

El Desgaste Profesional en el Ámbito Educativo ¿Cómo Prevenirlo?

Cynthia Lizeth Ramos Monsivais¹

cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4852-4482>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
México

Miriam Castañón Vargas

mcastanon@uat.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0003-2135-2793>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
México

Liliana Monge Vázquez

liliana.monge@uat.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0009-4505-1729>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
México

Yolanda Almendra Andrade

yolanda.almendra@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0008-6193-5164>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
México

RESUMEN

El síndrome de burnout, conocido en Latinoamérica como desgaste profesional y en el ámbito educativo, como la enfermedad psicológica del docente, se define por el agotamiento, el cinismo y la ineficacia. Su impacto afecta la vida personal, profesional y social de quienes lo padecen. El objetivo de este trabajo es identificar sus causas, consecuencias y las estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a prevenirlo. Para la búsqueda de información se consultó la base de datos web of science y para el análisis el programa Atlas ti v8. Se encontró que en la actualidad las constantes y crecientes demandas y expectativas hacia los docentes es un detonante del síndrome. La reducción de prestaciones, la falta de reconocimiento, el bajo salario, un ambiente laboral tóxico y el conflicto para separar la vida personal de la laboral son otras de las causas. Como factor de prevención se encontró que la inteligencia emocional es efectiva. Otras estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a reducir el burnout son la práctica de la meditación, la lectura y la escritura, tener contacto con la naturaleza, dormir de 7 a 8 horas de manera diaria y reir.

Palabras clave: burnout; docencia; educación superior; estrategias de afrontamiento; mindfulness

¹ Autor principal

Correspondencia: cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx

Burnout in the Educational Field. How to Prevent It?

ABSTRACT

Burnout syndrome, known in Latin America as professional burnout and in the educational field, as the psychological illness of teachers, is defined by exhaustion, cynicism and inefficiency. Its impact affects the personal, professional and social lives of those who suffer from it. The objective of this work is to identify its causes, consequences and coping strategies that can help prevent it. To search for information, the Web of Science database was consulted and the Atlas ti v8 program was consulted for the analysis. It was found that currently the constant and increasing demands and expectations towards teachers is a trigger for the syndrome. The reduction of benefits, lack of recognition, low salary, a toxic work environment and the conflict to separate personal life from work are other causes. As a prevention factor, it was found that emotional intelligence is effective. Other coping strategies that can help reduce burnout are the practice of meditation, reading and writing, having contact with nature, sleeping 7 to 8 hours daily and laughing.

Keywords: burnout; teaching; higher education; coping strategies; mindfulness

Artículo recibido 08 noviembre 2023
Aceptado para publicación: 20 diciembre 2023

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos universales del ser humano es tener una vida feliz, con sentido y propósito. Lo que lo lleva a una constante y permanente búsqueda del bienestar a través de diversas fuentes. El lugar de trabajo es uno de los lugares más importantes al proveer sentido de vida y satisfacción. Sin embargo, en algunas circunstancias también se podría convertir en una causa de sufrimiento, al carecer de organización y de encontrarse con un entorno laboral negativo (Gilla *et al.*, 2019).

El mundo laboral actual es dinámico y desafiante. Hace cada vez más evidente la necesidad de “personas creativas, capaces de pensar por sí mismas, de motivarse a sí mismas, autodidactas y que puedan trabajar en equipo con eficacia, sobre todo si se trata de afrontar problemas complejos” (Goleman y Senge, 2016, p. 92). En ese sentido, es importante analizar los factores que influyen en el proceso creativo y productivo del ser humano.

De acuerdo con Goleman (2013) las ideas creativas “surgen más a las personas que tienen los objetivos claros y libertad en el modo de alcanzarlos” (p. 64). Mientras que Bachrach (2020) afirma que “es cuando el cerebro está más relajado que ocurren los momentos de claridad mental y surgen más ideas” (p. 69). Motivo por el cual en la actualidad “algunas empresas innovadoras proporcionan espacios flexibles, amplios, luminosos y agradables para imaginar el futuro” (Bachrach, 2020, p. 69).

Es evidente que el entorno laboral presenta grandes desafíos y se puede tornar negativo e impactar en el bienestar de los empleados en forma de ansiedad, estrés y burnout. El síndrome de burnout impacta la cognición, además de generar emociones desagradables y actitudes de riesgo. Estas pueden provocar un comportamiento negativo o no deseado hacia los compañeros, hacia el trabajo o hacia la actividad a desarrollar, hacia los clientes y en general hacia el ámbito profesional (Calixto, 2023).

