

**Los niveles de burnout y salud mental en docentes de educación superior de la
UNAD, Cecar y Unisucre en el departamento de Sucre**

Ibeth Torres Salcedo

Lorena Cárdenas Pérez

Mauricio Muñoz Jaimes

Asesor

Blanca Aleida Zuluaga Montes

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

Dedicatoria

Dedico este trabajo a todos aquellos que han sido parte fundamental de mi proceso académico y personal. A mi familia, por su apoyo constante; a mis amigos, por su motivación; y a mis profesores, por su dedicación y enseñanza. A todos ellos les agradezco por haber sido mis compañeros en esta travesía: Mauricio Muñoz Jaimes.

El presente trabajo de investigación es dedicado en primer lugar a Dios, quien nos ha permitido desarrollar este trabajo de manera satisfactoria, de igual forma, va dedicado a mi familia, quien me ha motivado a luchar y trabajar por mis sueños y proyectos: Lorena Cárdenas Pérez.

Dedico este trabajo primero a Dios que me ha dado las fuerzas en momentos de debilidad, a mis padres, a mi esposo y sobre todo a mis hijos, ya que este logro es un testimonio del inmenso amor que sienten por mí. Valoro mucho el apoyo que me brindaron día a día y por no dejarme declinar en los momentos más difíciles. Mi gratitud hacia ustedes es imposible de expresar completamente. Esta tesis es un tributo al eterno amor que siento por ustedes. Gracias por ser parte de mi vida, gracias por apoyarme, los amo y son lo mejor: Ibeth Torres Salcedo.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios por no dejarme desfallecer a mi asesora, por su valiosa orientación, apoyo constante y paciencia durante todo el proceso de investigación. A mi familia, especialmente a mis padres, por su amor incondicional, por enseñarme los valores de la perseverancia y por siempre estar a mi lado en cada etapa de mi vida académica. A mis amigos y compañeros de la carrera, por compartir sus conocimientos, por los apoyo y motivación en los momentos de incertidumbre. Agradezco su compañía en todo este proceso. Por último, a la Universidad Abierta y a Distancia UNAD por brindarme las herramientas necesarias para llevar a cabo mi investigación, así como a todos los profesores que durante estos años me han aportado su conocimiento y sabiduría: Mauricio Muñoz Jaimes.

Agradezco infinitamente a Dios por permitirme culminar y vivir este bonito proceso, lleno de aprendizajes y grandes experiencias, a mi familia y amigos por motivarme siempre a continuar por más difícil que pareciera, de igual forma, agradezco a la UNAD CCAV Corozal, y a cada uno de sus profesores quienes nos orientaron siempre en este arduo camino: Lorena Cárdenas Pérez.

Agradezco enormemente a Dios, por estar conmigo en todo momento. Mi familia, a mi esposo Hugo que siempre estar a mi lado apoyándome con su amor y comprensión, A mis padres Héctor y Carmen por darme su motivación, amor, apoyo, confianza. A mis hijos Samuel y Alessandra que lo adoro tanto y ha sido un apoyo fundamental en esta etapa de mi vida, aunque la menor tenga 2 años es una de mis mayores fuerzas alcanzar mis objetivos. Un agradecimiento especial a la UNAD CCAV Corozal, y a cada uno de mis profesores quienes me han enseñado en este proceso a realizarme profesionalmente. A mis compañeros de clases quienes me acompañaron en esta trayectoria de aprendizaje conocimientos: Ibeth Torres Salcedo.

Resumen

El proyecto realiza un análisis sobre los niveles de Burnout y salud mental en docentes de educación superior, como objetivo principal analiza a los docentes pertenecientes a instituciones públicas y privadas del departamento de Sucre. Los objetivos incluyen y contextualiza el estado de salud mental docente en la literatura especializada, comparar los niveles de Burnout entre docentes de ambos tipos de instituciones, y evaluar su salud mental en función de las características organizacionales y personales. Para ello se adoptó una metodología de enfoque cualitativo observacional, basada en instrumentos validados internacionalmente para medir el síndrome de Burnout (MBI) y evaluar en general la salud mental. Los hallazgos revelaron una preocupante afectación de la salud mental, reflejada en niveles significativos de agotamiento emocional y despersonalización, con una realización personal moderada a baja en algunos casos. Se evidenció que el Burnout afecta más a los docentes masculinos, quienes registran mayores niveles de agotamiento en comparación con sus colegas femeninas, mientras que estas presentan una salud mental ligeramente mejor. Además, al comparar instituciones, se observaron diferencias que podrían estar influenciadas por las dinámicas laborales específicas de cada entidad, como la demanda académica, la carga administrativa y el acceso a recursos de apoyo psicosocial. Las conclusiones subrayan la necesidad de implementar estrategias diferenciadas por género y tipo de institución para mitigar los efectos y mejorar la salud mental, destacando el rol esencial de estas intervenciones para garantizar el bienestar y el rendimiento docente de la región.

Palabras claves: Burnout, Docentes, Educación Superior, Salud Mental, Trabajo.

Abstract

The analysis of burnout levels and mental health among higher education faculty members from public and private institutions in the Sucre department had as its main objective to examine these issues comprehensively. The specific objectives included contextualizing the mental health status of educators in the specialized literature, comparing burnout levels between faculty members from both types of institutions, and assessing their mental health based on organizational and personal characteristics. To achieve this, a qualitative observational methodology was adopted, using internationally validated instruments to measure burnout syndrome (MBI) and evaluate overall mental health. The findings revealed a concerning impact on mental health, reflected in significant levels of emotional exhaustion and depersonalization, with moderate to low personal accomplishment in some cases. The study showed that burnout affects male faculty members more significantly, as they reported higher levels of exhaustion compared to their female colleagues, who exhibited slightly better mental health. Additionally, when comparing institutions, differences were observed that could be influenced by the specific workplace dynamics of each entity (public or private), such as academic demands, administrative workload, and access to psychosocial support resources. The conclusions emphasize the need to implement gender- and institution-specific strategies to mitigate the effects of burnout and improve mental health. These interventions play a crucial role in ensuring faculty well-being and performance in the region.

Keywords: Burnout, Teachers, Higher Education, Mental Health, Labor, Mental Health, Work.

Tabla de Contenido

Introducción	10
Justificación	12
Objetivos	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos.....	15
Marco Referencial.....	16
Marco Conceptual.....	19
Burnout.....	19
Dimensiones Fundamentales de Burnout.....	19
Agotamiento Emocional.....	19
Despersonalización.....	19
Baja realización Personal	19
Causas del Síndrome de Burnout	20
Factores Organizacionales.....	20
Factores Individuales.....	20
Consecuencias del Síndrome de Burnout.....	20
Individual.....	20
Organizacional.....	20
Factor de Riesgo Síndrome de Burnout	21
El Enfoque Organizacional	21
Síntomas del Síndrome	22
Mentales	22

Físicos.....	22
La Salud	22
Marco Teórico.....	24
Capacidad para Enfrentar Desafíos.....	24
Relaciones Interpersonales Saludables	24
Desempeño Laboral y Académico	24
Prevención de Enfermedades Físicas	24
Desarrollo Personal y Calidad de Vida	25
Marco Jurídico	30
Ley 1616 de 2013 - Por Medio de la cual se Expide la Ley de Salud Mental	30
Resolución 2646 de 2008 - Disposiciones y Responsabilidades	30
Resolución 2404 de 2019 – Instrumentos	30
Resolución 2764 de 2022 – Evaluación de Factores.....	31
Decreto 1477 de 2014 - Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales	31
Resolución No. 736 de 2020 – Asignación de Presupuesto.....	32
El Estado de Salud Mental en los Docentes de Educación Superior	32
Carga Laboral y Demandas Múltiples.....	33
Falta de Reconocimiento Profesional.....	33
Entornos Laborales Tóxicos.....	34
Impacto de la Pandemia de Covid-19.....	34
Los Niveles de Burnout entre los Docentes de Instituciones Públicas y Privadas del Departamento de Sucre	36
UNAD (Enseñanza Virtual)	37

Cecar (Formación Interdisciplinaria y Comunitaria)	37
Unisucre (Docencia e Investigación)	38
Definición del Síndrome de Burnout	40
Distribución por Institución	46
Análisis Cruzado con Burnout y Salud Mental.....	46
Género e Institución	46
Predominio de Estrés Laboral y Burnout	47
Diferencias de Género en Burnout y Salud Mental	47
Influencia de la Afiliación Institucional.....	47
Impacto en la Salud Mental General.....	48
Conclusiones.....	50
Recomendaciones	52
Referencias Bibliográficas	54

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Estadísticas de la Muestra de Docentes Analizados. (Afiliación Institucional)</i>	38
Tabla 2 <i>Distribución de la Muestra por Sexo</i>	39
Tabla 3 <i>Variables Analizadas en los Docentes de Educación Superior en Sucre</i>	40
Tabla 4 <i>Variables Generales del Análisis</i>	41
Tabla 5 <i>Comparativo de las Variables por Sexo</i>	43
Tabla 6 <i>Resultados del Análisis de Salud Mental a Docentes UNAD, Cecar y Unisucre</i>	44

Introducción

En el ámbito de la educación superior, los docentes desempeñan un papel fundamental en la formación de las nuevas generaciones, enfrentando múltiples desafíos que pueden afectar su bienestar emocional y psicológico, como lo son las exigencias laborales, las dinámicas institucionales y las condiciones del entorno educativo pueden generar altos niveles de estrés, lo que a su vez puede derivar en el desarrollo del síndrome de Burnout. Este fenómeno, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal, es un problema creciente en el sector educativo, con implicaciones directas en la calidad de la enseñanza, la motivación docente y la estabilidad de las instituciones académicas. En el caso de regiones con características socioeconómicas y culturales particulares, como el departamento de Sucre, Colombia, es necesario analizar cómo estos factores influyen en la salud mental de los docentes y en el desarrollo del Burnout dentro de sus instituciones de educación superior.

