



Universidad de la República  
Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado

Implicancias del síndrome de burnout en la docencia uruguaya

María Valentina Méndez Lemos

CI: 4 881 130 - 4

Tutora: Silvia Giménez

Revisora: Sandra Fraga

Montevideo  
Octubre 2024

**ÍNDICE**

Agradecimientos	3
Resumen	4
Introducción	5
Desarrollo teórico	6
Definición de estrés y estrés laboral.	6
Definición de Síndrome de Burnout	8
Principales investigaciones	9
Manifestaciones del burnout en docentes	13
Factores que influyen en el desarrollo del burnout en docentes	14
Consecuencias del Burnout en docentes	16
Consecuencias para los estudiantes	17
Consecuencias para las instituciones educativas	18
Enfoques interdisciplinarios para abordar el estrés en docentes	18
Evaluación psicológica del estrés y el síndrome de burnout en docentes	20
Estrategias de intervención psicológica para promover el bienestar laboral en docentes	22
Síntesis y reflexiones finales	23
Referencias bibliográficas	25

## Agradecimientos

*A mi madre por creer en mí siempre.*

*A mi familia por su apoyo incondicional.*

*A mi tutora por su gran dedicación y paciencia durante este proceso.*

*Por último, a mi Facultad por brindarme la oportunidad de formarme en esta hermosa carrera.*

## **Resumen**

El presente trabajo tiene como finalidad analizar y sintetizar el conocimiento disponible sobre el síndrome de burnout en los docentes, sus implicancias y posibles estrategias para su prevención y tratamiento.

En particular, se realiza una revisión teórica exhaustiva que contextualiza el problema, destacando el impacto que tiene en la salud mental de los docentes, los estudiantes y las instituciones.

Entre los hallazgos más relevantes se encuentra la alta prevalencia del burnout docente, tanto a nivel internacional como nacional, exacerbado en gran medida por la pandemia de 2019. Este síndrome, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una marcada disminución de la realización personal, no solo afecta negativamente el bienestar de los docentes, sino que también compromete la calidad de la educación y el bienestar emocional de los estudiantes.

Asimismo, se resalta la necesidad urgente de abordar esta problemática mediante enfoques interdisciplinarios que combinen estrategias psicológicas, pedagógicas y organizacionales, promoviendo un entorno laboral saludable y políticas que favorezcan el bienestar docente.

### **Palabras clave:**

Síndrome de burnout, docentes uruguayos, estrategias preventivas

## Introducción

La presente monografía, enmarcada dentro del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República, aborda una problemática de creciente relevancia en el ámbito educativo: el síndrome de burnout en los docentes. Este fenómeno se ha convertido en un tema de interés tanto académico como personal, dado su impacto significativo en la salud mental de los educadores y, por ende, en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes.

Teniendo en cuenta que la labor docente es una de las profesiones más exigentes y desafiantes, con una alta carga emocional, los profesionales de la educación no están exentos de experimentar altos niveles de estrés laboral y burnout. Considerando que se enfrentan día a día a una serie de desafíos que repercuten en su desempeño profesional y en su bienestar emocional y psicológico, se plantea la necesidad de abordar esta problemática de manera integral.

En este contexto, el síndrome de burnout, o también conocido como desgaste profesional, ha sido fuente de interés y preocupación significativa en el ámbito educativo durante los últimos años.

Por este motivo, frente a esta problemática no sólo académica sino personal, he experimentado los desafíos y tensiones inherentes a esta profesión. Concretamente, las principales interrogantes que guían la presente monografía; entre ellas: ¿Cuáles son las manifestaciones del síndrome de burnout en los docentes? ¿Cómo influyen los factores personales, laborales y contextuales en el desarrollo del estrés y el burnout en la docencia? ¿Cuáles son las consecuencias de este síndrome? ¿Qué enfoques interdisciplinarios se pueden aplicar para prevenir y tratar el síndrome de burnout en los docentes uruguayos? y por último, ¿Qué estrategias de intervención psicológica se pueden implementar para promover el bienestar laboral en docentes?.

## **Desarrollo teórico**

El estudio del síndrome de burnout (en adelante SB) se enriquece a través de diversas teorías psicológicas, educativas y organizacionales que ayudan a entender los factores individuales, sociales y estructurales que contribuyen a su evolución.

Desde la perspectiva psicológica, se pretende analizar los procesos cognitivos, emocionales y de afrontamiento que afectan la experiencia del burnout.

Por otro lado, las teorías educativas promueven la importancia de la formación y el desarrollo de habilidades para prevenir el burnout y fomentar la resiliencia.

Por último, las teorías organizacionales abordan aspectos como la carga de trabajo, el liderazgo y el apoyo social, que influyen en su aparición.

Finalmente, se comprende que estas teorías ofrecen un marco integral para abordar el SB y proponer estrategias de prevención e intervención. Sin embargo, aún existen diversas controversias a la hora de intervenir. Es decir, se ha discutido acerca de cómo se debe enfocar el tratamiento, pero no se han llegado a implementar a nivel de la práctica.

## **Definición de estrés y estrés laboral.**

Teniendo en consideración que el SB se presenta como una manifestación extrema del estrés laboral, se considera pertinente definir en principio el concepto de estrés y posteriormente la noción de estrés laboral.

Según Lazarus (1966, citado por Berra et al., 2014) definen el estrés como "el resultado de la interacción entre la persona y su entorno"(p.38). En esta misma línea de pensamiento Selye (1973, citado por Barrio et al., 2019) lo definieron como "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce"(p. 38). A su vez, describen tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento, que de no resolverse, podrían desencadenar este síndrome.

Es importante señalar que mientras Selye (1973) se enfoca en la respuesta fisiológica, Lazarus (1966) introduce la evaluación cognitiva, destacando la importancia de cómo interpretamos las situaciones que vivimos. Este último comprende cómo nuestras

percepciones, evaluaciones y estrategias de afrontamiento influyen en las experiencias y en el manejo del estrés en diferentes contextos de la vida.

Por otro lado, autores reconocidos y vinculados a este campo de estudio como Karasek y Theorell (1979, citado por Martínez, 2022) definen el estrés laboral como “una falta de correspondencia entre las demandas del trabajo y el control que el trabajador tiene sobre esas demandas”(p. 21).

En otras palabras, el estrés laboral se produce cuando los trabajadores enfrentan altas demandas y tienen poco control sobre su trabajo.

De igual manera, Martínez (2022) reconoce la necesidad de incorporar otros factores relacionados con el entorno laboral; entre ellos se destacan: el apoyo social en el trabajo, la claridad de los roles y las expectativas, la autonomía y la participación en la toma de decisiones.

En definitiva, la inclusión de estos elementos adicionales y contextuales, ayuda a comprender la complejidad del estrés laboral y sus consecuencias. Concretamente, proporciona una visión más completa de cómo se generan y se manejan las tensiones laborales; al mismo tiempo que permite identificar áreas de intervención y diseño de ambientes laborales más saludables y equilibrados.

