

Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de educación superior

Mindfulness and its relationship with burnout syndrome in higher education teachers

1. Carla Lizeth Escudero Vilca

<https://orcid.org/0000-0002-5422-382X>

c18345@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Lima-Perú

2. Zaida Liliana Espichan Espinoza

<https://orcid.org/0000-0002-5489-4471>

c18667@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Lima-Perú

3. María del Socorro Illescas Araujo

<https://orcid.org/0000-0003-2657-4793>

c24182@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Lima-Perú

4. Martha Gladys Condori Agramonte

<https://orcid.org/0009-0002-7568-5166>

gladisma27@gmail.com

Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Perú

5. Jorge Isaac Tarazona Pajuelo

<https://orcid.org/0009-0007-4751-4104>

c25496@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Lima-Perú

6. Edy Fernando Queque Luque

<https://orcid.org/0000-0002-2643-5913>

c25922@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Lima-Perú

7. Ruth Edelmira Pilloca Moyna

<https://orcid.org/0009-0001-1586-5088>

c26211@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Lima-Perú



Recibido: 13-01-2025 Aceptado: 4-04-2025

2026. V6. N 1.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el mindfulness y el síndrome de burnout en docentes de educación superior durante el año 2024. Para ello, se empleó una metodología cuantitativa, de tipo correlacional, descriptiva y transversal. La muestra estuvo conformada por 180 docentes, y los datos se recolectaron mediante cuestionarios con escala Likert. Los resultados revelaron una relación significativa entre el mindfulness y el síndrome de burnout, con un coeficiente de correlación de 0.206, lo que indica una asociación favorable, pero de baja intensidad entre ambas variables. En conclusión, se determinó que existe una relación positiva, aunque débil, entre el mindfulness y el síndrome de burnout en los docentes evaluados.

Palabras clave: conciencia, juicio, mindfulness, reactividad, síndrome de burnout.

Abstract

The main objective of this study was to analyze the relationship between mindfulness and burnout syndrome among higher education faculty during the year 2024. A quantitative, correlational, descriptive, and cross-sectional methodology was used. The sample consisted of 180 faculty members, and data were collected using Likert-scale questionnaires. The results revealed a significant relationship between mindfulness and burnout syndrome, with a correlation coefficient of 0.206, indicating a favorable but low-intensity association between the two variables. In conclusion, a positive, albeit weak, relationship was determined between mindfulness and burnout syndrome among the faculty members evaluated.

Keywords: awareness, judgment, mindfulness, reactivity, burnout syndrome.

Introducción

Diversos estudios han demostrado que el síndrome de burnout impacta negativamente la salud mental y el desempeño de los docentes universitarios. En Perú, por ejemplo, se reporta que el 64% de los pedagogos sufren de burnout, debido a factores como la excesiva carga laboral y la limitada adaptación a la educación virtual (Ramos & Castro, 2021). Esta problemática no es exclusiva de Perú. Leiter & Maslach (2009) afirman que el 53% de los pedagogos a nivel general experimentan algún nivel de burnout. En Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reportó en 2022 que el 70% de los docentes presentan altos niveles de estrés. No obstante, investigaciones como las de Creswell (2009) sugieren que la práctica del mindfulness puede ser una herramienta eficaz para mitigar estos efectos, reduciendo el estrés en un 32% y mejorando el rendimiento laboral en un 26%.

Partiendo de estos antecedentes tanto internacionales como nacionales, diversas investigaciones han explorado la relación entre el mindfulness y el síndrome de burnout en distintos contextos. González et al. (2020) analizaron el tratamiento de la inteligencia emocional (IE) y el síndrome de burnout (SB) mediante el mindfulness (MF), concluyendo que este último disminuye el impacto del burnout y optimiza el bienestar general al moderar los procesos estresantes a través de la IE. De manera similar, Antón et al. (2022) demostraron que el mindfulness fortalece la capacidad de adaptación frente a la crisis, favoreciendo la autorregulación emocional y el crecimiento personal, abordando la salud y el cuidado desde un enfoque holístico. Bonastre (2023) evaluó el impacto del mindfulness en la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes, concluyendo que su incorporación en el ámbito educativo fomenta el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y concentración. En la misma línea, Martín & Luján (2021) determinaron que programas estructurados de mindfulness fortalecen la autorregulación emocional y mejoran la gestión del estrés y los conflictos. En el ámbito de la salud, Castelo et al. (2023) probaron que la regulación emocional media de manera eficaz entre el mindfulness y el estrés percibido en servidores de la salud.