Esta situación debe observarse detalladamente para prevenir el deterioro de la salud mental de la población trabajadora, tarea que reviste una especial importancia cuando se tiene que en Colombia el 66,3% de las personas afirman haber presentado problemas de salud mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023), máxime porque el síndrome de Burnout es un factor de riesgo laboral que desde hace décadas se ha venido estudiando por su intrínseca relación con el estrés causado en el ámbito laboral, de allí que en la literatura especializada se le considere una consecuencia al estrés laboral y una condición que lleva a generar sentimientos negativos hacia los compañeros de trabajo o la profesión u oficio mismo por el agotamiento experimentado (Gil-Monte, 1999), y que impacta en la calidad de vida y la dignidad humana de los trabajadores; cabe resaltar que en 1961 se reportó el primer caso a través del artículo de

Graham Greens titulado “A Burnout Case” pero solo hasta 1974 se realizó su primer concepto en cabeza del psiquiatra Herbert J. Freudenberger. (Saborío Morales & Hidalgo Murillo, 2015)

A pesar de la creciente preocupación por la salud mental en el ámbito educativo, en Colombia existe una carencia de estudios comparativos sobre los niveles de Burnout en docentes de instituciones específicas de educación superior, lo que dificulta la identificación de patrones y la formulación de estrategias de prevención. En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo analizar los niveles de Burnout y la salud mental en docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), la Corporación Universitaria del Caribe (Cecar) y la Universidad de Sucre (Unisucre), ubicadas en el departamento de Sucre; así las cosas, a través de este estudio, se busca no solo ampliar el conocimiento científico sobre el tema, sino también generar insumos que contribuyan al desarrollo de estrategias para la mitigación del Burnout y la promoción del bienestar psicológico en el ámbito de la educación superior.

En este sentido, y teniendo en cuenta que el burnout puede ser provocado por diversos factores de riesgo en el trabajo, como el exceso de horas extra, los turnos laborales, los salarios bajos, los contratos temporales, la alta carga de trabajo y el hecho de trabajar en áreas estresantes, que pueden hacer que una persona experimente síntomas de estrés, ansiedad y depresión, lo que puede afectar su salud mental. Además, el burnout puede tener consecuencias negativas en el rendimiento laboral, como el absentismo, el estrés en el trabajo, la falta de interés profesional, la desmotivación laboral y el deterioro de las relaciones familiares, estos pueden agravar aún más los problemas de salud mental existentes, hacen imprescindible abordar esta temática para la cual se plantea como pregunta problema. ¿Cuáles los niveles de Burnout y su relación con la salud mental en los docentes de educación superior de la UNAD, Cecar y Unisucre en el departamento de Sucre, Colombia?

Justificación

El estrés laboral es una problemática ampliamente documentada en Colombia, especialmente entre los trabajadores que enfrentan una sobrecarga de funciones y extenuantes jornadas laborales. Aunque la Ley 2101 de 2021 busca reducir paulatinamente la jornada laboral, en la práctica persisten condiciones que aumentan las exigencias físicas, emocionales y cognitivas, como la constante incorporación de nuevas actividades a las funciones laborales, la violencia en el lugar de trabajo, la falta de reconocimiento de los logros individuales y la presencia de entornos laborales hostiles. Estas condiciones han llevado a registrar niveles alarmantes de estrés en un 20% a 33% de los trabajadores del país, afectando aproximadamente a 3 de cada 5 empleados. Como consecuencia, muchas personas en esta población experimentan crisis de pánico, insomnio, ansiedad, hipersensibilidad emocional y el síndrome de Burnout, entre otros padecimientos relacionados con la salud mental (Chacón, 2023).

En este contexto, investigaciones como la presente representan una oportunidad clave para visibilizar las problemáticas asociadas al estrés laboral y fomentar el diseño de estrategias efectivas para su mitigación. Este estudio, en particular, se enfoca en los niveles de Burnout y salud mental en docentes de educación superior de instituciones públicas y privadas del departamento de Sucre, una población que enfrenta altos niveles de estrés debido a la complejidad de sus tareas. Los docentes no solo tienen la responsabilidad de la enseñanza, sino que también deben participar en actividades administrativas y cumplir con exigencias de producción académica, lo cual genera un significativo desgaste laboral y afecta directamente su bienestar emocional y psicológico. La investigación busca, además, sensibilizar a las autoridades universitarias sobre estas condiciones y promover la adopción de medidas eficaces y sostenibles para abordar esta problemática.

Por otro lado, esta investigación contribuye al reconocimiento del síndrome de Burnout como una enfermedad laboral, alineándose con los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud. Al adoptar un enfoque teórico y práctico que considera el Burnout desde esta perspectiva, se abre la posibilidad de influir en el desarrollo de políticas públicas orientadas a mejorar la salud mental de los trabajadores. De esta forma, se busca no solo incentivar la reducción los niveles de estrés laboral a través de la visibilización del estado actual de la población observada, sino también generar un impacto positivo en la calidad de vida y productividad de los empleados, fortaleciendo el bienestar general en el entorno laboral colombiano.

Así las cosas, esta investigación es de tipo observacional descriptiva, con enfoque de revisión sistemática. Respecto a este diseño de investigación se ha afirmado que facilita la reconstrucción de los fenómenos desde sus aspectos más fundamentales, para lo cual se reúne información sistemática, sea o no cronológica, para la construcción de un trabajo propiamente teórico. (Martínez A. , 2012, pág. 41).

En cuanto a la investigación descriptiva se considera que es el instrumento adecuado para “comprender la representación, registro, análisis e interpretación de la naturaleza y la composición o proceso de los fenómenos” (Tamayo, 2004, pág. 46), constituyendo una herramienta muy útil en el mundo de la investigación por permitirle al investigador conocer mejor la realidad al enfocarse en observar y describir las características del objeto de estudio, razón por la cual se le caracteriza por su:

Objetividad. Ya que busca presentar los hechos tal y como son, sin añadir opiniones.

Precisión. Los datos recolectados deben ser exactos y confiables.

Amplitud. Cubre una amplia gama de aspectos relacionados con el tema de estudio.

No causal. A diferencia de otros tipos de investigación, no busca establecer relaciones de causa y efecto sino a describir los problemas estudiados.

Así las cosas, utilizando el construccionismo como herramienta para la creación de conocimiento se abordará el tema de estudio, máxime porque se reconoce que a través de este

La persona aprende por medio de su interacción con el mundo físico, social y cultural en el que está inmerso. Así que el conocimiento será el producto del trabajo intelectual propio y resultado de las vivencias del individuo desde que nace. (Martínez, 2013, pág. 4).

Ya que plantea que el conocimiento no es algo que se transmite de forma pasiva, sino que se construye activamente por cada individuo a través de la interacción con su entorno y con otros; ofreciendo una visión dinámica y participativa de la creación de conocimiento, donde cada individuo es un constructor activo de su propio aprendizaje.

Por último, consideramos que este tipo de investigación puede tener un impacto significativo y multifacético en el mejoramiento de la salud mental de los docentes de educación superior en Sucre al abordar de manera directa las causas del estrés laboral y promover cambios tanto a nivel institucional como político. Dichos impactos estarán encaminados a la concienciación sobre la problemática, teniendo en cuenta lo siguiente:

Visibilización de los niveles de estrés y Burnout; al documentar y analizar las condiciones laborales de los docentes, esta investigación destaca la gravedad del problema, sensibilizando tanto a las autoridades universitarias como a los mismos docentes sobre la importancia de la salud mental.

Reconocimiento del Burnout como enfermedad laboral; Esta investigación persigue promover una mayor aceptación social y laboral del problema, reduciendo la estigmatización de los docentes que buscan ayuda para tratarlo.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los niveles de Burnout y su relación con la salud mental en los docentes de educación superior de la UNAD, Cekar y Unisucre en el departamento de Sucre, Colombia.

Objetivos Específicos

Contextualizar el estado de salud mental en los docentes de educación superior en la literatura especializada.

Comparar los niveles de Burnout entre los docentes de la UNAD, Cekar y Unisucre en el departamento de Sucre.

Evaluar la salud mental de los docentes de educación superior de la UNAD, Cekar y Unisucre en el departamento de Sucre.