Por otro lado, Siegrist (1996, citado por Marrero y Aguilera, 2018) propuso el concepto de “desequilibrio esfuerzo- recompensa” (p.173). De esta forma, el estrés crónico puede aparecer cuando los esfuerzos no se corresponden con las recompensas recibidas. El estrés laboral ocurre cuando los trabajadores perciben que invierten mucho esfuerzo en su trabajo y reciben poca recompensa o reconocimiento a cambio. Resulta interesante cómo estos autores destacan las diferencias individuales que presentan las personas que tienen un compromiso elevado y una alta necesidad de aprobación. En este sentido, presentan un mayor riesgo de experimentar tensión como resultado de un intercambio que no es simétrico.

Finalmente, Cooper y Marshall (1976, citados por Rodríguez 2021) definen el estrés laboral como aquel estado que es causado por factores negativos o estresores. Asimismo, destacan dos elementos centrales del estrés laboral: la dimensión o características de la persona y las potenciales fuentes de estrés en el trabajo. Si las demandas del ambiente no corresponden con las capacidades del individuo, este podría experimentar estrés.

## **Definición de Síndrome de Burnout**

Para comprender cabalmente el Síndrome de Burnout (SB), es fundamental analizar los conceptos de estrés y estrés laboral, los cuales han sido objeto de estudio desde principios de la década de los 70.

Freudenberger (1974) fue pionero en definir el SB como "el estado de fatiga o frustración causado por la dedicación extrema a una causa"(Citado por Cabello y Hernández, 2016, p. 51). Esta dedicación desproporcionada nos lleva a replantearnos la importancia de desarrollar un equilibrio saludable para evitar la sobreinversión en una sola área. En pocas palabras, el postulado de Freudenberger ha contribuido significativamente a la comprensión del SB y ha destacado la importancia de la autorreflexión, el autocuidado y la búsqueda de un equilibrio adecuado en nuestras actividades y relaciones.

Posteriormente, autores como Maslach y Jackson (1981, citado por Olivares, 2017) profundizaron en esta problemática, definiéndolo como "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir en individuos que trabajan con personas" (p.61), enfatizando tres dimensiones interrelacionadas: el agotamiento emocional, que se refiere a la sensación de estar física y emocionalmente fatigado; la despersonalización, que implica actitudes cínicas hacia los demás; y la baja realización personal, que conlleva una percepción de falta de logro en el trabajo.

Cherniss (1980, citado por Montero,2016), complementa esta visión, al definir el SB como "una respuesta al estrés crónico en el lugar de trabajo que se caracteriza por la pérdida de energía, la despersonalización y la disminución de la realización personal" (p. 12).

En la misma línea, Pines y Aronson (1988, citado por Martínez, 2010) ofrecen una definición similar, indicando que el burnout es una reacción al estrés crónico en el trabajo, caracterizada por la presencia de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Esta relación entre el estrés crónico y el burnout refleja la importancia de manejar adecuadamente las demandas laborales.

Según Gil-Monte (2003) han redefinido el burnout, señalando que se puede definir como una respuesta al estrés laboral crónico que se caracteriza por la tendencia de los profesionales a evaluar negativamente su desempeño para realizar el trabajo y la sensación de estar

agotados emocionalmente. En este sentido, las personas desarrollan sentimientos negativos y actitudes de cinismo hacia las demás personas.

En resumen, las diversas definiciones del Síndrome de Burnout (SB) revelan la complejidad inherente a este fenómeno, estrechamente vinculado al estrés laboral crónico. A pesar de las diversas perspectivas que han surgido a lo largo del tiempo, todas coinciden en la necesidad de abordar el SB de manera integral, considerando tanto sus causas subyacentes como sus múltiples manifestaciones.

### **Principales investigaciones**

Con el fin de comprender mejor al SB, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva en español e inglés (fundamentalmente durante el periodo comprendido entre el año 2019 y el año 2024) utilizando los repositorios de Timbó. A nivel internacional, se encontraron artículos científicos sobre la presencia de estrés y el SB en los docentes. A nivel regional, se identificaron varios estudios, especialmente durante la pandemia de 2019. No obstante, a nivel nacional, se observó la limitación de contar con pocos antecedentes recientes, sugiriendo la necesidad de un mayor abordaje sobre esta temática.

En primer lugar, a nivel internacional se ubicó un estudio realizado en la Universidad de la Cuenca, en el que se identificó que la mayoría de los docentes en la Facultad de Psicología no presentaban el SB. Sin embargo, muchos de ellos mostraron altos niveles de agotamiento emocional y niveles medio de cinismo (Palacios et al., 2019).

En segundo lugar, la investigación efectuada por Gallardo-López y López-Noguero (2019) aplicó la escala de burnout CBP-R y encontró que el 88.3% de los docentes presentaron niveles medios de burnout. En particular, la falta de realización, una de las subescalas del cuestionario, se presenta de manera más aguda entre docentes más jóvenes y que trabajan en centros públicos, quienes enfrentan la presión de cumplir con exigencias como la alta conflictividad del alumnado, la falta de recursos y el hacinamiento en las aulas.

Otra subescala destacada fue la despersonalización. Se encontró que los docentes que impartieron clases en infantil o primaria presentaron un nivel menor que quienes impartieron clases en secundaria, lo cual sugiere que la edad de los estudiantes influye en la aparición del síndrome (Gallardo-López y López-Noguero, 2019). Es relevante resaltar que, si bien algunos docentes no cumplen con todos los criterios del SB, el agotamiento emocional persiste y por lo tanto afecta el desempeño de los docentes.

En tercer lugar, se halló la tesis de maestría de Bosch (2020). La autora identificó que el SB deteriora la relación entre docentes y estudiantes así como la implicación emocional y las prácticas educativas. Los síntomas más prominentes incluyen despersonalización, falta de interés por el trabajo y abandono profesional. Al mismo tiempo, destacó que la afectación del síndrome dependerá de la capacidad del docente para regular sus emociones, sus vivencias y formación previa.

En cuarto lugar, un estudio de Teles et al. (2020) en Portugal, analizó el burnout y el estrés percibido en 520 docentes universitarios, de los cuales el 65,2% eran mujeres. Utilizando el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS), encontraron que los docentes mayores de 60 años y aquellos con más de 30 años de experiencia mostraron menores niveles de estrés. Estos datos coinciden con los de la investigación realizada por Gallardo-López y López-Noguero (2019) que evidencia como factor importante la edad y experiencia del docente. Por otro lado, las mujeres presentaron niveles más altos de estrés y agotamiento emocional. Encontraron que el 34,8% de los encuestados presentaron signos de agotamiento emocional, 84,2% presentaron signos y síntomas de falta de realización profesional y 6,3% presentaron despersonalización. Por último, el estudio mostró que entre el 6,3% y el 34,8% de los participantes podrían tener signos y síntomas característicos del SB (pp. 230-234).

En quinto lugar, en Rusia, se llevó a cabo una investigación sobre la problemática del SB en docentes. Los investigadores identificaron un aumento en la proporción de personal docente en riesgo de agotamiento emocional en el trabajo, así como deformaciones profesionales de la personalidad del profesor (Lyubov et al., 2021).

En sexto lugar, se ubicó una investigación en México, liderada por Olivares et al. (2021), que coinciden que a mayor experiencia, disminuye la presencia del síndrome. Sin embargo, el 35% de los profesores reportó burnout en su rol docente, el 42% en el investigativo y el 47% en el administrativo, siendo este último el que más contribuye al síndrome. Es alarmante que el 43% de los docentes presentó un nivel alto de burnout y el 41% un nivel medio.