En Ecuador, Aguilar & Mayorga (2020) evaluaron los niveles de estrés y síndrome de burnout en docentes, concluyendo que, pese a la ausencia de correlaciones positivas, los pedagogos desarrollaron mecanismos adaptativos para gestionar el estrés. Orozco et al. (2021) determinaron que los síntomas del síndrome de burnout están vinculados a carencias en valores interpersonales, mientras que Viveros & Fierro (2020) concluyeron que el *engagement* depende del tiempo en la organización, de factores culturales laborales y reconocimiento.

En el contexto nacional, Benavides & Benavides (2021) analizaron la aplicación del mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza-aprendizaje en la educación superior, determinando que es un recurso eficaz para optimizar el bienestar de los pedagogos y su productividad. Romero et al. (2024) establecieron una relación inversa y moderada entre la atención plena y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Otros estudios se han enfocado en factores relacionados, como la autoestima (Contreras et al., 2021), que influye en la presencia del burnout en médicos. Collan et al. (2023) vincularon la felicidad con la realización personal, especialmente en mujeres, en relación con el síndrome de burnout en colaboradores de un hospital. Asimismo, Corcuera et al. (2022) encontraron una relación significativa entre los factores psicosociales y el síndrome de burnout en el personal de enfermería, mientras que Gabriel (2021) no halló una asociación relevante entre satisfacción laboral y síndrome de burnout en profesionales de enfermería. Finalmente, Cortez et al. (2021) concluyeron que los pedagogos con elevados niveles de agotamiento y distanciamiento emocional mostraron insatisfacción laboral, y Sardón et al. (2024) determinaron que los estudiantes con mayor resiliencia reducen el riesgo de burnout.

Ahora bien, para comprender mejor estas dinámicas, es crucial definir las variables centrales de este estudio. Kabat-Zinn (1994) describe el mindfulness como la conciencia que emerge al prestar atención, intencionalmente, al momento presente y sin juzgar. Siegel (2007) lo concibe como el proceso de prestar atención

Escudero, C., Espichan, Z., Illescas, M., Condori, M., Tarazona, J., Queque, E., & Pilloca, R. (2026). Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de educación superior. *Revista InveCom*, 6(1), 1-X10. <https://zenodo.org/records/15238376>

de forma abierta y sin prejuicios al momento presente. Langer & Moldoveanu (2000) lo entienden como una forma de mantener una sensibilidad consciente hacia el contexto y la variabilidad de las situaciones. Shapiro & Carlson (2016) lo definen como un proceso multidimensional que abarca la intención, la atención y la actitud, conocido como el modelo de los tres componentes. Finalmente, Grossman (2010) lo describe como una capacidad de conciencia plena y observación no crítica de los estados internos y externos.

En cuanto a los modelos teóricos del mindfulness, Jankowski & Holas (2020) explican que esta práctica mejora la regulación emocional fortaleciendo la atención y el autocontrol, lo que resulta útil en el tratamiento de trastornos emocionales y en la mejora del bienestar general. Este modelo se sustenta en dimensiones como la regulación atencional, el monitoreo no reactivo y la adaptación cognitiva. Hanley et al. (2021) proponen un modelo que transforma las emociones negativas en experiencias valiosas mediante la aceptación consciente y el reencuadre positivo, lo que fortalece la resiliencia y reduce el estrés postraumático y la depresión. Por su parte, Schuman et al. (2020) presentan un modelo integrador que combina prácticas de mindfulness con estrategias de cambio conductual para facilitar la adopción de hábitos saludables y la mejora del bienestar psicológico, con dimensiones como la autorregulación emocional, el manejo del estrés y la creación de hábitos positivos. Las dimensiones del mindfulness incluyen la observación, entendida como una técnica científica que recoge información mediante la percepción inmediata de los hechos, sin modificarlos, con la finalidad de estudiarlos y comprenderlos (S. Hernandez, 2014). La descripción se refiere al acto de etiquetar o nombrar verbalmente las experiencias internas o externas sin modificar su esencia (Baer et al., 2004). Actuar con conciencia implica involucrarse plenamente en el presente y realizar actividades con atención deliberada, en lugar de operar en un estado automático (Brown & Ryan, 2003). La ausencia de juicio se define como la capacidad de observar y experimentar los eventos internos y externos sin clasificarlos como buenos o malos, deseables o indeseables (Kabat-Zinn, 2013). Por último, la ausencia de reactividad es la habilidad de no responder automáticamente a los estímulos internos o externos, permitiendo que las emociones y pensamientos fluyan sin desencadenar reacciones impulsivas (Baer et al., 2004).

