

Estrés, agotamiento, despersonalización y realización personal vinculado al mindfulness y el género del profesorado en la República Dominicana

Stress, burnout, depersonalization, and personal fulfillment linked to mindfulness and gender among teachers in the Dominican Republic

Janna Savery Figuereo Ramírez

Universidad Internacional Iberoamericana (Republica Dominicana)

[\[janna.figuero@gmail.com\]](mailto:janna.figuero@gmail.com)

Mauricio Polanco Valenzuela

Universidad Internacional Iberoamericana (Colombia)

[\[mauricio.polanco@unini.edu.mx\]](mailto:mauricio.polanco@unini.edu.mx) (<https://orcid.org/0000-0002-6225-5020>)

Información del manuscrito:

Recibido/Received: 18/07/25

Revisado/Reviewed: 04/03/26

Aceptado/Accepted: 10/03/26

RESUMEN

Palabras clave:

Agotamiento emocional, despersonalización, estrés, realización personal, mindfulness.

El objetivo del artículo se dirige a determinar los niveles de estrés, agotamiento, despersonalización y realización personal vinculado al mindfulness según el género del profesorado de la República Dominicana. El estudio se desarrolló bajo el diseño cuantitativo, con alcance descriptivo, transversal en el que se abordó una muestra censal poblacional de 57 docentes. Resultados: Para la dimensión agotamiento emocional, los niveles más altos los mostró el grupo femenino, correspondiente al 84,60%. En la dimensión despersonalización, los hombres mostraron una ligera tendencia a niveles más altos, aunque resulta en un porcentaje bajo (8,3%) en comparación con el grupo femenino que no mostró la condición en este nivel. En la realización personal se evidencia el mayor porcentaje, en ambos géneros del 38.6% femenino y masculino 12.3%. Discusión: Los resultados evidencian que el estrés varía por género, ya que el grupo femenino mostró mayor agotamiento emocional en todos los niveles. Para la despersonalización los resultados ubican la muestra en el nivel bajo, pero con una ligera tendencia a ser más alta en hombres y un hallazgo significativo resultó en la alta realización personal en ambos géneros. En cuanto al mindfulness, predomina el nivel medio en ambos géneros, constituyendo un indicador potencial para el fortalecimiento. Mientras que, las mujeres presentan más casos de mindfulness alto, sugiriendo una mayor receptividad o predisposición a esta práctica.

ABSTRACT

Keywords:

Emotional exhaustion, depersonalization, stress, personal fulfillment, mindfulness.

The objective of this article is to determine the levels of stress, emotional exhaustion, depersonalization, and personal fulfillment linked to mindfulness according to the gender of teachers in the Dominican Republic. The study was conducted using a quantitative, descriptive, cross-sectional design, which addressed a population-based census sample of 57 teachers. Results: For the emotional exhaustion dimension, the highest levels were shown by the female group, corresponding to

84.60%. In the depersonalization dimension, men showed a slight tendency toward higher levels, although this is a low percentage (8.3%) compared to the female group, who did not show the condition at this level. In personal fulfillment, the highest percentage is evident in both genders: 38.6% female and 12.3% male. Discussion: The results show that stress varies by gender, as the female group showed greater emotional exhaustion at all levels. For depersonalization, the results place the sample at a low level, but with a slight tendency to be higher in men, and a significant finding resulted in high personal fulfillment in both genders. In terms of mindfulness, the medium level predominates in both genders, constituting a potential indicator for strengthening. Meanwhile, women show more cases of high mindfulness, suggesting greater receptivity or predisposition to this practice.

Introducción

El estrés se describe como un estado que expone al organismo a situaciones que exigen un esfuerzo adicional, que excede las condiciones individuales (Cabellos et al., 2020). Esto es producido generalmente, cuando se presenta una perturbación en el funcionamiento normal del cuerpo, ocasionada por un agente interno o externo al que éste reacciona, para enfrentar situaciones que superan la capacidad personal de afrontamiento (Takhdad et al., 2024). En estos casos, el estrés se desarrolla progresivamente y surge de diversas circunstancias que convergen en su manifestación, relacionadas con un fenómeno emocional que impacta en el ámbito personal, laboral, familiar y social que afecta negativamente el entorno físico y psicológico del individuo (Torres, 2020).

En este marco, se considera que el estrés es característico de los entornos donde los trabajadores se encuentran bajo ciertos niveles de control, supervisión, monitoreo y seguimiento continuo, que los hace sentir presionados para lograr un rendimiento óptimo en la productividad laboral. Esto sitúa al empleado bajo una presión considerable que se asume como uno de los factores que contribuyen significativamente a que desarrolle estrés en todas sus dimensiones.

Desde esta perspectiva, se estima que el estrés laboral docente constituye la segunda causa de absentismo por enfermedad en el ámbito educativo. Albites (2019) afirma que “esta condición, además de impactar la salud física y psicológica de los docentes, influye de forma negativa en las organizaciones educativas, pues se generan faltas en la asistencia laboral, baja productividad, rendimiento docente y académico, desmotivación, desánimo, etc.” (p. 142).

Estos planteamientos son respaldados por Menghi y Oros (2019) y Manzano (2020) quienes enfatizan que las prácticas académicas cotidianas involucran una importante carga de presión, como concentración excesiva, revisar tareas y actividades, proyectar y forzar la voz, permanecer largos periodos de tiempo de pie, horarios de trabajo extendidos, realizar turnos en diferentes periodos y lugares de la institución, etc. Estos factores confluyen para el desarrollo de estrés, agotamiento, despersonalización y contrariamente baja realización personal, como resultado de las características de la profesión y las exigencias propias de la práctica educativa en el aula (Hidalgo et al., 2019).