Espinel *et al.* (2021) afirman que “los factores laborales pueden producir burnout en diferentes grados; y aunque todos los trabajadores están expuestos, no todos se ven afectados de igual manera debido a la personalidad” (pp.1-2). En ese orden, Castel (2021) afirma que “una persona puede experimentar el burnout en diferentes épocas de su vida y en el mismo o en otro trabajo” (p.1).

El síndrome de burnout fue descubierto por el psiquiatra Freudenberg en la década de los 70's (Dávila y Nevado, 2016; Torres, El-Sahili y Gutiérrez, 2019; Castel, 2021). En Latinoamérica se le conoce como *desgaste profesional* e influye en el comportamiento hacia las personas en el entorno laboral y puede

alterar la vida personal (Dávila y Nevado, 2016). También se le puede nombrar “*enfermedad psicológica del docente* y de aquellos otros profesionales que se dedican al trabajo con otros seres humanos” (Torres *et al.*, 2019, p. 3).

Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) conceptualizan el síndrome como “una respuesta prolongada a los factores estresantes emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo y se define por tres dimensiones: agotamiento, cinismo e ineficacia” (p.1). El impacto tridimensional del burnout afecta la vida y el funcionamiento de las personas desde la esfera personal, social y profesional (Castel, 2021). En la vida personal, se manifiesta el agotamiento; en la vida social el cinismo y en el ámbito profesional, la ineficacia.

En el ámbito personal se observa el agotamiento el cual se caracteriza por sentirse emocionalmente exhausto debido a las constantes demandas del trabajo. El cansancio y la fatiga son otros síntomas que se pueden manifestar de manera física o mental por el contacto con los demás (Gilla *et al.*, 2019).

En el ámbito social, el burnout se manifiesta a través del cinismo o la despersonalización. Es decir, la persona muestra una “actitud distante y fría en el trabajo hacia la actividad y hacia las personas” (Castel, 2021, p.1; Gilla *et al.*, 2019). A nivel profesional por la ineficacia o la falta de realización personal. Esta se muestra como desilusión, sentimientos de fracaso, baja autoestima, incompetencia o la sensación de ineficiencia para realizar las actividades requeridas y “dificultad para dar sentido a la propia vida y a los logros personales” (Castel, 2021, p.1; Gilla *et al.*, 2019).

En México, la Secretaría de Educación Pública (SEP) enfatiza que “para lograr una economía para el bienestar se requiere de un modelo de desarrollo que tenga como pilares la educación y la investigación” (SEP, 2020, p. 11). Sin embargo, en un estudio mexicano se encontró que el 63.5% de los docentes universitarios padecen burnout” (Espinel *et al.*, 2021, p.4). Mientras que, Espinel *et al.* (2021) afirma que en Chile “al menos un tercio de los docentes de Santiago presentan niveles altos de desgaste profesional.

Partiendo de la importancia que tienen los docentes e investigadores de las instituciones de educación superior (IES), al ser los actores principales en promover el aprendizaje y responder a las necesidades del entorno a través de la generación de conocimiento y de la colaboración en sus grupos de investigación (Barrios-Hernández *et al.*, 2021). Este trabajo tiene por objetivo abordar generalidades

teóricas que permitan ampliar la comprensión del impacto del burnout en la salud, su sintomatología y las estrategias de afrontamiento que pueden prevenir este síndrome en el ámbito educativo.

METODOLOGÍA

La investigación tiene un enfoque cualitativo con un alcance exploratorio y de tipo documental. Para analizar la información con el enfoque cualitativo y elaborar una nube de palabras, se utilizó el programa Atlas Ti versión 8. La búsqueda de información se realizó mediante la base de datos de web of science. Se utilizaron como palabras clave burnout, educación superior, docentes e investigadores. Esta cadena de búsqueda arrojó un total de 47 investigaciones al 18 de octubre de 2023. De manera posterior se descargó en un documento en excel la información de los artículos para su posterior análisis mediante el programa Atlas ti versión 8 y elaborar la nube de palabras mediante el mismo software. Por otro lado, para la elaboración de los apartados teóricos como criterios de inclusión se utilizaron artículos electrónicos de revistas indexadas, libros electrónicos y físicos; y sitios web oficiales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Burnout: una enfermedad del siglo XXI

El burnout es un malestar psicoemocional que representa el origen de diversos problemas en el mundo laboral y empresarial (Espinell *et al.*, 2021). Según Calixto (2021) “la edad promedio donde se ven más los cuadros de fatiga es entre 40 y 50 años” (p.171). Algunas causas son “el estrés, la exigencia constante de eficacia en el trabajo y la falta de separación entre la vida personal y laboral” (Ramos y Roque, 2021, p. 8).