En cuanto a la segunda variable, el síndrome de burnout, Maslach & Jackson (1981) lo describen como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal provocado en el ámbito laboral. Schaufeli & Enzmann (1998) señalan que es una respuesta psicológica a las demandas excesivas y la presión constante que caracterizan el entorno educativo. Friedman (2000) lo define como la percepción de ineffectividad personal combinada con la incapacidad para manejar el estrés asociado al entorno escolar. Hakanen et al. (2006) lo consideran el resultado de un desequilibrio entre las demandas laborales y los recursos, mientras que Yu et al. (2015) mencionan que es un estado de agotamiento físico y mental producto de la presión laboral.

Existen diversos modelos teóricos para comprender el síndrome de burnout. Bakker & de Vries (2021) proponen el Modelo Demanda-Recursos Laborales (JD-R), que abarca un proceso de agotamiento y un proceso de desmotivación. Este modelo permite a las organizaciones intervenir estratégicamente al ajustar las demandas y aumentar los recursos para promover el bienestar laboral y prevenir el síndrome. El modelo de Maslach & Jackson (Pereira et al., 2021) destaca la importancia del manejo del estrés interpersonal y el fortalecimiento de la resiliencia personal, con dimensiones como el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. Almén (2021) propone el Modelo Cognitivo-Conductual del Burnout, que explica que las creencias negativas y las conductas evitativas refuerzan el estrés y el agotamiento laboral, agravando la sensación de incapacidad.

Las dimensiones del síndrome de burnout son el agotamiento, que se refiere a la fatiga extrema que afecta el bienestar físico, emocional y mental, atribuida a una exposición constante al estrés laboral (Matos et al., 2024); el cinismo, que es una respuesta defensiva al estrés y la insatisfacción crónicos (Jevdic, 2024); y la eficacia profesional, que se describe como la percepción de la competencia personal y éxito laboral (Konstantinou et al., 2024).

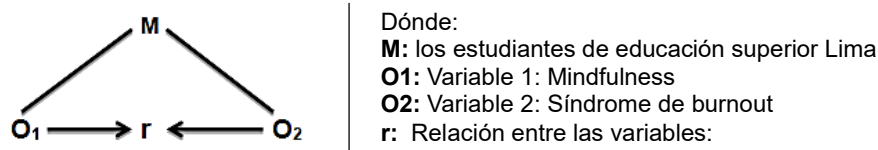
En síntesis, la revisión de la literatura científica permite establecer una base sólida para comprender las variables mindfulness y síndrome de burnout, así como sus diferentes dimensiones y modelos teóricos. En este contexto, el presente estudio se propone analizar la relación entre la práctica del mindfulness y la disminución del síndrome de burnout en docentes universitarios limeños. Los resultados permitirán diseñar programas basados en mindfulness que contribuyan a mejorar la salud mental docente, promover entornos académicos más saludables e implementar políticas institucionales orientadas al bienestar, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 3: Salud y Bienestar. En este sentido, los beneficiarios directos de este enfoque serían los docentes universitarios, quienes experimentarían un mejor bienestar emocional y mayor satisfacción laboral. Los beneficiarios indirectos incluirían a los estudiantes y las comunidades académicas, ya que contarían con docentes más motivados y comprometidos. Asimismo, las universidades que

implementen programas basados en mindfulness podrían reducir las ausencias laborales, mejorar la calidad educativa y priorizar la salud mental institucional.