Además, el educador debe lidiar con un alto grado de conflictividad, debido a la multiplicidad de tareas, a lo que se suma con cierta frecuencia la desvalorización del trabajo, la incertidumbre e inseguridad de la permanencia en la labor e instituciones, la ambivalencia entre lo que desea y lo que puede lograr, la atención a las diferencias individuales frente a una gran población estudiantil, lo que puede generar problemas de disciplina o conductas disruptivas que exceden su desempeño en las aulas (González et al., 2020).

Así mismo, el docente se encuentra constantemente expuesto a demandas emergentes, como reiteradas y obligatorias reformas educativas que muchas veces resultan imprevistas. Además, sobrecarga de trabajo académico y administrativo y diversas circunstancias que se desprenden de las interacciones con el personal y el equipo directivo. Adicionalmente, existen algunos factores que pueden surgir con los compañeros de trabajo y padres de familia (Correa, 2020). De igual forma, el docente se ve afectado por la necesidad de autoformarse debido a deficiencias en la capacitación, promoción, profesionalización y desarrollo económico. Aunado a ello, existen factores originados por falencias y limitaciones en las estructuras físicas e instalaciones, falta de materiales pedagógicos y recursos didácticos, que impiden responder adecuadamente a los intereses de los estudiantes y al trabajo en el aula (Rodríguez y Sánchez, 2018).

En este marco, la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO, 2005) informa que, a pesar de las escasas investigaciones desarrolladas en la región, sobre las condiciones laborales y la salud de los docentes, los hallazgos representan

un llamado de atención, pues se ha reportado información relacionada con un impacto negativo en la salud mental de la población docente, manifestado en enfermedades como estrés, depresión, ansiedad, entre otro tipo de comorbilidades.

En el contexto en estudio, el profesorado de las instituciones educativas de República Dominicana, según la investigación desarrollada por Veras (2020) reporta evidencias sobre el impacto del estrés en los docentes y cómo este incide en la calidad de vida, el desempeño y las condiciones de salud en general de estos profesionales. Los resultados del estudio permitieron determinar que los docentes presentan ciertos niveles de estrés, por diversas manifestaciones conductuales, destacando ansiedad e irritabilidad en el trato e incluso algunos experimentaron depresión, reflejada en el incumplimiento del horario, llegadas tarde, permitir que los estudiantes salgan antes de la hora/clase o ausentarse de la institución, entre otras situaciones que cotidianamente se presentan en el aula.

Estos hallazgos han sido corroborados también por el estudio de Bannasar et al. (2022) en el que indican que, algunos docentes tienen una mala comunicación con el personal directivo y compañeros de trabajo, observan y atienden a estudiantes problemáticos y conflictivos. Sin embargo, sobreestiman los problemas de los demás, agudizando los conflictos con los grupos que atienden. Por otro lado, muestran rasgos de cansancio, lo que ocasiona una pérdida paulatina de competencias profesionales, afectando negativamente el comportamiento que vulnera las relaciones sociales con los miembros de la comunidad educativa, especialmente en las relaciones profesor-estudiante y profesor-profesor.

Por otra parte, se destaca que en el estrés convergen tres dimensiones que se asocian para determinar su presencia, como el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal que conforman una serie de conductas observadas y comunes en los docentes del contexto en estudio. Al respecto, Shami et al. (2018) expresa que el agotamiento emocional se manifiesta por baja autoestima, disminución de la memoria inmediata, cansancio extremo, escasa energía y motivación, impaciencia, sensación de omnipotencia en la capacidad de atención y un agotamiento progresivo que conlleva a emociones de impotencia y frustración que revelan la presencia de este tipo de afectación.

Adicional a esto, se encuentra la despersonalización, considerado otra patología que puede manifestarse en el profesorado, como consecuencia del estrés y el agotamiento emocional. Lo que frecuentemente se manifiesta, por una evidente desconexión con los estudiantes, la presencia de actitudes frías y distantes, trato mecánico por la pérdida de empatía, que impide considerar las necesidades individuales o el bienestar emocional de los individuos del entorno, lo que produce sentimientos de culpa y ciertos tipos de depresión (Bannasar, et al., 2022).

También se observa una disminución en la realización personal, acompañado con sentimientos de insatisfacción, desmotivación y una evidente falta de interés por el desempeño laboral; debido a las diversas circunstancias (falta de reconocimiento, escasez de recursos y autonomía en la toma de decisiones, etc.), que lleva a los docentes a percibir el trabajo como poco gratificante y sin sentido, lo que puede derivar en relaciones laborales conflictivas y bajos niveles de apoyo social (Veras, 2020).

Por su parte, Collado (2018) destaca que la intensidad del estrés, el agotamiento personal, la despersonalización y la baja realización personal no solo impactan en el trabajo del aula, sino que también afectan el desarrollo en todos los ámbitos de interacción del docente, incluido el social y familiar. Esto afecta las diversas interrelaciones dentro del ámbito educativo, como las relaciones con el personal directivo, compañeros, padres y representantes, evidenciado en reticencia a comunicarse, quejas verbales o maltrato psicológico, que no pasan desapercibidos al buscar solución a los problemas cotidianos, sin reconocer los errores y las deficiencias pedagógicas y administrativas en sus funciones.

