Apatía: Aproximadamente el 60% de los encuestados señala la apatía como un síntoma. Esto sugiere que una proporción significativa de los individuos carece de interés o motivación en sus tareas, indicando una posible conexión entre este sentimiento y el desgaste emocional característico del síndrome de Burnout.

- Comunicación poco asertiva: El 95% de los participantes destaca la comunicación poco asertiva como un síntoma relevante. Este dato insinúa que la dificultad para expresar sus necesidades y opiniones de manera efectiva podría ser una manifestación del síndrome, que impacta en la habilidad comunicativa.
- Disociación en el carácter: Otro 95% de los encuestados informa sobre la disociación en el carácter como un síntoma asociado. Esta disociación podría reflejar una desconexión entre la autenticidad personal y la actuación en el entorno laboral, posiblemente como una forma de adaptación a las demandas laborales.

Los resultados sugieren que existe una variedad de respuestas a nivel emocional y comportamental ante el síndrome de Burnout en este grupo de individuos. Los síntomas de negación, apatía, comunicación poco asertiva y disociación en el carácter arrojan luz sobre la complejidad del impacto del síndrome en la esfera personal y profesional de los participantes.

En este orden de análisis, el análisis de los síntomas asociados al síndrome de Burnout revela una perspectiva multifacética de su impacto en los individuos. Desde la negación hasta la apatía, pasando por la dificultad en la comunicación y la disociación en el carácter, estos síntomas subrayan la complejidad emocional y cognitiva que acompaña a este fenómeno. La prevalencia de estos indicadores refuerza la necesidad urgente de la implementación de estrategias preventivas y de bienestar. El abordaje de estos síntomas de manera integral, contribuyen a la salud y al bienestar individual, además de la creación de entornos laborales más saludables y productivos.

Discusión

Los estudios realizados por Cialzeta (2013) centraron su atención en el síndrome de Burnout en maestros mexicanos. Según este autor, el síndrome analizado representa una reacción inadecuada al estrés emocional crónico, resultado de niveles elevados de presión en el entorno laboral, frustración personal y respuestas inapropiadas ante situaciones conflictivas. Hasta este punto de análisis, existe concordancia, dado que uno de los tipos de estrés, de larga duración, persiste debido a la incertidumbre sobre cuándo se retornará a una nueva normalidad.

Estudios recientes en México y Ecuador han descubierto que el síndrome de Burnout está vinculado con el estrés laboral (Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017, p.32). Los investigadores sugieren que se presenta como una manifestación aguda. En el caso de médicos, sugieren que en otras profesiones puede volverse crónica, dependiendo del contexto laboral. Comparando los hallazgos de este estudio con los anteriores, se observa concordancia únicamente en las extensas jornadas laborales y en decisiones administrativas en ocasiones arbitrarias que entorpecen los procesos laborales.

A raíz de ambas perspectivas, surge una pregunta: ¿El síndrome de Burnout crónico puede manifestarse en los educadores? La respuesta parece afirmativa, especialmente cuando surgen sentimientos de desajuste, emociones reprimidas, impotencia, desesperanza, falta de motivación, depresión y un daño tanto emocional como psicológico (Guerri, 2020, p.25). Sin duda, es imperativo considerar al docente como un individuo social y proporcionar un enfoque personalizado y humano que contribuya a la prevención del síndrome de Burnout.

Los estudios realizados por Menghi & Oros (2019) se centraron en los términos sinónimos asociados con el síndrome de Burnout. En este sentido, afirmaron que este síndrome implica un agotamiento tanto físico como

mental, y representa un agotamiento que supera los niveles de estrés considerados admisibles para los seres humanos, con posibles efectos irreversibles en algunos casos.