En séptimo lugar, Skomorovska et al. (2023) describieron tres etapas del estrés: ansiedad, resistencia y agotamiento, y destacaron que el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la personalidad son síntomas clave del síndrome. Esto fortalece la idea de que el agotamiento emocional es un problema corriente en la profesión.

Por octavo y último lugar, Martinsone et al. (2024) en un proyecto financiado por fondos europeos, observaron que el riesgo de agotamiento profesional entre docentes está en

aumento, y lo atribuyeron a la creciente carga profesional y a los requisitos de cualificación y competencias que generan una sobrecarga emocional en los docentes.

En función de los estudios internacionales revisados, se presenta una realidad preocupante, la mayoría de los investigadores coinciden en que los docentes que no presentan el síndrome, están en riesgo de desarrollarlo, lo cual es alarmante si se considera el impacto que el mismo presenta en su salud mental.

Del mismo modo, a nivel regional, varios estudios abordan el SB en docentes. En primer lugar, se ubicó un estudio epidemiológico en Brasil que indicó que el 4,7% de los docentes presentaba SB, con un alto porcentaje de agotamiento emocional y despersonalización (Souza y Lucca, 2021). Cabe mencionar, que las evidencias sobre el agotamiento emocional son consistentes en varios estudios, incluyendo el de Torres (2021), resaltando su aspecto adverso en el bienestar de los docentes.

En segundo lugar, en Colombia, un cuestionario aplicado a profesores mostró que el 55,2% percibía una gran carga de trabajo y el 54,4% presentaba el síndrome. Igualmente, la edad y la experiencia docente se relacionaron significativamente con el síndrome, aunque se observó cierta divergencia respecto a los docentes más experimentados, quienes mostraron estar más agotados (Hernández Suárez et al., 2021). En este sentido, se puede observar como los autores discrepan en torno a la variable edad de los docentes, en estudios anteriormente mencionados como el de Gallardo-López y López-Noguero (2019), que sugieren que los docentes más jóvenes son más propensos al burnout.

En tercer lugar, en Brasil, se concluyó que factores como la baja remuneración, la sobrecarga emocional, la falta de descanso y la masificación en las aulas son determinantes en el desarrollo del burnout (Cardoso et al., 2019). Estos factores mencionados, son consistentes con otros estudios, como el de Aguirre et al. (2020), que coinciden en la importancia de las condiciones laborales como factores de riesgo.

También en Brasil, se identificaron factores relacionados al síndrome, como el exceso de actividades fuera del aula y la falta de capacitación. Los autores concluyeron que es importante implementar acciones para garantizar la satisfacción profesional de los docentes (Silva et al., 2022). Esto indica un consenso general sobre abordar los factores laborales que contribuyen al burnout, aunque la forma puede variar entre los diferentes contextos.

En cuarto lugar, en Argentina, se identificaron estresores laborales y sociales que afectan la salud ocupacional de los docentes, como la carga de trabajo y la deshumanización de la labor pedagógica, lo que puede llevar al abandono profesional (Aguirre et al., 2020). Estos

autores, coinciden al igual que Souza y Lucca (2021) en que la carga laboral, el deterioro en las condiciones de trabajo y la insatisfacción, pueden contribuir en la decisión de los docentes de abandonar la profesión.

En quinto lugar, en Chile, un trabajo de titulación midió los niveles de burnout en profesores de educación básica y media y encontró altos niveles de agotamiento, sugiriendo la relevancia de vigilar estos índices para prevenir el síndrome (Torres, 2021, pp. 73-84). Esta necesidad de intervención preventiva se evidencia en otras investigaciones que argumentan por el apoyo emocional y la formación continua para los docentes, como el de Estrada et al. (2022) que a través de un estudio en Perú, reveló altos niveles de burnout en docentes de educación básica, destacando la necesidad de apoyo emocional e intervenciones psicológicas para mejorar el bienestar laboral (Estrada et al., 2022, pp 322-326). Este descubrimiento, concuerda con la idea de que el apoyo institucional es fundamental para accionar contra el burnout, como también se alude en la investigación de Martinsone et al. (2024, p. 15).

En sexto y último lugar, un estudio que involucró a 310 profesores de educación a distancia durante la pandemia, mostró que el uso de la tecnología, concluyó en el aumento de agotamiento psíquico y el conflicto trabajo-familia por parte de los docentes, por no poder satisfacer plenamente las exigencias (Kruel Goebel y Carlotto, 2019, pp. 295-311). Esta tendencia se observa en investigaciones, como la de Hernández Suarez et al. (2021, p. 483), lo que plantea que la pandemia ha exacerbado las condiciones de trabajo, incrementando el estrés y los conflictos con la familia relacionados al trabajo.

Por otra parte, a nivel nacional, llama la atención la escasez de investigaciones recientes sobre el tema. Esta carencia sugiere una necesidad apremiante de profundizar en el estudio del SB y de ampliar el conocimiento existente. Primeramente, se identificó un estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional de Evaluación Educativa [Ineed], (2020) en el que se abarcó un 74 % de la población docente. Participaron 4734 docentes uruguayos de todos los subsistemas educativos. Se encontró que un 9% de los docentes experimenta el SB. Por otro lado, las mujeres docentes de inicial y primaria pública, y aquellas con mayor formación y carga laboral, tendían a sentir más las demandas del trabajo.

Posteriormente se encontró el estudio de Araujo et al. (2023) en el cual estudiaron la prevalencia y factores asociados al SB en docentes de Licenciaturas de Ciencias de la Salud en la Udelar y encontraron que un 45% de los participantes presentaban alto cansancio emocional, lo que destaca la importancia de poder abordar la sobrecarga emocional para así prevenir futuros casos de burnout (Araujo et al., 2023, pp. 1-19).

En resumidas palabras, el burnout es un reflejo del sistema educativo que inhabilita a los profesionales de la educación en desarrollar su trabajo de manera satisfactoria. Se invita a replantear cómo apoyamos a los docentes en su bienestar emocional y mental. Resulta primordial establecer medidas preventivas y programas de apoyo que contemplen tanto las condiciones laborales como la gestión del estrés. De igual modo adoptar un enfoque integral que se ocupe de los docentes en el sistema educativo uruguayo es fundamental.

### **Manifestaciones del burnout en docentes**

Una de las interrogantes que guían este trabajo procura relevar las manifestaciones que presenta el SB en docentes.

El SB, según Christina Maslach y Leiter (1997), se manifiesta principalmente por un agotamiento emocional profundo, que deja a los docentes en un estado de fatiga constante y abrumadora (p.194). Este agotamiento del cual habla, no solo es físico; se manifiesta incluso en una desconexión emocional, de la cual los docentes pueden alejarse tanto de sus estudiantes como de sus compañeros, lo que los lleva a replantearse el propósito y sentido de su labor.

En efecto, el impacto del SB se manifiesta en síntomas físicos como cefaleas, cansancio crónico y problemas gastrointestinales lo que puede indicar que el cuerpo está lidiando con una presión excesiva (Rodríguez et al., 2017, p.62). Estos síntomas físicos actúan como una advertencia sobre la necesidad de intervenir en el entorno laboral.