Metodología

Este estudio se basa en un diseño no experimental de tipo descriptivo y correlacional. La recopilación de datos se llevó a cabo en un único momento y período, lo que permitió describir las variables involucradas (Hernández et al., 2010). El estudio se caracteriza como descriptivo, dado que buscó identificar y evidenciar las características propias de cada variable presente. Asimismo, se considera correlacional, ya que se centró en el cálculo del coeficiente de correlación para evaluar la relación entre dichas variables (Hernández, 2014).

Se trabajó bajo la siguiente ilustración:



La muestra objetivo de este estudio, estuvo integrada por 180 pedagogos de la FCE de una institución educativa privada (IEP). Tal como señala Hernández Sampieri (2014), la muestra se entiende como un subconjunto representativo de la población con características similares.

En cuanto a las estrategias de recolección de datos, se emplearon encuestas, ya que estas, junto con sus instrumentos, son herramientas eficaces para explorar aspectos subjetivos y obtener datos significativos de un grupo amplio de personas (Duque, 2005). Se utilizó el cuestionario como técnica principal y la encuesta como propósito general (Casas et al., 2003).

El cuestionario de mindfulness evaluó cinco dimensiones: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad. Se utilizó una escala de Likert con las siguientes opciones: Nunca (1), raramente (2), Algunas veces (3), a menudo (4), Muy a menudo o Siempre (5), y constó de 38 preguntas (Cebolla, 2014). El cuestionario del síndrome de burnout midió tres dimensiones: agotamiento (6 ítems), cinismo (6 ítems) y fatiga emocional (3 ítems), utilizando la misma escala de Likert (Britto, 2018).

Para asegurar la validez de los instrumentos, se recurrió a la evaluación de tres expertos, quienes analizaron la claridad, coherencia y significancia de los ítems, obteniendo un 100% de validez. La confiabilidad se evaluó mediante el Alpha de Cronbach (SPSS v27), aplicando una prueba piloto a 20 docentes. Los resultados indicaron una alta confiabilidad: 0.979 para el cuestionario de mindfulness y 0.971 para el de burnout, validando así los instrumentos según los criterios de George & Mallery (2003).

El análisis y procesamiento de datos cuantitativos se realizó mediante estadística descriptiva, tablas de frecuencia y métodos no paramétricos (Rho de Spearman y pruebas de hipótesis) para analizar con precisión los datos recolectados.

En cuanto a los aspectos éticos, se garantizó el consentimiento informado voluntario de los participantes, la confidencialidad de los datos y su uso exclusivo para fines académicos.

Resultados y discusión

Resultados inferenciales

Tabla 1
Pruebas de normalidad

Kolmogórov-Smirnov Shapiro-Wilk						
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	• Sig.
Mindfulness	,486	180	,000	,495	180	• ,000
Observación	,488	180	,000	,500	180	• ,000
Descripción	,485	180	,000	,491	180	• ,000
Actuar con Conciencia	,481	180	,000	,482	180	• ,000

Escudero, C., Espichan, Z., Illescas, M., Condori, M., Tarazona, J., Queque, E., & Pilloca, R. (2026). Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de educación superior. *Revista InveCom*, 6(1), 1-X10. <https://zenodo.org/records/15238376>

Ausencia de Juicio	,479	180	,000	,492	180	• ,000
Ausencia de Reactividad	,486	180	,000	,501	180	• ,000
Síndrome de burnout	,452	180	,000	,478	180	• ,000
Agotamiento	,395	180	,000	,512	180	• ,000
Cinismo	,498	180	,000	,447	180	• ,000
Eficacia profesional	,492	180	,000	,447	180	• ,000

La Tabla 1 muestra que el valor de significancia para todas las variables es de 0.00, siendo menor a 0.05. Esto indica que los datos carecen de una distribución normal, lo que justifica el uso de estadística no paramétrica.

Resultados de hipótesis

Tabla 2

Correlación entre Mindfulness y Síndrome burnout

			Mindfulness	Síndrome de burnout
Rho de Spearman	Mindfulness	Coefficiente de correlación	1,000	,206**
		Sig. (bilateral)	-	,006
		N	180	180
	Síndrome de burnout	Coefficiente de correlación	,206**	1,000
		Sig. (bilateral)	,006	-
		N	180	180

La Tabla 2 muestra un valor de significancia de 0.000, menor a 0.01, lo cual permite aceptar la hipótesis alterna (Ha). Esto indica que existe una relación significativa de 0.206 entre las variables. Sin embargo, esta relación es favorable, sugiriendo que niveles más altos de mindfulness están asociados con incrementos en los niveles del síndrome de burnout.