Dado que este síndrome pone en riesgo el bienestar de los docentes, el proceso de aprendizaje y la calidad de la educación, así como la relación con la comunidad educativa en general, resulta fundamental, encontrar formas de prevenir el estrés, el agotamiento, la despersonalización y fortalecer la realización personal. Pues, como lo confirman Tabares et al. (2020) “el estrés en los docentes constituye uno de los principales obstáculos, que interfieren en la mejora de la calidad de la educación, por lo que, requiere oportuna y adecuada atención científica y profesional” (p. 267).

De esta realidad, no se excluyen las instituciones educativas en República Dominicana, en las cuales, desde hace algún tiempo, se han observado manifestaciones comportamentales similares a las mencionadas anteriormente. En este contexto, se ha evidenciado que el estrés, el agotamiento y la despersonalización, han sobrepasado a un grupo importante de docentes, en quienes también se ha observado una disminución de la realización personal. Lo que se considera que ha surgido como consecuencia tanto de las condiciones laborales como de las presiones académicas y administrativas a las que se encuentran expuestos actualmente estos profesionales, que han tenido que enfrentar una considerable carga de trabajo dentro y fuera del aula.

Tomando en cuenta que, en las instituciones focalizadas, actualmente no se cuenta con director desde el ciclo escolar 2022-2023, por lo que las responsabilidades administrativas recaen en los coordinadores y en los propios docentes. Esto conlleva a que realicen múltiples actividades, que incluyen, además de la planeación, organización, ejecución y desarrollo de las clases, así como la evaluación de cada proceso, deben enfocarse en la atención a la diversidad y dificultades de los estudiantes, el mantenimiento de la disciplina, la comunicación con los padres de familia, la asistencia a reuniones y capacitaciones. Por lo que, se considera que, este conjunto de responsabilidades provoca que los docentes de las instituciones sujetas de análisis se sientan cansados física y emocionalmente, generando crisis psicológicas y emocionales, baja motivación, compromiso y autoestima, insatisfacción, cansancio, deseos de rendirse y abandonar el trabajo. Esto a su vez, genera agotamiento, distanciamiento, despersonalización y desequilibrio a nivel físico y emocional que afecta el desempeño personal y profesional.

En este sentido, al analizar este conjunto de situaciones surgió el interés por desarrollar una investigación que respondiera al siguiente interrogante: ¿Cuáles son los niveles de estrés, agotamiento, despersonalización y realización personal vinculado a la atención plena según el género del profesorado de la República Dominicana? Para responder a la pregunta se plantea como objetivo determinar los niveles de estrés, agotamiento, despersonalización y realización personal vinculado al mindfulness según el género del profesorado de República Dominicana.

Este estudio presupone una alta pertinencia en el contexto actual, ya que a través de los resultados se aportan datos científicos sobre las dimensiones del estrés laboral y el mindfulness según el género de los docentes, con el propósito de establecer un diagnóstico claro de las condiciones de salud emocional que enfrenta esta población, lo que resulta importante para aportar soluciones efectivas que contribuyan a promover el bienestar integral del profesorado hacia la mejora de la calidad de vida, lo que incide positivamente en la optimización del desempeño académico dentro de un ambiente de trabajo adecuado, lo que a su vez impacta positivamente en la calidad educativa y el rendimiento escolar de los estudiantes.

Así mismo, el desarrollo del estudio aporta fundamentos teóricos al campo de estudio, debido a que en el contexto abordado se consideran escasas las investigaciones que se han realizado para contribuir a la mejora de la salud emocional de los docentes, lo que ha generado una brecha desde el punto de vista paradigmático y conceptual en el abordaje del estrés laboral en el profesorado, mismas que limitan la comprensión y profundización del tema en estudio en este ámbito específico.

Método

Según el diseño la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con el objetivo de determinar los niveles de estrés, agotamiento, despersonalización y realización personal vinculado al mindfulness según el género del profesorado de República Dominicana. El alcance y profundidad del estudio se planteó dentro del tipo descriptivo, en consonancia con el objetivo cuyo propósito radica en profundizar en las propiedades, características y perfiles de los individuos que integraron la muestra sujeta de análisis (Hernández y Mendoza, 2018). De esta manera, el estudio descriptivo permitió orientar la investigación a medir o recabar información de forma independiente o conjunta sobre los conceptos y variables relacionadas al tema analizado.

Así mismo, la investigación se asumió como un estudio transversal que facilitó la recolección de datos en un momento único y determinado del tiempo. El propósito de su aplicación consistió en describir variables y analizar la respectiva incidencia e interrelación en un momento dado, facilitando la recogida de información dentro de un período y marco temporal previamente establecido, desde de enero a junio de 2025.

El universo del estudio quedó representado por 57 docentes de los niveles básico y secundario de República Dominicana, asegurando la representatividad se incluyeron profesionales bajo los criterios de género y edad, mediante un muestreo con enfoque no probabilístico, intencional o por conveniencia, decidiendo recolectar datos del total de este grupo, el cual coincidió en tamaño con el conjunto completo de educadores.

Como técnica de recolección de datos se utilizó la observación y para la recolección de la información se utilizó como instrumento el Inventario de Burnout Maslach, MBI de Maslach y Jackson (1986) en su segunda versión, traducida al español por Gil y Peiró (1997), apoyada en la adaptación para la misma región del Maslach Burnout Inventory-General Survey, MBI-ED ED (Maslach y Jackson, 1986; Maslach et al., 2001) y la versión española, validada por Seisdedos (1997) y aplicada a una población docente.