Tanto Christina Maslach y Leiter (1997) como Rodríguez et al. (2017) coinciden en la idea de que el burnout se manifiesta en síntomas físicos y emocionales que reflejan una respuesta a la presión excesiva en el medio de trabajo.

A nivel emocional, el SB puede ser profundamente perturbador. Los docentes afectados suelen enfrentar una mezcla de emociones negativas como irritabilidad, ansiedad y tristeza, que no solo afectan su desempeño profesional, sino además, su vida personal (Estrada et al., 2022, p.323). Este estado emocional puede llevar a que se sientan solos y exhaustos, lo que agrava su capacidad para superar las demandas diarias.

Estrada et al. (2022) y Maslach y Leiter (1997) coinciden en que el SB tiene un impacto devastador a nivel emocional. Ambos, resaltan la desconexión emocional y la distancia que los docentes pueden sentir hacia sus estudiantes y colegas. En esta misma línea, Estrada et al. (2022) amplían esta perspectiva al destacar la presencia de emociones negativas como irritabilidad, ansiedad y tristeza, las cuales afectan tanto el desempeño profesional

como la vida personal de los docentes. Ambos autores coinciden en que estas consecuencias emocionales son críticas y requieren atención urgente.

Finalmente, ambos reconocen el impacto del SB en el comportamiento laboral. Los autores concuerdan en que el desinterés y la falta de compromiso, no solo perjudican a los docentes individualmente, sino que de igual modo, tienen un efecto negativo en la calidad de la educación. Esta visión compartida hace hincapié en que el bienestar docente es crucial para el éxito del sistema educativo en su conjunto. Resulta primordial que se atiendan estas manifestaciones del burnout. Abordar el bienestar emocional y laboral de los docentes es fundamental, no sólo para su propia salud, sino también para el enriquecimiento del entorno educativo en general. El bienestar de los docentes es, en última instancia, el bienestar de sus estudiantes.

### **Factores que influyen en el desarrollo del burnout en docentes**

Entre los principales se pudieron identificar factores de tipo individual, interpersonal y organizacionales. Estos factores que influyen en el desarrollo del SB en docentes son variados y pueden diferir según el contexto laboral y personal de cada persona. Según Flores et al. (2021), algunos de los elementos que contribuyen a la aparición del SB incluyen la sobrecarga de trabajo, un ambiente laboral negativo, la falta de recursos y apoyo, la presión por resultados y la falta de reconocimiento y valoración (pp. 106-108). La combinación de tareas administrativas, preparación de clases, corrección de exámenes y atención a los estudiantes puede llevar a una sobrecarga abrumadora para muchos docentes. Junto a esto, este fenómeno no solo incrementa el estrés, impacta aún más en la calidad de la enseñanza, ya que los docentes pueden verse obligados a priorizar tareas administrativas por encima de la atención a sus estudiantes (Posada et al., 2019, pp. 119-133).

Sumado a lo anterior, este estrés se ve intensificado por un entorno laboral poco colaborativo por parte de la dirección u otros actores institucionales, marcado por conflictos interpersonales y carente de apoyo. Igualmente, la falta de recursos materiales, tecnológicos y humanos necesarios para llevar a cabo su labor de manera efectiva genera frustración, lo que puede derivar en sentimientos de incompetencia y desmotivación. Esta evaluación destaca que, igualmente que las exigencias externas, la percepción que tiene el docente sobre su capacidad para afrontar estas demandas es fundamental para su bienestar emocional (Flores et al., 2021, pp. 106-108).

En el plano educativo, las exigencias del sistema a la formación constante, así como también la autoexigencia auto excesiva para obtener buenos resultados académicos y cumplir con las expectativas de padres y autoridades añade una carga considerable. En este sentido, la falta de reconocimiento y valoración por parte de la comunidad educativa y la sociedad en general puede desmotivar a los docentes, contribuyendo a la aparición del SB (Posada et al., 2019, pp. 119-133). Esto sugiere que es necesario abordar las condiciones laborales, y trabajar en la cultura organizacional que rodea al docente, promoviendo un ambiente de reconocimiento y apoyo.

Siguiendo a Posada et al. (2019) se encontraron que los principales factores que inciden en Burnout en la institución son: trabajar horas extras, falta de espacios de comunicación con los jefes, un salario inadecuado para satisfacer sus necesidades y falta de apoyo de los jefes frente a dificultades con padres de familia.

En el contexto organizacional, la carga de trabajo excesiva, la falta de apoyo de colegas y administradores, así como una escasa autonomía en el trabajo, constituyen factores críticos que alimentan el SB (Flores et al., 2021, pp. 106-108). Esto revela que la estructura y el funcionamiento de las instituciones educativas tienen un papel fundamental en el bienestar de sus docentes. En concreto, la creación de políticas que busquen reducir la carga administrativa y fomentar la colaboración podría ser clave para mejorar la salud mental de los educadores.

En el plano interpersonal, los conflictos con colegas, la falta de colaboración y las relaciones negativas con los estudiantes pueden crear un ambiente laboral estresante y contribuir al SB (Posada et al., 2019, pp. 120-124). Este aspecto indica que, además de las políticas institucionales, es esencial fomentar una cultura de colaboración y apoyo mutuo entre los docentes. La implementación de programas que promuevan la comunicación y la resolución de conflictos podría ayudar a mitigar estos factores estresantes.

Las contribuciones de Posada et al. (2019) demuestran que el SB representa una grave amenaza para el bienestar de los docentes y la calidad de la educación (pp. 119-133). Las condiciones laborales inadecuadas, junto con la falta de apoyo y altas cargas de trabajo, están alimentando una epidemia de SB entre los educadores. Por lo tanto, es esencial que los centros de enseñanza, los distritos y los responsables políticos tomen medidas para abordar las causas fundamentales del SB, lo que incluye ofrecer condiciones laborales justas, apoyo administrativo y facilitar oportunidades de desarrollo profesional. Con base en esta postura, crear una cultura escolar positiva que valore y respete a los docentes para fomentar entornos de aprendizaje positivos donde los estudiantes puedan prosperar.

Conviene destacar que abordar el SB garantiza que los docentes cuenten con los recursos y el apoyo necesarios para brindar una educación de calidad.

### **Consecuencias del Burnout en docentes**

Con anterioridad se ha analizado las manifestaciones del SB y los factores que influyen en su desarrollo, lo cual nos conduce a pensar acerca de las consecuencias del SB en docentes. Entre las principales, se las pudo encontrar en los docentes, estudiantes e instituciones.

En primer lugar, se analizarán las consecuencias que inciden en los docentes. El SB representa un problema serio que los afecta en todo el mundo. Como destacan Choy y Prieto (2023, pp. 4-5), este síndrome repercute en la salud y el bienestar de los educadores, impactando significativamente en la calidad de la educación que ofrecen. Al examinar las consecuencias del burnout, se puede apreciar la magnitud de este fenómeno y la urgente necesidad de abordarlo.

Se reitera que todo parece indicar que los autores enfatizan las graves repercusiones del SB, tanto en la salud física como en la salud mental de los docentes. A nivel psicológico, aquellos docentes que padecen burnout enfrentan un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, que pueden incluir ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas (Maslach y Leiter, 2016, pp. 5).