Torres *et al.* (2019) afirman que algunas de las consecuencias del burnout son el “absentismo laboral, enfermedades psicosomáticas y adicciones como el alcoholismo” (p.3). Calixto (2021) añade que “atrás de enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, Alzheimer, Parkinson y algunos tipos de cáncer hay una relación con la fatiga asociada con la calidad de vida previa a la aparición de las patologías” (p.171).

Fatiga profesional en la docencia

La docencia es una profesión estresante y en esta, la tasa de rotación es elevada (Hazan-Liran & Karni-Vizer, 2023). De acuerdo con Marrinhas *et al.* (2023) el estudio de la salud mental de los docentes e investigadores requiere de atención debido al vacío existente en investigación relacionada a este tema.

El desgaste profesional en los docentes se puede manifestar a través de los resultados negativos en sus estudiantes y en recurrentes problemas de salud en los profesores (Brunsting et al., 2014).

El burnout en la docencia se relaciona con expectativas laborales incumplidas. Derivadas de la constante demanda de capacitación para hacer frente a las diversas exigencias: técnicas, tecnológicas y emocionales. Lo que provoca un desequilibrio entre las competencias y las demandas requeridas como profesores (Suárez y Martín, 2019).

Otros detonantes del desgaste profesional son: la necesidad de trabajar en distintas empresas o actividades debido al bajo salario, un ambiente de trabajo tóxico o nocivo, la alta rotación docente, la desigualdad en las condiciones laborales o el deterioro de estas, poca o nula formación profesional o capacitación docente, reducción o falta de prestaciones, la cantidad de horas trabajadas y las dificultades en los procesos administrativos (Torres *et al.*, 2019). La falta de reconocimiento por parte de las autoridades superiores también representa un factor de riesgo para disminuir la motivación en el centro laboral, o hacia las actividades desempeñadas.

Otro factor que influye en el burnout de los académicos es la personalidad. En el estudio de Espinel *et al.* (2021) se encontró que existe dependencia entre los niveles de desgaste y los de compromiso. Se tomaron como base los factores de personalidad de la teoría Big Five: Apertura a la experiencia, Responsabilidad, Extraversión, Amabilidad y Neuroticismo. Donde el compromiso, conformado por la necesidad de apoyo y el enfoque del trabajo es un subfactor de la Responsabilidad. La cual refiere a la “persistencia y la motivación para alcanzar los objetivos” (Espinel *et al.*, 2021, p. 3).

El impacto del estrés en la salud

A nivel fisiológico, el estrés crónico provoca una desregulación hormonal. La cual consiste en el aumento de cortisol que impacta en estructuras cerebrales implicadas en el procesamiento cognitivo (Calixto, 2023). El estrés se dispara con la combinación de 3 factores en el cuerpo: el primero es la excitación fisiológica medible por un tercero. El segundo factor es el estímulo que causa el estrés cuando este es percibido como aversivo y finalmente el tercer factor es “la sensación de no tener control sobre el estímulo que produce la excitación fisiológica” (Bachrach, 2020, pp.171-172).

Sus efectos se pueden observar desde tres ópticas: en el cuerpo o alteraciones físicas; el estado de ánimo o alteraciones psicológicas, y en el comportamiento o alteraciones conductuales (Centeno 2019; Gilla

et al., 2019). En el cuerpo se observa como dolor de cabeza, dolor muscular, o dolor en el pecho. También como malestar estomacal, falta de deseo sexual y falta de sueño o insomnio y fatiga. En el estado de ánimo, como “ansiedad, agobio, irritabilidad, ira, tristeza, depresión, falta de motivación y falta de concentración; y en el comportamiento como arranques de ira, pasividad o lentitud, consumo de alcohol, tabaco o drogas, trastornos alimenticios y retraimiento social” (Centeno, 2019, p. 125).