Tabla 3

Correlación entre Observación y de Síndrome burnout

			Observación	Síndrome de burnout
Rho de Spearman	Observación	Coefficiente de correlación	1,000	,211**
		Sig. (bilateral)	-	,004
		N	180	180
	Síndrome de burnout	Coefficiente de correlación	,211**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	-
		N	180	180

La Tabla 3 muestra un valor de significancia de 0.000, que es menor a 0.01. Esto lleva a la aceptación de la hipótesis alterna (Ha), indicando una relación favorable de 0.211. Esta relación sugiere que niveles más elevados de observación están asociados con un incremento en los niveles del síndrome de burnout.

Tabla 4

Correlación entre Descripción y de Síndrome burnout

			Descripción	Síndrome de burnout
Rho de Spearman	Descripción	Coefficiente de correlación	1,000	,208**
		Sig. (bilateral)	-	,005
		N	180	180
	Síndrome de burnout	Coefficiente de correlación	,208**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	-
		N	180	180

La Tabla 4 muestra un valor de significancia de 0.000, que es menor a 0.01. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (Ha), lo que indica una relación favorable de 0.208. Esta relación sugiere que niveles más elevados de descripción se asocian con un incremento en los niveles del síndrome de burnout.

Tabla 5
Correlación entre Actuar con Conciencia y de Síndrome burnout

Rho de Spearman	Actuar con Conciencia		Actuar con Conciencia	Síndrome de burnout
		Coeficiente de correlación	1,000	,207**
		Sig. (bilateral)	-	,005
		N	180	180
	Síndrome de burnout	Coeficiente de correlación	,207**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	-
		N	180	180

La Tabla 5 muestra un valor de significancia de 0.000, que es menor a 0.01. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (Ha), lo que indica una relación significativa de 0.207. Esta relación sugiere que una mayor ausencia de conciencia está asociada con niveles ligeramente más altos de burnout.

Tabla 6
Correlación entre Ausencia de Juicio y de Síndrome burnout

Rho de Spearman	Ausencia de Juicio		Ausencia de Juicio	Síndrome de burnout
		Coeficiente de correlación	1,000	,207**
		Sig. (bilateral)	-	,005
		N	180	180
	Síndrome de burnout	Coeficiente de correlación	,207**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	-
		N	180	180

La Tabla 6 muestra un valor de significancia de 0.000, que es menor a 0.01. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna (Ha), lo que indica una relación significativa de 0.207. Esta relación sugiere que una mayor ausencia de juicio está asociada con niveles ligeramente más altos de burnout.

Tabla 7
Correlación entre Ausencia de Reactividad y de Síndrome burnout

Rho de Spearman	Ausencia de Reactividad		Ausencia de Reactividad	Síndrome de burnout
		Coeficiente de correlación	1,000	,209**
		Sig. (bilateral)	-	,005
		N	180	180
	Síndrome de burnout	Coeficiente de correlación	,209**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	-
		N	180	180

La Tabla 7 muestra un valor de significancia de 0.000, que es menor a 0.01. En consecuencia, se admite la hipótesis alterna (Ha), indicando una relación favorable de 0.209. Esto sugiere que una mayor ausencia de reactividad está asociada con niveles ligeramente más altos de burnout.

Discusiones

En relación con la **hipótesis general** (HG), se confirmó una relación positiva, aunque débil ($r=0.206$), entre mindfulness y la disminución del burnout. Esta relación es respaldada por estudios como el de Benavides & Benavides (2021), que señalan que el mindfulness mejora el bienestar y la productividad docente. Asimismo, Romero et al. (2024) y otros estudios confirman el impacto positivo del mindfulness en la reducción del estrés y el aumento del rendimiento, aunque con variaciones en la intensidad de estos efectos.