Marco Referencial

El estado actual de la salud mental en el mundo lleva a que síndromes como el de Burnout, conocido como el síndrome de agotamiento por estrés o síndrome de aniquilamiento y que era registrado como el estado emocional que se compone de una sobrecarga de estrés y que afecta la motivación, la actitud y la conducta de las personas (Bianchini Matamoros, 1997, pág. 189), sea considerado uno de los padecimientos que tienden a agudizarse en contextos de altos niveles de estrés y que impacta profundamente la salud mental; no obstante, solo recientemente la Organización Mundial de la Salud lo reconoció como un enfermedad laboral, por ello, desde enero de 2022 todos los países miembros de la OMS deben reconocer este padecimiento como una enfermedad laboral, ya que ingresó oficialmente en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) y lo reconoció como una patología que ocasiona agotamiento mental, emocional y físico y que es causado por el trabajo.

Esta situación debe observarse detalladamente para prevenir el deterioro de la salud mental de la población trabajadora, tarea que reviste una especial importancia cuando se tiene que en Colombia el 66,3% de las personas afirman haber presentado problemas de salud mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023), máxime porque el síndrome de Burnout es un factor de riesgo laboral que desde hace décadas se ha venido estudiando por su intrínseca relación con el estrés causado en el ámbito laboral, de allí que en la literatura especializada se le considere una consecuencia al estrés laboral y una condición que lleva a generar sentimientos negativos hacia los compañeros de trabajo o la profesión u oficio mismo por el agotamiento experimentado (Gil-Monte, 1999), y que impacta en la calidad de vida y la dignidad humana de los trabajadores; cabe resaltar que en 1961 se reportó el primer caso a través del artículo de

Graham Greens titulado “A Burnout Case” pero solo hasta 1974 se realizó su primer concepto en cabeza del psiquiatra Herbert J. Freudenberger. (Saborío Morales & Hidalgo Murillo, 2015).

El burnout puede ser provocado por diversos factores de riesgo en el trabajo, como el exceso de horas extra, los turnos laborales, los salarios bajos, los contratos temporales, la alta carga de trabajo y el hecho de trabajar en áreas como la cirugía, los cuidados intensivos y las urgencias, estos factores pueden hacer que una persona experimente síntomas de estrés, ansiedad y depresión, lo que puede afectar su salud mental. Además, el burnout puede tener consecuencias negativas en el rendimiento laboral, como el absentismo, el estrés en el trabajo, la falta de interés profesional, la desmotivación laboral y el deterioro de las relaciones familiares, estos pueden agravar aún más los problemas de salud mental existentes.

Así las cosas, se encuentra que para el año 2020 en el Departamento de Sucre había presencia de 13 instituciones de educación superior (IES), de las cuales 3 fueron fundadas en la capital departamental, el municipio de Sincelejo, con un promedio aproximado de 2 mil estudiantes por cada institución (El Observatorio de la Universidad Colombiana, 2020), siendo las IES presenciales la Universidad de Sucre, la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre – Corposucre, la Corporación Universitaria del Caribe – Cecar, la Escuela de Formación de Infantería de Marina en Coveñas, y las que ofertan en modalidad abierta y/o a distancia: Universidad del Norte, Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA, Corporación Regional de Educación Superior - CRES de Cali, Fundación Universitaria Antonio de Arévalo – UNITECNAR, Universidad de La Costa, Universidad EAN, Corporación Universitaria Remington, Corporación Unificada Nacional de Educación Superior – CUN, Universidad de Antioquia, Universidad de Medellín y Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD,

actualmente también existe presencia de la Fundación Universitaria Internacional de La Rioja – UNIR.

Ante esta gran comunidad educativa el nivel de estrés que manejan los docentes universitarios puede constituir un síndrome de Burnout que coloque en riesgo su salud física y mental, ya que los altos niveles de estrés se relacionan con enfermedades como la depresión, la ansiedad o la somatización del mismo síndrome, razón por la cual es imprescindible identificar estas circunstancias e implementar medidas correctivas que salvaguarden la vida y la salud de la población docente.

Marco Conceptual

Burnout

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional, es una condición reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un fenómeno asociado al trabajo, caracterizado por la presencia de estrés crónico que no se ha manejado de manera efectiva. Este síndrome se manifiesta principalmente en profesiones con alta demanda emocional y contacto interpersonal constante, como la docencia, la medicina y el servicio al cliente.

Este síndrome fue descrito originalmente por Freudenberger en 1974 y posteriormente desarrollado por Maslach y Jackson (Maslach & Jackson, 1981), quienes lo definieron como una respuesta al estrés laboral crónico en contextos de alta exigencia emocional y se caracteriza por tres dimensiones fundamentales.

Dimensiones Fundamentales de Burnout

Agotamiento Emocional

Sensación de sobrecarga emocional y cansancio extremo, lo que genera una percepción de incapacidad para continuar con las demandas laborales.

Despersonalización

Actitudes de desapego, cinismo o indiferencia hacia los colegas, estudiantes, pacientes u otras personas involucradas en el entorno laboral.

Baja realización Personal

Sensación de ineficacia y fracaso, acompañada de una percepción negativa del desempeño laboral.

De acuerdo con la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el burnout es un fenómeno relacionado exclusivamente con el ámbito ocupacional, no siendo clasificado como un trastorno médico. Sin embargo, se reconoce su impacto significativo en la salud física, mental y en el desempeño organizacional (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Causas del Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout tiene múltiples causas, que a continuación se relacionan las más destacadas o reconocidas en el medio laboral, así:

Factores Organizacionales

Sobrecarga laboral, conflictos de rol, falta de apoyo social y ambientes laborales hostiles (Maslach, Schaufeli, & Leiter, Job burnout, 2001).

Factores Individuales

Perfeccionismo, baja tolerancia al estrés y ausencia de habilidades de afrontamiento emocional (Schaufeli y Taris, 2014).

Consecuencias del Síndrome de Burnout

Como se citó en las causas este síndrome repercute tanto a nivel individual como organizacional, el cual repercute de igual forma en las consecuencias, así:

Individual

Incremento en trastornos de salud mental (ansiedad, depresión), enfermedades psicosomáticas, y disminución en la calidad de vida (Salvagioni, y otros, 2017).

Organizacional

Menor productividad, aumento en las tasas de rotación y absentismo, y deterioro del clima laboral (Maslach & Leiter, 2016).

Factor de Riesgo Síndrome de Burnout

Asimismo, el burnout es considerado un factor de riesgo significativo para la salud, especialmente para la salud mental. Diversos estudios han demostrado que el estrés crónico asociado al burnout puede provocar:

Trastornos de ansiedad y depresión (Koutsimani et al., 2019).

Alteraciones fisiológicas, como insomnio, enfermedades cardiovasculares y problemas gastrointestinales (Melamed, Shirom, Toker, Berliner, & Shapira, 2006).

Disminución en la capacidad cognitiva y emocional, afectando las interacciones sociales y laborales (Maslach & Leiter, 2016).

En el contexto de la docencia, el burnout es particularmente prevalente debido a la carga emocional que implica la enseñanza, la presión por cumplir con metas académicas y la falta de reconocimiento profesional (Kokkinos, 2007). Esto afecta no solo la salud de los docentes, sino también la calidad de la educación impartida.

El Enfoque Organizacional

Desde un enfoque organizacional y de salud pública, es esencial:

Reconocer el burnout como un riesgo laboral que requiere estrategias de prevención y manejo.

Promover políticas que incluyan la salud mental como parte integral del bienestar en el lugar de trabajo, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS 3: Salud y Bienestar).

Diseñar intervenciones que aborden tanto los factores organizacionales como individuales para reducir el estrés crónico y sus impactos.

Síntomas del Síndrome

Los síntomas del síndrome perturban tanto la salud mental como física del trabajador, logrando afectar significativamente el rendimiento laboral.

Mentales

Ansiedad, depresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse, distanciamiento emocional y pérdida de motivación.

Físicos

Insomnio, fatiga crónica, dolores musculares, trastornos gastrointestinales y problemas cardiovasculares.

Además de afectar al individuo, el burnout repercute en la organización al disminuir la productividad, aumentar las tasas de ausentismo, rotación laboral y deteriorar el clima laboral,

La Salud

La Corte Constitucional ha definido la salud como un derecho, que también tiene carácter de servicio público a cargo del Estado, como la facultad que tiene todo ser humano de mantener la normalidad orgánica funcional, tanto física como en el plano de la operatividad mental, y de restablecerse cuando se presente una perturbación en la estabilidad orgánica y funcional de su ser, y garantizándolo bajo condiciones de “oportunidad, continuidad, eficiencia y calidad, de acuerdo con el principio de integralidad”. (Corte Constitucional, Sentencia T-001, 2018).