Existen cuatro niveles de burnout: leve, moderado, grave y extremo (Calixto, 2023). Las personas que se encuentran en el nivel leve presentan dolores de cabeza, de espalda o lumbares. Los síntomas del nivel moderado son el insomnio, la falta de concentración, surge el desapego hacia el trabajo y hacia los compañeros y empieza a mostrarse cierta irritabilidad, cansancio y aburrimiento. En el nivel grave comienza el absentismo laboral y adicciones fármacos. En el nivel extremo la persona muestra conductas agresivas, violencia física y verbal y también surgen los pensamientos o intentos suicidas (Calixto, 2023).

Trazando un camino hacia la salud y el bienestar

“El bienestar debería ser una de las metas importantes de la educación y de la política” (Bisquerra y Paniello, 2017). De acuerdo con Reig-Ferrer *et al.* (2009) el bienestar físico, mental y social son las dimensiones del concepto genérico de salud. “El bienestar psicológico y la salud mental se utilizan como sinónimos y se relacionan con la dimensión psicológica de la salud” (Reig-Ferrer *et al.*, 2009, p.3). La principal diferencia entre la salud física y mental radica en que la primera “abarca el comportamiento y mientras que la salud mental, los sentimientos que pueden manifestarse o no en el comportamiento observable” (Ferrer *et al.*, 2009, p.3).

Por otra parte, la salud social se refiere al “grado de bienestar derivado de la actividad y las relaciones sociales y suele tener independencia de los otros dos tipos de bienestar: físico y mental” (Ferrer *et al.*, 2009, p.1). Finalmente, Ferrer *et al.* (2009) afirma que el bienestar emocional se caracteriza por la presencia de afectividad positiva en forma de interés, alegría, vitalidad o de manera negativa como tristeza, miedo o rabia. De acuerdo con Millán-Franco *et al.*, (2021) el síndrome de burnout o desgaste profesional produce “bajo rendimiento laboral y disminución del bienestar” (p.1). Para Seligman (2022) el bienestar es un constructo de cinco componentes: emociones positivas (positive emotions), compromiso (engagement), relaciones positivas (relationships), significado (meaning) y logro

(accomplishment). Nombro a este constructo como Modelo PERMA por la traducción en inglés de sus elementos.

¿La inteligencia emocional puede prevenir el burnout?

Suárez y Martín (2019) aseguran que la inteligencia emocional puede actuar como un factor preventivo del síndrome de burnout en los docentes. La falta de inteligencia emocional puede facilitar el desarrollo del desgaste profesional. Espinel *et al.* (2021) aseguran que “las personas con desequilibrio emocional son más propensas al burnout” (p.5). La falta de herramientas emocionales que permita a los docentes afrontar los retos cotidianos conlleva a padecer el burnout y estrés (Torres *et al.*, 2019).

En esa línea, en el estudio de Castel (2021) se encontró que “la falta de confianza en el manejo de las emociones propias predijo el agotamiento emocional en el personal sanitario” (p.2), por lo que propone la capacitación en el manejo de las emociones para reducir el desgaste profesional. En el estudio de Millán-Franco *et al.* (2021) “se corrobora la necesidad de fomentar la inteligencia emocional entre los estudiantes y futuros trabajadores sociales, ya que constituye un factor de protección que puede aumentar su bienestar, su calidad de vida y su felicidad subjetiva” (p.1).

En la investigación de Delgado-Bello *et al.* (2021) se encontró que “la inteligencia emocional se relaciona directa y positivamente con la satisfacción laboral y el desempeño percibido, y negativamente con el conflicto trabajo-familia” de los docentes en Chile (p.7). Añaden que el conflicto trabajo-familia impacta directa y negativamente en la satisfacción laboral, y tiene un efecto directo positivo en la intención de dejar el trabajo (Delgado-Bello *et al.*, 2021). También se encontró que la satisfacción laboral “impacta negativamente en la intención de abandonar el trabajo y un efecto positivo sobre el desempeño” (Delgado-Bello *et al.*, 2021, p. 7).

En esa línea en la investigación de Suárez y Martín (2019) realizada con docentes de educación superior en España, se encontró que la inteligencia emocional permite reducir el agotamiento emocional y tiene un efecto positivo en la eficacia profesional. De acuerdo con Torres (2020) la capacidad de regulación emocional facilita la adquisición de estrategias de afrontamiento y así evitar el origen del desgaste profesional. Esta capacidad se puede desarrollar mediante el aprendizaje socioemocional (Ramos y Roque, 2021).

