

**NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y SUS EFECTOS EN LOS ESTILOS DE VIDA
EN LOS DOCENTES DE EDUCACION SUPERIOR DE UNA INSTITUCION DE
LA CIUDAD DE CARTAGENA, 2019**

INVESTIGADORES

SINDY PAOLA JIMÉNEZ ÁLVAREZ

LINA MARÍA LÓPEZ GARCÍA

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIZACIÓN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CARTAGENA – BOLÍVAR, D.T. y C.**

2019

**NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y SUS EFECTOS EN LOS ESTILOS DE VIDA
EN LOS DOCENTES DE EDUCACION SUPERIOR DE UNA INSTITUCION DE
LA CIUDAD DE CARTAGENA, 2019**

**INVESTIGADORES
SINDY PAOLA JIMÉNEZ ÁLVAREZ
LINA MARÍA LÓPEZ GARCÍA**

**ASESORA DISCIPLINAR Y METODOLÓGICA
LESBIA TIRADO AMADOR
ESPECIALISTA EN ESTADISTICA APLICADA**

**INVESTIGACIÓN PRESENTADA COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIZACIÓN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CARTAGENA – BOLÍVAR, D.T. y C.**

2019

Tabla De Contenido

INTRODUCCION	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. Pregunta de investigación	15
2. JUSTIFICACION Y PROPOSITO	16
3. OBJETIVOS.	19
3.1. OBJETIVO GENERAL	19
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	19
4. MARCO TEORICO	20
5. ESTADO DEL ARTE	25
7. MARCO LEGAL	30
8. MARCO CONCEPTUAL	34
8.1. ESTRÉS	34
8.2. ESTRÉS LABORAL	34
8.3. BURNOUT	35
8.4. SALUD	36
8.5. SALUD MENTAL	36
8.6. DOCENTE	36
8.7. ESTILO DE VIDA	36
9. DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION	37
9.1. Naturaleza del estudio.	37
9.2. Tipo de investigación	37
9.3. Población	38
9.4. Muestra	39
9.5. Muestreo	39
9.6. Criterios de inclusión y exclusión	40
9.6.1. Criterios de inclusión	40

9.6.2. Criterios de exclusión.	40
9.7. Fuentes de información	40
9.7.1. Fuente de información primaria	40
9.7.2. Fuentes de información secundarias	41
9.8. Técnicas e información de recolección	41
9.9. Análisis de la información.	46
10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	47
11. RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO	49
11.1. Características sociodemográficos y laborales de los docentes que laboran en una institución de educación superior.	49
11.2. Burnout de Maslach para docentes	54
11.3. ¿Cómo es mi estilo de vida?	57
12. CONCLUSION DE PRUEBA PILOTO	59
13. ANEXOS	65

Lista De Tablas

Tabla 1 Población total de docentes de educación superior	38
Tabla 2 Rangos de calificación de los hábitos de vida saludables.	45
Tabla 3 Características sociolaborales de los docentes de una institución de educación superior en la ciudad de Cartagena.	49
Tabla 4 Clasificación de Burnout de Maslach para docentes	55
Tabla 5 Calificación de los estilos de vida de docentes de educación superior en la ciudad de Cartagena	57
Tabla 6 Calificación de los dominios de los estilos de vida	57

Lista De Gráficos

Grafico 1 Evaluación de las subescalas de burnout de maslach para docentes.	54
Grafico 2 Clasificación de Burnout de Maslach para docentes	56

Nota de aceptación

Firma presidente de jurado

Firma de jurado

Firma de jurado

Cartagena Bolívar, Junio 25 de 2018

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado se lo dedico a Dios en primer lugar ya que gracias a él he logrado culminar mi especialización. Quien guía el destino de mi vida.

A mi papá Julián Jiménez, quien, aunque ahora no se encuentre a mi lado siempre lo sentí muy cerca acompañándome desde el cielo durante todo este recorrido.

A mi mamá Maribel Álvarez, quien estuvo a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona, dándome fuerzas diariamente para no desfallecer en este camino.

A mi hermana Yuliani Jiménez, por sus palabras, su compañía y su apoyo de manera incondicional.

A mis docentes en especial la doctora Lesbia Tirado Amador, que contribuyo en la construcción de este

proceso y por hacer de este trabajo de grado una experiencia amena y muy gratificante.

A mis amigos, compañeros y a todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de mis objetivos.

SINDY PAOLA JIMENEZ ALVAREZ

DEDICATORIA

Primeramente, agradecerle a Dios nuestro señor, sobre todas las cosas, por permitirme llevar a cabo este proyecto, acompañándome cada día con su presencia y dándome la sabiduría y fortaleza física y mental, sobre todo teniendo siempre presente que con su ayuda todo es posible, y enseñándome que su tiempo es perfecto y su voluntad es sabia, propósitos divinos ha de tener para mí, pues Dios es un ser justo. Fiel y misericordioso que me reviste cada día con su amor. A VECES VOLTEO AL CIELO, SONRÍO Y DIGO “YO SE QUE FUISTE TU”

Gracias a mi familia por hacer parte de este camino y de mis mayores anhelos; gracias por sus grandes sacrificios para hacer posible este sueño que es por ustedes y para ustedes. A mi esposo Ramsés B., padres J Guillermo L.- Ana G. quienes me han apoyado incondicionalmente en este proceso alentándome cada día, siendo el soporte que me alienta y me dan fuerza cuando me he sentido cansada, y a mi hija Mariana B., por ser la motivación más grande para cumplir con mis planes,

impulsándome a continuar, porque ella es mi más grande inspiración.

Gracias a cada uno de los docentes, especialmente doctora Lesbia Tirado Amador que han contribuido enormemente es este proceso, compartiendo sus conocimientos, apoyando este trabajo con dedicación, alentándome e instruyéndome, sobretodo inculcándome que las cosas hechas con dedicación y sacrificio son valiosas y que todo es posible cuando existe la disposición y gracias a la universidad del Sinú por permitirnos el desarrollo de esta investigación contribuyendo a generar nuevos conocimientos y alimentando la semilla de la investigación y la ciencia, forjando valores generadores de progreso profesional.

LINA MARIA LOPEZ GARCIA

INTRODUCCION

La docencia universitaria está sometida a ciertas presiones que pueden generar una afectación psicosocial que perturba el bienestar y la salud mental de los individuos. El estrés es una respuesta bioquímica del cuerpo ante estímulos reales e irreales de la cotidianidad, que se puede dar por:

“la intensidad de demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral. Se distinguen entre los factores estresantes: los factores intrínsecos al propio trabajo, los factores relacionados con las relaciones interpersonales, el desarrollo de la carrera profesional, la estructura y el clima organizacional” (1)

Estos estímulos tienen valor a partir de los esquemas de aprendizaje que se adoptan en el corrido de la vida, pero sus detonantes hacen parte de sus

condiciones y entorno más inmediato. Es por ello que con este estudio se busca evaluar cómo las condiciones laborales de los docentes universitarios se encuentran relacionadas con los procesos de estrés y manejo de ansiedad a partir de sus actividades cotidianas, del cual se ha visto que una de las mayores problemáticas resultantes de dichos condicionante es el *síndrome de burnout*, el cual, como respuesta a las manifestaciones acumuladas del estrés en el cuerpo por el agotamiento profesional, produce la sensación de “estar o sentirse quemado por el trabajo, agotado, sobrecargado, exhausto” (2)

Actualmente, las disciplinas que componen el área de la salud dentro de las instituciones de educación superior, suele propender por la búsqueda de una alternativa y una solución efectiva a una de las mayores problemáticas de las sociedades moderna a saber, el estrés, y las distintas manifestaciones y efectos adversos que sugiere éste. Bajo esta premisa vemos que los estudios sobre el estrés y los mecanismos de acción sobre éste, van cobrando fuerza cada vez más, como resultado de la inclusión de las aflicciones y complicaciones psicológicas, sugiriendo, de manera necesaria, la investigación y el trabajo científico integrado y multidisciplinario como una solución estratégica para el abordaje de temáticas, como ésta, que requieren de la coordinación, comprensión y el entendimiento coordinado para manejar el fenómeno del estrés.

Bajo este orden de ideas, el concepto central del fenómeno del estrés y los distintos factores e interacciones que se gestan alrededor del mismo han de ser abordados colectivamente atendiendo al cuidado de los estudios propios de la biomédica y la psicología; lógicamente, y bajo este entendido, se cuidará de la observación de las distintas variables biomédicas y psicosociales que han permitido la estimulación y motivación de los estudios adelantados en esta línea y que ha supuesto el crecimiento de la literatura que integra a la medicina con la psicología.

Para efectos prácticos y, en consideración de las limitaciones metodológicas y conceptuales existentes respecto del fenómeno del estrés, nos ceñimos a la postura apreciable en Moscoso (3)

“(…) Una de las dificultades en el estudio del fenómeno del estrés está relacionado con la naturaleza efímera del *concepto de estrés per sé*, el significativo número de connotaciones que ofrece, y la limitada utilidad para explicar cómo el organismo se adapta a situaciones adversas de la vida diaria. Es importante reiterar que el concepto de estrés no tiene una valoración definida y carece de especificidad, debido a su naturaleza fenomenológica y perceptiva (…)”.

Es por ello que para este estudio se hará uso de la metodología cuantitativa, buscando la objetividad de los participantes al aplicar el Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed) (4) y a través de los ratos develar esas condiciones laborales en los docentes universitarios, profesión que es una de las que más se ve afectada.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante las tres últimas décadas el profesional docente ha estado expuesto a una presión social ante la demanda de soluciones a cuestiones muy diversas y complejas, tales como la convivencia en sociedades marcadas por la diversidad, la mejora de la calidad educativa que contribuya al desarrollo de la competitividad (5).

Dentro de los objetivos de la educación superior se reconoce el desafío de la excelencia, establecer las bases del crecimiento de potencialidades creativas en los individuos y contribuir al desarrollo de la ciencia, la cultura y al mejoramiento social y moral de la población, es así como se requiere de un profesional con competencias y preparado para enfrentar las exigencias de la profesión (5).

En tal sentido, los docentes por las exigencias que demanda la labor y el compromiso que tienen, son expuestos a padecer de cansancio laboral evidenciando un conjunto de signos y síntomas entre los cuales se menciona el agotamiento emocional e insatisfacción con la realización del trabajo que puede culminar en un estrés, estrés crónico y posteriormente síndrome de burnout.

El estrés no es un fenómeno exclusivo de la salud ocupacional, pero su oportuna introducción en el ámbito científico permite comprender una de las formas de manifestarse la ausencia de armonía productiva en la actividad laboral, la cual constituye el escenario donde se expresa la capacidad de funcionamiento del ser humano, complemento del tradicional concepto de la salud como un pleno estado de bienestar físico, mental y social (5).

En la Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en Colombia en el 2015 (6), se planteó que el estrés es una de las afecciones más comunes que afecta a los individuos en Colombia, producto de las distintas situaciones que puedan generar

sufrimiento o tensión emocional. Cuando estos estados psicológicos llegan a trascender eliminando la capacidad de adaptación o resiliencia, se dice que la persona está sufriendo una patología de orden psicológico. Desde la década de los 70 en Estados Unidos, Herbert J. Freudenberger observó que en los profesionales en los que existe una labor de servicio y de ayuda hacia a otros, se produce una transferencia de cargas emocionales y de responsabilidades externas, que generan un agotamiento o sensación de burnout, concepto que traducido al español sería “estar consumido”, desde el entendimiento contextual, dicho término hacía referencia a los individuos que no alcanzaban los objetivos esperados a partir de una inversión de tiempo y esfuerzo, bien sea mental o físico y se definió desde la perspectiva psicosocial como “un proceso que se desarrolla por la interacción de características del entorno laboral y de orden personal, con manifestaciones bien diferenciadas en distintas etapas” (7).