En este contexto, la salud mental cobra especial relevancia, ya que es un componente esencial del bienestar integral y está directamente relacionado con factores como el estrés laboral, que puede desencadenar condiciones como el síndrome de burnout. Máxime porque el burnout no solo es un fenómeno laboral, sino también una amenaza para la salud integral, especialmente la salud mental. El estrés crónico que lo caracteriza puede desencadenar trastornos

psicológicos, como ansiedad y depresión, y generar problemas físicos como insomnio o enfermedades cardiovasculares. Esto resalta la necesidad de abordar el burnout no solo desde el ámbito organizacional, sino también desde una perspectiva de salud pública, adoptando medidas preventivas y de intervención que garanticen el bienestar de los trabajadores.

La salud mental, como componente integral del bienestar general, está influenciada por factores sociales, laborales y emocionales. La OMS (2018) enfatiza que los ambientes laborales negativos, como aquellos que inducen el burnout, representan una amenaza directa para la salud mental de los trabajadores,

En Colombia, el reconocimiento del burnout como una condición que afecta la salud laboral que plantea desafíos en términos de políticas públicas. Es fundamental que las organizaciones implementen estrategias como, programas de bienestar laboral, promoción de la salud mental en el lugar de trabajo e intervenciones psicosociales que ayuden a mitigar los factores de riesgo asociados al estrés crónico,

Con este enfoque, se promueve no solo la recuperación de los trabajadores afectados, sino también la prevención de nuevas incidencias de burnout, contribuyendo a un entorno laboral más saludable y sostenible,

Marco Teórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha relacionado la salud mental de las personas con el bienestar mental y psicológico, ya que está profundamente interrelacionada con aspectos clave del bienestar físico, emocional y social, y su impacto que refleja en las siguientes áreas de la vida humana:

Capacidad para Enfrentar Desafíos

Una buena salud mental permite a las personas manejar el estrés, superar adversidades y adaptarse a los cambios, habilidades fundamentales para mantener un equilibrio emocional en situaciones difíciles.

Relaciones Interpersonales Saludables

La salud mental afecta la manera en que interactuamos con los demás. Un estado mental equilibrado facilita la comunicación, el desarrollo de relaciones sólidas y la resolución constructiva de conflictos.

Desempeño Laboral y Académico

Las personas con una buena salud mental suelen tener una mayor concentración, productividad y creatividad, lo que contribuye a un desempeño óptimo en sus actividades profesionales o educativas.

Prevención de Enfermedades Físicas

Existe una relación bidireccional entre la salud mental y la salud física. Por ejemplo, el estrés crónico y los trastornos emocionales pueden desencadenar o agravar condiciones como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos del sueño.

Desarrollo Personal y Calidad de Vida

Una salud mental positiva fomenta la autoestima, el autoconocimiento y la capacidad de disfrutar de la vida, lo que repercute en un mayor bienestar general y una vida más plena

Impacto Social y Económico. A nivel comunitario, una población con buena salud mental contribuye a la cohesión social, reduce los índices de violencia y mejora la productividad económica, al disminuir las ausencias laborales y los costos asociados a los tratamientos de enfermedades mentales.

Por lo anterior la OMS lleva registro del estado de la salud mental de las personas, encontrándose que antes de la pandemia por Covid-19 el 10% de la morbilidad en el mundo está originada en los trastornos mentales, neurológicos y el consumo de sustancias psicoactivas (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Posteriormente, la llegada de la pandemia marcó un punto de inflexión en estas cifras. Durante el 2020, los casos de ansiedad y depresión experimentaron un aumento alarmante del 25%, impulsados por factores como el aislamiento social, la incertidumbre económica y las tensiones emocionales derivadas de la crisis sanitaria (Organización Mundial de la Salud, La pandemia de Covid-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo, 2022). Este incremento abrupto puso en evidencia la necesidad urgente de incluir la atención a la salud mental como una prioridad en las políticas de salud pública de la mayoría de los países. Además, subrayó la relevancia del apoyo psicosocial para abordar el impacto de estas afecciones en un contexto global sin precedentes.

La pandemia no solo destacó la vulnerabilidad de las personas frente a los trastornos de salud mental, sino que también hizo evidente la necesidad de fomentar estrategias de prevención, atención y promoción de la salud mental a largo plazo. Estas cifras y su impacto continúan

siendo un llamado a la acción para las autoridades sanitarias, con el objetivo de mitigar el aumento de los niveles de estrés y los efectos negativos en la calidad de vida de la población.

Aunado a lo anterior, la situación de la salud mental en Colombia continúa siendo preocupante, se registra que se diagnosticaron más de millón y medio de trastornos y enfermedades mentales en los primeros 5 meses del 2023, siendo la ansiedad, la perturbación de la actividad y de la atención, la depresión y la esquizofrenia los casos más usuales (Ángel, 2023), en el año 2022 se suicidaron 3.017 personas y para el tercer trimestre de 2023 se habían presentado más de 49,000 quejas ante la Superintendencia Nacional de Salud por mala atención en enfermedades de salud mental en el sistema de salud. Todo esto se presenta a pesar de que Colombia se adoptó la Política Pública de Salud Mental mediante la Resolución 4886 del 2018 en el marco del plan de la OMS para prevenir, tratar y rehabilitar la salud mental de la población, al respecto se ha señalado que:

La normatividad en Colombia está bien estructurada, sin embargo, el seguimiento al desarrollo e implementación es deficiente, lo que permite que las metas de cumplimiento se extiendan en el tiempo y las políticas se queden en papel, es importante fortalecer los procesos y permitir que el ministerio de la mano de los entes gubernamentales, las instituciones de salud y la comunidad logren el desarrollo de lo planteado según sus necesidades, permitiendo una mejora en la atención a la Salud Mental que se vea reflejado en la calidad de vida de la población colombiana. (Sánchez, Cabra, & José, 2021, pág. 1).

Por otra parte, entre las afectaciones más importantes a la salud mental se encuentra el síndrome de Burnout, que entre sus grandes expositores se encuentran Maslach y Jackson (1981, 1982), quienes, desde la perspectiva de este síndrome como una respuesta comportamental al estrés laboral, identificaron desde el inicio que este origina cansancio emocional (CE),

despersonalización (DP) y dificultad para considerar los logros o realizaciones personal (RP). Pero indudablemente ha sido la profesora Maslach quien ha dado el mayor desarrollo a este síndrome a través de sus investigaciones que lo han posicionado mundialmente como un fenómeno que afecta profunda y progresivamente la calidad de vida de las personas.

Así las cosas, el gran aporte que logró Maslach en el desarrollo del Burnout se encuentra en la relevancia que dio en sus consideraciones a los aspectos emocionales que rodean a este fenómeno, “aduciendo que la tensión laboral es una variable interviniente significativa en el proceso de estrés y agotamiento psíquico, y que adecuadas estrategias de afrontamiento tenían implicaciones importantes para los individuos en cuanto a su identidad profesional y conductas laborales.” (Olivares, 2017, pág. 59).

De acuerdo a lo anterior, se encuentra que el síndrome de Burnout se ha abordado en la literatura especializada desde distintas perspectivas, es así como autores como Anabella Martínez Pérez han señalado que el Burnout este se ha conceptualizado de manera deficientemente y ello ha llevado a que durante décadas se conociera, diagnosticara y previniera en ámbitos de trabajo de manera inadecuada o muy generalizada; además, señala que una de las grandes falencias del desarrollo teórico de esta patología ha sido la decisión inicial de aplicar el Burnout sólo a profesiones asistenciales, lo que llevó a caracterizar este síndrome de acuerdo a los siguientes criterios:

Los síntomas más comunes son el cansancio mental o emocional, fatiga y depresión, siendo de naturaleza mental más que física.

Las personas que lo padecen no tenían una psicopatología previa.

Es un síndrome clínico-laboral.

Su causa es una inadecuada adaptación al trabajo y una de sus consecuencias es la disminución del rendimiento laboral.

Pero quienes abogaban por la aplicación del síndrome fue del área asistencial ubicaron su causa en la implicación prolongada del trabajador en situaciones que son emocionalmente demandantes y que le generan agotamiento emocional, mental y físico. (Martínez Pérez, 2010)

Así las cosas, se encuentra consenso en la conceptualización del síndrome como “una respuesta al estrés laboral crónico, en la cual las actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja dan una sensación de encontrarse agotado emocionalmente” (Rivera Guerrero, Ortiz Zambrano, Miranda Torres, & Navarrete Freire, 2019), siendo el estrés el precursor de los efectos del Burnout pero no la causa, pues estas se ubican más en factores psicosociales que están presentes en las condiciones de trabajo y que generan mecanismos psicológicos y fisiológicos como respuesta a esas situaciones extenuantes.

Es así como se han identificado algunos factores que disminuyen estos niveles y aportan al mejoramiento de la salud mental de los trabajadores, a saber:

La seguridad en el desarrollo de las tareas del trabajador, producto de su experiencia.

Poseer habilidades para afrontar el estrés producto del desarrollo laboral.

Reconocer y procesar los problemas y errores que se cometan para evitar la sobrecarga de estrés.

Tolerar la frustración y afrontar las tareas laborales sin idealismo.

No exponerse prolongadamente a altos niveles de estrés laboral.