En lo que atañe a la **He 1**, el estudio revela una relación positiva, aunque de baja intensidad ($r=0.211$), lo que sugiere que un aumento en la capacidad de observación podría acarrear un leve incremento en el burnout. Si bien Contreras et al. (2021) encontraron que la baja autoestima eleva el riesgo de burnout, mientras que la alta autoestima actúa como factor protector, y Collan et al. (2023) resaltaron que la felicidad laboral disminuye el burnout en mujeres, esta investigación amplía la perspectiva al considerar la observación como un elemento a tener en cuenta en la dinámica del burnout.

En lo que concierne a la **He 2**, el estudio muestra una correlación positiva, aunque de escasa magnitud ($r=0.208$), lo cual implica que mejorar la capacidad de descripción podría llevar a un ligero aumento del burnout. Si bien Corcuera et al. (2022) hallaron una relación significativa entre factores psicosociales y burnout, y Gabriel (2021) encontró un elevado agotamiento emocional sin relación significativa con otras variables, este estudio pone de relieve la importancia de analizar la capacidad de descripción en la autopercepción del estrés y su relación con el burnout, un aspecto estrechamente ligado a factores laborales.

En cuanto a la **He 3**, se detectó una correlación positiva baja (0.207) entre el actuar con conciencia y el burnout. Esto sugiere que un aumento en el actuar con conciencia podría estar asociado a un ligero incremento en el burnout. Si bien Cortez et al. (2021) señalan que el agotamiento y el distanciamiento emocional generan insatisfacción laboral en docentes, y Sardón et al. (2024) destacan que la resiliencia protege contra el burnout al mejorar la capacidad de adaptación, este estudio plantea que la relación entre el actuar con conciencia y el burnout es más compleja de lo que se creía, y que tanto factores emocionales como conductuales influyen en esta dinámica.

Por lo que respecta a la **He 4**, se observa una correlación favorable moderada (0.207) entre la ausencia de juicio y el síndrome de burnout. Esto sugiere que una menor autocrítica no siempre se traduce en una disminución del agotamiento. En este sentido, Collan et al. (2023) señalan que la felicidad y la realización personal atenúan el desgaste emocional. En conjunto, estos hallazgos invitan a pensar que, si bien la ausencia de juicio puede tener un impacto en el burnout, la felicidad y la realización personal podrían ser factores de mayor relevancia para prevenir el desgaste emocional.

Por último, respecto a la **He 5**, se identificó una correlación positiva baja (0.209) entre la ausencia de reactividad y el burnout. Esto sugiere que una menor ausencia de reactividad no garantiza, por sí sola, la reducción del burnout. Si bien Gabriel (2021) y Cortez et al. (2021) evidencian que la insatisfacción laboral y el desgaste emocional son factores determinantes del burnout, y Sardón et al. (2024) resaltan que la resiliencia combate el estrés y disminuye el burnout, este estudio sugiere que, en ciertos casos, la adaptación activa y las redes de apoyo podrían ser más importantes que la mera regulación emocional en entornos laborales para hacer frente al burnout.

Conclusiones

De acuerdo con el objetivo general planteado, se identificó una correlación positiva de 0.206 entre mindfulness y el síndrome de burnout. Esto sugiere que, en la muestra estudiada, los individuos con niveles más elevados de mindfulness también tienden a presentar un incremento en los niveles del síndrome de burnout.

En relación con los objetivos específicos, los resultados arrojaron lo siguiente:

- Se encontró una correlación positiva de 0.211 entre la dimensión de observación del mindfulness y el síndrome de burnout. Esto indica que una mayor capacidad de observación se asocia con niveles más altos de burnout.
- Asimismo, se identificó una correlación positiva de 0.208 entre la dimensión de descripción del mindfulness y el síndrome de burnout, lo que sugiere que una mayor habilidad para describir las experiencias se relaciona con un aumento en los niveles de burnout.
- También se halló una correlación positiva de 0.207 entre la dimensión de actuar con conciencia del mindfulness y el síndrome de burnout. Este hallazgo apunta a que una mayor tendencia a actuar con conciencia se asocia con niveles ligeramente más elevados de burnout.

- En cuanto a la dimensión de ausencia de juicio del mindfulness, se encontró una correlación positiva de 0.207 con el síndrome de burnout, lo que sugiere que una mayor ausencia de juicio se relaciona con niveles ligeramente más altos de burnout.
- Por último, se identificó una correlación positiva de 0.209 entre la dimensión de ausencia de reactividad del mindfulness y el síndrome de burnout, lo que indica que una mayor ausencia de reactividad se asocia con niveles ligeramente más altos de burnout.