De igual modo, el SB puede resultar en un aumento del absentismo, ya que los docentes se ven abrumados por síntomas tanto físicos como emocionales (Espinosa-Izquierdo et al. 2021, p.675) Esta situación afecta su rendimiento laboral, llevando a una disminución en la motivación, la creatividad y la eficacia en sus labores. A nivel intrapersonal, el síndrome provoca relaciones tensas con colegas, estudiantes y miembros de la familia, ya que los docentes luchan por equilibrar sus propias necesidades con las exigencias de su profesión (Choy y Prieto, 2023, p.166 ).

Siguiendo a Espinosa-Izquierdo et al. (2021) El SB puede llevar a algunos docentes a abandonar por completo su carrera, contribuyendo así a la escasez de profesionales calificados en el ámbito educativo .De la misma manera, el burnout incluso tiene un efecto negativo en las escuelas y en los estudiantes. Los educadores agotados y desmotivados pueden crear un entorno de aprendizaje menos efectivo, lo que se traduce en un rendimiento estudiantil inferior y una mayor tasa de deserción escolar . En este sentido, los

docentes que experimentan burnout tienden a involucrarse menos con sus estudiantes, lo que puede afectar negativamente el compromiso y la motivación de los alumnos (p. 675).

### **Consecuencias para los estudiantes**

En segundo lugar se identificaron las consecuencias en los estudiantes, contemplando que el SB es un problema serio que tiene repercusiones significativas, no solo para los docentes, sino también para sus estudiantes. Este fenómeno afecta diversas áreas, incluidas las académicas, conductuales y emocionales. Según Pulido (2022, pp. 1-37), algunas de las consecuencias más comunes del burnout en los docentes son las siguientes:

En primer lugar, se observa una disminución en el rendimiento académico de los estudiantes. Cuando los docentes están agotados y desmotivados, pueden crear un ambiente de aprendizaje menos efectivo. Esto lleva a que los estudiantes no logren alcanzar su máximo potencial.

En segundo lugar, el comportamiento problemático de los estudiantes es otra consecuencia evidente. Cuando los docentes no pueden brindar apoyo y disciplina efectivos debido a su fatiga, los alumnos tienden a actuar de manera más inquieta o rebelde. El agotamiento docente está asociado con un aumento de comportamientos disruptivos en el aula, creando un ciclo negativo que afecta tanto a los educadores como a los estudiantes.

Asimismo, el SB puede resultar en una menor participación y compromiso por parte de los alumnos. Si los docentes no logran generar entusiasmo por el aprendizaje, los estudiantes pueden mostrar menor interés en sus clases. La falta de motivación y conexión emocional por parte de los docentes está relacionada con un menor compromiso de los estudiantes en sus estudios, lo que limita aún más su desarrollo académico.

Las relaciones entre docentes y estudiantes también pueden verse afectadas negativamente. Un ambiente de enseñanza marcado por el SB puede resultar en una menor confianza y respeto entre ambas partes. El agotamiento de los docentes disminuye la calidad de las interacciones en el aula, afectando la dinámica relacional y el bienestar emocional de los estudiantes.

Por último, en casos extremos, el SB de los docentes puede contribuir a una mayor tasa de abandono escolar. Los estudiantes, al sentirse desmotivados y perder interés en la educación.

De igual modo, el SB docente impacta negativamente en el entorno escolar en general. Un clima de trabajo adverso puede generar una desmoralización y un aumento en la rotación de personal, lo que afecta la estabilidad de la institución educativa. (Pulido, 2022, pp. 1-37). Reconocer la gravedad de estas consecuencias es esencial para tomar medidas preventivas. Al proporcionar apoyo, recursos y condiciones laborales positivas a los docentes, podemos garantizar que los estudiantes reciban la educación de calidad que merecen.

### **Consecuencias para las instituciones educativas**

Para finalizar, se identificaron consecuencias para la institución. Siguiendo a (Koutsinami et al., 2019, Madigan y Kim, 2021, citado por Ruiz et al., 2024) el SB " se ha asociado con una disminución de la satisfacción laboral, aumento del absentismo, la intención de abandonar la profesión, disminución del rendimiento y un clima de aula menos positivo para el aprendizaje de los estudiantes e incluso un rendimiento académico inferior (p.52).

En este sentido, los docentes que están agotados y desmotivados podrían ser más propensos a abandonar la profesión, generando inestabilidad y discontinuidad en el aprendizaje de los estudiantes. Como consecuencia el SB puede crear un ambiente escolar negativo y de bajo rendimiento, afectando la moral tanto de docentes como de estudiantes. Precisamente, los docentes al desarrollar el síndrome suelen ser menos productivos y efectivos en sus funciones, lo que impacta negativamente en la calidad educativa. Esto no solo afecta a los estudiantes, aún así puede perjudicar a las instituciones educativas, dificultando la atracción y retención de docentes y estudiantes de calidad. En definitiva, este ambiente poco propicio dificulta que los educadores prosperen y brinden una educación de calidad a sus estudiantes.

Resulta indispensable, reconocer las serias consecuencias del SB docente en las instituciones educativas. Proporcionar apoyo, recursos y condiciones laborales positivas a los docentes es fundamental para asegurar que las mismas faciliten espacios de aprendizaje saludables y productivos para todos.

### **Enfoques interdisciplinarios para abordar el estrés y burnout en docentes**

El SB en docentes es un problema que afecta a muchos profesionales de la educación y requiere de un enfoque multidisciplinario para su abordaje. La colaboración entre disciplinas como la psicología, la medicina, la pedagogía y la gestión educativa es esencial para ofrecer una atención integral a los docentes que sufren de este síndrome.

Desde la psicología, se pueden implementar estrategias de intervención emocional y cognitiva. En esta línea, Alonso (2014) señala que la intervención psicológica es crucial, puesto que proporciona herramientas para abordar los factores emocionales y cognitivos que contribuyen al desarrollo del SB. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual se enfoca en identificar y modificar pensamientos y creencias negativos que pueden contribuir al SB, ayudando a los docentes a reconocer patrones de pensamiento poco realistas y a sustituirlos por creencias más adaptativas. Asimismo, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento permite a los docentes aprender técnicas concretas para manejar el estrés, como la respiración profunda y la relajación muscular, lo que a su vez les permite reducir la activación fisiológica asociada al estrés (pp. 4-36). Paralelamente, la promoción del autocuidado es fundamental, ya que la psicología fomenta la importancia de que los docentes establezcan límites entre el trabajo y la vida personal, priorizando el descanso y manteniendo hábitos saludables. Del mismo modo, proporcionar un espacio seguro para que los docentes expresen y procesen sus emociones es vital para recuperar la motivación y el sentido de propósito en su trabajo.

En el ámbito de la medicina, se pueden realizar diagnósticos y tratamientos de problemas de salud física derivados del agotamiento laboral. Los profesionales médicos pueden ofrecer evaluaciones para descartar condiciones subyacentes, como ejemplos de factores que pueden estar contribuyendo al burnout.