El *síndrome de burnout*, además de ser la acumulación de estrés por las diversas cargas emocionales que se le otorgaban al individuo a partir de su entorno, responsabilidades y actividades, expresa una relación directa con las interacciones con los otros, en remisión a los otros individuos.

El burnout es un problema de salud y de calidad de vida laboral , es un tipo de estrés que se podría definir como la respuesta psicofísica que tiene lugar en el individuo como consecuencia de un esfuerzo frecuente, cuyo resultado es considerando ineficaz e insuficiente, con sensación de indefensión “con retirada psicológica “a veces física de la actividad a causa del estrés excesivo “de la insatisfacción, cuando el sujeto está al borde de este síndrome se siente que ya no da más” que está a punto de venirse abajo y de tocar fondo (5).

Es por ello que es fundamental entender que en los docentes universitarios las expectativas frente a su responsabilidad ante la sociedad y el sistema educativo en la formación de excelentes profesionales, además de las responsabilidades

administrativas y académicas de su propia disciplina, pueden generar una serie de cargas emocionales que van más allá de la recompensa que se pueda adquirir según su profesión y estatus social, las cuales se pueden percibir como disminuidas ante su competencia real y capacidades.

Es más, las construcciones de redes, la significación de relaciones y vínculos sociales y culturales, pueden ser un atenuante o regulador ante la acumulación de estrés y posterior manifestación del *síndrome de burnout*, teniendo en cuenta que para ello es importante incluir las condiciones materiales y de supervivencia de cada sujeto, donde deben estar completamente satisfechas cada una de las necesidades vitales para disminuir los riesgos a padecer dicho síndrome.

Es importante tener en cuenta que: “Existe una diferencia clave entre el burnout como estado o como proceso, ya que el burnout como estado entraña un conjunto de sentimientos y conductas normalmente asociadas al estrés, que plantean un “etiquetamiento” (decir que alguien “está quemado” o burnout sugiere un fenómeno estático, un resultado final), mientras que la concepción como proceso, lo aborda como un particular mecanismo de afrontamiento al estrés que implica fases en su desarrollo. Desde esta última perspectiva, el burnout podría ser entendido como una respuesta al estrés laboral cuando fallan las estrategias funcionales de afrontamiento habitualmente usadas por el sujeto, comportándose como variable mediadora en la relación estrés percibido y consecuencias” (8).

Tomando como punto de la postura de Naranjo el “(...) el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales (...)” (9) Esta premisa amplía el cuestionamiento, en consideración de la alta carga laboral y responsabilidades que ello supone, la población docente en educación

superior figura como la más afectada en este entendido, así pues, comprendemos al estrés como una situación que el sujeto percibe como amenazante basada en factores externos, de múltiples enfoques psicosociales que condicionan la evaluación cognitiva que la persona tiene de su entorno. Ahora bien, el estrés es un estímulo o una respuesta, ante los eventos y situaciones experimentadas, por lo general cuando genera una afectación, esta es dada por ser una experiencia nociva para el sujeto. Con ello en mente, estimamos como prudente el cuestionarnos.

1.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de estrés y su efecto en los estilos de vida de los docentes de educación superior con respecto a las condiciones laborales en que desarrollan sus actividades de trabajo?

2. JUSTIFICACION Y PROPOSITO

La educación es una de las profesiones consideradas más estresantes dentro de la sociedad. Esto tiene origen en diversos estudios relacionados a la salud mental de los docentes quienes reaccionan de diversas maneras de acuerdo con los recursos que tengan para afrontarlo.

Las causas del estrés en la educación son reconocidas como un riesgo ocupacional crónico. La sobrecarga laboral, cambios constantes en el contexto educativo, en aspectos curriculares e innovaciones que les solicitan y que tienen que manejar en su desempeño profesional, atención de calidad a los estudiantes, actualización permanente entre otras. A este panorama es necesario agregar los cambios laborales que apuntan a una intensificación de la labor docente.

El estrés en la educación puede concebir resultados problemáticos. Llegando inclusive a suponer una amenaza seria para la calidad de vida del docente y su bienestar físico y psicológico. Se puede revelar bajo las formas de insatisfacción laboral, mala salud mental, accidentes, intenciones de abandonar la profesión, ausentismo, consumo de alcohol y tabaco, problemas familiares y en relación con la salud física, una de las más graves se encuentran las enfermedades coronarias mientras que las menos graves tales como dolor de cabeza, colon irritable, problemas de espalda, úlceras digestivas, agotamiento y fatiga.

El estrés laboral y el síndrome de burnout en el docente de educación superior a pesar del impacto negativo que suelen tener en la salud y el desempeño profesional, han sido poco estudiados (5).

En este orden de ideas se evidencia la necesidad de abordar esta investigación para conocer niveles de estrés, las causas y afectación en los hábitos de vida, y progreso hacia el síndrome de burnout en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena-Bolívar, como respuesta a la acumulación de estrés y a las condiciones laborales. Contribuyendo a resultados que pueden generar impacto para el mejoramiento y abordaje oportuno dentro de la institución y las condiciones laborales de los docentes pertenecientes a la institución objeto de estudio.

Aunque el concepto del burnout tenga una existencia en la psiquiatría y psicología social de casi 50 años, en Colombia el término es relativamente nuevo y poco se ha aplicado dentro del sistema de salud o las especificaciones de salud mental del país. Dentro de los mayores problemas se encuentra el desconocimiento de la sintomatología y de la autopercepción que pueda tener el docente que en este caso es nuestro objeto de estudio, de padecer los síntomas y recibir un diagnóstico errado o atención negligente, se entiende que para el desarrollo de esta investigación se proporciona conocimiento al objeto índice con el fin de generar reconocimiento de una situación en la que la sociedad en general y más específicamente los docentes se está involucrando cada día con más fuerza en esta problemática.

Para llevar a cabo este trabajo es fundamental reconocer el entorno que define el estrés y su progreso a síndrome de burnout, este último es expresado como el desgaste profesional, se concluyó que uno de sus manifestaciones física es la pérdida gradual de energía y motivación, que puede estar acompañado de otros síntomas o trastornos afectivos, tales como la depresión o crisis de ansiedad, este

síndrome al igual que el agotamiento emocional, pueden disminuir las expectativas y progresos en el campo profesional y personal, afectar el sistema de bienestar y la salud mental del que lo padece.

Por ser este un tema que aún se desconoce en las áreas de las ciencias de la salud en Colombia, pero de la cual existe mucha información al respecto, la investigación que aquí se propone, es completamente viable y en virtud a la aplicación del instrumento en la población determinada en la metodología, propiciará información que nos permita como investigadores contribuir en la construcción de nuevo conocimiento, reconocimiento y crecimiento profesional, así mismo desarrollar alternativas para mejorar las problemáticas arrojadas desde las condiciones laborales de los docentes de la institución y así, disminuir los riesgos de padecer el síndrome de burnout o altas exposiciones al estrés, generando estrategias para quienes están expuestos, teniendo presente que como ya se ha mencionado anteriormente afecta todo el sistema de bienestar físico, mental, psicológico y social de quien lo padece.

3. OBJETIVOS.

3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés y su efecto sobre los estilos de vida en los docentes de educación superior con respecto a las condiciones laborales en que desarrollan sus actividades de trabajo en el primer periodo del año 2019.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Caracterizar socio demográficamente y laboralmente la población de docentes de educación superior con relación a la edad, sexo, nivel socioeconómico, estado civil, religión, nivel de escolaridad, área de residencia, años de experiencia en la profesión, antigüedad en la docencia,

presencia de enfermedades crónicas y días de ausentismo laboral por enfermedad.

- ✓ Identificar el nivel de estrés laboral de docentes de educación superior con relación al agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

- ✓ Describir los estilos de vida de los docentes de educación superior frente a sus relaciones con otros, actividad física, descanso, nutrición, salud oral, sexualidad, movilidad, consumo de sustancias, sentidos de vida y medio ambiente.

4. MARCO TEORICO

Desde una perspectiva global de análisis, la labor del docente se lleva a cabo en un contexto donde las nuevas tecnologías, la multiculturalidad y la globalización se han convertido en ejes fundamentales de la sociedad del conocimiento.

En este proceso de transformación a la educación se les asigna un papel esencial frente a las nuevas circunstancias socio laborales: en un marco postindustrial no ha de preparar tanto para el trabajo como para la vida, sobre todo para la vida social, enseñando el saber que no cambia y la capacidad de gobernar el cambio (Ovejero, 2001). Se le asigna la compleja tarea de proporcionar los instrumentos para conocer y comprender la nueva realidad social y para interpretar, imaginar, proyectar y vivir posibles escenarios de futuro (Ovejero, 2001). De forma paradójica, el docente deviene protagonista e instrumento de una realidad en transformación, motor de cambio en un nuevo espacio social donde ha de adaptar

su práctica docente a nuevas demandas y expectativas crecientes en un contexto de reformas educativas y de evolución del reconocimiento social de su actividad.

La docencia ha sido considerada tradicionalmente un ámbito donde los profesionales pueden verse afectados por algún nivel de estrés o agravarse a síndrome de estar quemado (Burnout). En este sentido, los cambios en el rol del profesor, en su reconocimiento social, los nuevos modelos educativos que plantean mayores demandas y exigencias, la escasez de recursos para darles respuesta y la interacción con los estudiantes, frecuentemente caracterizada por indisciplina o violencia en el aula, parecen favorecer el desarrollo del fenómeno (10).

Una creciente evidencia de que los docentes experimentan un elevado nivel de estrés, el cual afectaría negativamente a su salud física y mental, el ambiente de aprendizaje y el logro de los objetivos educativos. Este fenómeno se vincula a falta de implicación, alienación, absentismo, menor rendimiento, bajas, elevado gasto en sustituciones y abandono de la profesión (Tang, Au, Schwarzer y Schmitz, 2001; Vandenberghe y Huberman, 1999), siendo identificado el estrés como una de las principales causas del mismo (Cifre, Llorens, Salanova y Martínez, 2003; Martínez y Salanova, 2005; Moriana y Herruzo, 2004). De hecho, en ámbitos como la Educación Especial, el síndrome de Burnout y la dificultad para retener a los profesores en su trabajo constituye un serio problema M^a A. Durán, N. Extremera, F. M. Montalbán y L. Rey Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 2005, vol. 21 n.º 1-2 147 (Fore, Martin y Bender, 2002). Por su parte, Weisberg y Sagie (1999) señalan que, si bien el Burnout docente predice intención de abandono de la actividad y rotación, muchos profesores se sienten “atrapados” debido a la escasa probabilidad de encontrar otro trabajo adecuado a sus expectativas.

“En Colombia los estudios que se han desarrollado sobre el síndrome del Burnout, siendo la mayoría investigaciones muy recientes, se pueden citar los estudios de Hernández (2002) con personal sanitario en el Hospital Militar en Bogotá; Vinaccia y Alvarán (2004) con auxiliares de enfermería de una clínica en Medellín; Guevara, Henao y Herrera (2004) con médicos internos y residentes del Hospital Universitario de Cali; Restrepo, Colorado y Cabrera (2006) con docentes oficiales de Medellín; Castaño, García, Leguizamón, Novoa y Moreno (2006) con residentes de medicina interna de un hospital de la ciudad de Bogotá; Tuesca - Molina, Aguarán, Suárez, Vargas y Vergara (2006) con enfermeras/os del área metropolitana de Barranquilla(2006).” (11)

La definición más aceptada del síndrome de Burnout (Maslach y Jackson, 1986; Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001) lo describe como una respuesta al estrés laboral crónico integrada por Cansancio emocional (CE; el profesional se siente emocionalmente exhausto, vacío, agotado en su intento de afrontar una realidad que le desborda), Despersonalización (DP; insensibilidad ante los destinatarios del servicio o labor que se desarrolla; de hecho, se les trata o habla de ellos de forma cínica y deshumanizada) y baja Realización personal (RP; sentimientos de incompetencia y fracaso). Ampliando esta aproximación tridimensional, Schaufeli y Enzmann (1998) lo definen como un estado mental persistente, negativo, relacionado con el trabajo, que aparece en individuos normales, y se caracteriza por agotamiento emocional, acompañado de distrés, sentimientos de reducida competencia, poca motivación y actitudes disfuncionales en el trabajo (10).