De acuerdo con lo anterior se han considerado elementos que contribuyen al surgimiento del síndrome de estrés ocupacional la existencia de una alta demanda psicológica en el trabajo, los bajos niveles de control o decisión sobre los temas laborales y el bajo apoyo social que tiene

el trabajador estresado, máxime cuando se pone en uso la expresión “querer es poder”, la cual crea la falsa creencia de que todo es posible y que está en manos de la persona controlar los resultados de toda aquella actividad que emprenda.

Finalmente, un elemento que ayuda a reducir los riesgos de sufrir esta patología es el ocio, dado que funciona como una estrategia de disminución de la fatiga, especialmente en cargos de altos niveles de exigencia y presión, ya que se considera que las experiencias de placer y de ocio atenúan el agotamiento de los trabajadores. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & do Carmo, 2019).

Marco Jurídico

Ley 1616 de 2013 - Por Medio de la cual se Expide la Ley de Salud Mental

Esta ley tuvo por objeto garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental, razón por la cual en su artículo noveno establece que las administradoras de riesgos laborales deberán incluir estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral dentro de sus planes de promoción y prevención en salud del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo. (Congreso de Colombia, 2013).

Resolución 2646 de 2008 - Disposiciones y Responsabilidades

La anterior ley establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional: El Ministerio de Salud y Seguridad Social de la época, conocido como Ministerio de Protección Social, emitió esta resolución para atender las patologías causadas por el estrés ocupacional, entendido este como la respuesta fisiológica, psicológica y conductual del trabajador al intento de adaptación a las situaciones resultantes de la interacción de las condiciones individuales, intralaborales y extralaborales que están presentes en el desarrollo de sus labores. (Ministerio de Protección Social, 2018).

Resolución 2404 de 2019 – Instrumentos

Por la cual se adopta la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la Promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales y sus Efectos en la Población Trabajadora y sus Protocolos Específicos, donde el Ministerio del Trabajo estableció los requisitos para la conformación de los referentes

técnicos mínimos obligatorios en materia de identificación, evaluación, monitoreo permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, entre los cuales se encuentra el Protocolo de intervención de factores psicosociales para trabajadores del sector financiero - Gestión del liderazgo y las demandas mentales en el trabajo. (Ministerio del Trabajo, 2019).

Resolución 2764 de 2022 – Evaluación de Factores

Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos: En materia de salud mental esta resolución establece que es un deber de las empresas prestar asistencia psicológica de forma remota e implementar acciones de promoción de la salud mental, mientras las administradoras de riesgos laborales están obligadas a desarrollar campañas y espacios de capacitación, implementar una línea telefónica de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, acciones de promoción de la salud mental y brindar apoyo emocional no presencial. (Ministerio del Trabajo, Resolución 2764 - Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, 2022).

Decreto 1477 de 2014 - Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales

Establece la Tabla de Enfermedades Laborales, la cual identifica agentes de riesgo y los grupos de enfermedades laborales, para aportar a la prevención y diagnóstico de las mismas. Además, establece la relación de causalidad para “los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional, será reconocida como enfermedad laboral” (El Presidente de la República de Colombia, 2014).

Resolución No. 736 de 2020 – Asignación de Presupuesto

Por medio de la cual se asignan recursos del Presupuesto de Gastos de Funcionamiento del Ministerio de Salud y Protección Social vigencia 2020, para el programa de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas del Conflicto armado - PAPSIVI y al proyecto Red nacional de urgencias: A través de esta se asignaron recursos para mejorar la Red de Urgencia y Atención de Enfermedades Catastróficas y Accidentes de Tránsito. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

CONPES 3992 de 2020 - Estrategia para la Promoción de la Salud Mental

Este documento aborda los desafíos que enfrenta la salud mental en Colombia, reconociendo su importancia para el bienestar general de la población, por lo cual busca “fomentar el bienestar emocional y psicológico de los colombianos, prevenir trastornos mentales y promover la atención integral en salud mental” (Departamento Nacional de Planeación, 2020), representando de esta manera un paso significativo hacia la mejora de la salud mental en Colombia, reconociendo su relevancia en el desarrollo humano y social del país.

El Estado de Salud Mental en los Docentes de Educación Superior

La salud mental de los docentes de educación superior en la literatura especializada es un tema de creciente interés debido a las complejas demandas laborales a las que están sometidos. Este colectivo enfrenta presiones relacionadas con la carga académica, la exigencia de investigación, las tareas administrativas, la evaluación continua y, en algunos casos, la falta de reconocimiento institucional. Estas condiciones contribuyen al desarrollo de diversos problemas de salud mental, incluidos el estrés crónico, la ansiedad, la depresión y el síndrome de burnout.

Aunado a lo anterior, se afirma que los docentes se encuentran expuestos a un elevado nivel de estrés ocupacional, derivado de factores como la alta demanda emocional, la autonomía

limitada y las condiciones laborales adversas, lo cual puede comprometer su bienestar psicológico y físico (Baião & Cunha, 2013); cita:

Por su naturaleza el docente universitario puede vivir un proceso de sufrimiento silencioso que puede agravarse con sentimientos de culpa y autoexigencia, al intentar gestionar el tiempo, las tareas, las personas, las crisis lo que le puede generar agotamiento (Legal, 2008). Considerando la importancia del rol del docente en el desarrollo profesional de los estudiantes estableciéndose como un enlace entre los alumnos y la sociedad, es importante evaluar la salud mental. (Ordoñez-Hernández, y otros, 2024, pág. 4).

Por tal motivo se logra identificar que los factores que influyen en esta problemática son:

Carga Laboral y Demandas Múltiples

Los docentes de educación superior suelen desempeñar múltiples roles: enseñar, investigar, participar en procesos administrativos y responder a demandas externas de publicación científica y proyectos de extensión. Este equilibrio de responsabilidades genera un alto nivel de estrés laboral, especialmente en instituciones con recursos limitados (Kinman & Wray, 2020).

Falta de Reconocimiento Profesional

La percepción de no ser valorado o reconocido por los logros académicos afecta la motivación y bienestar emocional. Esto es particularmente crítico en sistemas educativos donde la evaluación del desempeño se centra en métricas de productividad, como el número de publicaciones, dejando de lado otros aportes significativos al entorno educativo (García, Romero, & Parra, 2020).

Entornos Laborales Tóxicos

Factores como el acoso laboral (mobbing), el clima laboral competitivo y la falta de apoyo de colegas o superiores pueden tener un impacto negativo directo en la salud mental de los docentes. Además, la precariedad laboral, especialmente en contratos temporales o mal remunerados, exacerba estas tensiones (Winefield, Gillespie, Stough, & Dua, 2008).

Impacto de la Pandemia de Covid-19

Durante la pandemia, la transición a la educación virtual aumentó significativamente los niveles de estrés de los docentes, debido a la falta de capacitación, el aumento de la carga horaria y la dificultad para mantener la calidad educativa en un entorno remoto. Estudios recientes reportaron un incremento en la prevalencia de trastornos como ansiedad y depresión en este grupo profesional durante este periodo (Bao, 2020).

En el contexto colombiano, estudios han revelado que los docentes universitarios enfrentan altos niveles de estrés debido a las exigencias de acreditación de calidad, la publicación en revistas indexadas y el uso creciente de herramientas tecnológicas en la enseñanza. Además, factores sociopolíticos y económicos, como la falta de inversión en educación superior, contribuyen a ambientes laborales desfavorables (Cuervo & Mendoza, 2021).

Un estudio realizado en docentes universitarios en el Caribe colombiano reportó que un porcentaje significativo experimenta síntomas relacionados con el burnout, principalmente por la combinación de cargas laborales y la falta de políticas institucionales que promuevan su bienestar mental (González, Gómez, & Cuéllar, 2022). Mientras en otro estudio que abordó el estrés que causó a los docentes el sistema de educación remota durante la pandemia se halló que:

La pandemia ocasionada por el Covid-19 desencadenó varios desafíos para las instituciones de educación superior, uno de los cuales fue cerrar sus puertas y empezar a vivir la transición a modalidad remota, lo que se convirtió en un reto para las instituciones educativas y el personal docente, ya que todo sucedió de manera repentina y contaban con escaso conocimiento del uso de herramientas tecnológicas en la metodología educativa virtual. (...) se encontraron alteraciones a nivel corporal, emocional y de comportamiento social en los docentes, que posiblemente se debieron a la adaptación a la modalidad remota y a la sobrecarga laboral que tuvieron que sobrellevar durante la pandemia. (Girón Madroñero, Muñoz Hurtado, Barrera Garces, Marin Quiñone, & López Gue, 2022, págs. 200-201).

Siendo así la exposición prolongada a estos factores de estrés contribuye al apareamiento:

Síndrome de Burnout. Altos niveles de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, más comunes en docentes que perciben falta de control sobre sus tareas o reciben una sobrecarga constante (Maslach et al., 2001).

Problemas de Salud Mental. Incremento en los casos de ansiedad, insomnio, depresión y trastornos psicosomáticos. Esto no solo afecta al individuo, sino también a la calidad de la enseñanza, al reducir la eficacia docente y su compromiso con los estudiantes (Salvagioni, y otros, 2017).