Por otro lado, la pedagogía puede colaborar en la implementación de estrategias para mejorar el clima laboral y reducir la carga de trabajo de los docentes, promoviendo un ambiente propicio para el bienestar emocional. Según Herrera et al. (2023, pp. 50-70), algunos aspectos importantes de la pedagogía incluyen implementar estrategias de enseñanza efectivas que mantengan la motivación de los docentes y de los estudiantes. La pedagogía puede ayudar a los docentes a adaptarse a las demandas específicas de su entorno educativo, lo que les permite ajustar sus prácticas y promover un ambiente de aprendizaje saludable. Además, fomentar la creación de redes de apoyo entre docentes puede ser beneficioso para compartir experiencias y estrategias que les ayuden a enfrentar el burnout. La formación continua es clave para prevenir el agotamiento laboral, ya que actualizar constantemente conocimientos y habilidades permite a los docentes sentirse más preparados y competentes.

En cuanto a la gestión, la misma desempeña un papel fundamental en la creación de políticas y programas institucionales que fomenten la prevención y el manejo del SB. Alvarado et al. (2023) destacan la importancia del clima organizacional, que puede influir en el bienestar emocional de los docentes (pp. 802-818). En virtud de ello, un ambiente

caracterizado por comunicación abierta y apoyo mutuo contribuye a reducir el estrés. Asimismo, asegurar una distribución equitativa de tareas ayuda a prevenir la sobrecarga laboral. En definitiva, la gestión educativa puede proporcionar programas de formación en habilidades de gestión del tiempo y del estrés, lo que facilita a los docentes planificar su trabajo de manera eficaz y mantener un equilibrio entre sus responsabilidades laborales y personales. Al mismo tiempo, es fundamental facilitar el acceso a servicios de apoyo emocional y psicológico para aquellos docentes que experimentan SB, estableciendo programas de asesoramiento o grupos de apoyo.

En resumidas cuentas, el abordaje multidisciplinario del burnout en docentes es necesario para brindar una atención completa y efectiva a quienes están en riesgo de sufrir este síndrome. La colaboración de distintas disciplinas permite investigar el problema desde diversas perspectivas y ofrecer soluciones particulares para cada caso.

### **Evaluación psicológica del estrés y el síndrome de burnout en docentes**

En el contexto educativo actual, las políticas implementadas en las instituciones han contribuido a un aumento significativo del estrés y el agotamiento en los docentes. De ahí la importancia, que quienes toman decisiones en el ámbito educativo se involucren activamente para comprender cómo estas políticas pueden estar afectando la rotación de personal y, en consecuencia, la motivación y satisfacción de los docentes (Karnia et al., 2023, pp. 15-30). Resulta pertinente transformar el ambiente escolar en uno que fomente la autonomía y apoye aspectos motivacionales como la autodeterminación, la competencia y la realización personal de los docentes.

Desde esta misma perspectiva, Alvarado et al. (2023) sostiene que:

”Es imperativo que se establezcan normas y políticas que promuevan el bienestar y la buena salud de los docentes, a través de planes de atención primaria. Desarrollando una gestión efectiva y eficiente del clima organizacional, de los reglamentos internos, del ambiente físico; de igual forma que se normalice el hecho de brindar la protección psicológica y legal necesaria a los docentes para prevenir y evitar las consecuencias del estrés” (p.814).

Por otra parte, los docentes pueden beneficiarse al trabajar con organizaciones que apliquen la teoría de atribución de Peterson y Seligman. Esta teoría reflexiona acerca de las causas de su desempeño y emociones, promoviendo un enfoque optimista que les permita centrarse en los aspectos positivos de su profesión. La implementación de estrategias basadas en esta teoría puede ser un camino valioso para fortalecer el capital psicológico de

los educadores, un estado que puede verse beneficiado por diversos factores (Karnia et al., 2023, pp. 13-17).

Siguiendo a Agyapong et al. (2022) resulta importante abordar la prevalencia y las correlaciones de los factores de riesgo de trastornos psicológicos en docentes para poder impactar positivamente en la gestión del estrés, el agotamiento y la baja resiliencia. En este contexto, el programa “Wellness 4 Teachers” se presenta como una herramienta que promete apoyar la salud mental de los docentes. En efecto, mediante la asignación de recursos en el sector educativo, puede beneficiar tanto a docentes como a estudiantes (pp. 1-10).

El programa “Wellness 4 Teachers” se centra en promover el bienestar integral de los docentes, abarcando aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales de su salud. Este enfoque es esencial, dado que los educadores enfrentan desafíos únicos que pueden afectar su rendimiento y bienestar. Por ello, es vital ofrecerles herramientas y estrategias que les ayuden a cuidar de sí mismos y prevenir el estrés y el SB.

La evaluación psicológica del estrés y el SB en docentes se torna pues, crucial para detectar estos problemas de manera temprana y precisa. A través de herramientas validadas y entrevistas clínicas, se pueden identificar los factores que influyen en el bienestar de los educadores. Proporcionar apoyo psicológico y estrategias de prevención es fundamental para crear un entorno laboral saludable y favorecer la salud mental de quienes están en el aula (Ruíz et al., 2024, pp. 90-100).

La evaluación del estrés en docentes puede incluir la aplicación de cuestionarios estandarizados, como el Maslach Burnout Inventory (MBI), que permite medir la percepción subjetiva de estrés y evaluar síntomas físicos y emocionales relacionados con el estrés crónico. Estos cuestionarios ayudan a identificar el nivel de estrés y sobre todo las situaciones estresantes específicas en el entorno laboral, como la carga de trabajo y las relaciones interpersonales. Esta información es fundamental para diseñar intervenciones personalizadas.

Por otro lado, la evaluación del SB se centra en detectar los tres componentes clave de este síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal (López y Ventura, 2020, pp. 136-141). El agotamiento emocional se refiere a la sensación de estar sobrecargado y emocionalmente exhausto, mientras que la despersonalización implica una actitud distante o negativa hacia los estudiantes. La falta de realización personal se relaciona con la percepción de no estar logrando un impacto significativo en el trabajo.

Resulta indispensable, tener en cuenta los factores contextuales que pueden influir en la aparición del SB. La evaluación psicológica del estrés y el SB en docentes permite obtener información valiosa para diseñar intervenciones personalizadas y efectivas que promuevan el bienestar emocional y la salud mental de los profesionales de la educación.

Siguiendo a Solera et al. (2017), se ha observado que los profesores de educación primaria enfrentan niveles de ansiedad y SB, colocándolos en una categoría de alto riesgo. La falta de reconocimiento es uno de los factores destacados, ya que afecta la percepción que tienen sobre su labor. Por ello, es importante establecer una estructura organizacional clara que permita a los docentes participar en la toma de decisiones, haciéndolos sentir respaldados y seguros en su trabajo (pp. 25-40).

Por último, Merino y Mangas (2016) sugieren que es necesario brindar apoyo social a los docentes, reconocer su labor públicamente y fortalecer el compromiso institucional hacia ellos (pp.205-218). En particular, reducir la carga de tareas repetitivas y mejorar la comunicación con la dirección son pasos importantes. También es fundamental garantizar estabilidad laboral, ya que un equipo estable tiene un impacto positivo en los resultados académicos.