Mientras que para estudios realizados en el contexto de América Latina se hace referencia al desarrollado por Despradel (2016), para República Dominicana, que aplicó este instrumento (MBI-ED) a una proporción significativa de un grupo de docentes de Santo Domingo, los resultados indican una consistencia psicométrica para los objetivos de medición de cada estudio. Dentro de estas consideraciones, se retoma la investigación realizada por La Rotta (2021), con el objetivo de validar el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI-ED) en el contexto de República Dominicana, en una versión aplicada a docentes, que permitió realizar el análisis de las propiedades psicométricas de la escala. En cuanto a la validez y confiabilidad, el instrumento presentó valores de Alfa de Cronbach (α) para cada una de las tres dimensiones: agotamiento emocional ($\alpha=0,86$); despersonalización ($\alpha=0,60$) y realización personal ($\alpha=0,67$). En este caso, se implementó la versión reducida y actualizada de 17 ítems que evalúa el estrés mediante una escala Likert de 7 opciones de respuesta, que van desde un intervalo de 0 (Nunca) hasta 6 (Todos los días).

Los ítems que conforman la escala se agrupan para obtener los valores por dimensión es así como el agotamiento emocional se obtiene de la sumatoria de las preguntas 1,2,3,6,8,13,14,16 y 20. Valorados entre 0 y 18 puntos, se le califica como un nivel bajo. Desde el 19 al 36 corresponde con medio y a partir de 37, se define como alto. Con respecto a la despersonalización se extrae de las preguntas 5,10,11,15 y 22. Se califica como bajo con un valor desde 0 a 10; medio entre 11 y 20 y alto, a partir de 21 en adelante. Mientras que la realización se extrae de las respuestas que comprenden al 4,7,9,12,17,18,19 y 21. Es bajo al ubicarse entre 0 y 33; medio cuando va desde el 34 al 39 y desde el 40 al 48.

Para determinar los niveles de mindfulness se aplicó a la misma muestra, la escala de MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*), que mide la capacidad de cada participante para estar

presente y consciente en el momento, enfocado en la atención y la consciencia en la cotidianidad y el entorno laboral. Para ello, los docentes respondieron 15 preguntas, según la escala Likert propuesta de 0 a 6 puntos, según la frecuencia con la que experimentan ciertas actitudes o comportamientos relacionados con la atención plena. Esta escala mide dimensiones como la capacidad de permanecer concentrado en el momento presente, el autocontrol para no reaccionar impulsivamente a estímulos emocionales y la capacidad de prestar atención a los detalles en la vida cotidiana, según la puntuación obtenida. Por lo que, puntuaciones altas cercanas a 6 indican una mayor tendencia a la atención plena disposicional y puntuaciones más bajas cercanas a 1, sugieren una menor tendencia a la atención plena disposicional.

De acuerdo con el análisis de los datos, la exploración/descripción se realiza aplicando la estadística descriptiva, que permite resumir, describir y representar distribuciones (categóricas o métricas). Para ello, se construyó una matriz en Excel donde se registró y sistematizó la información recolectada, y los datos fueron extrapolados al programa estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), para la tabulación, codificación y diseño de tablas de frecuencia y porcentuales; así como, el conjunto de valores numéricos estadísticos (mediana, moda, etc.), con el fin de realizar la interpretación y análisis de los resultados.

Adicionalmente, se empleó la correlación de Pearson, aplicable cuando se manejan variables cuantitativas continuas y se presupone una relación lineal y la Significancia Ajustada (Bonferroni) útil en investigaciones como la presente en la que se vinculan una variable (el mindfulness) con las dimensiones asociadas al estrés. Finalmente, para interpretar los resultados generales, se sumaron algebraicamente los valores indicados por el sujeto, la escala separa cada factor, desde 0 (ausencia de estresores) hasta alto (presencia de estresores), según la información que se describió en párrafos anteriores.

Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos del Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la escala MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*), aplicadas a la muestra de profesores de República Dominicana. Esta información permitió comprender la realidad que surge en relación con las variables definidas en la investigación y los resultados obtenidos de la recolección de la información.

De esta manera, según los datos sociodemográficos se obtuvo un mayor porcentaje (79%) de la muestra conformada por representantes del género femenino; la edad en un 46% se localiza en el rango de 31 a 40 años. En cuanto al estado civil, el mayor porcentaje corresponde en un 37% con la categoría de casados, seguidos por los solteros con el 44%. El nivel académico predominante en la muestra fue el pregrado, conformado por el 42% y postgrado correspondió el 37%. Con respecto a los años de servicios, el mayor porcentaje se localizó en el rango de menos de 10 años, representados por el 61%. En relación con el nivel educativo que atienden se encontró que el mayor porcentaje representada por el 63% laboran en secundaria, y un 33% en primaria.

Tabla 1

Resultados de las variables dimensiones del estrés laboral y género

Niveles	Agotamiento Emocional (AE)										
	Bajo			Medio			Alto			Total	
Género	F	% dentro del género	% dentro del AE	F	% dentro del género	% dentro del AE	F	% dentro del género	% dentro del AE	F	%
Femenino	16	35,6%	84,2%	18	40%	72%	11	24,4%	84,6%	45	78,9%
Masculino	3	25%	15,8%	7	58,3%	28%	2	16,7%	15,4%	12	21.1%
Total	19	19%	100%		25%	100%	13	22,8%	100%	57	100%

Despersonalización (D)											
Niveles	Bajo			Medio			Alto			Total	
Género	F	% dentro del género	% dentro de la D	F	% dentro del género	% dentro de la D	F	% dentro del género	% dentro de la D	F	%
Femenino	38	84,4%	77,6%	7	15,6%	100%	0	0%	0%	45	78.9%
Masculino	11	91,7%	22,4%	0	0%	0%	1	8,3%	100%	12	21.1%
Total	49	176.1%	100%	7	15.6%	100%	1	8.3%	100%	57	100

Realización personal (RP)											
Niveles	Bajo			Medio			Alto			Total	
Género	F	% dentro del género	% dentro del RP	F	% dentro del género	% dentro del RP	F	% dentro del género	% dentro del RP	F	%
Femenino	9	15.8%	75%	14	24.5%	29.2%	22	38.6%	48.8%	45	78.9%
Masculino	2	3.5%	25%	3	5.3%	70.8%	7	12.3%	51.1%	12	21.1%
Total	11	19.3	100	17	29.8%	100%	29	50.9%	100%	57	100

Nota. La tabla muestra la relación de los niveles de estrés, agotamiento emocional y despersonalización según el género. Se muestra el porcentaje de profesores que se encuentran afectados en cada una de las dimensiones.