En conclusión, se sugiere implementar programas de mindfulness, haciendo hincapié en el desarrollo de la regulación emocional y la resiliencia para optimizar el manejo del estrés. Es fundamental aplicar estas prácticas de forma equilibrada, ya que un uso excesivo podría asociarse con un aumento del burnout. Asimismo, se recomienda combinar estas intervenciones con estrategias de afrontamiento activo y el fomento del apoyo social, con el fin de evitar la sobrecarga emocional en los empleados.

Referencias

- Aguilar, A., & Mayorga, M. (2020). Relación entre estrés docente y síndrome de burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Revista Uniandes Episteme*, 7(2), 265–278. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1599>
- Almén, N. (2021). A cognitive behavioral model proposing that clinical burnout may maintain itself. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073446>
- Antón Hurtado, F., Martínez Guirao, J. E., Sánchez Vera, F., & Téllez Infantes, A. (2022). Effects of the practice of mindfulness in the care and well-being of its practitioners. An ethnographic contribution during the SARS-COV-2 syndemy. *Cultura de los Cuidados*, 26(64), 176–187. <https://doi.org/10.14198/cuid.2022.64.15>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Benavides Mayaute, L. D. C., & Benavides Mayaute, A. L. (2021). La aplicación del mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1554–1562. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297>
- Bonastre Ramírez, D. M. (2023). El impacto de mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6), 1496–1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Castelo-Rivas, W. P., Naranjo-Armijo, F. G., Lucas-Zambrano, M. G., Pinzón-Zambrano, A. M., Pazmiño-Intriago, K. Y., & Quiroga-Encalada, Lilibeth, J. (2023). Regulación emocional en la relación del mindfulness con el estrés percibido en personal de la salud. *Revista Información Científica*, 102(1), 13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8061618>
- Collan Velazco, F. D. L. Á. C., Cubas Romero, T. L., & Mendoza Chávez, G. (2023). Felicidad y síndrome de burnout en profesionales de salud de un hospital nacional de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia. *PsiqueMag*, 12(1), 1–20. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v12i1.2488>
- Contreras-Camarena, C., Lira-Veliz, H., & Benito-Condor, B. (2021). Autoestima y síndrome de burnout en médicos de unidades críticas. Estudio correlacional. Hospital Nacional Dos de Mayo. Lima-Perú. *Horizonte Médico (Lima)*, 21(2), e1507. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2021.v21n2.06>
- Corcuera Segura, G. E., Espíritu Flores, A. J., Peña Guerrero, L. E., Almeida Mesías, I. I., Bustamante Carpio, W. M. del M., Carlos Mendoza, J. E., Guerra Pimentel, E., & Ñaña Soldevilla, D. (2022). Factores psicosociales y síndrome de Burnout en el personal de enfermería del servicio de cuidados intensivos neonatal del Instituto Nacional Materno Perinatal en época de pandemia COVID 19, Lima – 2021. *Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal*, 11(1), 26–31. <https://doi.org/10.33421/inmp.2022262>
- Cortez Silva, D. M., Campana Mendoza, N., Huayama Tacto, N., & Aranda Turpo, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19S. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>