¿Cómo adquirir o aprender estrategias de afrontamiento?

Se entiende como estrategias de afrontamiento todas aquellas actividades que te permiten afrontar una situación adversa. Las estrategias de afrontamiento permiten reducir el malestar emocional (García y Ramos, 2022). Algunas de estas actividades pueden ser la práctica de la meditación y la escritura (Ramos, 2021; Ramos, 2023).

Para utilizar la escritura como terapia de afrontamiento, se pueden realizar cartas de agradecimiento, escribir sobre las lecciones aprendidas de las situaciones cotidianas o simplemente llevar un diario. Una de las sugerencias es escribir durante 15 minutos por 3 días sobre un acontecimiento traumático o una situación que es incómoda para ti. Las personas que realizan esta práctica, muestran una mejor salud física y también mejora su desempeño académico. La escritura permite ordenar las ideas y muchas veces ayuda a encontrarle sentido a eventos adversos (Ramos, 2023).

Por otro lado, los programas de aprendizaje socioemocional basados en inteligencia emocional facilitan el desarrollo de habilidades como “el autocontrol, conciencia de sí mismo, conciencia social y a tomar decisiones de manera responsable” (Ramos y Roque, 2021, p. 9). De acuerdo con Goleman y Senge (2016) la incorporación más novedosa de estos programas es la incorporación de la ciencia de la atención: el entrenamiento de la atención para mejorar el aprendizaje, la concentración, el control cognitivo y desarrollar una mayor resistencia ante las distracciones y la ansiedad. “La atención es una destreza mental que se puede mejorar y fomentar” (Goleman y Senge, 2016 p. 28).

De acuerdo con Ramos (2021) el entrenamiento de la mente se puede llevar a cabo a través de la meditación. La meditación promueve “la salud física, emocional y mental; permite la relación interpersonal y con el ambiente de manera armoniosa y facilita la convivencia positiva y sana” (Ramos, 2021, p.19). En esa línea, la meditación se encuentra entre los métodos propuestos por Bachrach (2020) para reducir los niveles de estrés, así como también sugiere practicar yoga, mantener los vínculos familiares y amigos, reír, descansar y hacer ejercicio (p. 173).

La meditación se puede practicar mediante diversas técnicas y cada una de estas produce resultados distintos (Goleman y Davidson, 2018; Ramos, 2022). Lo importante es tener la apertura de experimentar los diversos tipos para encontrar la que nos guste más y poder adoptar esta práctica de tal manera que la convirtamos en un hábito. Algunas de estas técnicas ponen el foco de atención en la respiración, otras

en los pensamientos y otras en generar bondad. Lo que todas tienen en común es que permiten entrenar la atención (Ramos, 2022).

Otras estrategias de afrontamiento para reducir el estrés.

“La tranquilidad es el nuevo lujo de nuestra sociedad” (Sharma, 2018, p.264). Algunos antidotos frente al estrés son: la risa y el contacto con la naturaleza, dormir y descansar (Goleman 2013; Burnett, 2018; Sharma, 2018; Calixto, 2021; Daigo, 2021). La risa es “una reacción emocional desproporcionada y tiene un efecto muy poderoso en el estado de ánimo: hace que estemos más felices, aunque sea brevemente, es imposible reírse y estar triste al mismo tiempo” (Burnett, 2018, pp. 221-223). La actividad de reír promueve “la liberación neurotransmisores como la dopamina y la endorfina que producen placer y satisfacción y la oxitocina que reduce los niveles de cortisol y proporciona relajación” (Calixto, 2021, p. 224).

La risa “ayuda a sentirse mejor al crear anticuerpos, reducir los niveles de colesterol y liberar endorfinas lo que reduce el estrés, el temor, la angustia e ira y produce bienestar” (Baró, 2013, p. 98). La risa “aumenta el oxígeno inhalado y libera endorfinas” (Bachrach, 2020, p. 173). “Una carcajada de 30 segundos equivale a 45 minutos de relajación; un minuto de risa mejora la memoria, otorga más tranquilidad y equivale a 10 minutos de ejercicio” (Calixto, 2021, p.227).

La teoría de la recuperación de la atención o de la restauración.