Como concepto clave, el estrés es considerado como las cargas emocionales que se asumen sobrepasando la voluntad propia y que implica un gran esfuerzo del que lo padece para regresar a un estado de aparente equilibrio dentro de sus procesos psíquicos y externos.

Las investigaciones acerca del stress empezaron en la década de los 50 y paralelamente se dio inicio a la investigación del estrés en los docentes. (Byrne, 1999) De acuerdo a las indagaciones de (Melgosa, 1999) “el término estrés, es una adaptación de la voz inglesa stress, que apareció en el inglés medieval en la forma de distress, que a su vez provenía del francés antiguo desstresse,(„estar bajo estrechez“u „opresión“)” (12).

En el caso del estrés laboral, conocido como Burnout, este se revela, entre otras manifestaciones, por la presencia intermitente del agotamiento, una lenta y a la vez progresiva despreocupación, así como la ausencia de emoción hacia los beneficiarios de su labor. (Gil-Monte, 2005)

Los síntomas físicos provocados por el estrés dependen de cuan alto o bajo se hallen sus niveles presentes en cada persona. Van desde dolor abdominal, dolor de cabeza o dolor muscular en los estadios leves, hasta tornarse en síntomas más agobiantes, como el aumento del ritmo cardiaco y de la respiración, sudoración intensa, temblores, mareos, dificultad para concentrarse, cansancio extremo, pérdida de control e incluso se han reportado problemas de insomnio e impotencia sexual. La definición de salud debida a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1946, establece que la “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”, (Matud, Rodríguez, & Aznar, 2006) dispone el marco sobre el cual deben regirse las condiciones laborales de los trabajadores para asegurar en la medida de lo posible que estos gocen de este completo bienestar)” (12).

El Síndrome de Burnout, el cual no es otra cosa que un nivel de stress muy alto, surge como resultado de la interacción entre factores estresantes y la característica de la persona para enfrentar, dichas situaciones. El término estrés según (Selye, 1976), es “la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores”, entendiéndose por estresor a toda situación causante de estrés.

El “burnout” o síndrome de estar quemado, se presenta como resultado del desequilibrio producido por la sobrecarga de trabajo en comparación a la capacidad de respuesta del individuo, lo cual poco a poco va generando una marcada insatisfacción con las tareas a él encomendadas. Al propio tiempo, se genera un progresivo agotamiento físico y emocional que, obviamente, afecta el desempeño de la actividad laboral. Este fenómeno es particularmente evidente entre aquellos profesionales que mantienen contacto directo con otras personas como son los docentes, médicos, y funcionarios judiciales, entre otros. (Farfán Manrique , 2009) (12).

(Freudenberger 1980) describe que Burnout es un estado de fatiga o frustración dado por la devoción a una causa, modo de vida o relación que no produce la recompensa deseada (13).

Para (Gutiérrez P, Morán S, Saenz, 4) la población docente se ve afectada por factores como la falta de interés, disciplina, conducta, bajo rendimiento y apatía de los estudiantes, lo que ha generado fuentes de estrés y ansiedad para los docentes, alterando de forma negativa su rendimiento laboral y salud mental.

En el estudio planteado por (Guerrero M, Tobón F., 5) las condiciones ambientales que incluyen la remuneración salarial, posibilidades de desarrollo profesional, condiciones adecuadas de infraestructura y espacios de trabajo, son variables importantes para el desarrollo de estados de bienestar y disminución del estrés.

Finalizando con la teorización propuesta por (Saura M, Simó P, Enache C, Fernández V., 6), en la cual se mencionan las condiciones laborales impuestas por el sistema de educación de normativa vigente del Estado, los cuales amarran a los docentes universitarios a pretensiones que pueden ir mucho más allá de la educación, transgrediendo los usos del mercado.

5. ESTADO DEL ARTE

De acuerdo a las investigaciones desarrolladas y publicadas sobre los niveles de estrés laboral y sus efectos en los estilos de vida se formula el estado del arte de la investigación, estas referencias reportan datos e información alrededor del estrés laboral y efectos en sus hábitos de vida sobre este grupo etario. La revisión

de los antecedentes y referentes de esta investigación se llevó a cabo mediante cuatro fases.

En la primera fase, se definieron los términos DECS empleados para la búsqueda en las diferentes bases de datos como: “estrés”, “estrés laboral”, “hábitos” y “docentes”.

En la segunda fase, se realizó una búsqueda limitada que permitió encontrar literatura científica relacionada con los términos mencionados anteriormente; para ello, se tuvieron en cuenta criterios de búsqueda, tales como: artículos originales, productos de investigación en textos completos y publicaciones en el idioma español e inglés que dieran respuesta al tema de investigación.

La tercera fase, permitió ubicar aproximadamente 30 artículos, de los cuales se excluyeron artículos de revisión y reflexión con el mismo contenido de información. De la revisión final se seleccionaron 10 artículos originales en full texto que cumplieron con los criterios de selección.

Se implementó una ficha técnica donde se analizó el título, el año, objetivo, metodología utilizada en la investigación, resultados y conclusiones de los autores, ficha que permitió un mejor análisis para la construcción del estado del arte.

La cuarta fase, permitió mediante el análisis de los artículos agruparlos por los años de publicación para la revisión y formulación del problema, todo producto de la revisión de la evidencia científica reportada.

Los artículos sometidos a crítica permitieron una óptima y organizada búsqueda de información del tema de interés, aportaron y sustentaron el marco teórico y al planteamiento de la pregunta de investigación de acuerdo con los vacíos del conocimiento identificado.

En este sentido, se mencionan los productos de investigación desde el de mayor antigüedad al más reciente.

Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario, publicado en el año 2003 por *Eloísa Guerrero Barona*, con el cual pretendió detectar si se pueden establecer diferencias estadísticamente significativas entre cada una de las dimensiones de burnout y las diferentes estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes que sufren diferentes grados de burnout en España, utilizando el inventario de Maslach y la escala de evaluación de técnicas de afrontamiento, encontrando como resultados que el profesorado que manifiesta que sufre un alto grado de agotamiento emocional emplean las estrategias desahogarse, desconexión conductual, consumo de drogas, desconexión conductual y aceptación (estrategias pasivas). Por el contrario, los docentes que presentan un alto grado de Logro personal utilizan afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo instrumental, búsqueda de apoyo social, reinterpretación positiva y refrenar el afrontamiento (estrategias activas) (14).

El síndrome del “quemado” por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios, el estudio realizado por Carlos Ponce Díaz Et al., tiene por objetivo conocer la posible presencia del síndrome del quemado por estrés laboral asistencial en grupos de docentes de una universidad nacional, pertenecientes a diversas áreas de especialidad. De los 274 docentes de la universidad nacional mayor de San Marcos en Lima se concluyó que presentan evidencias del síndrome del quemado por estrés laboral asistencial, a mayor tiempo de servicios y a mayor tiempo en la profesión, se detecta menor cansancio emocional, menor despersonalización y mayor realización personal y viceversa. Además, se puede concluir que los docentes con problemas de salud infieren tener mayor cansancio emocional y mayor despersonalización (15).

La siguiente investigación es titulada **estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes venezolanos**, escrito por Arlenen Oramas Viera, Pedro Almirall Hernandez & Ivis Fernández, cuyo estudio se realizó en el 2007 para determinar la prevalencia del estrés laboral percibido por docentes, la afectación por el síndrome de Burnout y la presencia de síntomas de estrés, en esta población, así como las asociaciones existentes entre estas variables. Entre los hallazgos encontrados fueron que el Agotamiento Emocional devino el componente del Burnout de mayor afectación. La edad y el estrés laboral percibido por el docente constituyen los mejores predictores del Agotamiento Emocional, para la Despersonalización lo es el estrés laboral percibido y el sexo del docente, siendo mayor en los maestros. Los factores laborales que provocan mayor estrés son: volumen de trabajo; factores relacionados con los alumnos; salario inadecuado y el déficit de recursos materiales y escasez de equipos y facilidades para el trabajo. Los síntomas de estrés a nivel conativo, afectivo, cognitivo y psicosomáticos están presentes en los tres componentes del Burnout (16).

Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios, se realizó en el año 2008 por Nancy González con el fin de determinar la prevalencia del estrés laboral en la satisfacción con el trabajo de los profesores en los institutos universitarios de Tecnología de Cabimas y Maracaibo del estado de Zulia del estado Zulia. Donde se destaca, que el distres laboral (estrés malo) prevalece en la tercera parte de los profesores en los institutos universitarios de tecnología Cabimas y Maracaibo debido a que las demandas de trabajo son excesivas superando su capacidad de resistencia, lo cual produce desequilibrio en su comportamiento, además se encuentra con la investigación que los docentes se encuentran satisfechos con el trabajo, siendo los factores intrínsecos los determinantes de la satisfacción con el trabajo afirmando su individualidad (17).

Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de una institución de educación superior, Medellín, 2008, estudio realizado con el objetivo de determinar la prevalencia del síndrome de burnout, su relación con diversas variables demográficas y laborales y la satisfacción laboral en los docentes de la Facultad Nacional de Salud Pública, durante el segundo semestre del 2008, en el que los investigadores utilizaron para la recolección de la información la escala de Maslach y satisfacción laboral, encontrando como resultados; la prevalencia de los casos probables de burnout fue de 19,1% (18); se resalta además que 49,4% (39) adicional estaba en posible riesgo de sufrirlo. Según tipo de vinculación, entre los profesores de planta se presentó la prevalencia más alta (25%). El promedio general de satisfacción laboral en los docentes fue de 123 puntos; por lo que se concluye que los profesores reportaron bajos niveles de cansancio emocional, despersonalización y realización personal (este último es un indicador negativo). Por otro lado, no se encontraron diferencias en los puntajes de satisfacción laboral según sexo, edad o tipo de vinculación (18).

Perfil de salud en profesores universitarios y su productividad, estudio realizado en Colima México para el año 2013 con el fin de identificar el perfil de salud en relación con su desempeño docente de 61 profesionales de la universidad de Colima del área de ciencias biológicas y de la salud, encontrando que en ambos grupos de profesores se encontraron: caries dental, sobrepeso, obesidad, enfermedades digestivas y astenopia. En los que obtuvieron niveles más altos se agregan de manera importante lumbalgias, cefaleas, insomnio, ansiedad, fatiga crónica e insuficiencia venosa, lo cual refleja que a mayor productividad, mayor incremento de enfermedades, semejante a lo reportado por otros investigadores (19).

Condiciones de trabajo de docentes universitarios, satisfacción, exigencias laborales y daños a la salud, investigación desarrollada por Claudia Sánchez

López & Susana Martínez Alcántara en el año 2014 con el objetivo de identificar las exigencias que demanda el trabajo a los académicos de tiempo completo en la Universidad Nacional Autónoma de México y que tienen la opción de participar en los programas de estímulos económicos, así como su asociación con los daños a la salud física y mental, durante el 2012, en este estudio se concluye que las exigencias que se asumen para conseguir los estímulos se asociaron con los daños y lo mismo sucedió en quienes no participan pero sí están asumiendo una gran carga de trabajo para alcanzarlos (20).

Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios, estudio realizado en 2017 con el fin de identificar el efecto de la dependencia universitaria (oficial o privada), sobre la percepción de las fuentes de estrés laboral, la valoración de las condiciones de trabajo y el bienestar psicológico, a través de la comparación del grado de ajuste de dos modelos diferenciados de acuerdo al orden de la influencia causal de las variables mediadoras, aplicando la escala de bienestar psicológico, el cuestionario de condiciones de trabajo y el inventario de percepción de estresores en docentes universitarios, El aporte fundamental de este trabajo fue esclarecer el efecto que tienen como factores de riesgo para el bienestar psicológico de los docentes universitarios algunas variables propias de la organización universitaria, lo cual podría ayudar a diseñar o priorizar estrategias de intervención específicas para cada dependencia (21).

Estrés ocupacional y evaluación de desempeño en docentes universitarios del departamento del Cesar, Colombia, el estudio se realizó en el año 2018 con el fin de analizar la relación entre el estrés ocupacional y la evaluación de desempeño de 47 docentes obteniendo como resultados que no existe ninguna asociación entre las variables de estudio (22).

6. MARCO LEGAL

Para el marco legal, se toma como referencia el Código Sustantivo del Trabajo de 1961(23) el cual se encarga de regular los aspectos pertinentes a lo laboral, del cual, como se ha planteado previamente, hace parte fundamental de las condiciones que ambientales para generar un sistema de equilibrio y bienestar propio en los individuos, evitando las consecuencias o problemáticas que desencadenaría estrés o el síndrome de burnout.

- Artículo 158. Jornada ordinaria. La jornada de trabajo es la que convengan las partes o a falta de convenio la máxima legal.
- Artículo 159. Trabajo suplementario. Trabajo suplementario o de horas extras es el que excede de la jornada ordinaria, y en todo caso el que excede de la máxima legal.
- Artículo 160. Trabajo diurno y nocturno. Trabajo ordinario es el que se realiza entre las seis horas (6:00 a.m.) y las veintidós horas (10:00 p.m.). Trabajo nocturno es el comprendido entre las veintidós horas (10:00 p.m.) y las seis horas (6:00 a.m.).
- Artículo 161. Jornada máxima Duración. La duración máxima de la jornada ordinaria de trabajo es de ocho (8) horas al día y cuarenta y ocho (48) a la semana. PARAGRAFO. El empleador no podrá a un con el consentimiento del trabajador, contratarlo para la ejecución de dos turnos en el mismo día, salvo en labores de supervisión, dirección, confianza o manejo.

- Artículo 162. (...) sólo pueden exceder los límites señalados en el artículo anterior mediante autorización expresa del Ministerio del Trabajo y de conformidad con los convenios internacionales del trabajo ratificados. En las autorizaciones que se concedan se determinará el número máximo de horas extraordinarias que puedan ser trabajadas; las que no podrán pasar de doce (12) semanales, y se exigirá al empleador llevar diariamente un registro de trabajo suplementario de cada trabajador, en el que se especifique: nombre de éste, edad, sexo, actividad desarrollada, número de horas laboradas, indicando si son diurnas o nocturnas, y la liquidación de la sobre remuneración correspondiente.
- Artículo 163. Excepciones en casos especiales. El límite máximo de horas de trabajo previsto en el artículo 161 puede ser elevado por orden del empleador y sin permiso del Ministerio del Trabajo, por razón de fuerza mayor, caso fortuito, de amenazar u ocurrir algún accidente o cuando sean indispensables trabajos de urgencia que deban efectuarse en las máquinas o en la dotación de la empresa; pero únicamente se permite el trabajo en la medida necesaria para evitar que la marcha normal del establecimiento sufra perturbación grave. Nota: En ningún caso las horas extras de trabajo, diurnas o nocturnas, podrán exceder de dos (2) horas diarias y doce (12) semanales. Cuando la jornada de trabajo se amplíe por acuerdo entre empleadores y trabajadores a diez (10) horas diarias, no se podrá en el mismo día laborar horas extras.
- Artículo 167. Distribución de las horas de trabajo. Las horas de trabajo durante cada jornada deben distribuirse al menos en dos secciones, con un intermedio de descanso que se adapte racionalmente a la naturaleza del trabajo y a las necesidades de los trabajadores.
- Ley 1164 de 2007 Por la cual se dictan disposiciones en materia del Talento Humano en Salud. Artículo 37. De los derechos del Talento Humano en

Salud. El ejercicio de la profesión u ocupación se realizará teniendo en cuenta el derecho a la objeción de conciencia, a la protección laboral, al buen nombre, al compromiso ético y al ejercicio competente.

De la protección laboral: Debe garantizarse en lo posible, al personal que ejerce una profesión u ocupación en salud la integridad física y mental, y el descanso que compense los posibles riesgos que se asuman en el trabajo y permita atender dignamente a quien recibe sus servicios.

Complementado con la normativa la Ley de Salud Mental 1616 de 2013 (24) que expresa:

- Artículo 1°. OBJETO. El objeto de la presente leyes garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.
- Artículo 3°. SALUD MENTAL. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés

público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas.

- Artículo 4°. GARANTÍA EN SALUD MENTAL. El Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales. El Ministerio de Justicia y del Derecho, el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario y las entidades prestadoras del servicio de salud contratadas para atender a los reclusos, adoptarán programas de atención para los enfermos mentales privados de libertad y garantizar los derechos a los que se refiere el artículo sexto de esta ley; así mismo podrán concentrar dicha población para su debida atención. Los enfermos mentales no podrán ser aislados en las celdas de castigo mientras dure su tratamiento.

7. MARCO CONCEPTUAL

Para este proyecto se proponen siete (7) conceptos claves en el desarrollo de la evaluación, de su análisis e interpretación.

7.1. ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes

problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas (25).

7.2. ESTRÉS LABORAL

La OMS define el estrés laboral como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos o capacidades, y ponen a prueba la capacidad para afrontar una situación. Aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas, a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas, y cuando tienen el control limitado sobre su trabajo o forma en la que pueden hacer frente a las exigencias y presiones laborales (26).

7.3. BURNOUT

Según los descriptores de ciencias de la salud (DeCS) burnout es una reacción de estrés excesivo al propio ambiente ocupacional o profesional. Se presentan sentimientos de agotamiento emocional y físico asociados a una sensación de frustración y fracaso. Este síndrome se desarrolla en tres fases, donde las manifestaciones clínicas protagonistas del desarrollo del síndrome son continuas y solo varían en el tiempo según cada individuo:

- Fase de desequilibrio entre las demandas y los recursos: aparece una situación de estrés psicosocial. Las manifestaciones de ésta fase son reflejadas a nivel psíquico: entre ellas encontramos el uso de drogas (alcohol, psicofármacos, drogas psicoactivas), ansiedad, superficialidad en el vínculo con los demás. Estas manifestaciones deben ser tratadas a tiempo, ya que pueden llevar a otros síndromes más complejos (depresión, síndrome de fatiga crónica y el suicidio)
- Fase de tensión psicofísica: las manifestaciones se presentan a nivel orgánico. En esta fase aparecen desórdenes gastrointestinales (úlceras,

dispepsia, etc.), disfunciones cardíacas (hipertensión arterial, aumento del colesterol, palpitaciones), metabólicas (diabetes) además se pueden presentar trastornos del sueño, disfunciones sexuales (disminución del deseo, impotencia, anorgasmia), enfermedades psicosomáticas, depresión del sistema inmune, fatiga crónica, contracturas musculares y urticarias.

- Fase de cambios conductuales: el profesional se torna defensivo y huidizo que da lugar a evitar labores estresantes y provocan un alejamiento personal, que produce manifestaciones observadas en la relación entre el profesional y el paciente. Los síntomas son: aburrimiento y desinterés por la profesión, conductas de violencia física.” (27)

7.4. SALUD

La organización mundial de la salud (OMS) define la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

7.5. SALUD MENTAL

La OMS define la salud mental como un “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (28)

7.6. DOCENTE

Según la Real Academia Española el término docente, alude a la persona que enseña. Pero también se aplica a ciertos aspectos relacionados a la enseñanza. El docente es aquella persona que se dedica profesionalmente a enseñar o que realiza tareas asociadas a la enseñanza o la educación (29).

7.7. ESTILO DE VIDA

La organización mundial de la salud (OMS) define el estilo de vida para el año 1986 del siguiente modo: Forma general de vida basada en la interacción entre las

condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (30).

Según Rosental y Ludin, plantea refiriéndose al estilo de vida, que “en este se reflejan tanto las condiciones económico-sociales de la vida y de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones del tal o mas cual pueblo, seria pues la forma como se comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación, o aun diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y aun haciendo más particular, una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas, entre otros. Es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas”.

8. DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION

8.1. Naturaleza del estudio.

De acuerdo a los objetivos proyectados, se realizó un estudio de naturaleza cuantitativa, estos estudios se caracterizan por plantear un problema de estudio delimitado y concreto, con base en la medición numérica y análisis estadístico para establecer patrones de comportamientos y probar teorías.

Además, pretenden dar una explicación de la realidad vista desde una perspectiva externa, es decir, están diseñados para evaluar, estimar o predecir preferencias, comportamiento, opiniones y actitudes en los individuos; en este mismo sentido, como lo menciona textualmente Sampieri “La investigación cuantitativa debe ser lo más “objetiva” posible”. Es decir, los fenómenos que se observan y/o miden no deben ser afectados de ninguna forma por el investigador.

Este debe evitar que sus temores, creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos y que tampoco sean alterados

por las tendencias de otros. En pocas palabras, se busca minimizar las preferencias personales” (31). En esta investigación se recolectará información, datos y se realizará una medición numérica con el fin de realizar un análisis estadístico y dar respuesta a la pregunta de investigación, donde los fenómenos a los cuales se busca dar respuesta son nivel de estrés y sus efectos sobre la salud en los docentes de educación superior con respecto a las condiciones laborales en que desarrollan sus actividades de trabajo en el primer periodo del año 2019.

8.2. Tipo de investigación

La investigación desarrollada se encuentra dentro de la tipología de estudios descriptivos. Los estudios descriptivos se caracterizan por describir y analizar detalladamente las variables de estudio; Hernández Sampieri menciona que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, Es decir, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga. (31) En este caso se identificaron las características sociodemográficas, y se determinó el nivel de estrés y sus efectos sobre la salud de la unidad de estudio. Por otra parte, fue de corte transversal porque la recolección de los datos se recolecto en un periodo único de tiempo (periodo académico 2019 I).

8.3. Población

De acuerdo con Sampieri la población o universo es el conjunto de todos los elementos que concuerdan con determinadas especificaciones y que se define antes de la selección de la muestra (31) La investigación se desarrolló con la participación de docentes de la facultad de ciencias de la salud pertenecientes a

una institución de educación superior de la Ciudad de Cartagena en el primer periodo del año 2019.

La población estuvo representada por 133 docentes de la facultad de ciencias de la salud pertenecientes a una institución de educación superior, esta población se encuentra dividida de la siguiente manera:

Tabla 1 Población total de docentes de educación superior

ESCUELA	TOTAL
Medicina	70 Docentes
Enfermería	18 Docentes
Optometría	13 Docentes
Odontología	21 Docentes
Nutrición	11 Docentes
TOTAL	133 Docentes

8.4. Muestra

Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó la fórmula de proporciones para poblaciones finitas con un nivel de confianza del 95%, nivel precisión 5%, los valores de p y q serán de 0.50. La muestra del estudio de esta investigación fue 100 de docentes de una institución educativa de nivel superior.

$$N = \frac{K^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1)) + K^2 * p * q}$$

Donde:

N: Total de la población.