De acuerdo con los valores expuestos en la tabla 2 del cruce de variable entre las dimensiones que conforman el estrés, en cuanto a la dimensión de agotamiento emocional, los niveles altos (84,60%), nivel medio (72%) y el nivel bajo (84,20%) se evidenciaron en el grupo femenino. Estos resultados indican a las mujeres, como aquellas que mayoritariamente expresaron la condición valorada en todos los niveles.

En cuanto a la dimensión despersonalización, los hombres presentaron una ligera tendencia a niveles más altos, aunque sigue siendo un porcentaje bajo (8,3%) en comparación con las mujeres quienes no evidenciaron la condición en este nivel. Tanto en mujeres 77,60% como en hombres 22,40%, fue mayor en el nivel bajo, lo que evidencia que, la despersonalización fue mayor en el nivel bajo para ambos géneros.

Mientras que, los valores obtenidos en la realización personal evidencian un 15.8% de mujeres, localizadas en el nivel bajo de esta condición, mientras que en los hombres se determinó del 3.5%. El mayor porcentaje, en ambos géneros mostró altos niveles en esta dimensión (38.6% femenino, masculino 12.3%). Sin embargo, para el nivel medio, se considera significativo para el grupo femenino, ubicado en el 24.5%, esto se traduce en que los hombres se perciben con mayores niveles de autorrealización que las mujeres, lo que contribuye a incrementar los niveles de estrés.

Según estos resultados, se evidencia principalmente que, las mujeres presentan mayor agotamiento emocional que los hombres. La despersonalización es generalmente baja, pero los hombres tienen una ligera tendencia a experimentar niveles más altos en comparación con las mujeres. La realización personal tiende de alta a media en ambos géneros, indicando que aún se debe mejorar en la mayoría de los participantes la satisfacción con su trabajo o desempeño personal.

Tabla 2

Resultados dimensiones del estrés

Dimensión	Media	Mediana	Moda	Varianza
Agotamiento emocional	4.42	5	6	3.41
Despersonalización	2.45	5	0	2.49
Realización personal	4.98	4	6	2.09

De acuerdo con la información de la tabla 3, se evidencia según un grado moderado-alto de agotamiento emocional, una mínima despersonalización y niveles medios de realización personal, lo que confirma los resultados que fueron expuestos en la tabla 3.

Tabla 3

Resultados de la variable mindfulness y género

Género	Nivel de Mindfulness						Total	Total
	Bajo	Medio	Alto					
Femenino	2	3,5%	33	57,8%	10	17,54%	45	78,84%
Masculino	0	0	10	17,54%	2	3%	12	20,54%
Total	2	3%	43	75,43%	12	21,05%	57	100

Los resultados de la tabla 4 sobre la variable mindfulness (atención plena), en el nivel alto se presenta en su mayoría en las representantes del género femenino (10), con menor frecuencia en los masculinos (2). La mayor cantidad de representantes del género femenino se localizó en el nivel medio (34), en comparación con los hombres (9); y, en el bajo solo hubo dos mujeres y ningún hombre.

El nivel medio de mindfulness es predominante en ambos géneros (57,8% femenino, 17,5% masculino). Las mujeres tienen una ligera tendencia a experimentar niveles bajos de mindfulness (3,5%) en comparación con los hombres (0%). El nivel alto es más frecuente en mujeres (17,54), aunque la diferencia no es muy marcada, 21,05% en hombres. La ausencia de casos de nivel bajo en hombres podría indicar que experimentan una percepción más estable de mindfulness en comparación con las mujeres. El mindfulness parece estar presente en la mayoría de los participantes, en niveles medios, 57,8% mujeres y 17,54% hombres. Existe una leve inclinación de las mujeres hacia niveles bajos, 3,5% en comparación con los hombres, 0%, pero también se presentan más casos de mindfulness alto en este grupo femenino.

Tabla 4

Correlación de Pearson (r) entre las dimensiones del Maslach (MBI) y la calificación de mindfulness

Dimensión del MBI	r (Pearson)	Sig.(bilateral)	Sig. Ajustada. (Bonferroni)
Agotamiento emocional	-.61**	.000	.000
Despersonalización	-.49**	.000	.000
Realización personal	.53**	.000	.000

Nota. Significancia convencional $p < .05$

Según la información que se presenta en la tabla 5, se observa que existe una correlación moderadamente alta-baja entre el mindfulness y el agotamiento emocional. Es decir, que, a mayor atención plena, menor agotamiento emocional; así mismo, se detectó una relación negativa con la despersonalización. Por otro lado, la autorrealización presenta una correlación positiva con el mindfulness.