Goleman (2013) afirma que el antidoto para la fatiga mental es el mismo para la fatiga física: descansar. En especial en un entorno tranquilo, y afirma que los “entornos más relajados se encuentran en la naturaleza” (Goleman, 2013, p.76). La naturaleza permite darle un descanso al cerebro a través de espacios restauradores. “Kaplan llamó a este proceso teoría de la restauración: cuando el cerebro descansa para recuperar recursos, fortalecer conexiones, potenciar facultades cognitivas y mejorar el ánimo en entornos verdes” (Burnett, 2018, p. 81-82).

“La naturaleza reduce el estrés, aumenta la empatía, reconfigura el cableado del cerebro para brindar mejor salud, mayor capacidad de concentración y satisfacción a largo plazo” (Perlmutter y Perlmutter, 2020, p.105). “El simple hecho de sentarse frente a un mural con una escena de la naturaleza es mejor que una cafetería” (Goleman, 2013, p. 77).

A continuación en la **Figura 1** se muestra la nube de palabras elaborada mediante el software Atlas Ti. El software Atlas ti analiza la frecuencia en que una palabra se repite en diferentes documentos para elaborar una imagen que muestre esta incidencia. Es una manera de mostrar de manera gráfica los conceptos y el tema a abordar en una investigación de enfoque cualitativo.

Figura 1. Nube de palabras sobre el burnout en el ámbito educativo



Fuente: Elaboración propia de la investigación con información de Web os Science mediante el software Atlas ti v8.

Como se puede observar en la **Figura 1**, la cadena de búsqueda elaborada en la base de datos de Web of Science arrojó documentos que a simple vista abordan el tema de del estudio del agotamiento emocional en los docentes e investigadores, en el ámbito educativo, en el aprendizaje y el ambiente laboral. El tamaño de las palabras es equivalente al número de frecuencias obtenidas. En ese sentido, se observa que las palabras con mayor incidencia son: agotamiento, docentes, profesores, estudio, y emocional.

CONCLUSIONES

El desgaste profesional en los docentes afecta tanto a sus relaciones personales, su salud física y mental pero además puede impactar en los resultados académicos de sus estudiantes. Es importante prestar atención a la salud física, mental y emocional de los actores educativos que se encuentran en la primera fila en la gran labor de formación de los futuros profesionistas. La docencia al ser una labor en la cual

se tiene contacto con muchas personas, demanda competencias socioemocionales para poder mantener relaciones positivas tanto con los compañeros de trabajo, como con los directivos y con los estudiantes. Con el objetivo de mantener una salud mental y emocional en los docentes, así como también para mitigar el impacto negativo del síndrome de burnout o desgaste profesional en el ámbito educativo, se sugiere a las instituciones implementar estrategias que permitan afrontar los acontecimientos adversos que se pueden presentar día a día. Las estrategias pueden ser de diversos tipos: mediante capacitación en temas como la inteligencia emocional, la neuroeducación, la resiliencia, la autorregulación emocional y el mindfulness. Otra estrategia es brindar una mejor infraestructura académica que permita desarrollar las actividades de manera eficaz, mejorando las prestaciones institucionales y a través de un sistema de reconocimiento laboral para los docentes responsables se sientan valorados en cuanto a su desempeño.

Otras estrategias institucionales que pueden incrementar el bienestar en los docentes es el tener acceso a espacios restauradores. Es decir, la incorporación o el aumento de las áreas verdes en la institución educativa. También se puede promover la cultura del bienestar a través de la convivencia y la colaboración para mejorar el ambiente de trabajo y respetar los horarios de trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barchrach, E. (2020). *Ágilmente*. Penguin Random House Grupo Editorial

Barrios-Hernández, K., García-Villaverde, P. y Ruiz-Ortega, M. (2021). Capital social y los resultados de los grupos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación del departamento del Atlántico, Colombia. *Información Tecnológica*, 32(1), 57-68. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000100057>

Baró, T. (2013). *La gran guía del lenguaje no verbal*. Paidós.

Bisquerra, R. y Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 38, 55-65.