K: 1,96 (Nivel de confianza del 95%)

p: prevalencia.

q: 1-p

e: Error estimado

8.5. Muestreo

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta una muestra no probabilística utilizando como procedimiento el muestreo por conveniencia. La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento depende del proceso de decisiones de una persona o de un grupo de personas y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación (31).

Este tipo de muestra también es llamado muestra dirigida, la ventaja que tiene una muestra no probabilística bajo el enfoque cuantitativo es su utilidad para determinado diseño de estudio que requiere no tanto una “representatividad” de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente explicadas en el planteamiento del problema (31).

Para la selección de los participantes se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

8.6. Criterios de inclusión y exclusión

Para el desarrollo de la investigación y el logro de los objetivos propuestos se definieron los criterios de inclusión y exclusión para la población objeto de la investigación.

8.6.1. Criterios de inclusión

- ✓ Docentes contratados por la institución de educación superior.
- ✓ Docentes con participación voluntaria a la investigación.

- ✓ Docentes que después de haber sido informados sobre el tema y los objetivos de la investigación deseen firmar el consentimiento informado.

8.6.2. Criterios de exclusión.

- ✓ Docentes que se encuentren en periodo de licencia de maternidad.
- ✓ Docentes pertenecientes a la investigación.

8.7. Fuentes de información

Las fuentes de información según el grado de información que proporcionan se clasifican en primaria y secundaria.

8.7.1. Fuente de información primaria

Son aquellas en las que el investigador recoge la información a través de un contacto directo con su objeto de estudio (32), en el caso de la presente investigación la recolección de la información se obtuvo mediante aplicación de un instrumento o encuesta realizadas a los docentes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena de acuerdo con las necesidades y objetivos a evaluar.

En la investigación desarrollada se obtuvieron datos primarios mediante la aplicación de encuestas dirigidas, estas encuestas se realizaron teniendo en cuenta la adaptación de los instrumentos “Cuestionario de Burnout de Maslach para docentes y la encuesta ¿cómo es mi estilo de vida?”, construyendo así el cuestionario de estrés y hábitos de vida para docentes de educación superior.

En cada encuesta se realizó la verificación de los datos registrados por los participantes que fueron realizadas durante el primer periodo de 2019, los investigadores fueron los encargados de invitar y aplicar la encuesta a los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión.

8.7.2. Fuentes de información secundarias

La fuente de información secundaria es aquella donde el investigador recoge información mediante investigaciones realizadas por otros investigadores, y cuya información es registrada en diferentes formas para su revisión (32).

Para el caso, la investigación realizada se apoyó en la revisión de estudios e investigaciones previas que fomentan la generación de nuevos conocimientos, de esta misma forma se realizó la revisión de una gran normatividad y literatura científica publicada en bases de datos como: Lilacs, Google académico, Pubmed, los cuales fueron de gran aporte para enriquecer la búsqueda de la información.

8.8. Técnicas e información de recolección

La información requerida se obtuvo mediante la aplicación de una versión adaptada de los cuestionarios de burnout de Maslach para docentes (MBI-Ed) del año 1997 y la encuesta ¿Cómo es mi estilo de vida? Propuesta por la Organización Panamericana de Salud (OPS), cabe resaltar que antes de la aplicación del cuestionario adaptado se realizó una validación facial por expertos y prueba piloto.

Este cuestionario se desarrolló de manera dirigida a los docentes contratados por una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena, estos docentes fueron invitados a participar en el estudio de investigación y solicitaron el cuestionario de manera voluntaria.

La versión ajustada cuenta con tres partes que fueron de gran importancia en la recolección y análisis de la información para el desarrollo del proyecto investigativo.

- 1) La primera parte aborda los datos sociodemográficos y laborales, estos son las condiciones generales que definen una población en elementos, rasgos y resultados de una población, teniendo en cuenta crecimiento, volumen y

contexto. Los datos que se evaluaron hacen referencia a la edad, sexo, nivel socioeconómico, estado civil, religión, nivel de escolaridad, área de residencia, años de experiencia en la profesión, antigüedad en la docencia, enfermedad laboral y ausentismo laboral.

2) La segunda parte evalúa el nivel de burnout, dividida en tres (subescalas) cada una de ellas cuenta con una escala tipo Likert, donde 0 es nunca, 1 alguna vez al año o menos, 2 una vez al mes o menos, 3 algunas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 varias veces a la semana y 6 a diario. Las subescalas a evaluar son:

- **Subescala de agotamiento emocional (EE: Emotional Exhaustion):** Consta de 9 preguntas, valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. La conforman los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. La puntuación máxima es de 54 puntos, y en cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es el agotamiento emocional y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.
- **Subescala de despersonalización (D: Depersonalization):** Está formada por 5 ítems, que son los ítems 5,10,11, 15 y 22. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. La puntuación máxima es de 30 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la despersonalización y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.
- **Subescala de realización personal (PA: Personal Accomplishment):** se compone de 8 ítems. Evalúa sentimientos de autoeficiencia y realización personal, está conformada por los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. La puntuación máxima es de 48 puntos, y en cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la realización personal, porque en este caso la

puntuación es inversamente proporcional al grado de burnout. Es decir, a menor puntuación de realización o logro personal más afectado está el sujeto.

Todas, para un total de 22 preguntas. Se considera que las puntuaciones del cuestionario de Burnout de Maslach para docentes son bajas entre 1 y 33, media entre 34 y 66 y altas 67 y 99.

- 3) La tercera parte evaluó los hábitos de vida saludable de los docentes de educación superior. Consta de 10 dominios con 45 ítems. Cada una de ellos cuenta con una escala tipo Likert donde 0 es nunca o casi nunca, 1 a veces y 2 siempre o casi siempre.
- **Relación con otros:** se evalúan 7 ítems, indagando sobre: tengo con quien hablar de las cosas que siento son importantes para mí, me siento valorado por otros, reconozco y valoro los aportes de los demás, realizo actividades que aportan a otros, disfruto estar con otras personas, siento que para otras personas es grato compartir conmigo y me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás.
 - **Actividad física:** indaga 3 ítems: Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos, realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana y tengo un rendimiento físico bueno.
 - **Descanso:** aborda 4 ítems: Duermo bien y me siento descansado, manejo el estrés y la tensión en mi vida, disfruto mi tiempo libre y encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina.

- **Nutrición:** Aborda 4 ítems: Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos, evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa, en mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) y me siento a gusto con mi peso actual.

- **Salud oral:** evalúa 5 interrogantes: Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general, cepillo mis dientes mínimo dos veces al día, uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal y visito al odontólogo por lo menos una vez al año.

- **Sexualidad:** evalúa 5 ítems: Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado, si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de transmisión sexual), evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas, considero que mi sexualidad es placentera y para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto.

- **Movilidad:** Evalúa 4 ítems: Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc., si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad, utilizo los puentes peatonales y las cebras y si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas.

- **Consumo de sustancias:** evalúa 5 ítems: Evito consumir bebidas con fines energizantes, evito fumar cigarrillo, evito automedicarme, si bebo, tomo menos de cuatro trago y evito consumir sustancias psicoactivas.

- **Sentidos de vida:** indaga 5 ítems: Me considero una persona optimista, proyecto mis decisiones a futuro, mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero, me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago y sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda.
- **Medio ambiente:** evalúa 4 preguntas: Disfruto y cuido mi entorno, reciclo, ahorro energía y agua y me reconozco como parte de la naturaleza.

La puntuación que califica si existen hábitos de vida saludable es: menos a 40 puntos “tus estilos de vida te ponen en riesgo, tu salud es tu mayor valor, piensa cambios que quieras lograr, ponte metas pequeñas y busca orientación para mantener tu salud”, entre 41 y 58 puntos “en el cuidado de tu salud tienes estilos de vida que te protegen pero otros que te ponen en riesgo, es el momento para hacer cambios a tu favor es aquí y ahora”, entre 59 y 69 puntos “adecuado, estás bien pero puedes mejorar en donde los puntajes te muestran algún riesgo” y mayor a 70 “tienes estilos de vida que te ayudarán a mantenerte saludable” (ver tabla 2).

Tabla 2 Rangos de calificación de los hábitos de vida saludables.

Puntuación	Calificación	Recomendaciones
Mayor a 70	Excelente	Felicitaciones tienes estilos de vida que te ayudarán a mantenerte saludable.
De 59 a 69	Buena	Adecuado, estás bien, pero puedes mejorar en donde los puntajes te muestran algún riesgo.
De 41 a 58	Regular	En el cuidado de tu salud tienes estilos de vida que te protegen, pero otros que te ponen en riesgo, el momento para hacer cambios a tu favor es aquí y ahora.

Menor de 40	Malo	Tus estilos de vida te ponen en riesgo, tu salud es tu mayor valor, piensa cambios que quieras lograr, ponte metas pequeñas y busca orientación para mantener tu salud
-------------	------	--

8.9. Análisis de la información.

Para el análisis de la información, los datos registrados en el instrumento de recolección fueron ingresados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016, en donde se construyó una matriz de datos para su posterior análisis e interpretación.

En cuanto a la primera parte, que corresponde a los características sociodemográficas y laborales, se utilizó la opción tabla dinámica para conocer la frecuencia absoluta de cada categoría y posteriormente utilizar estadística descriptiva.

Para el análisis de la segunda parte, cuestionario de Burnout de Maslach para docentes primero se realizó la sumatoria de la puntuación de cada respuesta obteniendo una calificación para cada subescala (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal). Luego se realiza la sumatoria de las tres subescalas y hallar el nivel de estrés que se encuentra cada participante.

Por último, en la tercera parte denominada ¿Cómo es mi estilo de vida?, se obtuvieron los datos a través de la sumatoria de cada dominio y luego se utilizó la función promedio para promediar los resultados y la función desvest para hallar la desviación estándar que indica qué tan dispersos están los datos con respecto a la media. Posteriormente, se realizó este mismo proceso para la población en general y se obtuvieron los resultados generales.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación se genera de acuerdo a los lineamientos éticos establecidos por la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993, que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, trazados por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS).

- ✓ A los participantes (Docentes), se les brindó información sobre el estudio, sus objetivos y el procedimiento del estudio. A su vez se solicitó la firma del consentimiento informado para su participación.
- ✓ Se informó a los participantes que los resultados de la investigación se manejarían confidencialmente y la información proporcionada por ellos fue utilizada únicamente en el marco del desarrollo de la investigación.
- ✓ Los participantes no recibieron ningún tipo de remuneración económica y podían retirarse del estudio cuando lo estimaran conveniente.
- ✓ Se presentó la propuesta de la investigación al Comité de Ética de la Facultad de ciencias de la salud de la universidad del Sinú Elías Bechara Zainúm seccional Cartagena, el cual emitió el aval correspondiente.

En la investigación se tuvieron en cuenta los siguientes principios éticos:

- ✓ **Autonomía:** Con este principio se reconoce el deber de respetar la libertad individual de cada persona para determinar sus propias acciones, respetándose la decisión de los participantes de rechazar o participar en el estudio, una vez se les explicó el propósito de la investigación.
- ✓ **Confiabilidad:** Para garantizar la confiabilidad de los participantes, los datos recopilados en las entrevistas fueron utilizados únicamente para este estudio. De igual manera, no se reveló la identidad de los participantes, durante el proceso de recolección de la información, ni en los resultados de la investigación. Para ello se le asignó a cada participante un código de identificación.
- ✓ **Veracidad:** Se garantizó que la información obtenida fuera real y verdadera, así como los resultados obtenidos.