Discusión y conclusiones

En concordancia con los resultados obtenidos se conforma que el estrés en el profesorado se caracteriza por altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización y bajos niveles de realización personal, en consecuencia, según lo obtenido del diagnóstico inicial de esta investigación a la muestra evaluada, se evidencia principalmente que las mujeres muestran mayor agotamiento emocional que los hombres. La despersonalización resulta generalmente baja, pero los hombres tienen una ligera tendencia a experimentar niveles más altos de esta condición en comparación con las mujeres. En cuanto a la realización personal resultó en el nivel medio para ambos géneros, indicando que aun cuando los participantes sienten satisfacción con su trabajo o desempeño personal, todavía hay mucho que mejorar en esta dimensión.

En cuanto a las variables género y agotamiento emocional se obtuvo un mayor porcentaje de participantes del grupo femenino con nivel alto, medio y bajo de esta condición en comparación con los hombres. Esta diferencia sugiere que las mujeres son las que mayoritariamente expresaron la condición valorada en todos los niveles. Por lo que podrían ser las más vulnerables a experimentar niveles elevados de agotamiento emocional en el contexto de esta investigación. Los resultados se sustentan con los reportados en la investigación de Salomón y Valdez (2019) desarrollada para analizar la presencia de estrés en diferentes profesionales, en la que encontraron que las mujeres puntuaron porcentajes más altos para la dimensión agotamiento emocional. Contrario a esto, el estudio desarrollado por Mieles et al. (2024) con el propósito de establecer un programa de prevención del estrés, mostró los porcentajes mayores para el agotamiento emocional dentro del nivel medio en el grupo de hombres. Esta tendencia refuerza la necesidad de explorar las cargas emocionales específicas que enfrenta el profesorado en el contexto analizado.

Sobre los niveles de despersonalización, según el género, los hombres muestran una ligera tendencia a niveles más altos, aunque sigue siendo un bajo porcentaje en comparación con el grupo femenino que no evidenció la condición en este nivel. Tanto en mujeres (77,60%) como en hombres (22,40%), fue mayor en el nivel bajo, lo que evidencia que la despersonalización obtuvo el mayor porcentaje para el nivel bajo, indicando que esta fue la tendencia general para ambos géneros. Sin embargo, Tabares et al. (2020) aun cuando el estudio no se centró exclusivamente en el género, destacaron que la despersonalización podría generarse como una respuesta a la frustración y sobrecarga laboral, lo que puede influir de forma significativa en los grupos masculinos, más que en el femenino.

Estos hallazgos se sustentan en los reportados por Huamani et al. (2022) de la investigación propuesta para determinar predictores del estrés en docentes universitarios de Bolivia, en el que encontraron que la despersonalización es un predictor de esta patología aun cuando evidenciaron niveles medio para esta dimensión en grupos de ambos sexos. Por su parte, Bennasar et al. (2022) en el estudio realizado sobre el desgaste de los docentes en el aula, reportaron una correlación significativa entre la despersonalización y el agotamiento emocional. Albites (2019) en la indagación realizado en docentes de educación universitaria, mostró un importante porcentaje (60%) de los encuestados en niveles altos de despersonalización.

Mientras que los niveles de realización personal mostraron para ambos géneros niveles altos (38.6% femenino, masculino 12.3%), los resultados evidencian que la mayoría de los docentes encuestados, independiente del género, aunque se perciben realizados, demuestran que aún pueden trabajar en el alcance y concreción de mayores logros profesionales y personales dentro del profesorado, muestra de la investigación. En este caso, los altos niveles de realización personal actúan como factor mitigador del estrés, pues al percibirse satisfechos con su desempeño, sugiere que, aun cuando existan posibles cargas emocionales derivadas de la labor docente, han establecido una base sólida de sentido de logro y éxito que define esta dimensión.

Esta información enfatiza también que la muestra en estudio cuenta con recursos personales o factores protectores en el entorno laboral que fomenta la eficiencia y satisfacción; lo que, a su vez, contrarresta potencialmente el desarrollo de estrés. No obstante, los porcentajes obtenidos para los niveles bajo y medio evidencian que aún se debe continuar trabajando dentro de esta dimensión para lograr un desarrollo personal pleno, en la totalidad de la muestra en el contexto en estudio.

Resultados similares obtuvo Manzano (2020) en la investigación que llevó a cabo para determinar la prevalencia de realización personal y su relación con el estrés en una muestra de docentes de Ecuador del que reportaron los porcentajes más altos para este factor. Mientras que, Salcedo et al., (2020) en el estudio desarrollado en docentes de una unidad educativa de

Lima, confirman una alta realización personal en estos profesionales. De igual manera, Hidalgo et al. (2019) reportó niveles bajo y medio de realización personal en la población que abordó en la investigación que implementaron para determinar los niveles de estrés en los profesores universitarios que laboran en diferentes carreras.

Con respecto a la variable mindfulness, se evidencia que el nivel alto resulta más frecuente en mujeres, aunque la diferencia no es muy marcada en hombres. Sin embargo, la mayor cantidad de representantes del género femenino se localizó en el nivel medio, en comparación con los hombres; y, en el bajo solo hubo dos mujeres y ningún hombre. Mientras que, el nivel medio de mindfulness resultó predominante para ambos géneros (57,8% femenino, 17,5% masculino). De acuerdo con estos datos, investigaciones como la realizada por Ferguson (2022) en un grupo de docentes, reportó que el grupo femenino presenta una ligera tendencia a experimentar niveles bajos de mindfulness al compararlos con los hombres. Esto confirma que, la ausencia de casos de nivel bajo en hombres podría indicar que experimentan una percepción más estable de atención plena en comparación con las mujeres.