Deterioro de la Calidad de Vida. Los docentes con problemas de salud mental suelen reportar menor satisfacción personal y profesional, lo que impacta en su desempeño y en la calidad de los programas educativos (Kinman & Wray, 2020).

En todo caso, la salud mental de los docentes de educación superior es un componente esencial para garantizar la calidad educativa y el bienestar de las comunidades académicas. En

este sentido, es fundamental que las instituciones adopten un enfoque proactivo, implementando políticas y estrategias que mitiguen los factores de riesgo y promuevan un ambiente laboral saludable.

Los Niveles de Burnout entre los Docentes de Instituciones Públicas y Privadas del Departamento de Sucre

Para abordar este capítulo se tendrá como muestra el siguiente grupo de docentes de las 3 principales universidades de la región, la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, la Corporación Universitaria del Caribe – Cecar y la Universidad de Sucre – Unisucre, varía en función de sus objetivos institucionales y necesidades académicas:

La UNAD enfatiza un modelo de educación virtual, por lo que sus docentes suelen ser tutores con experiencia en pedagogía en línea. Se busca que los candidatos tengan competencias académicas avanzadas (posgrados relacionados con su área de enseñanza), habilidades tecnológicas y experiencia profesional en sus respectivos campos. Además, se valora su capacidad de trabajo autónomo y de acompañamiento académico en entornos virtuales. (UNAD, 2022).

Cecar tiene un enfoque en la formación práctica e interdisciplinaria. Los docentes, además de cumplir con estándares académicos elevados, están involucrados en actividades de extensión comunitaria e investigación aplicada. Muchos tienen perfiles orientados a la inclusión educativa y al desarrollo integral de los estudiantes, combinando roles administrativos y pedagógicos. (Cecar, 2016).

En Unisucre, el perfil docente está orientado a la enseñanza, investigación y vinculación social, con énfasis en la formación científica y técnica. Los profesores suelen tener maestrías o doctorados y experiencia investigativa en sus áreas. La institución fomenta un enfoque integral

que mezcla docencia, investigación y participación en proyectos de desarrollo local y regional. (Universidad de Sucre, 2023).

No obstante, como en todas estas instituciones la excelencia académica y la capacidad de adaptarse a las demandas locales y globales del sector educativo son componentes clave en el perfil de los docentes, esto puede generar un alto nivel de estrés en el cuerpo docente, identificándose prematuramente:

UNAD (Enseñanza Virtual)

Factores de estrés: Los docentes deben dominar herramientas tecnológicas y adaptarse a un modelo de educación virtual, lo cual puede ser demandante, especialmente si la infraestructura tecnológica o el soporte técnico son limitados.

El acompañamiento constante a estudiantes en un entorno asincrónico puede generar desgaste emocional.

La percepción de una disponibilidad continua debido al modelo en línea puede dificultar la desconexión laboral, aumentando el riesgo de Burnout.

Cecar (Formación Interdisciplinaria y Comunitaria)

Factores de estrés: La combinación de roles docentes, administrativos y de extensión comunitaria puede generar una sobrecarga de trabajo.

Los proyectos interdisciplinarios, aunque enriquecedores, requieren coordinación constante y pueden ser fuentes de presión, especialmente cuando los plazos son ajustados.

Los desafíos en la implementación de proyectos en contextos locales pueden incrementar las tensiones laborales.

Unisucre (Docencia e Investigación)

Factores de estrés: La exigencia de combinar docencia con actividades investigativas y de vinculación social puede generar una carga laboral considerable, especialmente si los recursos y apoyos institucionales son limitados.

La presión para producir publicaciones científicas de calidad en plazos establecidos puede generar altos niveles de estrés.

La participación en proyectos de impacto regional requiere manejar expectativas tanto académicas como comunitarias, lo cual puede ser emocionalmente demandante.

Teniendo en cuenta lo anterior, la muestra la constituye:

Tabla 1 *Estadísticas de la Muestra de Docentes Analizados. (Afiliación Institucional)*

Universidad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	1	2,9	2,9	2,9
Unad	15	44,1	44,1	47,1
Válido Cecar	17	50,0	50,0	97,1
Unisucre	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Nota. La presente tabla deja ver los resultados de las estadísticas de los docentes de las tres universidades estudiadas.

Mientras la distribución por sexo, hombre (masculino) y mujer (femenino), registra:

Tabla 2 *Distribución de la Muestra por Sexo*

Genero (M-F)		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Femenino	23	67,6%	69,7%	69,7%
	Masculino	10	29,4%	30,3%	100,0%
	Total	33	97,1%	100,0%	
Perdidos	Sistema	1	2,9%		
Total		34	100,0%		

Nota. Distribución de la Muestra por Sexo.

En este contexto se procedió a analizar la subescala de Agotamiento Emocional, la cual valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo y cuya puntuación máxima 54 y es directamente proporcional a la intensidad del síndrome, así las cosas, a mayor puntuación, mayor es el agotamiento emocional y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.

Por otro lado, se tiene la Subescala de Despersonalización, la cual valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento, siendo la puntuación máxima 30 puntos, siendo entonces que cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la despersonalización y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.

En lo que respecta a la Subescala de Realización Personal se tiene que esta dimensión mide la percepción de autoeficacia y logros personales en el ámbito laboral. La puntuación máxima es de 48, y una mayor puntuación refleja un mayor nivel de realización personal. Este puntaje es inversamente proporcional al grado de burnout: una puntuación baja indica un deterioro en el sentido de logro personal, lo que sugiere mayor afectación.

Clasificación general del MBI (Maslach Burnout Inventory):

Puntuaciones bajas (1 a 33), medias: (34 a 66) y altas: (67 a 99).

Pautas específicas por subescala:

Agotamiento Emocional (AE):

Nivel alto: ≥ 27 .

Nivel medio: 19 a 26.

Nivel bajo: < 19 .

Despersonalización (DP):

Nivel alto: > 10 .

Nivel medio: 6 a 9.

Nivel bajo: < 6 .

Realización Personal (RP):

A diferencia de las anteriores, esta subescala tiene una relación inversa con el burnout:

Nivel bajo: 0 a 30.

Nivel medio: 34 a 39.

Nivel alto: ≥ 40 .

Definición del Síndrome de Burnout

Se considera que una combinación de altas puntuaciones en Agotamiento Emocional y Despersonalización, junto con una puntuación baja en Realización Personal, caracteriza este síndrome. Este enfoque permite identificar el nivel de desgaste emocional y la desconexión del individuo con su trabajo, así como la pérdida de satisfacción por sus logros personales.

Por lo tanto, se abordaron las siguientes variables en el análisis:

Tabla 3 *Variables Analizadas en los Docentes de Educación Superior en Sucre*

Estadísticos Descriptivos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Agotamiento Emocional	33	,00	35,00	8,5758	9,43408
Despersonalización	33	,00	21,00	4,5455	5,67941
Realizacion Personal	33	2,00	48,00	34,8788	13,85360
N Válido (por lista)	33				

Nota. Variables Analizadas en los Docentes de Educación Superior en Sucre.

Así las cosas, con base en estas puntuaciones:

Los niveles bajos en Agotamiento Emocional y Despersonalización sugieren que los participantes no presentan síntomas graves de Burnout en estas dimensiones.

La puntuación intermedia en Realización Personal indica que, si bien no están en una situación de completa satisfacción laboral, tampoco experimentan una percepción crítica de ineficacia.

Conclusión Previa. Este grupo parece no estar significativamente afectado por el síndrome de Burnout, pero la puntuación intermedia en realización personal podría señalar áreas para mejorar en términos de motivación y satisfacción en el trabajo. Estratégicamente, sería útil trabajar en iniciativas que refuercen el reconocimiento laboral y las oportunidades de desarrollo personal para elevar esta percepción.

Tabla 4 *Variables Generales del Análisis*

Estadísticos Descriptivos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Burnout Total	33	3,00	92,00	48,0000	18,76166
Salud Mental General	33	6,00	47,00	22,7576	9,65023
N Válido (por lista)	33				

Nota. Variables Generales del Análisis.

El puntaje promedio de (48) indica que el grupo presenta un nivel moderado de burnout total en general. Sin embargo, la alta desviación estándar (18.76) sugiere que hay una variabilidad significativa entre los individuos del grupo, es decir, algunos pueden tener niveles bajos de burnout mientras que otros pueden experimentar niveles más altos.

En salud mental el promedio es de 22.76, que podría interpretarse como un nivel moderado de salud mental general en esta población, considerando que el puntaje máximo es 47. Esto refleja que el grupo no experimenta una salud mental ideal, pero tampoco se encuentra en condiciones críticas en promedio. Al igual que con el burnout, la desviación estándar (9.65) indica diferencias individuales considerables, con algunas personas presentando una salud mental más robusta y otras enfrentando mayores desafíos.

En todo caso, dado que el burnout y la salud mental están estrechamente relacionados, estos resultados sugieren que los niveles de estrés laboral pueden estar influyendo en el estado mental de los docentes. Aunque los niveles promedios no son extremos, las variaciones entre individuos resaltan la necesidad de enfoques personalizados para mitigar el burnout y promover la salud mental.