La presente investigación se clasifica como una investigación con riesgo mínimo, de acuerdo con lo estipulado en el artículo 11 del capítulo 1 de la resolución 008430 de 1993, por ser un estudio en donde se emplea el registro de datos a través de procedimientos comunes y que para este caso consisten en la aplicación un instrumento a los participantes.

Se tiene en cuenta también la Ley 911 de 2004 “por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones”, teniendo presente siempre el respeto a los derechos humanos, valores, costumbres y creencias de los participantes.

11. RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO

Con el fin de comprobar la viabilidad y el cumplimiento de los objetivos planteados al inicio de este trabajo de grado se realiza prueba piloto desarrollada en la primera y segunda semana del mes de mayo, la cual se ha analizado la información obtenida mediante el cuestionario “Cuestionario De Estrés Y Estilos De Vida Para Docentes De Educación Superior” en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016 para su análisis e interpretación.

Se presentan los resultados en orden, partiendo de las características sociodemográficas y laborales de los docentes de educación superior; posteriormente, la escala de burnout de Maslach para docentes y finalmente como es el estilo de vida de cada docente.

A continuación, se presenta el análisis de los resultados sobresalientes, siguiendo el orden establecido en el cuestionario.

11.1. Características sociodemográficos y laborales de los docentes que laboran en una institución de educación superior.

Tabla 3 Características sociolaborales de los docentes de una institución de educación superior en la ciudad de Cartagena.

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS Y LABORALES		PORCENTAJE (%)
EDAD	La edad promedio de esta población fue de 33 años. Con edad mínima de 24 años y edad máxima de 75 años.	
SEXO		
Femenino	13	100%
Total	13	100%
NIVEL SOCIOECONOMICO		
III	11	85%
IV	2	15%
Total	13	100%
ESTADO CIVIL		
Casado	3	23%
Separado	1	8%
Soltero	9	69%
Total	13	100%
RELIGION		
Católico	12	92%
Cristiano	1	8%

Total	13	100%
NIVEL EDUCATIVO		
Especialista	6	46%
Magister	7	54%
Total	13	100%
AREA DE RESIDENCIA		
Rural	1	8%
Urbano	12	92%
Total	13	100%
AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PROFESION		
De 2 a 7 años	5	38,5%
De 8 a 14 años	5	38,5%
Más de 14 años	3	23%
Total	13	100%
ANTIGÜEDAD EN LA DOCENCIA		
Menos de 1 año	4	31%
Entre 1 a 20 años	8	61%
Más de 20 años	1	8%
Total	13	100%
¿HA PADECIDO DE ALGUNA ENFERMEDAD LABORAL?		
SI	2	15%
NO	11	85%
Total	13	100%
HORAS LABORALES		
Menos de 8 horas	2	16%
Entre 8 a 10 horas	8	61%
Más de 10 horas	3	23%

Total	13	100%
¿REALIZA ACTIVIDADES LABORALES, EN SU TIEMPO LIBRE?		
NO	3	23%
SI	10	77%
total	13	100%

Fuente: Población estudiada por los investigadores.

De acuerdo a la población participante y al análisis de los resultados de la prueba piloto aplicada se puede observar que la edad promedio de los docentes de educación superior encuestados es de 33 años, siendo la edad mínima de 24 años y la edad máxima de 75 años, de igual forma se obtuvieron resultados relevantes al sexo de los docentes de educación superior en los cuales predomina el sexo femenino con un promedio de 100% equivalentes a 13 participantes que integraron la prueba piloto.

En relación a los resultados y datos reportados, se obtuvo que 85% de los participantes pertenecen al nivel socioeconómico III, mientras que el 15% pertenecen al nivel socioeconómico IV.

Se evidencia entonces que los docentes de educación superior se encuentra el mayor número de participantes ubicados en los estratos socioeconómicos III y IV.

Asimismo, en el estudio se encontró que el estado civil con mayor prevalencia corresponde al soltero con un 54.69%, mientras que el 23% corresponde a los docentes que se encuentran casados y el 8% a los docentes separados, para un total de 100% de docentes de educación superior.

En el mismo contexto estudiado se evaluó la religión que actualmente profesan los docentes participantes, es así que se reporta que la religión predominante en los encuestados corresponde a la religión católica con un 92% del total de la

población, igualmente se encontraron participantes que profesan el cristianismo con un 8% siendo este el dato mínimo, para un total de la población encuestada para la prueba piloto.

En referente al nivel educativo de los encuestados, los datos muestran que en general los docentes con un de educación superior tienen un nivel de formación académica magister con un 54% siendo este el dato más representativo, mientras que el 46% de los docentes son especialistas, esto para un total de 100% de los participantes en la prueba piloto.

En cuanto al área de residencia los docentes se ubican en el área urbano con un porcentaje de 92% siendo este el dato más predominante, mientras que el 8% de los docentes encuestados residen en el área rural.

En cuanto al análisis de resultados de los años de experiencia de los docentes en el ejercicio de la profesión, la población encuestada con mayor representatividad corresponde entre los 2 a 7 años y los 8 a los 14 años de experiencia en la profesión ambos correspondiendo al 38,5%, mientras que el 23% de los participantes tenían más de 14 años de experiencia, para un total de la población.

Así mismo en el análisis de antigüedad de los docentes de educación superior se encontró que el 61% de los participantes en la prueba tiene entre 1 y 20 años, seguido de menos de 1 año con un promedio 31% y con menor representatividad el 8% corresponde a docentes con más de 20 años de antigüedad.

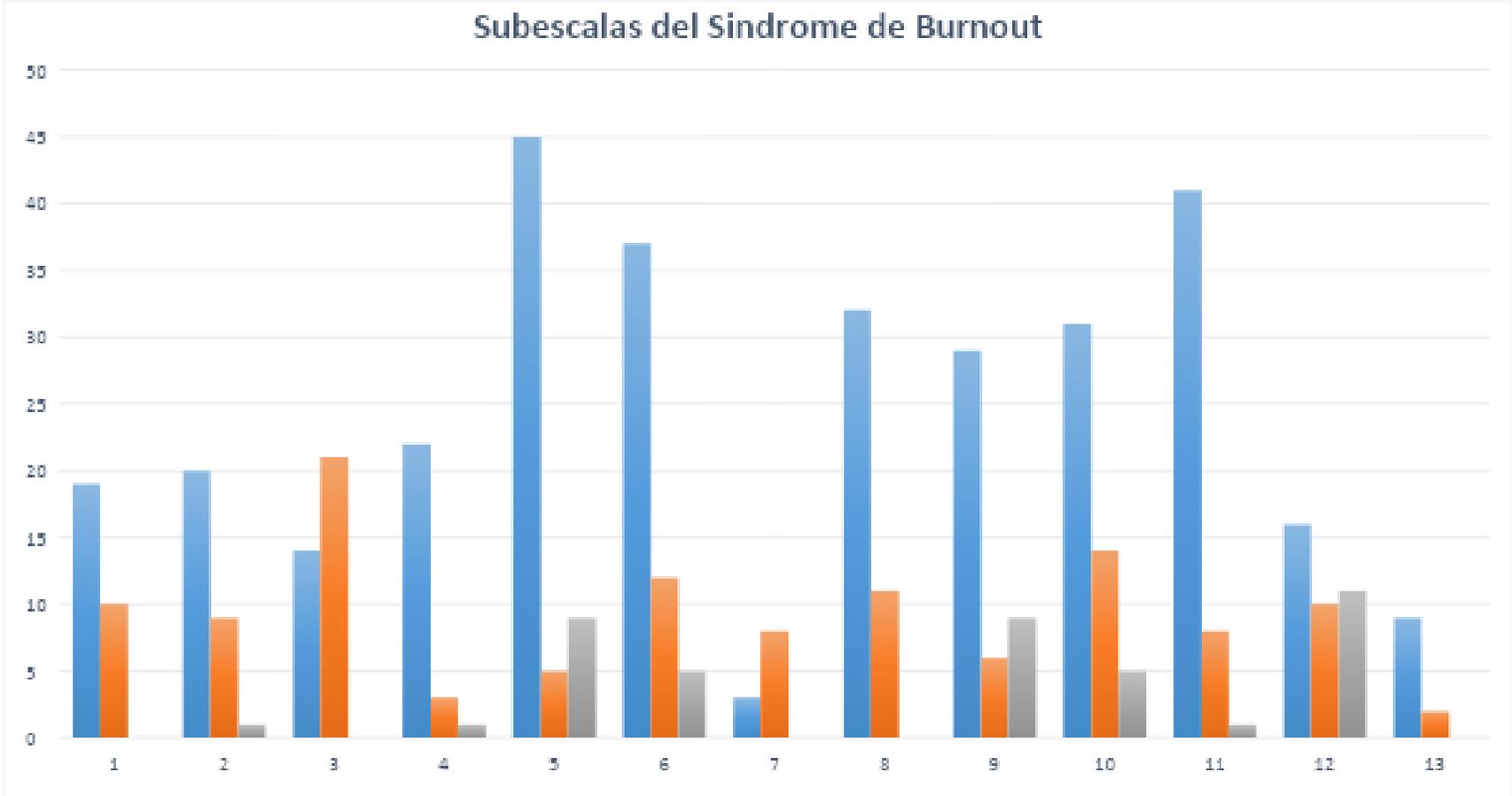
Se encontró que en el análisis de resultados de los docentes que había alguna vez padecido una enfermedad laboral, se evidencio que el dato más sobresaliente corresponde al NO con 85%, mientras que SI con un 15%.

En cuanto a las horas laborales de los docentes predomino con un 61% quienes laboran entre 8 a 10 horas diarias, seguido de más de 10 horas con un 23% y con menor predominio quienes respondieron laborar menos de 8 horas.

Finalmente se encuentra que el 77% de los docentes realizan actividades laborales en sus tiempos libres, mientras que solo el 23% no realiza actividades en su tiempo de descanso.

11.2. Burnout de Maslach para docentes

Grafico 1 Evaluación de las subescalas de burnout de Maslach para docentes.



Fuente: Población estudiada por los investigadores.

En el grafico 1 se refleja la viabilidad obtenida en las subescalas del cuestionario de burnout de Maslach para docentes, encontrando mayor proporción en cada uno de los participantes en la subescala de agotamiento emocional observándose que 6 de los participantes tienen mayor agotamiento emocional y el nivel de burnout con relación a los otros participantes.

En la subescala de realización personal se observa afectada debido a que entre menor es la puntuación mayor es la afectación del sujeto en la realización personal de los docentes de educación superior. Solamente uno de los individuos estudiados presento un nivel de esta escala en rangos aceptables al igual que la subescala de agotamiento emocional.