- Creswell, J. W. (2009). Qualitative, quantitative, and mixed-methods research. *Microbe Magazine*, 4(11), 485–485. <https://doi.org/10.1128/microbe.4.485.1>
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Psychotherapy in Practice*, 56(5), 595–606. <https://curriculumstudies.pbworks.com/f/Burnout%2Bin%2BTeachers%2B-%2BIsaac%2BFriedman.pdf>
- Aranda, G. (2021). Nivel de satisfacción laboral y síndrome de burnout en el profesional de enfermería en el Sistema de Atención Móvil de Urgencias. *Revista Enfermería Herediana*, 12, 26–32. <https://doi.org/10.20453/renh.v12i0.3962>
- González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., Sánchez-Zafra, M., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relationship of mindfulness, emotional intelligence and burnout syndrome in the teaching-learning process: a systematic review. *Sport Tk-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 13–22. <https://pdfs.semanticscholar.org/d7be/fc875df778c4770e5f3f22bc099d393ec1f3.pdf>
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1(2), 87–97. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0012-7>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001>
- Hanley, A. W., de Vibe, M., Solhaug, I., Farb, N., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Garland, E. L. (2021). Modeling the mindfulness-to-meaning theory's mindful reappraisal hypothesis: Replication with longitudinal data from a randomized controlled study. *Stress and Health*, 37(4), 778–789. <https://doi.org/10.1002/smi.3035>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta edición).
- Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación*. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2>
- Jankowski, T., & Holas, P. (2020). Effects of brief mindfulness meditation on attention switching. *Mindfulness*, 11(5), 1150–1158. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01314-9>
- Jevdic, E. A. (2024). The impact of Covid-19 on teacher's psychological well-being and attrition: a qualitative post-pandemic exploration [Scholarship at UWindsor Electronic]. <https://scholar.uwindsor.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=10508&context=etd>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Dondequiera que vayas, allí estás: meditación consciente en la vida cotidiana*. MJF Books. https://archive.org/details/whereveryougothe0000kaba_z6w9
- Kabat-Zinn, J. (2013). *The mindfulness-based stress reduction (MBSR) program used in medical centers worldwide*. Bantam Books eBook Edition Copyright. <https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf>
- Konstantinou, P., Theofanous, V., Karekla, M., & Kassianos, A. P. (2024). Mapping the needs of healthcare workers caring for COVID-19 patients using the socio-ecological framework: a rapid scoping review. *Human Resources for Health*, 22(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00919-8>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331–339. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2009.01004.x>
- Martín Rodríguez, R. D., & Luján Henríquez, I. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2039>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Matos, M., Galhardo, A., Palmeira, L., Albuquerque, I., Cunha, M., Lima, M. P., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2024). Promoting teachers' wellbeing using a compassionate mind training intervention: exploring mechanisms of change. *Mindfulness*, 15(6), 1346–1361. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02360-3>
- Orozco-Moreno, Z., Raymondi-Rubio, K., Orozco-Fiallos, S., & Bohórquez-León, S. (2021). Análisis de los valores interpersonales y su relación con el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas del Cantón Simón Bolívar. *Psicología UNEMI*, 5(9), 118–126. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp118-126p>
- Pereira, S. de S., Fornés-Vives, J., Unda-Rojas, S. G., Pereira-Junior, G. A., Juruena, M. F., & Cardoso, L. (2021). Análisis factorial confirmatorio del Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey en profesionales de la salud de los servicios de emergencia. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3386. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3320.3386>

- Romero, L., Dávila, R., Pareja, L., Guanilo, C., Guanilo, C., & Salazar, J. (2024). El mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Retos*, 61, 28–38. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/109198>
- Sardón Ari, D. L., Sardón Ari, Z. Y., Mamani Gomez, J. A., & Mark Vilca-Apaza, H. (2024). Resilience and burnout syndrome in university students from the Peruvian Altiplano in the post-pandemic. *Revista de Ciencias Sociales*, 30(2), 403–416. <https://doi.org/10.31876/rcs.v30i2.41918>
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice. In definitions. *CRC Press*. <https://doi.org/10.32388/yigy3u>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. (2016). El arte y la ciencia de la atención plena: integración de la atención plena en la psicología y las profesiones asistenciales. *Asociación Americana de Psicología*. https://www.researchgate.net/publication/344552722_The_art_and_science_of_mindfulness_Integrating_mindfulness_into_psychology_and_the_helping_professions
- Siegel, D. J. (2007). Reflections on the mindful brain. *Brain*, 21. <https://www.openground.com.au/assets/Documents-Openground/Articles/0e39aa6bc0/reflections-on-the-mindful-brain-siegel.pdf>
- Viveros, O. I., & Fierro, C. A. (2020). Correlación de los niveles de engagement y síndrome de burnout en una empresa de telecomunicaciones. *Revista Espacios*, 41(31), 238–251. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n31/a20v41n31p19.pdf>
- Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H., & Yang, Q. (2015). The effect of work stress on job burnout among teachers: the mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122(3), 701–708. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0716-5>