Por ejemplo:

Las personas con altos niveles de burnout (cerca de 92) probablemente muestran una salud mental más afectada (cerca de 6).

Por otro lado, quienes tienen un burnout más bajo podrían registrar mejores niveles de salud mental.

Por último, el comparativo por género (sexos) arroja:

Tabla 5 Comparativo de las Variables por Sexo

Estadísticos - Sexo (Genero)			Burnout Total	Salud Mental General
X	N	Válido	0	0
		Perdidos	1	1
Femenino	N	Válido	23	23
		Perdidos	0	0
	Media		44,3913	23,4348
Masculino	N	Válido	10	10
		Perdidos	0	0
	Media		56,3000	21,2000

Nota. Comparativo de las Variables por Sexo.

De la anterior tabla podemos interpretar que los hombres presentan niveles más altos de burnout total en comparación con las mujeres. Esto podría deberse a factores como la percepción de mayores responsabilidades laborales, demandas específicas del rol, o diferencias en la manera en que ambos géneros afrontan el estrés. Los niveles elevados en hombres podrían estar relacionados con una mayor despersonalización, como lo sugieren estudios previos, aunque esto requeriría análisis adicionales en las subescalas del burnout.

Por otro lado, las mujeres reportan una puntuación ligeramente más alta en salud mental general, lo que indica un mejor estado percibido en comparación con los hombres. Este resultado

puede estar relacionado con una mayor capacidad para buscar apoyo emocional o manejar el estrés en términos de autoeficacia y redes sociales, aunque estas son hipótesis que podrían explorarse con mayor detalle.

En concordancia con ello, se tendrá una conclusión previa frente a los resultados comparativos por sexo (genero):

Hombres: La puntuación más alta en burnout y más baja en salud mental apunta a una mayor necesidad de estrategias específicas de intervención para este grupo. Esto podría incluir medidas para reducir el agotamiento emocional y la despersonalización, así como un mayor acceso a programas de apoyo psicológico.

Mujeres: Aunque tienen mejor salud mental y menores niveles de burnout, aún podrían beneficiarse de estrategias que promuevan el sentido de realización personal y disminuyan factores de estrés específicos del rol.

En general, estos resultados sugieren que las intervenciones en las instituciones educativas deben ser diferenciadas por género para abordar de manera eficaz las necesidades específicas de cada grupo.

Tabla 6 *Resultados del Análisis de Salud Mental a Docentes UNAD, Cekar y Unisucre*

Sexo (Genero)		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Femenino	Válido	1	100,0	100,0	100,0
	Unad	11	47,8	47,8	47,8
	Válido Cekar	12	52,2	52,2	100,0
	Total	23	100,0	100,0	
Masculino	Unad	4	40,0	40,0	40,0
	Válido Cekar	5	50,0	50,0	90,0
	Válido Unisucre	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Nota. Resultados del Análisis de Salud Mental a Docentes UNAD, Cekar y Unisucre.

Esta tabla muestra la distribución de docentes según su sexo y la institución a la que están afiliados (UNAD, Cekar o Unisucre). Se observa que:

Mujeres:

Un 47.8% están afiliadas a la UNAD.

Un 52.2% están afiliadas a Cekar.

Total: 23 mujeres (100%).

Hombres:

Un 40% están afiliados a la UNAD.

Un 50% están afiliados a Cekar.

Un 10% están afiliados a Unisucre.

Total: 10 hombres (100%).

Esto implica que el total de participantes de la muestra es 33 docentes, divididos en 23 mujeres y 10 hombres.

Relación con Salud Mental y Burnout:

Distribución por Institución

Las mayores proporciones de mujeres están en Cekar (52.2%), mientras que los hombres se distribuyen de manera más variada entre las tres instituciones.

La presencia predominante de hombres en Unisucre (10%) puede generar dinámicas específicas que podrían influir en niveles de estrés o burnout, considerando factores como la representación de género.

Análisis Cruzado con Burnout y Salud Mental

Si las instituciones tienen dinámicas laborales, cargas o condiciones específicas (por ejemplo, en la UNAD por su educación virtual), podrían relacionarse con variaciones en las subescalas de burnout (agotamiento emocional, despersonalización o realización personal).

También sería relevante investigar si existen diferencias significativas en las condiciones de salud mental según la institución y el género, dadas las posibles dinámicas culturales o laborales distintas.

Género e Institución

La representación desigual de géneros por institución puede ser clave para explorar diferencias en niveles de burnout y salud mental. Por ejemplo:

Si las mujeres en Cekar tienen mayor carga académica o roles adicionales, esto podría influir en un mayor agotamiento emocional.

Los hombres en Unisucre podrían enfrentarse a desafíos asociados con una menor representación de género, lo cual podría influir en la percepción de apoyo social.

Así, de manera general se tendrá que una vez realizado todo el análisis presentado en el anterior y presente capítulo, los hallazgos arrojan:

Predominio de Estrés Laboral y Burnout

Los datos de Burnout Total reflejan niveles preocupantes en la población docente, con una media de 48 puntos. Aunque se observa variabilidad (rango de 3 a 92 puntos), los niveles medios sugieren que el agotamiento emocional, la despersonalización o la baja realización personal están presentes en una proporción considerable de docentes.

Esto concuerda con estudios globales que señalan el alto estrés laboral en docentes de educación superior debido a las múltiples responsabilidades (enseñanza, investigación y tareas administrativas).

Diferencias de Género en Burnout y Salud Mental

Hombres presentan un Burnout mayor (media de 56.3) en comparación con las mujeres (media de 44.39). Esto podría estar relacionado con diferencias en las cargas de trabajo, roles asumidos o incluso percepciones sociales sobre el desempeño.

En términos de salud mental, las mujeres (media de 23.43) muestran una puntuación ligeramente más favorable que los hombres (21.20), aunque ambas cifras reflejan un estado general comprometido.

Estas diferencias de género podrían estar influenciadas por las dinámicas laborales y de representación dentro de cada institución, como se observa en la distribución de docentes por género en UNAD, Cecar y Unisucre.

Influencia de la Afiliación Institucional

La distribución desigual por institución y género podría estar relacionada con el estrés laboral. Por ejemplo:

La UNAD, por su naturaleza de educación virtual, puede demandar habilidades específicas y mayor adaptabilidad tecnológica, lo que podría aumentar el estrés en algunos docentes.

La Cecar, con una alta proporción de docentes femeninos, podría tener dinámicas laborales o culturales específicas que influyan en los niveles de realización personal o agotamiento emocional.

La Unisucre, aunque con menor representación, podría tener retos asociados a su entorno organizacional o administrativo que afectan la salud mental de los docentes masculinos.

Impacto en la Salud Mental General

La Salud Mental General refleja un puntaje promedio de 22.75 en una escala que podría llegar a 47, lo que indica que existe un nivel preocupante de afectación. Esto está relacionado con los altos niveles de agotamiento emocional y la despersonalización observados.

Recomendaciones

Estudios específicos por institución: Analizar más profundamente cómo las dinámicas laborales específicas de cada institución afectan a la salud mental.

Estrategias de intervención diferenciadas: Diseñar programas de apoyo psicosocial para reducir el agotamiento emocional y promover la realización personal, especialmente en instituciones con mayor incidencia de Burnout.

Establecer políticas de bienestar laboral que tengan en cuenta las diferencias de género y las particularidades de cada entorno institucional.

Atención prioritaria al Burnout masculino: Dado que los hombres reportan niveles más altos de Burnout, es fundamental identificar los factores específicos que lo desencadenan, como la carga administrativa o las expectativas profesionales.

Promoción de ambientes colaborativos: Generar un entorno de trabajo saludable para prevenir el aislamiento emocional y la despersonalización, especialmente en instituciones donde estas dimensiones parecen más comprometidas.

Conclusiones

La salud mental de los docentes en la UNAD, Cecar y Unisucre muestra signos de afectación significativa, con niveles preocupantes de Burnout y estrés laboral. Esto resalta la necesidad de acciones inmediatas y coordinadas tanto a nivel institucional como gubernamental para proteger y fortalecer la salud mental de esta población clave en el sistema educativo.

En este contexto se identificaron como posibles causas de estrés en la comunidad docente las siguientes:

Sobrecarga de Roles. Los perfiles docentes en estas instituciones tienden a combinar múltiples funciones (docencia, investigación, gestión administrativa y extensión), lo que puede llevar a un agotamiento físico y mental.

Falta de Desconexión Laboral. Especialmente en modelos virtuales como el de la UNAD, la dificultad para establecer límites entre el trabajo y la vida personal puede aumentar los niveles de estrés.

Reconocimiento Insuficiente. Aunque los perfiles exigen alta capacitación y compromiso, no siempre existe un reconocimiento proporcional en términos salariales o de incentivos, lo cual puede ser desmotivante.

Entornos Colaborativos Exigentes. La interdisciplinariedad y los proyectos comunitarios requieren altos niveles de coordinación, lo que puede generar conflictos o tensiones laborales si no se manejan adecuadamente.