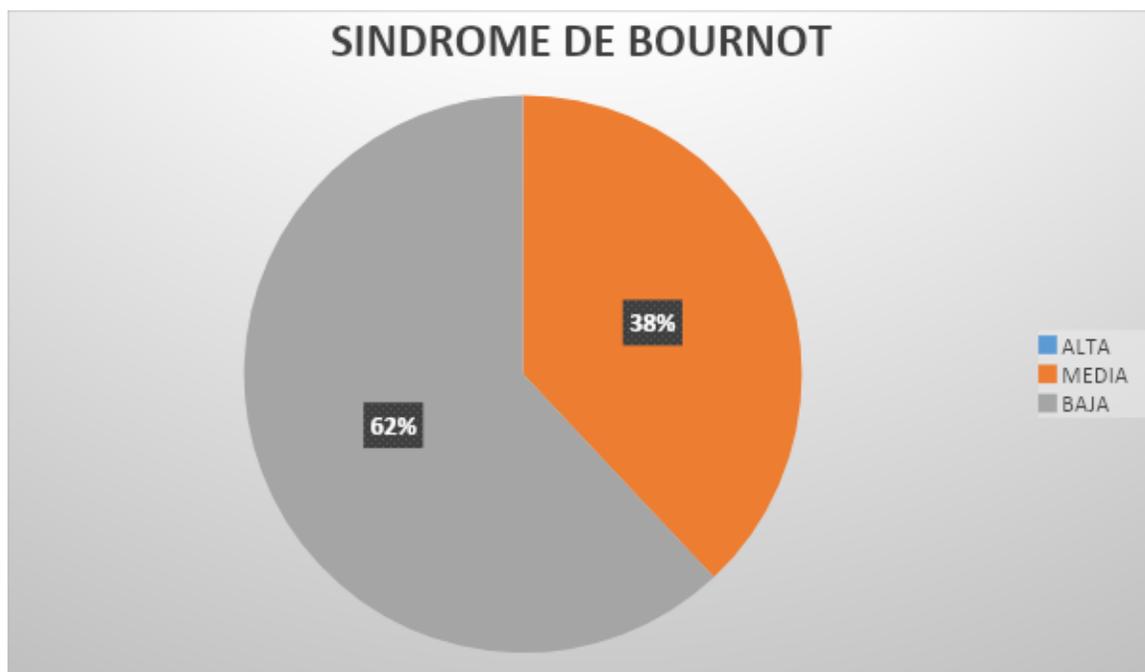
En la subescala de despersonalización no se observa afectada debido a que estos parámetros se encuentran disminuidos en la población de estudio, considerándose que entre mayor puntuación mayor es la despersonalización y el nivel de burnout que experimentan los sujetos de la investigación.

Tabla 4 Clasificación de Burnout de Maslach para docentes

CLASIFICACION DEL SINDROME DE BOURNOT		
ALTA	0	0%
MEDIA	8	38%
BAJA	5	62%
Total	13	100%

Fuente: Población estudiada por los investigadores.

Grafico 2 Clasificación de Burnout de Maslach para docentes



Fuente: Población estudiada por los investigadores.

Tanto en la tabla 4 como en la gráfica 2 se evidencia que 8 docentes representado en un 62% de la población encuestada tiene un nivel bajo de síndrome de burnout, seguido de 38% de docentes el cual equivale a 5 docentes con un nivel medio, y un 0% para nivel alto de síndrome de burnout.

11.3. ¿Cómo es mi estilo de vida?

Tabla 5 Calificación de los estilos de vida de docentes de educación superior en la ciudad de Cartagena

CALIFICACION DE LOS ESTILOS DE VIDA		
Excelente	7	54%
Bueno	4	31%
Regular	2	15%
Total	13	100%

Fuente: Población estudiada por los investigadores.

Tabla 6 Calificación de los dominios de los estilos de vida

Calificación por dominios			
Dominios	Promedio	Calificación	Desviación estándar
Relación con otros	12,38	BUENO	1,56
Actividad física	1,08	MALO	1,85
Descanso	3,92	MALO	2,47
Nutrición	3,85	REGULAR	2,03
Salud oral	7,54	BUENO	0,52
Sexualidad	9,23	BUENO	1,24
Movilidad	7,08	BUENO	1,04
Consumo de sustancia	8,46	BUENO	1,56
Sentido de vida	8,31	BUENO	2,25
Medio ambiente	7,15	BUENO	0,90

Como se observa en las tablas anteriores (5 y 6) en general las personas en

estudiando tiene excelentes estilos de vida, por lo que se concluye que el nivel de estrés que estos manejan no ha afectado en la mayoría de sus hábitos, sin embargo, se puede observar que en el dominio de actividad física y descanso el promedio de esto son 1,08 y 3,92 respectivamente, por lo que se obtiene una calificación mala en estos dominios.

12. CONCLUSION DE PRUEBA PILOTO

La realización de este cuestionario piloto con los docentes de educación superior, ha sido una experiencia positiva que ha aportado valiosa información en relación con el nivel de estrés y como este afecta los estilos de vida en docentes.

La participación en la prueba piloto ha tenido buena aceptación, a pesar de ser un proyecto estipulado para su completa aplicación en el futuro, cabría esperar una tasa de respuesta significativamente menor. No obstante, cuando este trabajo se aplique en toda la población sin duda será más representativa que la prueba piloto, al integrar las condiciones de trabajo en docentes de educación superior e intentar evaluar cómo estas pueden tener influencias negativas causando estrés y hasta terminar en síndrome de burnout, alterando a su vez los estilos de vida.

El análisis de los resultados obtenidos, aunque ha sido una tarea laboriosa en relación con el número de respuestas recibidas, ha permitido detectar carencias en el cuestionario o aspectos a mejorar, que serán revisados antes de realizarse con una muestra más amplia. Una de las cuestiones más evidentes es la extensión y duración del cuestionario, que ha generado que el número de personas que ha respondido a cada pregunta disminuyese conforme se avanzase en su realización, hasta cerca de un 20% al final del cuestionario. No obstante, cabe destacar que el tiempo medio de realización era de 15 minutos, no coincidiendo con la estimación que se hizo antes de su puesta en marcha. Una parte de la tarea de simplificación del cuestionario será en base a aquéllos aspectos que se han identificado como irrelevantes o donde sería preferible una restricción de opciones. En cuanto a la profundidad del análisis, cuando se realice con una muestra mayor que permita obtener mayores resultados, se aplicarán técnicas de análisis estadístico más complejas, y que nos aporten información

más rica que las realizadas en esta ocasión (por ejemplo, asociando las variables para identificar cuanto influyen esas características socio laborales con la escala de Maslach y estilo de vida).

Una de las principales conclusiones que se pueden extraer de los resultados obtenidos es que existe una buena predisposición de los docentes a compartir e intercambiar sus experiencias laborales. Se consideran beneficioso continuar con este trabajo tanto para los autores, como para los potenciales usuarios y para la institución.

Se sugiere para la implementación del cuestionario tomar una población que cumpla con criterios como mayor tiempo ejerciendo la profesión, debido a que según la literatura consultada se considera que entre mayor sea exposición al riesgo psicosocial, mayormente está expuesta a desarrollar esta patología.

Evaluando el cuestionario se considera acto para proceder a realizar la recolección de la información teniendo en cuenta las recomendaciones anteriormente mencionadas.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Matabanchoy S, Lasso E, Pantoja M. Estrés en funcionarios de Instituciones Educativas Públicas. Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas “PSICOESPACIOS”. 2017.
- (2) Thomaé M, Ayala E, Sphan M. ETIOLOGIA Y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS TRABAJADORES DE LA SALUD. 2006.
- (3) Moscoso M. El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología [Internet]. Redalyc.org. 2014 [cited 22 April 2019]. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147137147003.pdf>
- (4) Maslach C, Jackson S. Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed). Seisdedos; 1987.
- (5) Guerrero, Á. R., Jaime, P. S., & Valverde, G. G. (2018). Síndrome de burnout en docentes de instituciones de educación superior. Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica, 37(2), 17-23. Retrieved from <http://ezproxy.unisinucartagena.edu.co:2048/menu/docview/2062944771?accountid=44833>
- (6) Encuesta Nacional de Salud Mental. 1st ed. Bogotá: Colciencias; 2015.
- (7) Carlin M, Garcés de los Fayos E. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Anales de psicología. 2010;26.
- (8) Apoyo social y síndrome de quemarse en el trabajo o burnout: una revisión. Psicología y salud. 2014;14.

- (9) Naranjo M. UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. Educación. 2009;33(2).
- (10) DURÁN, MA, EXTREMERA, N, MONTALBÁN, FM, REY, L. Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones [Internet]. 2005;21(1-2):145-158. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039009>
- (11) Gómez R, González I, Grisales J, Mejía R, Pulido M. SÍNDROME DE BURNOUT, AMENAZA OCULTA. Bogotá D.C.; 2012.
- (12) Vergara, K. Z., Caraballo, I.R., Leal, I.A. El nivel de stress en los docentes de la UNEMI. Revista científica dominio de LAS CIENCIAS [Internet]. 2017; 2477-8818 vol. 3, núm. 2. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5889723>
- (13) Moreno B, González J, Garrosa E. Desgaste profesional (burnout), Personalidad y Salud percibida. Pirámide. 2001.
- (14) Guerrero Barona, E. Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. Anales de Psicología [Internet]. 2003;19(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16701914>
- (15) Ponce, C.R.; Bulnes, M. S., Aliaga J. R.; Atalaya M. C.; Huertas R. E. el síndrome del “quemado” por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. Revista IIPSI. Facultad de psicología. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4050>
- (16) Oramas Viera Arlene, Almirall Hernandez Pedro, Fernández Ivis. Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. Salud de los Trabajadores [Internet]. 2007 Dic [citado 2019 Jun 25] ; 15(2): 71-87.

Disponible en:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000200002&lng=es.

- (17) Gonzalez Nancy. Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. REDHECS: Revista electrónica de humanidades, educación y comunicación social. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2717959>
- (18) Rojas B Maylén L, Zapata H Johana A, Grisales R Hugo. Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de una institución de educación superior, Medellín, 2008. Rev. Fac. Nac. Salud Pública [Internet]. 2009 May [cited 2019 June 25] ; 27(2): 198-210. Available from:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2009000200011&lng=en.
- (19) DrC. Bertha Alicia Olmedo-Buenrostro, DrC. Iván Delgado-Enciso, DrC. Marilú López-Lavín, DrC. Juan Carlos Yáñez-Velazco, MSc. Ana Bertha MoraBrambila, DrC. Raymundo Velasco-Rodríguez, DrC. Sergio Adrián Montero Cruz. Perfil de salud en profesores universitarios y su productividad. Revista cubana de investigaciones biomédicas. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol32_2_13/ibisu213.htm
- (20) Sánchez López, C, Martínez Alcántara, S. Condiciones de trabajo de docentes universitarios, satisfacción, exigencias laborales y daños a la salud.. Salud de los Trabajadores [Internet]. 2014;22(1):19-28. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839308003>
- (21) Millan, A.; Calvanese, N.; D`Aubeterre, M. Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. Revista de docencia universitaria REDU vol. 15-2017. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/318073734_Condiciones_de_traba

jo_estres_laboral_dependencia_universitaria_y_bienestar_psicologico_en_docentes_universitarios

- (22) Acosta, A., Ruiz, L.; Marin, M.; Guerrero, E. Estrés ocupacional y evaluación de desempeño en docentes universitarios del departamento del cesar Colombia. Revista DIALNET. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6860592>
- (23) Flórez L. La psicología de la salud en Colombia. Universitas Psychologica. 2006;.
- (24) Ley 1616 de 2013. Bogotá D.C.: Congreso de la República; 2013.
- (25) Organización mundial de la salud. El estrés según la organización mundial de la salud. Disponible en: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- (26) Organización Mundial de la Salud. La organización del trabajo y el estrés. Londres; 2005.
- (27) Gómez R, González I, Grisales J, Mejía R, Pulido M. SÍNDROME DE BURNOUT, AMENAZA OCULTA. Bogotá D.C.; 2012.
- (28) Organización Mundial de la Salud. Salud mental: un estado de bienestar. 2013.
- (29) Arenas F, Andrade V. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y COMPROMISO (ENGAGEMENT) CON EL TRABAJO EN UNA ORGANIZACIÓN DEL SECTOR SALUD DE LA CIUDAD DE CALI, COLOMBIA. Acta Colombiana de Psicología. 2013;.
- (30) Estilos de vida y promoción de la salud: material didáctico. Estilos de vida saludables. Relación entre estilos de vida y salud. Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- (31) Hernández Sampieri R. Fernández-Collado C. Baptista Lucio P. cuarta edición. Metodología de la investigación. [Internet]. 2006. [citado 2018

Ago16]. Disponible en:
https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf.