Desde el siglo XX hasta la actualidad, se ha investigado de manera exhaustiva este fenómeno en dimensiones de gran relevancia. Estas dimensiones incluyen el cansancio emocional, que se manifiesta a través de las demandas laborales y la presión ejercida sobre la persona; la despersonalización, que evalúa la indiferencia y la apatía social; y la realización personal insuficiente, que toma en cuenta la autoestima baja, que obstaculiza la percepción del éxito y la autorrealización (Romero et al., 2019).

¿Entonces, qué se requiere para contrarrestar los efectos del estrés que podría, a corto plazo, derivar en el síndrome de Burnout? La respuesta radica en el cultivo de la resiliencia. El desarrollo de la capacidad resiliente en los docentes implica la habilidad para enfrentar situaciones difíciles y desafiantes, superar obstáculos y adversidades en la vida (Gambarte, 2019).

A lo largo de la historia, los seres humanos se han enfrentado a situaciones adversas y impactantes. Indiscutiblemente, uno de los problemas más relevantes en la sociedad actual es el envejecimiento sin calidad de vida saludable. Investigadores se han dedicado a analizar la calidad de vida en grupos de personas en esta etapa de la vida y la resiliencia ha emergido como la capacidad universal de resistencia ante las adversidades asociadas a la edad avanzada (Bravo, 2019).

La resiliencia, que debe promoverse desde la infancia hasta la adultez, se caracteriza por adaptación individual y social en contextos desafiantes. La propia definición de "resiliencia" conlleva el significado de "volver a saltar adelante", lo que ha permitido una descripción de individuos en contextos riesgosos que desarrollan éxito y bienestar. En las últimas décadas, el estudio de la resiliencia ha suscitado un interés considerable en diversos campos, desde la salud hasta la educación.

La resiliencia se manifiesta a través de la adaptabilidad individual y social, incluso en entornos desfavorables. Esto implica una perspectiva dinámica, interactiva y de desarrollo humano, la constante búsqueda de salud mental y adaptación social, la promoción del optimismo, la creatividad y la autoconfianza, y la mejora continua tanto como ser humano como profesional.

En última instancia, la resiliencia es un proceso en constante evolución, que se mueve desde capacidades hacia competencias y se convierte en una competencia vital. Es esencial y debe abordarse de manera continua, ya que implica avanzar, redescubrirse y reinventarse constantemente en la vida cotidiana. Frente al síndrome de Burnout, la resiliencia se presenta como una herramienta fundamental en la prevención consciente, el desarrollo personal y profesional, la renuncia a la cultura de la queja, el aprendizaje enriquecido, la concreción del trabajo en contextos personalizados y tecnológicos, y la búsqueda de soluciones eficaces.

En este contexto, se propone un sistema de acciones que incluye el desarrollo de capacitaciones personalizadas, consultorías pedagógicas y psicológicas, y el trabajo psicológico enfocado en la resiliencia. La resiliencia también puede manifestarse a través de la ampliación del contacto social, el fortalecimiento de relaciones interpersonales, la organización del trabajo y la búsqueda de soluciones conjuntas. Se enfatiza la importancia de adoptar un estilo asertivo en las relaciones laborales y establecer límites para mantener un equilibrio saludable.

Rodríguez et. al (2022), propone un grupo de medidas resilientes para la prevención del síndrome de Burnout:

- Promover el equilibrio laboral: fomento de la distribución equitativa de tareas y responsabilidades, evitando la acumulación excesiva de trabajo en determinados individuos y asegurando periodos adecuados de descanso.
- Desarrollar habilidades de gestión del estrés: participación en programas de capacitación en técnicas de manejo del estrés, *mindfulness* y relajación para lidiar de manera efectiva con situaciones tensionantes.
- Establecer límites y prioridades: los docentes deben establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal, además de priorizar tareas de manera eficiente para evitar sobrecargas.
- Fomentar el apoyo social: creación de un ambiente de trabajo en el que se promueva el compañerismo y el apoyo mutuo. Facilitándose espacios para compartir experiencias y preocupaciones.
- Establecer recursos de salud mental: acceso en las instituciones laborales a servicios de salud mental, como asesoramiento psicológico y terapia, para que los profesionales puedan abordar sus emociones y preocupaciones de manera adecuada.
- Reconocimiento y valoración: énfasis en los logros y esfuerzos de los docentes de manera regular, fomentando un ambiente en el que se sientan valorados y motivados.
- Establecer objetivos realistas: definición de metas alcanzables y realistas para evitar la frustración por expectativas poco factibles.
- Promover la comunicación abierta: a través del fomento de un entorno donde los docentes expresen sus preocupaciones y opiniones de manera abierta sin temor a represalias.
- Fomento de actividades de autocuidado: incentivo a prácticas de autocuidado como ejercicio regular, tiempo de calidad con la familia y actividades recreativas que ayuden a aliviar el estrés.
- Capacitación en resiliencia: a través de programas de formación en resiliencia para que los empleados adquieran herramientas mentales y emocionales para enfrentar desafíos.
- Supervisión y apoyo del liderazgo: los líderes pueden ser capacitados para la identificación de signos tempranos de Burnout y ofrecer apoyo adecuado a sus equipos.
- Rotación de tareas: facilitación de tareas y proyectos para evitar la monotonía y permitir el desarrollo de nuevas habilidades.
- Evaluación del clima laboral: realización de encuestas periódicas de clima laboral para la identificación de áreas de mejora y ajuste las políticas y prácticas en función de los resultados.

La implementación de estas medidas resilientes puede contribuir significativamente a la prevención de la aparición del síndrome de Burnout en los entornos laborales, fomentando la salud mental, el bienestar y la satisfacción de los docentes.

A lo largo de este análisis se abordaron aspectos esenciales de la salud mental, subrayando la importancia de la resiliencia como herramienta clave para enfrentar y superar los desafíos de la vida. Con un enfoque en el desarrollo personal, profesional y social, la resiliencia se presenta como un medio valioso para prevenir y contrarrestar los efectos del síndrome de Burnout.

Conclusiones

El estudio pone de manifiesto una carencia generalizada de conocimiento acerca del síndrome de Burnout entre los participantes. La mayoría de los encuestados posee un nivel bajo de conocimiento sobre este fenómeno. Esto resalta la necesidad de abordar la educación y la concientización sobre el Burnout en los entornos laborales.

Los síntomas revelados ante el exceso de trabajo, como el agotamiento físico, mental y la falta de motivación, subrayan la influencia perjudicial del Burnout en la salud física y mental de los individuos. Además, la presencia de síntomas emocionales y conductuales, como la negación y la apatía, sugiere una complejidad que va más allá de lo meramente físico.

La jerarquización de otros síntomas asociados al Burnout, como la comunicación poco asertiva y la disociación en el carácter, refleja la importancia de abordar este síndrome desde múltiples perspectivas. Es esencial implementar estrategias preventivas, como la promoción de la resiliencia y un ambiente laboral saludable, para mitigar los efectos del Burnout y mejorar la calidad de vida de los docentes.

La promoción de la resiliencia como prevención ante el síndrome de burnout en docentes de colegios fiscales es esencial. Abordar los desafíos físicos y emocionales a través de acciones personalizadas y un entorno laboral favorable mejora el bienestar y la satisfacción profesional.