No obstante, de los datos recolectados se tiene que en la subescala de agotamiento emocional la media obtenida (8.58) indica un nivel bajo de agotamiento emocional en este grupo. Esto sugiere que, en promedio, los participantes no experimentan un desgaste emocional severo relacionado con su trabajo. En la subescala de despersonalización la media la media es de 4.55,

lo que también corresponde a un nivel bajo de despersonalización. Esto implica que, en general, los participantes no muestran una desconexión significativa o actitudes negativas hacia su entorno laboral o las personas con quienes trabajan. Mientras en la subescala de realización personal la media se encuentra en el rango intermedio (34.88). Esto indica que, en promedio, los participantes tienen una percepción moderada de logro personal en su trabajo, aunque no alcanzan niveles elevados de realización.

Por otra parte, del análisis comparativo de las variables de Burnout y Salud Mental por sexo se encontró que, en general, los hombres, con mayor nivel de burnout, también tienen una peor puntuación en salud mental (21.20). Esto es consistente con la relación inversa entre ambas variables: niveles altos de burnout tienden a correlacionarse con una peor salud mental. Mientras las mujeres, aunque presentan niveles más bajos de burnout, mantienen una salud mental ligeramente mejor. Esto podría sugerir una menor exposición a los factores estresantes del entorno laboral o una mayor resiliencia.

Recomendaciones

Este análisis resalta la importancia de estrategias específicas para reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar psicológico de los docentes. Dado el nivel moderado de ambas variables (Burnout total y salud mental) y la alta dispersión, las instituciones deberían priorizar:

Programas de prevención de burnout dirigidos a reducir el agotamiento emocional y la despersonalización.

Iniciativas de promoción de la salud mental, incluyendo talleres, acompañamiento psicosocial y entornos laborales más saludables.

Esto no solo mejorará la calidad de vida de los docentes, sino que también impactará positivamente en su desempeño académico y compromiso institucional.

Sin embargo, los resultados diferenciados por sexo permiten recomendar la implementación de intervenciones diferenciadas por género, compuestas de la siguiente manera:

Para Hombres:

Diseñar programas de gestión del estrés enfocados en reducir la despersonalización y el agotamiento emocional, aspectos que suelen ser más prevalentes en hombres con altos niveles de burnout.

Promover espacios donde puedan expresar emociones y buscar apoyo sin temor a estigmatización, ya que los hombres suelen evitar expresar vulnerabilidad.

Incluir entrenamientos en habilidades de afrontamiento, como mindfulness o técnicas de relajación, para reducir la acumulación de estrés.

Para Mujeres:

Aunque sus niveles de burnout son menores, fortalecer su realización personal en el trabajo puede ser clave. Esto podría lograrse mediante estrategias de reconocimiento y oportunidades para el desarrollo profesional.

Evaluar las posibles cargas laborales no visibles, como la doble jornada (trabajo y responsabilidades en el hogar), que podrían afectar su bienestar general.

Referencias Bibliográficas

- Ángel, D. (13 de octubre de 2023). Salud mental en Colombia: Supersalud entrega cifras de atención. Obtenido de Consultor Salud: <https://consultorsalud.com/salud-mental-supersalud-49-mil-quejas-atencion/>
- Baião, L. P., & Cunha, R. (2013). Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. *Revista Formação@Docente*, 06-21.
- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113-115.
- Bianchini Matamoros, M. (1997). El Síndrome del Burnout en personal profesional de la salud. *Medicina Legal de Costa Rica*, 189-192.
- CECAR. (24 de mayo de 2016). Manual Aldea. Obtenido de CECAR: https://files.cecar.edu.co/aldea/MANUAL_DOCENTE_ALDEA.pdf
- Chacón, P. (29 de abril de 2023). Estrés laboral: colombianos son quienes más lo padecen en América Latina. INFOBAE, págs. <https://www.infobae.com/colombia/2023/04/29/estres-laboral-colombianos-son-quienes-mas-lo-padecen-en-america-latina/>.
- Congreso de Colombia. (21 de enero de 2013). Ley 1616- Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Obtenido de Alcaldía de Bogotá: <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=51292#9>
- Corte Constitucional. (15 de Enero de 2018). Sentencia T-001. Obtenido de Jurisprudencia Constitucional: <https://jurisprudenciaconstitucional.com/resolucion/85523-corte-constitucional-de-colombia-t-001-18>

Departamento Nacional de Planeación. (2020). CONPES 3992 - Estrategia para la promoción de la salud mental en Colombia. Obtenido de Departamento Nacional de Planeación:

<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf>

El Observatorio de la Universidad Colombiana. (13 de octubre de 2020). Presencia de la educación superior en Sincelejo y Sucre. Obtenido de El Observatorio de la Universidad

Colombiana: <https://www.universidad.edu.co/presencia-de-la-educacion-superior-en-sincelejo-y-sucre/>

El Presidente de la República de Colombia. (05 de agosto de 2014). Decreto 1477 - Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales. Obtenido de Función Pública:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=58849>

García, C., Romero, S., & Parra, M. (2020). Estrés laboral en docentes universitarios: Un análisis desde las ciencias sociales. . *Revista Colombiana de Educación*, 1-18.

Gil-Monte, P. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 261-268.

Girón Madroñero, D., Muñoz Hurtado, J., Barrera Garces, A., Marin Quiñone, T., & López Gue, Z. (2022). Salud mental y retos educativos de docentes universitarios durante la transición a modalidad remota en tiempos de pandemia en cauca, Colombia. En G. Bedoya, & D. M. [ed], *Contextos educativos y familiares en épocas de crisis. Escenarios, perspectivas y exigencias en tiempos de pandemia* (págs. 187-208). Medellín: Sello Editorial Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria.

González, R., Gómez, A., & Cuéllar, L. (2022). Factores de riesgo psicosocial y burnout en docentes del Caribe colombiano. *Psicología y Salud*, 12(3), 45-49.

- Kinman, G., & Wray, S. (2020). Higher stress: A survey of stress and well-being among staff in higher education. University and College Union Report.
- Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de Burnout. evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 42-80.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327-353.
- Ministerio de Protección Social. (17 de julio de 2018). Resolución 2646 - Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo . Obtenido de Alcaldía de Bogotá:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (08 de mayo de 2020). Resolución No. 736 - Por medio de la cual se asignan recursos del Presupuesto de Gastos de Funcionamiento del Ministerio de Salud y Protección Social vigencia 2020. Obtenido de Ministerio de Salud:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20736%20de%202020.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (11 de octubre de 2023). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social:
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

Ministerio del Trabajo. (22 de julio de 2019). Resolución 2404 - Por la cual se adopta la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial. Obtenido de Alcaldía de Bogotá:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=85641>

Ministerio del Trabajo. (18 de julio de 2022). Resolución 2764 - Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial. Obtenido de Alcaldía de Bogotá:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=127124>

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo*, 59-63.

Ordoñez-Hernández, C., Parra, L., Torres, T., López, Ó., Mosquera, R., & Bocanegra, H. (2024). La Salud Mental de Docentes Universitarios Durante el Confinamiento por COVID 19. *Revisión Sistemática. Verba Iuris*. doi:<https://doi.org/10.18041/0121-3474/verbaiuris.52.12125>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:
<https://www.who.int>.

Organización Mundial de la Salud. (03 de Octubre de 2019). Salud Mental. Obtenido de

Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (02 de marzo de 2022). La pandemia de COVID-19 aumenta

en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. Obtenido de

Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Rivera Guerrero, Á., Ortiz Zambrano, R., Miranda Torres, M., & Navarrete Freire, P. (2019).

Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout). Revista Digital de Postgrado, vol. 8, núm. 2.

Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. (2015). Síndrome de Burnout. Medicina Legal de

Costa Rica, 1-6.

Salvagioni, D. A., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S.

M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. PLoS ONE, 12(10).

Sánchez, M., Cabra, Z., & José, B. (2021). ANÁLISIS DE LA SALUD MENTAL EN

COLOMBIA Y LA IMPLEMENTACIÓN DE LA POLÍTICA PÚBLICA NACIONAL DE SALUD MENTAL 2018. Obtenido de Universidad CES:

https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/5192/1/1053829632_46678630_2021.pdf

UNAD. (18 de julio de 2022). La UNAD abre convocatoria de elección y atracción docente para

el periodo 16-04 del 2022. Obtenido de UNAD:

<https://noticias.unad.edu.co/index.php/unad-noticias/todas/5282-la-unad-abre-convocatoria-de-eleccion-y-atraccion-docente-para-el-periodo-16-04-del-2022>

Universidad de Sucre. (2023). Concurso Público de Méritos Docente 2023. Obtenido de Unisucre: <https://www.unisucre.edu.co/concursodocente2023/normatividad.html>

Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R., & do Carmo, M. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*, 344-354.

Winefield, H. R., Gillespie, N., Stough, C., & Dua, J. (2008). Occupational stress in Australian university staff: Results from a national survey. *International Journal of Stress Management*, 15(1), 13-27.