Brunsting, N., Sreckovic, M. & Lane, K. (2014). Special Education Teacher Burnout: A Synthesis of Research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*. West Virginia Press, 37(4), 681-711. <http://dx.doi.org/10.1353/etc.2014.0032>

Burnett, D. (2018). *El cerebro feliz*. Editorial Planeta Mexicana

- Calixto, E. (2021). El perfecto cerebro imperfecto. Penguin Random House Grupo Editorial
- Calixto, E. (2023). El lado B de las emociones. Penguin Random House Grupo Editorial
- Castel, A. (2021). El burnout del profesional: ¿cómo evolucionará en tiempos de crisis?. Revista de la Sociedad Española del Dolor, 28(1), 7-8. DOI: 10.20986/resed.2021.3906/2021
- Centeno, M. (2019). Arregla tu vida con grafología. Aguilar.
- Daigo. (2021). La magia de la concentración. Penguin Random House Grupo Editorial
- Dávila, F y Nevado, N. (2016). Validación de Burnout screening inventory en personal de formación del área de la salud. Educación Médica. 17(4), 158-263.
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.08.007>
- Delgado-Bello, C., Veas-González, Avalos-Tejeda, M y Gahona-Flores, O. (2021). El rol de la inteligencia emocional y del conflicto trabajo-familia en la satisfacción laboral, el desempeño percibido y la intención de abandono de los docentes. Información Tecnológica, 32(1), 169-178.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000100169>
- Espinel, J., Ruperti, E., Ruperti, D. y Miranda, W. (2021). El compromiso como rasgo de personalidad y su relación con el burnout en docentes ecuatorianos. Interdisciplinaria, 38(2), pp. 135-148.
<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.9>
- García, E. y Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. 9(2). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>
- Gilla, M., Giménez, S., Moran, V. y Olaz, F. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología, 25(2), 179-193. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.04>
- Goleman, D. (2013). Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia. México:Kairós.
- Goleman, D., y Davidson, R. (2018). Rasgos alterados. Ediciones B.
- Goleman, D. y Senge, P. (2016). Triple focus. Ediciones B
- Hazan-Liran, B. & Karni-Vizer, Nirit. (2023). Psychological capital as a mediator of job satisfaction and burnout among teachers in special and standard education, European Journal of Special Needs Education. <http://dx.doi.org/10.1080/08856257.2023.2215009>

- Marrinhas, D., Santos, V., Salvado, C., Pedrosa, D. & Pereira, A. (2023). Burnout and technostress during the COVID-19 pandemic: the perception of higher education teachers and researchers. *Front. Educ.* 8(1144220). <http://dx.doi.org/10.3389/feduc.2023.1144220>
- Millán-Franco, M., Orgambídez, A., Domínguez, L. y Martínez-Martínez, S. (2021). La competencia emocional como predictora de la felicidad en trabajadores sociales. *Interdisciplinaria*, 38(2), 259-274. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.17>
- Perlmutter, D. y Perlmutter, A. (2020). *Purifica tu cerebro*. Grijalbovital
- Ramos, C. (2021). ¿Inteligencia de la pasión? En búsqueda de una educación contemporánea integral e inteligentemente apasionada. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.950>
- Ramos, C. (2022). Inteligencia de la pasión: Una perspectiva del comportamiento humano a través de la neurociencia. *Fontamara*. <https://doi.org/10.29059/LUAT.307>
- Ramos, C. (2023). La escritura como terapia de liberación emocional para reducir síntomas de la depresión. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3588>
- Ramos, C. y Roque, R. (2021). La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 8(7), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>
- Reig-Ferrer, A., Cabrero-García, J. y Lizán, L. (2009). La valoración de la capacidad funcional, el bienestar psicológico y la salud mental en la atención primaria de salud. *Atención Primaria*. 41(9), 515-519. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.10.015>
- Seligman, M. (2022). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés
- SEP. (2020). Programa Sectorial de Educación 2020-2024. https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/planeacion/mediano_plazo/pse_2020_2024.pdf
- Sharma, R. (2018). *El club de las 5 de la mañana: Controla tus mañanas, impulsa tu vida*. Grijalbo
- Suárez, M. y Martín, J. (2019). Influencia del perfil sociodemográfico del profesor universitario sobre la inteligencia emocional y el burnout. *Educación XX1*, 22(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.22514>

Torres, E., El-Sahili, L. y Gutiérrez, V. (2019). Análisis del burnout y sus escalas de medición. Praxis Investigativa REDIE. 11(20), 106-124.

Torres, E. (2020). Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, México. Revista de estudios y experiencias en educación, 19(39), 163- 179.
<https://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201939torres9>