Referencias

- Acosta González, Romero Fernández, A., Pimienta Concepción, I., Ramos Argilagos, M., Sánchez Garrido, (2019). Niveles de síndrome de burnout en docentes de una universidad ecuatoriana. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 6(3).
- Acosta-Fernández, M., Parra-Orsorio, L., Restrepo-García, J. I., Pozos-Radillo, B. E., de Gambarte, M. I. G. (2019). Liderazgo Pedagógico en Educación Secundaria: Aportaciones desde la Evaluación de Burnout-Resiliencia en Docentes. Management, 7, 104-134.
- Castañeda, J., Pesqueira, L., & Rodríguez, A. (2022). Prácticas Docentes Inclusivas en Educación Superior. Escuelas para la justicia social y la inclusión, 23-43.
- Cornelio, O. M., González, J. G., & Ching, I. S. (2021). Método multicriterio para la evaluación de habilidades en un Sistema de Laboratorios a Distancia. Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas, 14(1), 237-251. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8590400.pdf>
- Cornelio, O. M., Gulín, J. G., Fonseca, B. B., & Ching, I. S. (2016). Experiencia en la evaluación de competencias en un sistema de laboratorios a distancia. Anais do Encontro Virtual de Documentação em Software Livre e Congresso Internacional de Linguagem e Tecnologia Online,
- Guevara-Manrique, A. C., Sánchez-Lozano, C. M., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. Revista colombiana de salud ocupacional, 4(4), 30-32.
- Aguilera-Velasco, M., & Torres-López, T. M. (2017). Condiciones psicosociales, violencia y salud mental en docentes de medicina y enfermería. Salud Uninorte, 33(3), 344-354.

- Marenco-Escuderos, A. D., & Ávila-Toscano, J. H. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 91-100.
- Mar Cornelio, O., Bron Fonseca, B., & Gulín González, J. (2020). Sistema de Laboratorios Remoto para el estudio de la Microbiología y Parasitología Médica. *Revista Cubana de Informática Médica*, 12(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18592020000200005&script=sci_arttext
- Menghi, M. S., & Oros, L. B. B. (2019). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de nivel primario. *Revista de Psicología*, 10(20), 47-59.
- Morales Ortiz, J., Muñoz Martínez, S., & Pérez Sánchez, S. (2020). Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes: guía para docentes y familias.
- Murga, Í., & Lafuente, J. V. (2019). De la neurastenia a la enfermedad post - esfuerzo: evolución de los criterios diagnósticos del síndrome de fatiga crónica/encefalomiélitis miálgica. *Atención Primaria*, 51(9), 579-585.
- Pacheco, H., & Rodríguez, A. (2013). Gestión, tipos, gestión investigativa, enfoques. Recuperado de: http://doctxs6.blogspot.com.co/2013/01/gestion-tipos-gestion-investigativa_27.html.
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67.
- Rodríguez, R. G., Ubillus, R. Z., García, K. Y. V., & Granda, M. A. (2020). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental. Una propuesta de operacionalización para su estudio. *Revista Científica Biomédica Higía de la Salud*, 3(2).
- Rodríguez, A. R., Álava, W. L. S., Jara, L. D. S., & Castro, F. I. G. (2022). Las Categorías Enseñanza, Aprendizaje; Desarrollo, Innovación Educativa y formación. Relaciones entre ellas. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(3), 178-183. <https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/download/160/202>
- Rodríguez, A. R., Pisco, R. J. L., Gómez, P. Á. P., & Sánchez, A. O. Q. (2020). Comprensión y manejo de la media aritmética, mediana y moda con datos agrupados en intervalos.(Original). Roca. *Revista científico-educacional de la provincia Granma*, 16(1), 1470-1483. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/roca/article/download/2108/3989>
- Rodríguez, A. R., Solís, M. J. C., Chóez, M. G. C., Quijije, M. E. C., Pilay, Y. H. C., Andrade, G. A. P., & Gálvez, D. L. D. (2018). Apuntes pedagógicos sugerentes para la educación superior (Vol. 30). 3Ciencias. <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/2082/1/APUNTES%20PEDAG%C3%93GICOS%20SUGERENTES%20PARA%20LA.pdf>
- Rodríguez, A. R., Zavala, C. V. P., Pionce, M. S. P., Solarzano, S. E. S., Parrales, T. M. M., Mejía, R. M. V., & Ávila, J. W. C. (2019). Relaciones de las categorías pedagógicas en función del aprendizaje óptimo (Vol. 47). 3Ciencias.