Es decir que el mindfulness parece estar presente en la mayoría de los participantes, en niveles medios en una mayor cantidad de mujeres y en menor proporción en hombres. Lo que permitió observar una leve inclinación de las mujeres hacia niveles bajos en comparación con los hombres, pero también se presentan más casos de mindfulness alto en este grupo femenino. Sobre estos hallazgos, Wagner et al. (2024) refieren que la aparente estabilidad de mindfulness en hombres, evidenciado por la ausencia de casos para el nivel bajo, podría reflejar, que ponen en práctica distintas estrategias de afrontamiento o una menor preferencia a reportar cierto tipo de vulnerabilidad en comparación con las mujeres. Es decir que los integrantes del grupo masculino podrían ser más reflexivos sobre sus emociones internas y por ello, mostrar una distribución más amplia en los niveles de mindfulness.

Adicional a esto, se confirma una correlación moderadamente alta-baja entre el mindfulness y el agotamiento emocional, es decir que, a mayor atención plena, menor es el agotamiento emocional. Asimismo, se detectó una relación negativa con la despersonalización, lo que concuerda con la información aportada por la investigación realizada por Yufang y Xindong (2021) que destaca que cuando existe una mayor autoconciencia y enfoque disminuye la despersonalización e incrementa la conexión personal.

Por otro lado, la realización personal mostró una correlación positiva con el mindfulness, lo que indica que individuos con mayor atención plena suelen experimentar una mayor satisfacción y habilidad en sus tareas. Este comportamiento concuerda con lo reportado por Wagner et al (2024) que indican que el mindfulness funciona como protector del agotamiento y promueve el bienestar laboral, particularmente en entornos educativos.

De acuerdo con la información obtenida del estudio se concluye que el diagnóstico realizado en la muestra estudiada revela un complejo panorama sobre el estrés laboral, destacando diferencias clave según el género. Debido a que, las mujeres muestran un mayor agotamiento emocional en todos los niveles, que las posiciona como más vulnerables a esta condición. Por otra parte, aunque la despersonalización resulta baja para ambos géneros, los hombres tienden ligeramente a niveles más altos. En cuanto a la realización personal es notablemente alta en la mayoría de los docentes, sin distinción del género, lo que actúa como un factor protector significativo contra el estrés, sugiriendo sentido moderado de logro y satisfacción laboral.

En cuanto a la predominancia del nivel medio de mindfulness en ambos géneros, constituye un indicador clave, que sugiere que, si bien la atención plena está presente en la mayoría del profesorado, existe un margen considerable para fortalecerla y llevarla a niveles más altos. Puesto que, se evidencia la existencia de una mayor cantidad de casos de mindfulness alto en el grupo femenino, aunque la diferencia con los hombres no sea marcadamente dispar.

Esto refuerza la idea que, en algunos aspectos, las mujeres podrían estar más predispuestas o ser más receptivas a desarrollar y poner en práctica este tipo de técnicas de mindfulness.

Estos resultados acentúan la necesidad de abordar el bienestar docente con una perspectiva de género diferenciada. Por lo que las intervenciones futuras orientadas a mitigar el estrés, el agotamiento y la despersonalización, y contribuir al fomento de la realización personal, deben considerar estas particularidades. Para el profesorado femenino, podría ser beneficioso enfocarse en estrategias para mantener y estabilizar niveles altos de mindfulness. Mientras que, para el grupo masculino, la promoción del mindfulness podría requerir enfoques que reviertan en una percepción más estable de esta habilidad, con el propósito de explorar la manera cómo la atención plena contribuye al fortalecimiento de la realización personal y la reducción de los elementos que generan estrés, agotamiento y despersonalización. De manera que, proporcionar entrenamiento para robustecer el mindfulness en el profesorado que participó del diagnóstico realizado, conforma una ruta prometedora para potenciar la salud emocional y el bienestar en esta población, buscando impactar positivamente el desempeño docente, el rendimiento escolar y la calidad educativa.

Cabe destacar que este estudio presenta ciertas limitaciones como sesgo y deseabilidad social, pues al depender en la recolección de la información de las escalas propuestas se considera que las respuestas de los docentes pueden depender de la percepción subjetiva que tengan en el momento de su aplicación. Así también como los participantes se limitan a una muestra específica del profesorado, se restringe la generalización de la información a toda la región. Por ello se sugiere continuar con el estudio, en el que se aborde una muestra más robusta que permita la generalización de los resultados a otros contextos educativos de República Dominicana.

Agradecimientos

Se agradece al personal directivo, equipo de gestión y docentes de los Centros Educativos de Ciudad Santa María (CISAMA) Santiago de los Caballeros, República Dominicana, por la apertura y los espacios brindados para el desarrollo de la investigación, a quienes posteriormente se le presentaron los resultados del estudio.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Referencias

- Albites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-159. doi:<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Bennasar, M., Santana, W., Martínez, Y., De la Cruz, D., Marte, R., & SArnaut, M. (2022). El estado de desgaste del docente en las modalidades escolares presencial y virtual. *POCAIP: Revista Científica de Dominio de las Ciencias*, 8(2), 206-227. doi:<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8548163.pdf>
- Cabellos et al. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Rev Cubana Enfermer*, e3328. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192020000200019

- Collado, P., Soria, C., Canafoglia, E., Collado, A (2018). Condiciones de trabajo y salud en docentes universitarios y de enseñanza media de Mendoza, Argentina: entre el compromiso y el desgaste emocional. *Salud Colectiva*, 12(2), 203-220. doi:10.18294/sc.2016.710
- Correa, Z. (2020). Síndrome de Burnout en profesores universitarios de los sectores público y privado. *Epidemiología y salud*, 1(2), 9-24. https://www.siicsalud.com/pdf/eys_1_2_128890_51613.pdf
- Despradel, E. (2016). *Síndrome de Burnout en Docentes del Gran Santo Domingo, R.D. y la Relación Existente con los Factores Sociodemográficos y la Inteligencia Emocional*, Santo Domingo, República Dominicana: Santo Domingo. Santo Domingo : El Nuevo Diario. https://opacbiblioteca.intec.edu.do/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=154510&shelfbrowse_itemnumber=128119
- Ferguson, K., James, Y., & Bourgeault, I. (2022). Teacher Mental Health and Leaves of Absences: A Pilot Study Examining Gender and Care. *Canadian Journal of Education*, 315-347. <https://www.jstor.org/stable/27227173?seq=1>
- Gil, P., & Peiró, J. (1997). *Manual del Cuestionario Maslach Burnout Inventory, MBI de Maslach y Jackson*. (TEA, Ed.) Madrid. <https://idoc.pub/documents/manual-del-mbi-inventario-de-burnout-maslach-vlr02ozy6zlj>
- González et al. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Ecuador. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(74), 1-17. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2030/2087>
- Hernández y Mendoza. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hidalgo, B., Ruiz, M., y Medina, E. (2019). Prevalencia del síndrome de Burnout en el personal docente universitario. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, En línea. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/03/sindrome-burnout-docente.html>
- Huamani, P., Torres, M., & Pérez, E. (2022). Predictors of Burnout Syndrome in university professors: An exploratory factor análisis. *Enfermería Global*, 1(67), 66-81. doi:<https://doi.org/10.6018/eglobal.496901>
- La Rotta, D., Alvarez, D., y Lara, D. (2021). Validación al contexto de la República Dominicana del cuestionario Maslach burnout inventory, en maestros de educación física (MBI-ED). *Retos*, 42(9), 380-386. https://www.researchgate.net/publication/353193721_Validacion_al_contexto_de_la_Republica_Dominicana_del_cuestionario_Maslach_burnout_inventory_en_maestros_de_educacion_fisica_MBI-ED_Validation_of_the_Maslach_burnout_inventory_questionnaire_in_professo/lin
- Manzano, A. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Horizontes*, 4(16), 1-13. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Maslach, C., Schaufeli, W., y Leiter, M (2001). Job Burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach y Jackson. (1986). *Maslach burnout inventory* (2a ed.). (C. C. Palo Alto, Ed.) ACP PsichoMetric. <https://www.psicoactiva.com/test/test-mbi-burnout/>
- Menghi y Oros. (2019). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de nivel primario. *Revista de Psicología*, 10(20), 47-59. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2292>
- Mieles, A., Menéndez, L., Gómez, K., Alcívar, G., & Pillajo, P. (2024). Diseño de un programa de prevención del síndrome de Burnout en el personal de salud/ vigilancia epidemiológica

- del Municipio de Guayaquil, Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(5), 721 – 742. doi:10.56712/latam.v5i5.2641
- OREALC/UNESCO. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente-Estudios de caso en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe de la Unesco. UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142551>
- Rodríguez y Sánchez. (2018). Síndrome de Burnout y variables sociodemográficas en docentes de una universidad privada de Lima. *Rev Investig Educ.*, 36(2), 401-19. <https://revistas.um.es/rie/article/view/282661>
- Salcedo, H., Cardenas, J., Carita, L., & Ledesma, M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1(3), 44-56. doi:<https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Salomón, S., & Valdez, P. (2019). Síndrome de Burnout en el Siglo XXI: ¿Lograremos vencerlo algún día? *RAM: Revista Argentina de Medicina*, 7(1), S8-S22. <https://www.revistasam.com.ar/index.php/RAM/article/view/279/244>
- Seisdedos, N. (1997). *MBI. Inventario «Burnout» de Maslach. Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial*. Manula. Madrid: TEA. https://www.academia.edu/30368974/Escala_BURNOUT_1_DOC
- Shami,R;Tareh,M;Taran,H (2018). Relationship between work stress and Burnout Syndrome in teachers. *Independent Journal of Management & Production*, 8(1), 124-143. doi:10.14807/ijmp.v8i1.513
- Tabares, L., Petani, R., y Ntalla, M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265-279. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Takhdat, K., Rebahi, H., Rooney, D. M., Ait Babram, M., Benali, A., Touzani, S., ... & El Adib, A. R. (2024). The impact of brief mindfulness meditation on anxiety, cognitive load, and teamwork in emergency simulation training: a randomized controlled trial. *Nurse Education Today*, 132(9), 106005. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S026069172300299X>
- Torres, C. (2020). Síndrome Burnout y docentes universitarios (caso: docentes universitarios bolivianos de la Universidad Autónoma Gabriel René Moreno). *Educación Superior*, 7(2), 9-24. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832020000200005&lng=es&tlng=es.
- Veras, I. (2020). Técnicas y métodos para controlar el estrés docente. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 7(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.47554/revie2020.7.17>
- Wagner, I., Noichl, T., Cramer, M., Dlugosh, G., & Hosenfeld, I. (2024). Moderating personal factors for the effectiveness of a self-care- and mindfulness-based intervention for teachers. *Teaching and Teacher Education*, 144(44), 104576. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104576>
- Yufang, B., & Xindong, Y. (2021). The Effect of Trait Mindfulness on Teachers' Emotional Exhaustion: The Chain Mediating Role of Psychological Capital and Job Engagement. *Healthcare* 2021, 9, 1527., 9(1527), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/healthcare9111527>