### **Estrategias de intervención psicológica para promover el bienestar laboral en docentes**

Las estrategias de intervención psicológica son esenciales para promover el bienestar laboral de los docentes, especialmente en un contexto donde el estrés y el SB son cada vez más comunes. Estas intervenciones buscan fortalecer la resiliencia, mejorar las habilidades de afrontamiento y fomentar un ambiente saludable en el que los educadores puedan desarrollarse plenamente. A continuación, se presentan algunas estrategias efectivas para prevenir y mitigar el SB en el ámbito educativo.

En primer lugar, Orines et al. (2023) destacan la importancia de la resiliencia como un factor clave en la moderación del SB. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones difíciles, superando el estrés y manteniendo el equilibrio emocional. Los docentes que desarrollan esta habilidad pueden enfrentar mejor las demandas laborales y, a su vez, disfrutan de una mayor satisfacción laboral y relaciones positivas con sus estudiantes y colegas (pp. 157- 163).

Fomentar la resiliencia en los docentes a través de programas de formación y estrategias de autocuidado puede ser un camino efectivo para prevenir el burnout (Orines et al., 2023, pp. 157-163).

Del mismo modo, Severiche et al. (2023) destacan la seguridad laboral como un factor crucial en la prevención del SB. Para ello, proponen estrategias como ofrecer contratos a largo plazo, salarios competitivos y oportunidades de desarrollo profesional. De la misma forma, sugieren asegurar que la carga de trabajo sea manejable y proporcionar apoyo administrativo a los docentes. Fomentar una cultura escolar positiva, donde se valore y respete el trabajo de los educadores, puede hacer una gran diferencia (pp. 12- 218).

La implementación de estas estrategias puede transformar el entorno laboral, creando un espacio más seguro y solidario para los docentes. Es vital reconocer y atender las condiciones que pueden generar estrés crónico y agotamiento emocional, preservando así la salud y el bienestar de los educadores.

Por último, Miñaca (2023), identificó estrategias de intervención que ayudaron a los participantes a manejar el estrés de manera efectiva, logrando un estado de equilibrio emocional. Las técnicas propuestas incluyen: la reestructuración cognitiva, que ayuda a identificar y reemplazar pensamientos negativos por otros más adaptativos, y la expresión emocional, que permite a los educadores compartir y procesar sus emociones. Al mismo tiempo, se resalta la importancia del apoyo social, ya que contar con una red de apoyo significativa puede ofrecer el soporte necesario para enfrentar los desafíos laborales y personales (pp. 7- 45).

### **Síntesis y reflexiones finales**

El análisis y estudio del Síndrome de Burnout (SB) en el ámbito docente revela una problemática multifacética que no solo afecta profundamente la salud mental y el bienestar de los educadores, sino que también influye en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Los datos revisados indican que el SB tiene una prevalencia alarmante en diversas regiones y contextos educativos.

A nivel internacional, estudios como el de Gallardo López y López Noguero (2019) destacan que el 88,3% de los docentes presenta niveles medios de burnout, principalmente en lo que respecta al agotamiento emocional.

A nivel regional, según (Hernández Suárez et al., 2021) el 54,4% de los docentes presentaron el síndrome

En Uruguay, el 9% de los docentes experimentan el síndrome, con mayor incidencia en mujeres que presentan una mayor carga laboral en los niveles de educación inicial y primaria.

En conclusión, estas cifras resaltan la urgencia de implementar estrategias basadas en evidencia para proteger la salud mental de los docentes y asegurar su desempeño eficaz.

Llegamos a la conclusión que en Uruguay son pocos los estudios acerca de esta problemática y que por ende carece de visibilidad frente a la sociedad en la que vivimos. En este sentido, poder contribuir al desarrollo del conocimiento en la temática para mí es muy gratificante.

Por las razones antes mencionadas, resulta esencial promover una cultura institucional que valore el bienestar de los docentes, porque no puede ignorarse el papel invaluable que desempeñan en la formación de las futuras generaciones.

Los hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones interdisciplinarias y la creación de políticas que garanticen un ambiente laboral saludable, si en realidad buscamos reducir sus efectos, y proporcionar a los docentes distintas herramientas para gestionarlas del mejor modo posible. Los docentes necesitan que se visibilice su sentir y que se reconozca de que se trata de un problema serio que afecta significativamente su salud mental. Es imperativo reflexionar con el fin de que se tomen medidas concretas, para prevenir y tratar este síndrome.

Entre las recomendaciones para prevenir y abordar el burnout en docentes, destacaría la implementación de programas de apoyo psicológico, para que los mismos puedan trabajar en formas de autogestionar el estrés y la presión laboral. En concreto, debe fomentarse la valoración del esfuerzo que los docentes a diario llevan a cabo. Solo de esa manera, se podrán encontrar recursos y respaldo organizacional para que los educadores puedan gestionar de manera efectiva el estrés y la presión cotidiana.

Este trabajo invita a reflexionar sobre la importancia de visibilizar el SB como una problemática seria que exige la atención de las autoridades y de la comunidad en general. Al reconocer y atender las necesidades de los docentes, se construye un entorno educativo más humano, saludable y productivo, donde el bienestar de los educadores se convierte en un pilar fundamental. Por último, no olvidemos que, al final del día, el cuidado de los docentes implica cuidar a las futuras generaciones.

## Referencias bibliográficas

- Aguirre, J. I. P., Marsollier, R. G., & Vecino, J. (2020). Burnout Docente: una revisión cartográfica conceptual. *AWARI*, 125–138. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17092.45440>
- Agyapong, B., Wei, Y., Dias, R., & Opoku, V. (2022). Burnout and Associated Psychological Problems Among Teachers and the Impact of the Wellness4Teachers Supportive Text Messaging Program: Protocol for a Cross-sectional and Program Evaluation Study. *JMIR Res Protoc*, 11(7), 1–10. <https://doi.org/10.2196/37934>
- Alvarado, L., Amaya, R., Muñoz, R., Reyes, S., Ramos, E., & Sansores, E. (2023). Síndrome de burnout en profesores universitarios de 78: una revisión de literatura. *TELOS: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias*, 25(3), 802–818. <https://www.redalyc.org/journal/993/99376074015/99376074015.pdf>
- Araujo, B., Bálsamo, A., Fajardo, G., Frutos, J., Santucci, N., Silva, G., Osorio, A., & Piñeyro, C. (2023). Síndrome de Burnout em docentes do curso de saúde do Edifício Polivalente Parque Batlle da Udelar em 2022. *Revista Uruguaya de Enfermería*, 2023(18(1)), 1–19. <https://doi.org/10.33517/rue2023v18n2ea9>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37–48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S. I., Vega Valero, C. Z., Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37–57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Bosch, E. (2020). El síndrome del burnout en los profesores de segundas lenguas. *Universitat de Girona*, 3–47. [https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/19021/BoschRibesEmma\\_Treball.pdf](https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/19021/BoschRibesEmma_Treball.pdf)
- Cabello, N., & Hernández, S. (2016). Elementos históricos y conceptuales del Síndrome de Burnout. *Archivos de Medicina Familiar*, 18(3), 51–53. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2016/amf163a.pdf>



*Latinoamericana*, 37(2), 295–311.  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6886>