- (32) Hernández S, Fernández L, Baptista C. Metodología de la Investigación.
1. 5ta Edición. México: Mc Graw Hill. 2010

14. ANEXOS

Anexo 1 Operalización de las variables

Macro variable	Definición conceptual	Variable	Indicador	Tipo de variable	Escala de medición
Características sociodemográficas y laborales	Condiciones generales que definen una población en elementos, rasgos y resultados de una población, teniendo en cuenta crecimiento, volumen, contexto y desarrollo profesional.	Edad	Números enteros positivos.	Numérica	Razón
		Sexo	Masculino, Femenino, Otro.	Categórica	Nominal
		Nivel socioeconómico	E1, E2, E3, E4, E5,	Categórica	Ordinal
		Estado civil	Casado, Divorciado, Separado, Viudo, Unión Libre, Soltero.	Categórica	Nominal
		Religión	Cristiano, Católico, Testigo de Jehová, Adventista, Otro.	Categórica	Nominal

		Nivel de escolaridad	Profesional, especialista, magister, doctorado	Categórica	Ordinal
		Área de residencia	Rural o Urbana	Categórica	Nominal
		Años de experiencia en la profesión	Números enteros positivos	Numérica	Razón
		Antigüedad en la docencia	Números enteros positivos	Numérica	Razón
		Enfermedad laboral			
		Ausentismo laboral	Números enteros positivos	Numérica	Razón
	El Síndrome Burnout (quemado, fundido) es un tipo de estrés laboral, un estado de	Subescala de agotamiento emocional	Cuestionario de burnout de Maslach para docentes: los ítems	Categórica	Razón

	agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones. El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos		1,2,3,6,8,13,14, 16 y 20.		
		Subescala de despersonalización	Cuestionario de burnout de Maslach para docentes: ítems 5,10,11,15 y 22.	Categórica	Razón
		Subescala de realización personal	Cuestionario de burnout de Maslach para docentes: ítems 4,7,9,12,17,18,19 y 21	Categórica	Razón

	organizacionales y sociales.				
Hábitos de vida saludables	<p>Los hábitos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no</p> <p>Solo se compone de acciones o comportamiento individuales, sino también de acciones de</p>	Relaciones con otros.	<ul style="list-style-type: none"> - Tengo con quien hablar de las cosas que siento son importantes para mí. - Me siento valorado por otros. - Reconozco y valoro los aportes de los demás. - Realizo actividades que aportan a otros - Disfruto estar con otras personas. - Siento que para otras personas es grato compartir conmigo 	Categórica	nominal

	naturaleza social. Los hábitos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo		- Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás.		
		Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos. - Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana. 	Categórica	nominal

			- Tengo un rendimiento físico bueno.		
		Descanso	<ul style="list-style-type: none"> - Duermo bien y me siento descansado - Manejo el estrés y la tensión en mi vida. - Disfruto mi tiempo libre. - Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina. 	Categórica	nominal
		Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> - Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos. - Evito consumir bebidas gaseosas, 	Categórica	Nominal

			<p>mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa</p> <ul style="list-style-type: none"> - En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) - Me siento a gusto con mi peso actual. 		
		Salud oral	<ul style="list-style-type: none"> - Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general. - Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día. 	Categórica	Nominal

			<ul style="list-style-type: none"> - Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal - Visito al odontólogo por lo menos una vez al año. 		
		Sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> - Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado. - Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de transmisión sexual). 	Categorica	nominal

			- Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas, considero que mi sexualidad es placentera y para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto.		
		Movilidad	- Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de	Categórica	nominal

			<p>bicicleta, patines, vehículo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">- Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad.- Utilizo los puentes peatonales y las cebras.- Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas.		
--	--	--	---	--	--

		Consumo de sustancias	<ul style="list-style-type: none"> - Evito consumir bebidas con fines energizantes. - Evito fumar cigarrillo. - Evito automedicarme. - Si bebo, tomo menos de cuatro tragos. - Evito consumir sustancias psicoactivas. 	Categórica	nominal
		Sentido de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Me considero una persona optimista. - Proyecto mis decisiones a futuro. 	Categórica	nominal

			<ul style="list-style-type: none"> - Mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero. - Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago. - Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda. 		
		Medio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Disfruto y cuido mi entorno. - Reciclo. - Ahorro energía y agua - Me reconozco como parte de la naturaleza. 	Categórica	nominal

Anexo 2 Cronograma de actividades

NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y SUS EFECTOS EN LOS DOCENTES DE EDUCACION SUPERIOR DE UNA INSTITUCION DE LA CIUDAD DE CARTAGENA, 2019				
<i>Cronograma de trabajo</i>				
<i>Actividades</i>	<i>201</i>			
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Estructuración de la idea de investigación	✓			
Realización del planteamiento del problema, pregunta problema, justificación y objetivos de la idea de investigación.		✓		
Realización del marco teórico, estado del arte, marco legal y marco conceptual.			✓	
Diseño metodológico de la investigación			✓	✓
Realización de la prueba piloto				✓
<i>Actividades</i>	<i>2019</i>			
	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Etapa de recolección de la información en la Institución de educación superior	✓			
Alimentación del programa estadístico		✓		

Análisis de datos		✓		
Redacción del informe final			✓	
Corrección e informe final en borrador			✓	
Presentación del informe Final, divulgación de los resultados en escenarios locales, nacional e internacional				✓
<p>La recolección de la información iniciara luego de obtener la aprobación del Comité de Ética de Investigación de la Universidad del Sinú seccional Cartagena y la autorización por parte de la Institución de Educación Superior donde se recolectara la información.</p>				

Anexo 3 Consentimiento informado

 <p>UNIVERSIDAD DEL SINÚ Elías Bechara Zainúm Seccional Cartagena</p>	<p>PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN TÍTULO: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN CÓDIGO: R-INVE-022 VERSIÓN: 001</p>
---	--

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACION

Esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por (el/la) docente Lesbia Tirado Amador y las estudiantes Sindy Paola Jiménez Álvarez y Lina María López García de la **UNIVERSIDAD DEL SINU ELIAS BECHARA ZAINUM, SECCIONAL CARTAGENA**. El objetivo del estudio es Determinar el nivel de estrés y su efecto sobre la salud en los docentes de educación superior con respecto a las condiciones laborales en que desarrollan sus actividades de trabajo en el primer periodo del año 2019.

Si usted accede a participar en este es estudio contar con la disponibilidad de tiempo para diligenciar el formulario.

La participación es este estudio permitirá enriquecer el proceso Investigativo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los Instrumentos serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento cuando lo crea conveniente sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la aplicación de los instrumentos le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya, se agradece su participación. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente:

- Acepto participar voluntariamente en esta investigación, he sido informado (a) del objetivo de este estudio ().
- Me han indicado también que responderé los instrumentos Online o físicos los cuales durarán aproximadamente ____ minutos ().
- Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona ().

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL REPRESENTANTE

C.C:

C.C:

Anexo 4 Instrumento

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ESTILOS DE VIDA PARA DOCENTES DE EDUCACION SUPERIOR^{1,2}

Se realiza un estudio referente al nivel de estrés en los docentes de educación superior, el objetivo es determinar el nivel de estrés y su efecto sobre la salud en los docentes de educación superior con respecto a las condiciones laborales en que desarrollan sus actividades de trabajo en el primer periodo del año 2019., tu opinión nos puede ayudar a buscar soluciones a esta problemática.

El cuestionario es anónimo, por lo que le pedimos total sinceridad en cada una de las respuestas.

A continuación, en la primera parte del cuestionario, el cual se denomina Burnout de Maslach para docentes, encontrara una serie de preguntas acerca del burnout. Lea cada una ellas y responda 0 si es nunca, 1 si es alguna vez al año o menos, 2 si es una vez al mes o menos, 3 si es algunas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 varias veces a la semana o 6 a diario.

Posteriormente, en la segunda parte del cuestionario denominado ¿Cómo es mi estilo de vida?, encontrara una serie de preguntas acerca de los hábitos de vida saludables en este grupo etario, lea cada una de ellas y responda nunca/casi nunca, a veces o siempre/ casi siempre.

Es importante resaltar que se le solicita contestar cada pregunta con la mayor autenticidad y objetividad posible, ya que en este cuestionario no hay preguntas ni buenas, ni malas, sino formas individuales de afrontar el estrés laboral.

Fecha: _____

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS Y LABORALES

¹ Adaptación del cuestionario de Burnout para docentes (MBI- Ed)- Autor: Maslach, C. y Jackson, S.E. 1981) (Seisdedos, 1997).

² Encuesta ¿Cómo es mi estilo de vida? Propuesta por la Organización Panamericana de la Salud, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana- Autor: Constanza Granados coordinadora de ese programa en su proceso de estudio e implementación de universidad saludable.

1. Edad: _____	2. Sexo: <ul style="list-style-type: none"> • Masculino () • Femenino () • Otro () 	3. Nivel Socio-Económico: <ul style="list-style-type: none"> • Estrato I () • Estrato II () • Estrato III () • Estrato IV () • Estrato V () • Estrato VI () 	4. Estado Civil: <ul style="list-style-type: none"> • Casado () • Divorciado () • Separado () • Viudo () • Unión Libre () • Soltero () 	5. Religión: <ul style="list-style-type: none"> • Cristiano () • Católico () • Testigo de Jehová () • Adventista () • Otro () 	11. si respondió si en la pregunta anterior, cuantos días de ausentismo laboral genero la enfermedad? _____
6. Nivel de escolaridad <ul style="list-style-type: none"> • Profesional () • Especialista () • Magister () • Doctorado () 	7. Área de Residencia: <ul style="list-style-type: none"> • Rural () • Urbana () 	8. Años de experiencia en la profesión _____	9. Antigüedad en la docencia _____	10. ¿Ha padecido alguna enfermedad laboral? SI ____ NO ____ ¿Cuál? _____	

12. Usted, ¿Cuántas horas laborales desempeña diariamente? _____

13. ¿Realiza actividades laborales, en su tiempo libre? SI ____ NO ____

I PARTE: BURNOUT DE MASLACH PARA DOCENTES

PREGUNTAS	Nunca	Alguna	Una	Algun	Una vez a	Varias	A diario
		vez al	vez al	as	la	veces a la	
		año o	mes o	veces	semana	semana	
		menos	menos	al mes			
	0	1	2	3	4	5	6
1 EE Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2 EE Al final de la jornada me siento agotado.							
3 EE Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que							

- enfrentarme a otro día de trabajo.
- 4 PA Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.
 - 5 D Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos.
 - 6 EE Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.
 - 7 PA Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.
 - 8 EE Me siento "quemado" por el trabajo.
 - 9 PA Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.
 - 10 D Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.
 - 11 D Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
 - 12 PA Me encuentro con mucha vitalidad.
 - 13 EE Me siento frustrado por mi trabajo.
 - 14 EE Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.

- 15 D Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis alumnos.
- 16 EE Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.
- 17 PA Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases.
- 18 PA Me encuentro animado después de trabajar junto con los alumnos.
- 19 PA He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.
- 20 EE En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.
- 21 PA Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.
- 22 D Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.

¿COMO ES MI ESTILO DE VIDA?

Califica cada frase en la columna respectiva:			Nunca/Ca si nunca	A vece s	Siempre/Ca si siempre
Relaciones	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.2	Me siento valorado por otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A	con otros	2.4	Realizo actividades que aportan a otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.5	Disfruto estar con otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	Actividad Física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de transmisión sexual)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en			

G	Movilidad	7.1	cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		8.2	Evito fumar cigarrillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		8.3	Evito automedicarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		9.3	Mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		10.2	Reciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		10.3	Ahorro energía y agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION!