

Diagnóstico del bienestar psicológico y Burnout en docentes de Educación Superior

Diagnosis of psychological well-being and Burnout in Higher Education Teachers

Diagnóstico do bem-estar psicológico e Burnout em docentes do Ensino Superior

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i17.109>

 **María Isabel Ruiz Segarra**
maria.ruiz@cordillera.edu.ec

 **José Andrés Cortés Valiente**
jose.cortes@cordillera.edu.ec

 **Cristian Moisés Villafuerte Garzón**
cristian.villafuerte@cordillera.edu.ec

 **Daysi Alejandra Benítez Cruz**
alejandra.benitez@cordillera.edu.ec

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera. Quito, Ecuador

Recibido 17 de noviembre 2023 / Aceptado 22 de diciembre 2023 / Publicado 19 de enero 2024

RESUMEN

Los docentes de instituciones de educación superior son proclives a padecer el síndrome de burnout, lo cual puede impactar en su bienestar emocional. El **objetivo** de esta investigación es describir los niveles de bienestar y burnout en profesores de una institución de educación superior en Quito, Ecuador. En este estudio, se utilizó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental transversal. Para medir el bienestar, se consideraron dimensiones como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal, basados en el modelo de bienestar psicológico de Ryff. En cuanto al burnout, se evaluaron el agotamiento emocional, la despersonalización y el logro personal, según la teoría de Maslach. Se aplicó una encuesta en línea y se obtuvo que los docentes no muestran signos de burnout en ninguno de los tres componentes, aunque se debe prestar atención al agotamiento del 35,86% de los encuestados. En cuanto al bienestar psicológico, los puntajes indican un nivel "elevado". Como **conclusión**, se destaca la necesidad de levantar diagnósticos sobre el burnout y bienestar de los docentes para implementar programas de bienestar emocional respaldados por la psicología positiva en las Instituciones de Educación Superior y así contribuir a un entorno laboral saludable.

Palabras clave: Educación superior; Bienestar psicológico; Burnout; Profesorado

ABSTRACT

Teachers in institutions of higher education are prone to experiencing burnout syndrome, which can impact their emotional well-being. The **objective** of this research is to describe the levels of well-being and burnout in teachers from an institution of higher education in Quito, Ecuador. In this study, a quantitative methodology with a non-experimental cross-sectional design was used. To measure well-being, dimensions such as self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth were considered, based on Ryff's model of psychological well-being. Regarding burnout, emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment were evaluated according to Maslach's theory. An online survey was administered, and it was found that teachers do not show signs of burnout in any of the three components, although attention should be paid to the exhaustion of 35.86% of the respondents. Regarding psychological well-being, scores indicate a "high" level. In **conclusion**, the need to diagnose burnout and well-being among teachers is highlighted in order to implement emotional well-being programs supported by positive psychology in Higher Education Institutions and thus contribute to a healthy work environment.

Key words: Higher education; Psychological well-being; Burnout; Teachers

RESUMO

Os professores das instituições de ensino superior são propensos a desenvolver a síndrome de burnout, o que pode impactar seu bem-estar emocional. O **objetivo** desta pesquisa é descrever os níveis de bem-estar e burnout em professores de uma instituição de ensino superior em Quito, Equador. Neste estudo, utilizou-se uma metodologia quantitativa com um desenho não experimental transversal. Para medir o bem-estar, foram consideradas dimensões como autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal, com base no modelo de bem-estar psicológico de Ryff. Quanto ao burnout, foram avaliados o esgotamento emocional, a despersonalização e o fracasso pessoal, segundo a teoria de Maslach. Foi aplicado um questionário online e constatou-se que os professores não apresentam sinais de burnout em nenhum dos três componentes, embora seja necessário prestar atenção ao esgotamento de 35,86% dos entrevistados. Quanto ao bem-estar psicológico, os escores indicam um nível "elevado". Como **conclusão**, destaca-se a necessidade de diagnosticar o burnout e o bem-estar dos professores para implementar programas de bem-estar emocional apoiados na psicologia positiva nas Instituições de Ensino Superior e assim contribuir para um ambiente de trabalho saudável.

Palavras-chave: Ensino superior; Bem-estar psicológico; Esgotamento; Esgotamento; Professores

INTRODUCCIÓN

El estudio del bienestar psicológico en el ámbito educativo se ha centrado tradicionalmente en la población estudiantil, con investigaciones sobre su salud mental, motivación, satisfacción con la vida, entre otras variables (Farrell et al., 2019; Mogollón et al., 2016). La figura del docente es uno de los componentes principales de la educación, por lo que, los estudios sobre su bienestar o factores que amenazan el bienestar emocional del profesorado son necesarios para promover un ambiente laboral saludable dentro de las instituciones educativas (Antón-Sancho et al., 2023).

El bienestar emocional docente es esencial para asegurar un entorno de enseñanza-aprendizaje saludable y efectivo, tanto para los docentes como para los estudiantes (Moreira et al., 2022). El bienestar tiene correlaciones positivas con salud física, relaciones sociales, productividad, entre otras variables (Howell et al., 2007). Para el presente estudio sobre bienestar psicológico docente, se ha seleccionado el modelo de bienestar propuesto por Ryff (1989). Este modelo considera que el bienestar no se limita a la ausencia de malestar o sufrimiento psicológico, sino que también incluye la presencia de aspectos positivos que contribuyen a una vida significativa y plena. Este enfoque se centra en la idea de que la felicidad no se trata solo de sentirse bien en el momento presente, sino de tener un propósito y sentido en la vida (Castro, 2009).

El modelo de Ryff se compone de seis dimensiones interrelacionadas: auto-aceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Investigaciones previas evidencian que una alta puntuación en las dimensiones de bienestar se correlaciona con una mejor salud física y mental, así como con una mayor satisfacción vital (Peláez-Fernández et al., 2022; Sawhney y Bansal, 2013).

Por otra parte, el burnout es definido por Maslach (2001) como la respuesta prolongada a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el trabajo, determinado a partir de las dimensiones conocidas como agotamiento, cinismo e ineficacia profesional. El burnout es una preocupación significativa en la profesión docente, con una alta prevalencia en diferentes países y contextos educativos. Los educadores enfrentan desafíos diarios en su labor, como la carga de trabajo, la presión para cumplir con objetivos y expectativas y la gestión de las emociones de los estudiantes (Gillet et al., 2022). Estos aspectos hacen que los educadores sean proclives a padecer del denominado burnout o síndrome de “estar quemado” (Nazari y Alizadeh- Oghyanous, 2021). Incluso, se ha señalado que la docencia es la profesión con mayor riesgo de padecer burnout junto con las profesiones asociadas a salud, especialmente enfermería (Greenberg et al., 2016).

Bresó et al. (2007) considera que el burnout es considerado en la actualidad como una de las problemáticas laborales de carácter psicosocial

más importantes. El burnout es un proceso que surge como consecuencia del estrés laboral crónico en el cual se combinan variables de carácter individual, social y organizacional. Se trata por tanto de un síndrome con connotaciones afectivas negativas que afecta a los trabajadores en distintos niveles (personal, social y laboral). Se ha evidenciado que el burnout es una de las principales causas por las que muchos profesores deciden abandonar la profesión (Moon, 2007).

El confinamiento durante la pandemia del COVID-19 fue una puerta a la visibilización de riesgos psicosociales que incrementaron la posibilidad de que el docente padezca burnout en su contexto laboral al asumir retos constantes como la toma de decisiones altamente importantes, la obligación de generar cambios efectivos e inmediatos, además de la necesidad imperante de innovar y mantenerse actualizados tanto a nivel tecnológico como en su área específica del conocimiento (Padmanabhanunni y Pretorius, 2023). Todo esto enfrentado desde el desconocimiento, la falta de recursos y con limitación de tiempo. Si las exigencias mencionadas superan las capacidades o habilidades del profesorado existe el riesgo de que se presente el denominado síndrome de burnout (Carlotto y Gonçalves, 2017).

Adicionalmente, el burnout docente puede tener consecuencias negativas tanto para el profesorado como para los estudiantes. Se ha asociado con una disminución de la satisfacción laboral, aumento del absentismo, la intención

de abandonar la profesión, disminución del rendimiento y un clima de aula menos positivo para el aprendizaje de los estudiantes e incluso un rendimiento académico inferior (Koutsimani et al., 2019; Madigan y Kim, 2021).

Múltiples investigaciones evidencian que existe un elevado porcentaje de docentes que sufren problemas de salud mental, siendo más frecuente la presencia de síntomas somáticos, dificultades de sueño, ansiedad y depresión severa, situación de salud que se encuentra relacionada a los altos niveles de estrés laboral (Domagalska et al., 2021). Ante esta problemática se vuelve fundamental establecer estrategias tanto a nivel institucional como personal para prevenir o superar el burnout, sin embargo, el primer paso es el diagnóstico.

Estos datos fundamentan la importancia de trabajar en el bienestar docente pues representa una fuente protectora de la salud física y mental que aporta a un óptimo desempeño profesional y promueve un proceso de enseñanza – aprendizaje de calidad, así como la construcción de relaciones saludables tanto dentro como fuera del trabajo (Ferrel et al., 2014).

Al revisar estudios sobre salud mental y burnout en docentes de educación superior en Ecuador se evidencian resultados significativos que permiten enlazar estas dos variables de manera estrecha. El agotamiento emocional encontrado en los docentes puede ser causado por diversos factores como la sobrecarga laboral, los bajos salarios, la presión laboral, el estrés, el

fracaso, la baja autoestima y la escasa realización personal. Esto se ve reflejado en manifestaciones cansancio físico y mental, angustia y agotamiento, irritabilidad, insatisfacción con sus labores habituales, etc. Resultados similares se encuentran en otras investigaciones realizadas en diferentes lugares del Ecuador (Gaibor y López, 2019; García et al., 2021; Vilaret y Ortiz, 2013).

El presente trabajo busca diagnosticar los niveles de bienestar y burnout de docentes de una Institución de Educación Superior (IES) en la ciudad de Quito, Ecuador. Recolectar esta información permite caracterizar el bienestar del equipo docente y los niveles de burnout. Con esta línea base, futuras investigaciones pueden proponer líneas de intervención para potenciar los elementos que contribuyen a la salud mental de los educadores.

MÉTODO

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal. Con respecto a la muestra, se utilizó un muestreo intencional no probabilístico. La muestra estuvo constituida por 145 docentes de una institución particular de Educación Superior, de los cuales 50,34% pertenecen al género femenino y 49,65% al género masculino, siendo la media de edad 40 años. Con respecto al tipo de contrato, el 59,31% de la muestra mantiene un contrato de tiempo completo, 8,27% un

contrato de tiempo parcial y 32,41% corresponden a facturación por servicios profesionales.

Para el presente estudio se elaboró una encuesta en línea de acceso único la cual fue enviada por correo electrónico. La encuesta tuvo tres secciones: la primera corresponde a información socio- demográfica, la segunda al cuestionario sobre burnout y la tercera al cuestionario que mide bienestar. En la encuesta se detallaron los objetivos de la investigación, la confidencialidad de los datos y el carácter opcional de la misma.

Para la medición del burnout, se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach (versión española de Bresó et al., 2007) que mide tres dimensiones o componentes del burnout: agotamiento, cinismo y eficacia profesional. Los ítems se responden mediante una escala Likert que va de cero "0" (nunca) a "6" (siempre). Altas puntuaciones en las dimensiones agotamiento y altas puntuaciones en la dimensión de cinismo unidas a bajas puntuaciones en la dimensión eficacia profesional serán indicadoras de burnout.

El bienestar psicológico se midió a través del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff. Es uno de los cuestionarios con mayor validez y fiabilidad para medir lo que se denomina bienestar psicológico. El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems a los que los participantes respondieron utilizando un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de

acuerdo). Este cuestionario mide las siguientes dimensiones (componentes del bienestar psicológico): auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

RESULTADOS

Los resultados generales agrupados en porcentaje de docentes que corresponden a cada nivel y dimensión de burnout se muestran

en la Tabla 1. El burnout, según Bresó et al. (2007), consta de tres dimensiones: agotamiento, cinismo y eficacia profesional. El agotamiento se refiere a la sensación de estar sobrepasado y sin energía debido a las demandas laborales. El cinismo implica desarrollar actitudes negativas hacia aquellos con quienes se trabaja. La eficacia profesional se refiere a sentirse competente, lograr metas y experimentar satisfacción y realización en el trabajo.

Tabla 1. Dimensiones de Burnout.

Componentes de BurnOut/ Niveles de Burnout	Agotamiento	Cinismo	Eficacia Profesional
Muy Bajo	12,41%	64,83%	0,69%
Bajo	26,90%	11,72%	0,00%
Medio bajo	24,83%	16,55%	7,59%
Medio Alto	20,00%	4,83%	15,86%
Alto	13,79%	2,07%	30,34%
Muy Alto	2,07%	0,00%	45,52%
	100,00%	100,00%	100,00%

Los baremos utilizados para la elaboración de la Tabla 1 se basan en la propuesta de Bresó et al. (2007) la cual se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Propuesta de Bresó et al., (2007).

Componentes de BurnOut/ Niveles de Burnout	Agotamiento	Cinismo	Eficacia Profesional
Muy Bajo	< 0,4	< 0,2	< 2,83
Bajo	0,5 - 1,2	0,3 - 0,5	2,83 - 3,83
Medio bajo	1,3 - 2	0,6 - 1,24	3,84 - 4,5
Medio Alto	2,1 - 2,8	1,25 - 2,25	4,51 - 5,16
Alto	2,9 - 4,5	2,26-4	5,17 - 5,83
Muy Alto	> 4,5	> 4	> 5,83
Muy Bajo	< 0,4	< 0,2	< 2,83

La plantilla docente, en términos generales, no presenta puntuaciones que evidencien burnout en ninguno de sus tres componentes. Así tenemos, que en la dimensión agotamiento, el mayor porcentaje de docentes (64, 14%) oscila entre los niveles muy bajo a medio bajo. En lo que corresponde a cinismo el 93,1 de la muestra presenta niveles entre muy bajos a medio bajos. Por último, en lo que respecta a eficacia profesional el 91,72% de los docentes se encuentran en el rango de medio alto a muy alto. En términos generales se puede señalar que la muestra docente no presenta dificultades severas de burnout, aunque hay que prestar atención al agotamiento del 35,86% de los docentes

encuestados. Sin embargo, cabe destacar que a pesar del agotamiento se evidencian bajos niveles de cinismo y alta eficacia en su desempeño docente, es decir, la sensación de hacer adecuadamente las tareas y ser competentes en el trabajo se mantienen.

Con respecto al bienestar psicológico se muestran los resultados obtenidos en cada componente en la Tabla 3. Para obtener el nivel de bienestar se suman los puntajes directos obtenidos en cada dimensión y se coteja con las categorías equivalentes. En este caso el puntaje alcanzado corresponde a la categoría de “elevado” (Ruiz et al., 2020).

Tabla 3. Bienestar psicológico.

AA	RP	A	DE	CP	PV	Suma	Equivalencia nivel
29,49	26,31	34,80	29,94	35,10	32,25	187,90	Elevado

AA: Auto aceptación; RP: Relaciones positivas; A: Autonomía; DE: Dominio del Entorno; CP: Crecimiento Personal; PV: Propósito en la vida.

Los resultados obtenidos en la evaluación del bienestar psicológico de los profesores revelan niveles elevados, lo cual es un hallazgo alentador y sugiere que los docentes de la institución experimentan un buen estado emocional y psicológico en general. Esta tendencia positiva es consistente con los bajos niveles de burnout observados en la muestra. La congruencia entre los altos niveles de bienestar y la ausencia de signos de burnout es un indicador importante de la salud mental y el bienestar emocional de los profesores.

Estos resultados podrían atribuirse a diversos factores que se mencionarán más adelante.

Discusión

De las últimas investigaciones publicadas sobre burnout docente en el contexto de pandemia, los resultados son diversos. En algunas investigaciones sobre burnout, el profesorado muestra bajos niveles de eficacia personal al igual que el agotamiento y cinismo (López y Ventura, 2020), mientras que en la presente investigación

post pandemia el 35% de los docentes presentan un índice de agotamiento entre medio-alto y muy alto.

Una razón que puede explicar estos resultados radica en las estrategias organizacionales que se han implementado para mejorar el bienestar docente, tales como: talleres de bienestar, convenios con centros psicológicos, actividades mensuales de ejercicio físico, asesorías individualizadas en nutrición, promover actividades familiares, entre otras medidas cuyo fin ha sido contribuir en el bienestar del profesorado y que se han implementado gradualmente desde hace algunos años. La institución donde se realizó la investigación cuenta con un departamento dedicado específicamente a trabajar en proyectos que contribuyan al bienestar de los colaboradores, considerando aspectos psicológicos, sociales, físicos y nutricionales. Estos proyectos están en consonancia con el modelo pedagógico de la institución, el cual fue avalado científicamente y considera el bienestar de la comunidad educativa como uno de sus factores estructurales de la gestión organizacional (Soler et al., 2019).

Esta investigación sienta las bases para futuras intervenciones que promuevan el bienestar docente, ya que, se cuenta con un diagnóstico de base que permitirá monitorear los avances en función del tipo de intervenciones que se ejecuten. Como lo señalan García- Alvarez et al. (2021) las intervenciones psicológicas positivas

contribuyen al bienestar docente, por tanto, resulta indispensable que las instituciones educativas pongan su mirada, ahora más que antes, en la salud mental del personal docente que ha trabajado respondiendo a las exigencias que surgieron en el contexto de pandemia y que se mantienen en la época post- covid 19.

La diversidad de resultados en investigaciones previas sobre el burnout docente en el contexto de la pandemia subraya la complejidad del fenómeno. Es importante considerar que el impacto del burnout varía según factores individuales y organizacionales, como el grado de apoyo emocional brindado a los docentes, la carga de trabajo, la adaptabilidad de las estrategias de enseñanza, entre otros (Carlotto y Gonçalves, 2017). A medida que se avanza en la comprensión del burnout, se dará el surgimiento de intervenciones personalizadas que aborden las necesidades específicas de cada profesor.

CONCLUSIONES

Tomando como base el objetivo de la investigación de diagnosticar los niveles de bienestar y burnout de docentes de una Institución de Educación Superior se puede concluir que la mayoría de los docentes de la institución estudiada no presentan puntuaciones que evidencien burnout en ninguno de los tres componentes analizados: agotamiento, cinismo y eficacia profesional. Aunque es importante

mencionar que un 35,86% de los docentes oscilan entre los niveles alto a muy alto en agotamiento. Es necesario considerar estrategias para hacer frente a este componente de burnout, entre las cuales tenemos: no exigir más tiempo del que corresponde a la jornada laboral docente, promover estrategias de autocuidado, desarrollo de competencias socio- emocionales, gestión del estrés y el apoyo organizacional pueden ser algunas alternativas para combatir el agotamiento.

Como recomendaciones se considera que a partir de los datos obtenidos en este estudio se pueden proponer intervenciones amparadas en la psicología positiva que contribuyan al bienestar docente y evaluar posteriormente el impacto de la intervención. Las intervenciones positivas no buscan únicamente mejorar aspectos que se encuentran debilitados o disminuir los problemas de salud mental, sino que su enfoque considera el potenciar aquello que ya funciona para así lograr el mayor potencial y un funcionamiento óptimo de las personas (Cabrera-Gómez et al., 2019). Dado que la muestra evaluada no tiene problemas de burnout y su bienestar psicológico es elevado, intervenciones positivas podrían contribuir a mantener ese bienestar, prevenir el burnout y lograr el óptimo funcionamiento psicológico del equipo docente.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Antón-Sancho, Á., Vergara, D., Sánchez-Calvo, M., y Fernández-Arias, P. (2023). On the Influence of the University Tenure on the Digital Pandemic Stress in Higher Education Faculty. *Behavioral Sciences*, 13(4), 335. <https://doi.org/10.3390/bs13040335>
- Bresó, E., Salanova, M., Schaufeli, W., y Nogareda, C. (2007). NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo "Burnout"(III): Instrumento de medición. *Nota Técnica de Prevención*, 732, 21. <https://acortar.link/2vP4EO>
- Cabrera-Gómez, C. C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D., y Carrillo-Sierra, S. M. (2019). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online "Florece" para contextos universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 533-539. <https://acortar.link/K960VE>
- Carlotto, M., y Gonçalves, S. (2017). Riesgos psicosociales asociados con el síndrome de burnout en profesores universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 447-457. <https://acortar.link/BUbkfd>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72. <https://acortar.link/UChgnn>
- Domagalska, J., Rusin, M., Razzaghi, M., y Nowak, P. (2021). Personality Type D, Level of Perceived Stress, Insomnia, and Depression Among High School Teachers in Poland. *Frontiers in Psychology*, 12, 626945. <https://acortar.link/K24ksg>
- Farrell, S. M., Molodynski, A., Cohen, D., Grant, A. J., Rees, S., Wullshleger, A., y Kadhum, M. (2019). Wellbeing and burnout among medical students in Wales. *International Review of Psychiatry*, 31(7-8), 613-618. <https://acortar.link/U7Zsun>
- Ferrel, F. R., Thomas, J. Z., Solano, A. I., Redondo, E. M., y Ferrel, L. F. (2014). Bienestar psicológico en profesores de una Universidad privada del distrito de Santa Marta. *Cultura Educación y Sociedad*. <https://acortar.link/R6LdGx>

- Gaibor-Delgado, J. E., y López- Arboleda, M. C. (2019). Los docentes de educación superior-caso: Impacto del síndrome de burnout en el desempeño académico de los docentes de la ESFORSE. *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa*, 4(1), 12-12. <https://acortar.link/51mm7Z>
- García, R., Sánchez, L., Dueñas, F. y Meza, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes: Síndrome de burnout y salud mental. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 1(19), 2. <https://acortar.link/tlbgNG>
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., y Achard-Braga, L. (2021). Psychological well-being in teachers during and post-covid-19: Positive psychology interventions. *Frontiers in psychology*, 12, 5971. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769363>
- Gillet, N., Morin, A. J., Sandrin, É., y Fernet, C. (2022). Predictors and outcomes of teachers' burnout trajectories over a seven-year period. *Teaching and Teacher Education*, 117, 103781. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103781>
- Greenberg, M. T., Brown, J. L., y Abenavoli, R. M. (2016). Teacher stress and health. *Social and Emotional Learning. An RWJF Collection*, 9(1), 1-12. <https://acortar.link/kComE3>
- Howell, R., Kern, M.L., y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., y Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- López, E., y Ventura, H. (2020). Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), e209-e209. <https://acortar.link/dtUVLB>
- Madigan, D. J., y Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://acortar.link/HoF8CT>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., y Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://acortar.link/Uh1Qaq>
- Moon, B. (2007) Research Analysis: Attracting, developing and retaining effective teachers: A global overview of current policies and practices. UNESCO. <https://acortar.link/paQOJ8>
- Mogollón-Canal, O. M., Villamizar-Carrillo, D. J., y Padilla-Sarmiento, S. L. (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Revista Ciencia y Cuidado*, 13(1), 103-120. <https://doi.org/10.22463/17949831.738>
- Moreira, M. C., Cordero, A. M., Córdova, N. J., y Quevedo, J. M. (2022). El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. *Polo del Conocimiento*, 7(7), 140-159. <https://acortar.link/9ZcqC7>
- Nazari, M., y Alizadeh Oghyanous, P. (2021). Exploring the role of experience in L2 teachers' turnover intentions/occupational stress and psychological well-being/grit: A mixed methods study. *Cogent Education*, 8(1), 1892943. <https://acortar.link/kqunLB>
- Padmanabhanunni, A., y Pretorius, T. B. (2023). Teacher Burnout in the Time of COVID-19: Antecedents and Psychological Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4204. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054204>
- Peláez-Fernández, M. A., Mérida-López, S., Rey, L., y Extremera, N. (2022). Burnout, work engagement and life satisfaction among Spanish teachers: The unique contribution of core self-evaluations. *Personality and Individual*

- Differences, 196, 111727. <https://acortar.link/fQvo7n>
- Ruiz, L. C., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B. M., y Arenas-Villamizar, V. V. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Medica de Caracas*, S359-S364. <https://acortar.link/EP0K9Q>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sawhney, N y Bansal, S. (2013). Life satisfaction of professional college teachers in relation to their stress level. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(2), 272-277. <https://acortar.link/p8slzq>
- Soler, G., Flores, E., Flores, D. y Cortés, J. (2019). Manual del Modelo Pedagógico ITSCO: Fundamentación teórica y científica del modelo de educación superior integrador de emociones y valores orientado a resultados de aprendizaje del Instituto Tecnológico Superior Cordillera ITSCO.
- Vilaret, A., y Ortiz, A. (2013). Carga mental y Síndrome de Burnout en docentes a tiempo completo de una universidad de Quito. *Eídos*, (6), 36-47. <https://acortar.link/HB5Mhie>