Hernández Suarez, C., Aloiso, A., & Prada Nuñez, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín Redipe*, 10(9), 472–488. [Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis - Dialnet](#)

Herrera Herrera, K., Jiménez Zumbado, K., Méndez Anchía, V., & León León, G. (2024). *Revista de Educación y Salud*, 12(3), 45–67. <http://hdl.handle.net/11056/25204>

Karnia, R. (2023). An Evaluation of Stress and Burnout in Education and Its Impact on Job Performance and Work. *International Journal of Psychological Studies*, 15(4), 13–17. <https://doi.org/10.5539/ijps.v15n4p13>

La Diaria. (2020, julio). 9% de los docentes reporta burnout, según estudio del INEED. *La Diaria*.  
<https://ladiaria.com.uy/educacion/articulo/2020/7/9-de-los-docentes-reporta-burnout-segun-estudio-del-ineed/>

López, E., & Ventura, H. (2020). Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), 136–141. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>

Marrero, M., & Aguilera, M. (2018). Estrés psicosocial laboral según modelo desbalance esfuerzo-recompensa en gestantes cubanas. *Salud y sociedad*, 9(2), 172–178. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0002.00004>

Martínez, E. (2022). Modelos de estrés laboral: funcionamiento e implicaciones para el bienestar psicosocial en las organizaciones. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM*, 12(24), 18–28. [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev\\_Elec\\_Psico/Vol12\\_No\\_24/REP12%2824%29-art2.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol12_No_24/REP12%2824%29-art2.pdf)

Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112, 42–80. <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

Martinsone, B., Jensen, M., Wiesner, C., & Zechner, K. (2024). Teachers' professional wellbeing. A digital game based social-emotional learning intervention. 5-184.

[https://www.researchgate.net/publication/379656200\\_Perspectives\\_for\\_unfolding\\_well-being\\_in\\_the\\_context\\_of\\_teacher\\_education\\_Emerging\\_well-being\\_Insights\\_from\\_Theoretical\\_Austrian\\_Traditions](https://www.researchgate.net/publication/379656200_Perspectives_for_unfolding_well-being_in_the_context_of_teacher_education_Emerging_well-being_Insights_from_Theoretical_Austrian_Traditions)

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). The Maslach Burnout Inventory. En *The Maslach Burnout Inventory Manual* (pp. 191–218). University of California, Berkeley.

Merino, E., & Mangas, S. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación. *Universitas Psychological*, 15(1), 205–218. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.aavm>

Miñaca, A. (2023). Plan de intervención en salud mental para generar estrategias de afrontamiento al estrés en personal administrativos del Centro de Bomberos de la ciudad de Guayaquil. *Trabajo de Fin de Máster, Universidad Politécnica Salesiana*. 7–45 <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25336/1/UPS-GT004486.pdf>

Montero-Marín, J. (2016). El síndrome de burnout y sus diferentes manifestaciones clínicas: Una propuesta para la intervención. *Anestesia Analgesia Reanimación*, 29(1), 4. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-12732016000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12732016000100004&lng=es&tlng=es).

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo*. AÑO 19. NÚMERO 58, 59–63 <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>

Olivares-Fong, L. C., Nieto-López, G., Velázquez-Victorica, K. I., & López-Guerrero, A. (2021). Síndrome de burnout. La multiplicidad de roles y su impacto en la labor docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3), 203–219. <https://doi.org/10.6018/reifop.457451>

Orines, R., Dequitos, M., De Leon, A., Garganera, L., Lim, R., Macabato, J., & Ordonio, M. (2023). Work-related burnout on psychological well-being among public school teachers: Resilience as moderating factor. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 6(3), 157-163. <https://ejper.com/work-related-burnout-on-psychological-well-being-among-public-school-teachers-resilience-as-moderating-factor>

Palacios, B. (2019). Estrés y burnout en docentes de la facultad de psicología. *Revista Cubana de Educación Superior*, (38), 1–19. <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2271>

- Posada, J., Molano, P., Parra, R., Brito, F., & Rubio, E. (2019). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 37(2), 119–133. <https://pdfs.semanticscholar.org/3fba/45aaa0ffe5f192cfa0331ac104e0d3cc0fc1.pdf>
- Pulido, C. (2022). Identificar el riesgo del síndrome de burnout en el personal docente de la Universidad del Valle, sedes de Tuluá, 2022–2023. Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Manizales. 1–37. [https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/4235/1/PulidoGomezCristhianHumberto\\_2023\\_ESPSST.TG..pdf](https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/4235/1/PulidoGomezCristhianHumberto_2023_ESPSST.TG..pdf)
- Rodríguez Pérez, L. N. (2021). Estrés laboral en tiempos de pandemia por SARS-CoV 2 en la empresa de limpieza industrial ECOTEC SAC. *Tarma – Junín – 2021*, 3–79. <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/8693>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 8(14), 45–67. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v8i14.39](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v8i14.39)
- Ruiz, M. I., Cortés, J. A., Villafuerte, C. M., & Benítez, D. A. (2024). Diagnóstico del bienestar psicológico y Burnout en docentes de Educación Superior. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(17), 50–59. <https://doi.org/10.33996/repsi.v7i17.109>
- Severiche, C., Jiménez, F., De la Hoz, M., Vidal, C., & Ángulo, G. (2023). *Seguridad y salud en el trabajo: Aportes Multidisciplinarios*. Corporación de Educación Superior del Litoral. Primera edición. 12–218. [\(PDF\) SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: Aportes Multidisciplinarios](#)
- Silva-Barbosa, C. E. da, Lima, E. P. M. de., Costa, Y. X. A., Lima, V. F. da S., Carvalho, S. T. A., & Rocha, A. S. (2022). Agotamiento profesional en la docencia: Síndrome de Burnout en docentes universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Research, Society and Development*, 11(8), 1–7. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31385>
- Skomorovska, I., Dorozhovets, N., Dorozhovets, M., & Ivanova, S. (2023). The Emergence of Professional-Emotional Burnout Syndrome in Teachers of Preschool Education Institutions: Factors, Symptoms, Stages, and Prevention. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*, 10(1), 152–158. <https://doi.org/10.15330/jpnu.10.1.152-158>

- Solera, E., Gutiérrez, S., & Palacios, D. (2017). Evaluación psicológica del síndrome de burnout en profesores de educación primaria en la Comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertados. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–9. <http://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3>
- Souza, M. C., & Lucca, S. R. (2021). Burnout Syndrome in public school teachers in Sorocaba, São Paulo, Brazil. *REVISTA CIÊNCIAS EM SAÚDE*. 11(4), 30–36. <https://doi.org/10.21876/rcshci.v11i4.1127>
- Starostina, L., Yegorova, V., Nikolayev, Y., & Shamayeva, V. (2021). Teacher burnout and opportunities to increase the human resources of urban schools. *SHS Web of Conferences*. (98), 1–6. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20219804012>
- Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Regueiro, B. (2020). Perceived stress and indicators of burnout in teachers at Portuguese higher education institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248>
- Torres, D. (2021). Niveles de burnout en docentes de instituciones de educación pública de la región del Bío Bío durante el período de pandemia por COVID-19. Repositorio Institucional Universidad de Concepción. 1-95. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4428110>