

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, Ciudad de México, México.

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,

Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TEACHER BURNOUT IN PRIMARY EDUCATION

José María López Valdez
Investigador Independiente, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.22436

El Síndrome de Burnout en Docentes de Educación Primaria

José María López Valdez¹

josema.lv61@gmail.com

Investigador Independiente

Tamaulipas, México

RESUMEN

El síndrome de burnout representa un fenómeno profesional que afecta de manera considerable el bienestar emocional, físico y profesional de los docentes de educación primaria. Ante su creciente presencia en contextos escolares y a la limitada atención mediática e institucional que recibe, este estudio tuvo como propósito identificar los niveles de conocimiento, percepción y presencia del burnout entre docentes con nombramientos dentro de la Zona Escolar 156 del Sector 7 en Matamoros, Tamaulipas. Se realizó una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal, mediante la aplicación de una encuesta digital integrada por seis preguntas cerradas diseñadas con base en literatura especializada. Participaron 33 docentes seleccionados por muestreo por disponibilidad. Los resultados evidencian que, si bien la mayoría ha escuchado el término, existe una comprensión heterogénea sobre su significado, manifestándose vacíos conceptuales, dificultades para identificar sus dimensiones y limitada claridad sobre estrategias de afrontamiento y tratamiento. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de fortalecer la formación docente en temas de salud emocional y de promover acciones institucionales preventivas orientadas al bienestar del profesorado.

Palabras clave: burnout docente, educación primaria, salud emocional del profesorado, estrés laboral, bienestar docente

¹ Autor principal

Correspondencia: josema.lv61@gmail.com

Teacher Burnout in Primary Education

ABSTRACT

Teacher burnout represents a professional phenomenon that significantly affects the emotional, physical, and professional well-being of primary education teachers. Given its growing presence in school contexts and the limited media and institutional attention it receives, this study aimed to identify the levels of knowledge, perception, and presence of burnout among teachers with official titles in School Zone 156 of Sector 7 in Matamoros, Tamaulipas. A quantitative, descriptive, and cross-sectional study was conducted through the administration of a digital survey composed of six closed-ended questions designed based on specialized literature. A total of 33 teachers participated, selected through convenience sampling. The results show that, although most participants had heard the term, their understanding of its meaning was heterogeneous, revealing conceptual gaps, difficulties in identifying its dimensions, and limited clarity regarding coping and treatment strategies. These findings highlight the need to strengthen teacher training in emotional health and to promote institutional preventive actions aimed at fostering teacher well-being.

Keywords: teacher burnout, primary education, teacher emotional health, occupational stress, teacher well-being

*Artículo recibido 12 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 16 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout ha representado en las últimas décadas una problemática laboral silenciosa, muy frecuentes entre profesionales que trabajan brindando atención a terceros, resaltando particularmente el magisterio. Su reconocimiento por parte de la Organización Mundial de la Salud como un fenómeno ocupacional derivado del estrés crónico laboral ha dado posibilidad a la visualización de su impacto en el desempeño, la salud mental y el clima laboral de las instituciones educativas. En lo que respecta a los docentes de educación primaria, la convergencia de altas demandas laborales, escasos recursos materiales, presión evaluativa, carga administrativa y necesidades crecientes de los estudiantes generan las condiciones ideales para propiciar un desgaste emocional, físico y actitudinal en el profesionista.

Múltiples investigaciones han señalado que las repercusiones del burnout docente no le competen solamente al individuo, sino también al desarrollo de su práctica pedagógica, a las dinámicas dentro del aula y a su rol institucional. Pese a ello, persisten lagunas de conocimiento respecto al nivel de conocimiento y comprensión que los maestros tienen acerca del síndrome, lo que complica en gran medida su detección temprana y limita la implementación de medidas preventivas efectivas. Bajo esta situación, resulta de suma importancia indagar la percepción de este fenómeno en contextos escolares específicos, principalmente a nivel local, en los que las condiciones laborales y de organización varían de escuela a escuela.

La presente investigación tuvo el objetivo de identificar el nivel de conocimiento, percepción y presencia del síndrome de burnout en docentes de educación primaria pertenecientes a la Zona Escolar 156 del Sector 7 en Matamoros, Tamaulipas. Para lo cual, se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal, mediante la aplicación de un cuestionario digital diseñado con base en la literatura específica analizada. La decisión de tratar el problema bajo una mirada descriptiva se debe a la necesidad de obtener un panorama general real del estado del burnout en la localidad, así como para observar tendencias que permitan orientar futuras investigaciones con mayor profundidad.

La determinación de las percepciones docentes sobre el burnout constituye el punto de partida para comprender la gravidez del problema e iniciar las acciones institucionales pertinentes para fortalecer el bienestar docente y la calidad educativa. Este estudio proporciona información relevante para la



discusión actual sobre salud laboral en el sector educativo y enfatiza la necesidad inmediata de atender el bienestar emocional del profesorado, garantizando su competencia, indispensable para la construcción de los entornos escolares saludables, humanos, inclusivos y sostenibles que propone la Nueva Escuela Mexicana.

MARCO TEÓRICO

Conceptos

El síndrome de *burnout*, conocido también como síndrome del trabajador quemado, representa una problemática real y de alto impacto en el ámbito laboral y educativo moderno. Esta terminología data de 1974, con el psicólogo Herbert Freudenberger, pensado para describir el estado de agotamiento físico, mental y emocional que sufrían los profesionales de la salud (médicos, enfermeros, etc.) al enfrentar una carga laboral excesiva y demandas con repercusiones emocionales constantes. En su investigación pionera, Freudenberger observó que estos individuos mostraban pérdida de motivación, irritabilidad, fatiga extrema y una sensación de fracaso personal, pese a su compromiso con el trabajo. Posteriormente, Christina Maslach y Susan Jackson (1981) retomaron este fenómeno desde un enfoque psicológico, haciendo hincapié en sus orígenes: el trato con terceros al ofrecer un servicio y el contagio de los problemas del cliente mediante el trato inapropiado. Es así que pudieron llegar a desarrollar el instrumento más reconocido para su medición, el Maslach Burnout Inventory (MBI).

Maslach y Jackson (1981) entienden al burnout como “un síndrome de agotamiento emocional y cinismo que se presenta con frecuencia entre personas que realizan algún tipo de trabajo con personas” (p. 99), caracterizada por tres dimensiones interrelacionadas:

- Agotamiento emocional, entendido como la sensación de no poder ofrecer más de sí mismo a nivel afectivo;
- Despersonalización, que implica actitudes negativas, distantes o cínicas hacia los demás, en este caso los alumnos o colegas; y
- Baja realización personal, referida a la tendencia a evaluarse negativamente y sentirse insatisfecho con el propio desempeño profesional.

En el contexto educativo, dichas dimensiones se manifiestan con particular intensidad. Los docentes de educación primaria son sujetos de altas exigencias laborales, escasos recursos materiales, grupos



numerosos y una presión constante por alcanzar resultados académicos, lo que incrementa su vulnerabilidad ante el desgaste emocional. Rodríguez et al. (2017) perciben así la profesión docente: La docencia es considerada como una profesión de gran riesgo para padecer síndrome de burnout debido a que demanda habilidades y compromisos para realizar diversas actividades dentro y fuera de la institución, utilizando tiempo que debería ser para descanso y recreación de sí mismos. (p. 59)

A diferencia de otros tipos de estrés ocupacional, el burnout se desarrolla de forma progresiva y multidimensional, tal como explican Schaufeli y Enzmann (1998), quienes lo conciben como un proceso que comienza con el entusiasmo laboral, continúa con el estancamiento, la frustración y culmina con el agotamiento total si no se interviene oportunamente. El incremento de este desgaste se lo atribuyen a factores relacionados no solo al trabajo, sino también al cambiante contexto social, cultural e ideológico, siete son los puntos que propician la expansión del burnout (pp. 12-17):

- La emergencia del sector de servicios.
- Etiquetado del estrés
- Individualización.
- Creciente carga mental y emocional.
- Debilitamiento de la percepción profesional.
- Estigma profesional.
- Cambio psicológico de expectativas hacia el profesionista.

En el desarrollo del burnout intercede en gran medida el entorno laboral y organizacional donde se encuentre el individuo, este espacio puede ser un factor que ayude a erradicar o volver más crítico el desgaste. En el ámbito organizacional la competencia intrainstitucional e interinstitucional que caracteriza al magisterio mexicano es un arma de doble filo, pudiendo impulsar la productividad, pero también afectando la rutina, la carga de trabajo y las horas laborales de los empleados, en última instancia afectando a su salud y bienestar personal (La Falce et al., 2023, p. 2). En los maestros, este proceso deriva además en ausentismo laboral, pérdida del compromiso ético y deterioro de la calidad educativa.

En el marco docente este desgaste conlleva a repercusiones más allá de lo individual, llegando a lo



institucional y social. Por eso es pertinente el no ignorar estos casos por parte de las autoridades educativas, es una situación que debe de tratarse como comunidad y no de manera personal. Según Rodríguez et al. (2017), el docente que experimenta agotamiento emocional tiende a presentar estas consecuencias en diferentes áreas de su profesión:

A nivel personal: Condición de agotamiento físico y mental, motivación negativa (llega tarde, falta a clases, indisposición), actitud negativa (intolerante, agresivo, excluyente, ofensivo, violento, histérico, irresponsable, impertinente, conflictivo, envidia), el ambiente en el aula se torna desagradable, conflictivo, desorganizado, apático y las emociones que principalmente genera son la ira, decepción, angustia, desesperación y el rencor;

Como docente: Disminuye su implicación afectiva con el alumnado, reduce la calidad de sus estrategias pedagógicas, genera un clima negativo en el aula y pierde el interés por la profesión y el trayecto educativo de sus discípulos;

En el alumnado: Cambia la percepción docente, sus manifestaciones dentro del aula, actitudes y sensaciones del entorno académico; En la institución: Deterioro en la relación con autoridades educativas, cuerpo docente y padres de familia, los procesos escolares se vuelven deficientes, bajo rendimiento y quejas de alumnos y padres (pp. 54-55).

Todo lo anterior se traduce en un efecto dominó que repercute en la motivación del estudiante, la convivencia escolar y los resultados de aprendizaje. Entonces, se vuelve clara la magnitud de un problema que en las últimas décadas se ha pasado por alto y ha carecido de la importancia mediática y gubernamental que verdaderamente requiere. En este sentido podemos entender que el burnout docente es un fenómeno complejo que combina variables personales (autoeficacia, resiliencia), organizacionales (carga laboral, liderazgo escolar) y contextuales (políticas educativas, reconocimiento social).

La labor del profesorado es naturalmente un trabajo estresante, que lo caracteriza un perfil epidemiológico diferente al de otras profesiones, figurando las alteraciones circulatorias, del aparato fonológico y los trastornos mentales como ansiedad y depresión. Multitud de situaciones hacen exponencial los inicios del síndrome de desgaste profesional, principalmente destacan la diversidad de tareas a realizar, la desvalorización de su trabajo por parte de la sociedad, la atención a la diversidad en el aula, la actualización y la preparación constante (Fuentes y Moreno, 2013, p. 30-31).



A lo largo de la historia el burnout ha sido un trastorno asociado con los profesionistas del sector salud, lo que ha dificultado su transición e implementación en el contexto magisterial, además la globalización del término estrés ha dificultado el diagnóstico apropiado de muchos casos, cayendo muchas veces en un falso autodiagnóstico. El burnout siempre ha sido sujeto de estudio, desde la década de 1970, pero su relevancia explotó con el reconocimiento por parte de la OMS (2019) de su pertenencia en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un “fenómeno ocupacional” que resulta del estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido gestionado con éxito. Si bien no se clasifica como una enfermedad mental, la OMS advierte que su impacto puede afectar significativamente la salud física y psicológica de las personas, interfiriendo en su desempeño y bienestar general. Es entonces que ya habiéndose globalizado el término burnout, resulta pertinente su selección como tema principal en el presente estudio, enfocándose en los docentes de educación primaria.

Distinguir entre el estrés laboral común y el burnout es el primer paso para poder comprender la situación en la que nos podemos encontrar, volver a pintar esa línea divisoria que ha sido borrada con la globalización y el uso mediático masivo de la palabra estrés. Autores como Vidal et al. (2024) comprenden así la diferencia entre estrés y burnout:

La diferencia entre el síndrome de burnout y el estrés laboral es que el primero es consecuencia del segundo. Es decir, cuando el estrés aumenta y se vuelve crónico, se puede convertir en burnout. El síndrome de burnout se considera más amplio y grave que el estrés. En cuanto a los síntomas, el estrés se manifiesta a través de la sobre implicación en los problemas e hiperactividad emocional, contrariamente, en el burnout se observa falta de implicación y embotamiento emocional. (p. 2) En suma, el síndrome de burnout en los docentes de educación primaria constituye un problema de salud laboral y educativa que afecta tanto al individuo como al sistema escolar. Comprender su conceptualización permite reconocer la importancia de la prevención temprana, la formación emocional y la promoción del bienestar docente como ejes fundamentales para garantizar una educación de calidad y un entorno laboral saludable.

Fases del Burnout

El síndrome de burnout no aparece abruptamente, sino que tiene un desarrollo progresivo a través de diversas fases que reflejan en mayor o menor grado el deterioro emocional, físico y actitudinal del



docente frente a su labor educativa. De acuerdo con Apiquian (2007), este síndrome de agotamiento excesivo “es un proceso, más que un estado y se han podido establecer cuatro estadios de evolución de la enfermedad, aunque éstos no siempre están bien definidos” (p. 3). Dichas fases son las siguientes:

- Forma leve: los afectados presentan síntomas físicos, vagos e inespecíficos (cefaleas, dolores de espalda, lumbalgias), el afectado se vuelve poco operativo;
- Forma moderada: aparece insomnio, déficit atencional y en la concentración, tendencia a la automedicación;
- Forma grave: mayor ausentismo, aversión por la tarea, cinismo. Abuso de alcohol y psicofármacos;
- Forma extrema: aislamiento, crisis existencial, depresión crónica y riesgo de suicidio. (Apiquian, 2007, p. 3)

Por su parte, Maslach y Jackson (1981) desarrollan una concepción tridimensional que, pese a no ser lineal, se entiende como un proceso que tiene distintas etapas de deterioro profesional. La primera dimensión, el agotamiento emocional, representa la fase inicial, en la que el docente experimenta una sensación de cansancio extremo y falta de energía para continuar con sus actividades. La segunda, la despersonalización, surge como una respuesta defensiva ante el agotamiento, caracterizada por actitudes frías, distantes o cínicas hacia los estudiantes y colegas. Finalmente, la reducción del logro personal refleja una etapa de desmotivación y percepción de ineeficacia, donde el docente siente que su trabajo ha perdido sentido y valor.

Ambas perspectivas congenian en el hecho de que este síndrome de desgaste no aparece de forma repentina, sino como un proceso paulatino o exponencial, dependiendo de las circunstancias, que afecta el bienestar psicológico y profesional del docente. Comprender estas fases posibilita la detección de señales de alerta temprana que den paso al diseño de estrategias preventivas que contribuyan al equilibrio emocional y a la mejora de las condiciones laborales en el ámbito educativo.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico del síndrome de burnout requiere de un proceso complejo que busca identificar el grado de afectación emocional, física y actitudinal del individuo ante su entorno laboral. Este trasciende una simple medición del estrés, toma en cuenta las tres dimensiones fundamentales descritas por Maslach y Jackson (1981): agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.



Dichas dimensiones constituyen el eje central de la evaluación diagnóstica, permitiendo diferenciar el burnout de otros trastornos psicológicos o del estrés laboral común.

El instrumento más utilizado a nivel mundial para diagnosticar este síndrome es el Maslach Burnout Inventory (MBI), diseñado por Maslach y Jackson (1981). Este es un cuestionario que originalmente constaba de 22 ítems, posteriormente expandido a 25, distribuidos en tres escalas que valoran los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal (Kaschka et al., 2011, p. 783). Su aplicación permite determinar el nivel de afectación del sujeto en cada dimensión, clasificando los resultados en rangos de bajo, medio o alto nivel de burnout.

Además del MBI, otros instrumentos han sido desarrollados para tratar de comprender este fenómeno. En 1988 se propuso el Burnout Measure (BM) por parte de Pines y Aronson, consiste en un auto informe integrado por 21 ítems, evaluados en escalas de frecuencia de 7 puntos y a los que les concierne el agotamiento físico, emocional y mental de la persona (Malach-Pines, 2005, p. 78).

La mayoría de los instrumentos disponibles para el diagnóstico del burnout fueron desarrollados en contextos ajenos al de la república mexicana y en idioma inglés. Han sido pocas las iniciativas tomadas por investigadores de habla hispana para la elaboración de un formato analítico del síndrome de agotamiento. Entre las aportaciones más destacadas está la de la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional de Uribe (2010), esta tiene su origen en un estudio semántico de 50 ítems que alcanzó el 91% de fiabilidad, construida por y para mexicanos, atendiendo al enfoque cultural de México, aspecto del cual carecen sus similares anglosajones, basándose en la literatura internacional (Uribe y García, 2013, p. 41).

A nivel clínico, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) reconoció el burnout como un “*fenómeno ocupacional*” dentro de la *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)*, entendiéndolo como una respuesta ante las cargas de estrés laboral crónico que no se han logrado gestionar con éxito. Pese a no ser categorizada como enfermedad mental la OMS indica el sustento de su diagnóstico con base en tres indicadores principales: sentimientos de agotamiento, aumento de la distancia mental respecto al trabajo y disminución de la eficacia profesional.

El diagnóstico del burnout requiere, por tanto, una evaluación multidimensional que combine tanto la autopercepción del docente como la observación institucional de su desempeño, conductas y estado



emocional. La integración de múltiples fuentes de información garantiza una mayor validez en los resultados, aun cuando alguno de los indicadores no se presente de forma explícita. Una detección temprana permite diseñar estrategias de intervención psicoeducativa que prevengan el deterioro emocional, promuevan la resiliencia y fortalezcan la salud mental docente, garantizando así un entorno educativo más sano y equilibrado.

Causas o Etiología

La atribución del origen del síndrome de burnout no se le puede dar a un factor individual o a una categoría, es la raíz de este trastorno una combinación multifactorial de aspectos personales, organizacionales y sociales que interactúan hasta producir un estado de agotamiento progresivo. De acuerdo con Apiquian (2007), el desarrollo del burnout está asociado a variables que inciden directamente en la experiencia laboral, tales como las características del puesto, el ambiente de trabajo, la estabilidad laboral, las relaciones interpersonales y los rasgos de personalidad del individuo.

Factores Organizacionales y del Entorno Escolar

El contexto institucional representa uno de los factores más determinantes en la aparición del burnout docente. En las instituciones educativas donde prevalecen estructuras jerárquicas rígidas, autoritarias, escasa participación del colectivo docente en la toma de decisiones y excesiva carga administrativa, el riesgo de agotamiento aumenta considerablemente. Según Apiquian (2007), “la mayor causa de estrés es un ambiente de trabajo tenso, cuando el modelo laboral es muy autoritario y no hay oportunidad de intervenir en las decisiones” (p. 3). En el ámbito educativo, esta rigidez se traduce en imponer planes, programas y evaluaciones que limitan la libertad pedagógica del maestro.

Otras particularidades como los horarios extensos, la falta de recursos didácticos, la sobre población en el aula y la escasa retroalimentación profesional, también se han vinculado con mayores niveles de desgaste. Para Maslach et al. (2001) “el burnout surge de diferencias crónicas entre las personas y su entorno laboral en alguna o todas las seis áreas de la vida laboral” (p. 414). Dichas áreas de la vida laboral son la carga de trabajo, control, recompensa, comunidad, equidad y valores.

Asimismo, el avance tecnológico constante dentro de la educación representa tanto una oportunidad de mejora para los procesos de enseñanza como un generador de ansiedad, miedo al cambio o sensación de incompetencia en algunos docentes, sobre todo cuando no existe acompañamiento formativo. En el



sistema educativo mexicano los esfuerzos de implementación de tecnología han sido precarios y en la mayoría de los casos han originado más problemas que beneficios. Apiquian (2007) menciona que las transformaciones tecnológicas en las organizaciones implican modificaciones en las tareas, los sistemas de supervisión y las relaciones interpersonales, lo que puede producir aislamiento y tensiones dentro del grupo de trabajo (p. 4).

En este mismo predicamento, Maslach y Jackson (1981) sostienen que los factores estructurales del entorno laboral (como la sobrecarga, la falta de control y la ambigüedad de rol) son los principales detonantes del síndrome. Cuando el docente se encuentra en una situación en la que no puede influir en su propio trabajo ni recibe información clara sobre su desempeño, incrementa la posibilidad de desarrollar agotamiento emocional y despersonalización.

Factores Personales

Además de los factores institucionales, los rasgos individuales desempeñan un papel crucial en la aparición del burnout. Maestros con altas tasa de auto exigencia, tendencias perfeccionistas, poca tolerancia al fracaso o una notable necesidad de control suelen ser más vulnerables a este síndrome (Apiruan, 2007). Dichas características son en primera instancia relacionadas con un involucramiento laboral excesivo y con la dificultad de establecer límites entre la vida profesional y personal.

Por otra parte, los docentes con escaso apoyo social o dificultades para expresar sus emociones son más propensos a padecer desgaste emocional. Aislarse emocionalmente y carecer de redes de apoyo acentúan la percepción de la sobrecarga y disminuyen la resiliencia que se puede tener ante el estrés laboral pues, “el apoyo social de los compañeros es principalmente un predictor significativo de los componentes emocional y actitudinal del MBI” (Gil-Monte y Peiró, 1999, p. 264)

De igual modo, el idealismo profesional particular de gran porcentaje del magisterio puede convertirse en un factor de riesgo en el momento que las expectativas de reconocimiento, compromiso institucional o éxito educativo no son coherentes con la realidad. Esta disyuntiva entre lo esperado y lo que sucede provoca un sentimiento de fracaso que intensifica la fatiga emocional y la pérdida de sentido del trabajo.

Factores Sociodemográficos

Las características sociodemográficas más estudiadas son la edad, el sexo y el estado civil. De acuerdo con Apiquian (2007), los docentes jóvenes son vulnerables al burnout durante una etapa de transición,



en los primeros años como profesionista, entre las expectativas idealistas de la profesión y las limitaciones de la práctica cotidiana. Las maestras son más propensas al síndrome debido a la doble carga laboral que les implica el equilibrio entre la vida profesional y familiar, especialmente si son madres (p. 5).

El mismo autor sostiene que en cuanto al estado civil, los docentes solteros o sin pareja estable suelen presentar mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización, mientras que aquellos con estructuras familiares, hijos y núcleos unidos parecen favorecerse de las redes de apoyo, actuando como factor protector (Aldrete et al., 2003, p. 8-9).

En conjunto, los factores previamente tratados representan un riesgo al interactuar entre sí, pudiendo desencadenar el síndrome de burnout en los docentes de educación primaria. El entendimiento de esta etiología no solo permite comprender la magnitud del problema, sino también la posibilidad de coordinar acciones preventivas para fortalecer el bienestar docente, la gestión emocional y la organización dentro de la institución, garantizando un entorno educativo más humano y sostenible.

Tratamiento del Síndrome de Burnout en Docentes

Las estrategias para bienestar docente o auto cuidado han sido históricamente omitidas y pasadas a un segundo plano frente a otros desafíos, tales como resultados académicos y descargas administrativas. Para abordar las medidas de intervención contra el burnout en profesionales de la educación se deben contemplar tres ejes complementarios el uno con el otro, la dimensión personal, profesional e institucional individuales.

El tratamiento para el estrés y agotamiento crónico en los docentes requiere una visión integral que contemple tanto los aspectos individuales como organizacionales del bienestar. De acuerdo con Psírculo Creativo (2021) y Pozo Jeria (2018), las estrategias de intervención deben centrarse en el autoconocimiento, la gestión emocional, la auto organización personal y profesional, así como en el fortalecimiento de las redes de apoyo. Buscando reducir el estrés laboral, aumentar la resiliencia y restaurar el sentido de satisfacción con la labor educativa.

Autoconocimiento y Diálogo Interno

El primer paso para enfrentar el burnout consiste en promover la autorreflexión y la toma de conciencia sobre la propia realidad laboral. Psírculo Creativo (2021) propone desarrollar un diálogo interno a través



de preguntas que permitan reconocer la satisfacción personal y las áreas de conflicto, tales como: “¿Lo que hago me hace feliz? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Qué podría hacer al respecto?” (p. 24). Este ejercicio de introspección posibilita identificar si las causas del agotamiento provienen de factores internos, como la auto exigencia o el perfeccionismo, o bien de condiciones externas, como la falta de apoyo institucional o el exceso de tareas. El docente que logra este nivel de autoconocimiento puede orientar acciones más conscientes hacia la transformación de su entorno laboral o de su propia actitud ante él.

Gestión Emocional y Estrategias de Afrontamiento

La regulación emocional es un elemento esencial en la prevención y tratamiento del burnout. Psírculo Creativo (2021) distingue entre emociones positivas (como la alegría, la gratitud y el interés) y emociones negativas (como el miedo, la ira o la tristeza), señalando que cuando las emociones negativas se mantienen en el tiempo “es cuando hablamos de desórdenes emocionales” (p. 25). Aprender a identificar y validar las emociones propias permite al docente desarrollar mecanismos de respuesta adaptados a los estresores cotidianos que enfrenta. En esta línea, Pozo Jeria (2018) destaca que las estrategias de afrontamiento son “esfuerzos para dominar, reducir o tolerar las exigencias creadas por los estresores” (p. 2). La autora recomienda generar espacios de conversación y reflexión docente donde se puedan compartir experiencias, aplicar técnicas de mindfulness y practicar ejercicios de relajación o meditación, los cuales han mostrado efectos positivos sobre la ansiedad y el estrés laboral. Estas acciones no solo fortalecen el equilibrio emocional individual, sino que fomentan la cohesión y el sentido de comunidad entre los maestros.

Auto Organización y Equilibrio Profesional

Una adecuada auto organización es otro pilar del tratamiento del síndrome. Psírculo Creativo (2021) plantea que esta habilidad “supone la capacidad para establecer prioridades, gestionar el tiempo y determinar los recursos para la realización de una actividad” (p. 27). Al organizar de forma eficiente las tareas y tiempos, el docente reduce la sensación de sobrecarga, mejora su desempeño y recupera el control sobre su práctica educativa. Además, Pozo Jeria (2018) sugiere que la creación de planes de trabajo colaborativo, como bancos de planificaciones o jornadas de diseño conjunto, puede aliviar la carga individual y fortalecer el sentido de pertenencia al colectivo docente (p. 2).



Esta dimensión colaborativa es especialmente importante, pues el trabajo compartido contribuye a disminuir el aislamiento emocional y promueve el apoyo entre pares.

Cuidado Personal, Bienestar Físico y Apoyo Social

El autocuidado es una herramienta indispensable para prevenir el reiterado desgaste emocional. Es recomendable cuidar la alimentación, realizar actividad física diaria y tomar descansos periódicos durante la jornada laboral, por ejemplo, cinco minutos cada media hora de trabajo (Psírculo Creativo,2021). Además, resalta la importancia de dedicar tiempo personal al ocio, desarrollar actividades artísticas o recreativas, y mantener relaciones significativas con familiares y amigos. Estas prácticas no deben visualizarse como un lujo, sino percibirlas como lo que son, una necesidad para el equilibrio psicoemocional del docente. Finalmente, el acompañamiento profesional, a través de la terapia psicológica, permite adquirir herramientas para manejar el estrés y resignificar la relación con el trabajo. En este sentido, buscar ayuda no representa un signo de debilidad, sino una muestra de responsabilidad y compromiso con el propio bienestar y la calidad educativa.

El tratamiento del burnout docente implica un proceso de disciplina en el autoconocimiento, regulación emocional, organización personal y fortalecimiento de redes de apoyo. No se trata únicamente de reducir los síntomas, sino de reconstruir una relación saludable con la docencia que se ha visto fragmentada por el desgaste persistente. Las instituciones educativas, por su parte, deben asumir un papel activo en la creación de entornos laborales más humanos, flexibles y colaborativos, donde el bienestar docente sea un eje prioritario de la calidad educativa. Es así que la intervención para solucionar el burnout no se limita a los afectados en primera instancia, sino también a sus colegas, autoridades y la familia.

METODOLOGÍA

La presente investigación del burnout desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal, dada su aplicación única. El propósito de la aplicación de este instrumento era identificar el nivel de conocimiento, percepción y presencia del síndrome de burnout entre docentes de educación primaria pertenecientes a la Zona Escolar 156 del Sector 7 en Matamoros, Tamaulipas, México. Se priorizó el evaluar la situación del burnout en diferentes modalidades de la educación primaria en Matamoros, tanto de turno como contexto (urbano y semiurbano), seleccionándose entonces dos



escuelas pertenecientes al turno matutino (Escuela Primaria Miguel Hidalgo de El Ejido El Galaneño y Escuela Primaria Club Rotario Matamoros Sur de la colonia Rodríguez) y una del turno vespertino (Escuela Primaria Ricardo Flores Magón de la colonia Expofiesta Sur), permitiendo tener un panorama más completo de las incidencias del burnout en la localidad.

El instrumento de recopilación consistió en una encuesta digital realizada a través de Google Forms, lo que permitió la distribución del instrumento de manera eficiente entre las diversas escuelas de la Zona Escolar 156, pese a la distancia existente entre ellas. El cuestionario lo integraron seis preguntas cerradas y de opción múltiple, elaboradas con base en la literatura previa sobre burnout docente y adaptadas para explorar los siguientes aspectos clave: familiaridad con el término, comprensión conceptual, capacidad de identificación, conocimiento sobre acciones de tratamiento y autopercepción del síndrome.

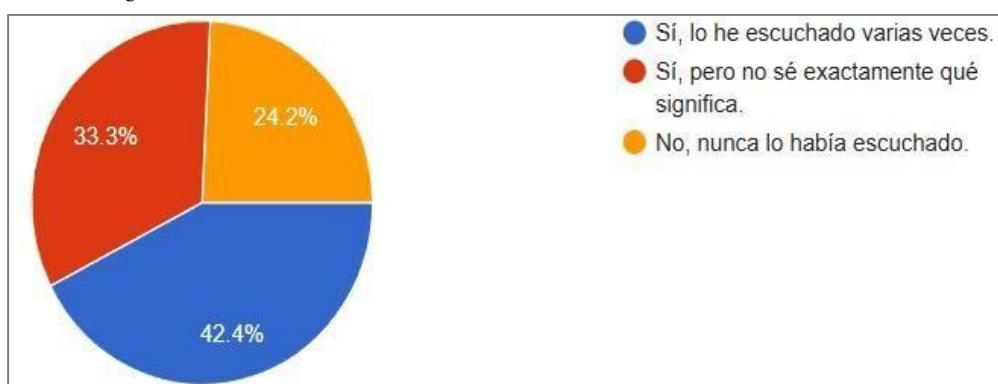
Los sujetos encuestados fueron 33 docentes de educación primaria, seleccionados mediante un muestreo por disponibilidad. La participación de cada docente en este análisis fue voluntaria y anónima, protegiendo la confidencialidad de los datos que fueron proporcionados. Las respuestas se registraron automáticamente a través de la plataforma digital, lo que facilitó el organizar la información y realizar un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los datos obtenidos del cuestionario aplicado.

Conocimiento Previo del Término “Síndrome De Burnout” (Figura 1).

Gráfico 1: ¿Había escuchado anteriormente el término “síndrome de burnout”?

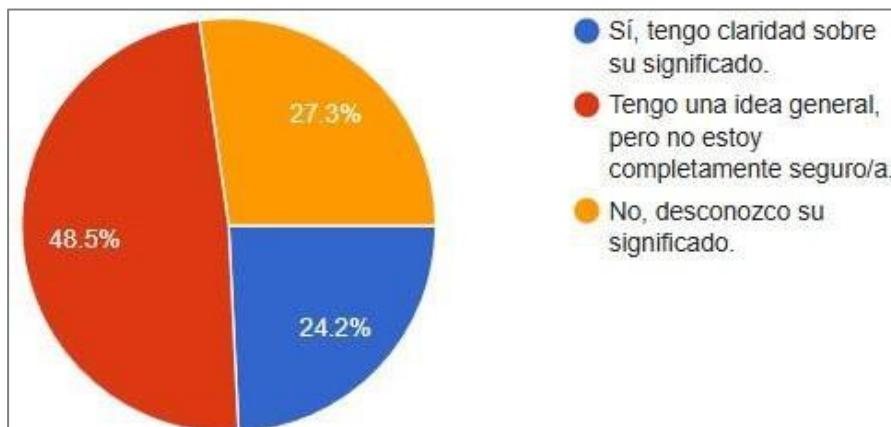


- Sí, lo he escuchado varias veces: 14
- Sí, pero no sé exactamente qué significa: 11
- No, nunca lo había escuchado: 8



Comprensión del Significado del Término (Figura 2).

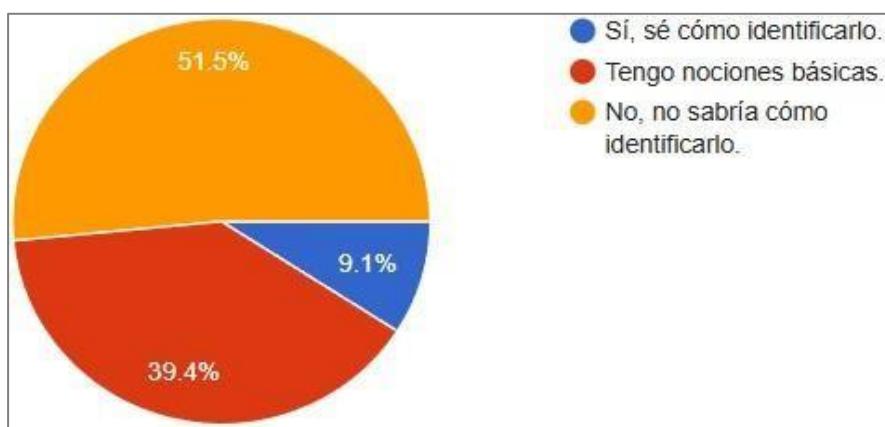
Gráfico 2 ¿Considera que sabe qué significa el término “síndrome de burnout”?



- Sí, tengo claridad sobre su significado: 8
- Tengo una idea general: 16
- No, desconozco su significado: 9

Identificación de signos y síntomas en colegas (Figura 3).

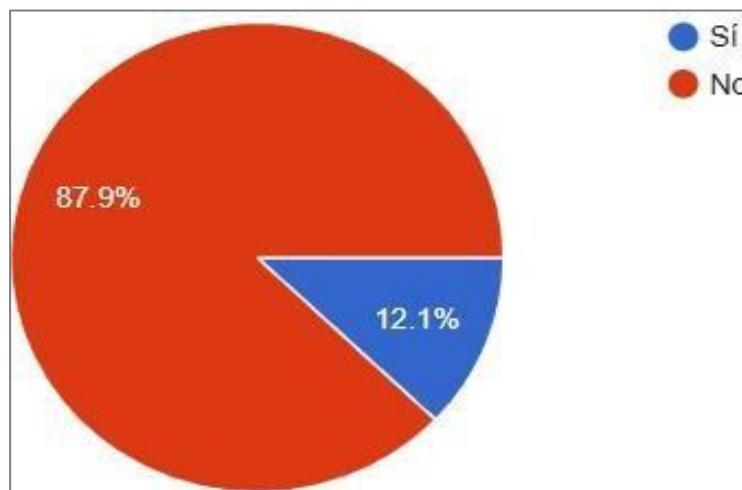
Gráfico 3 ¿Sabe cómo identificar si un colega presenta signos o síntomas del síndrome de burnout?



- Sí, sé cómo identificarlo: 3
- Tengo nociones básicas: 13
- No sé cómo identificarlo: 17

Conocimiento Sobre Acciones de Tratamiento o Prevención (Figura 4).

Gráfico 4. ¿Conoce las acciones o estrategias adecuadas para tratar o prevenir el síndrome de burnout docente?



- Sí: 4
- No: 29

Identificación de Acciones Correctas Para el Tratamiento (Figura 5).

Grafico 5¿Cuál de las siguientes opciones representa una acción adecuada para el tratamiento o prevención del burnout docente?

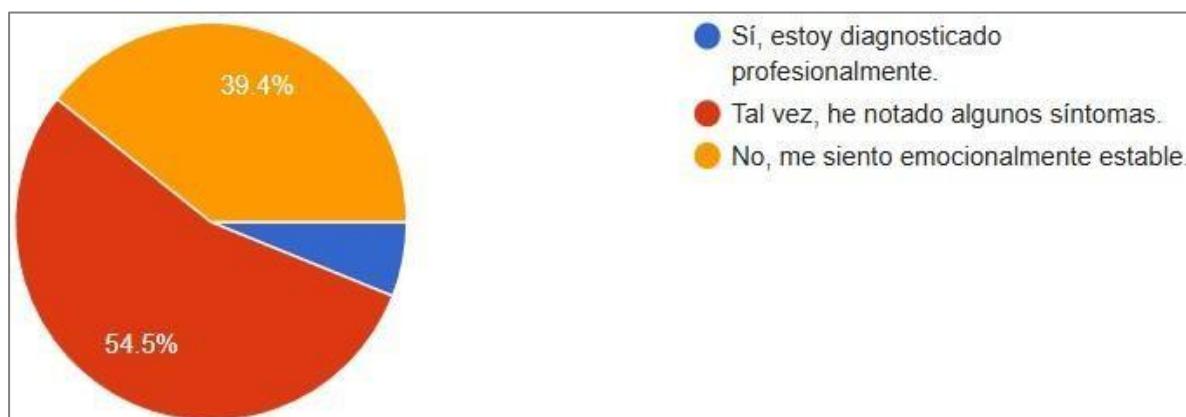


- Ignorar los síntomas: 1
- Aumentar las horas de trabajo: 0
- Evitar hablar del tema: 1
- Autocuidado, gestión emocional y apoyo profesional (correcta): 31



Autopercepción Actual de Síntomas de Burnout (Figura 6).

Gráfico 6. ¿Considera que actualmente presenta síntomas relacionados con el síndrome de burnout (agotamiento, desmotivación, irritabilidad, distanciamiento emocional, etc.)?



- Sí, diagnosticado profesionalmente: 2
- Tal vez, noto algunos síntomas: 18
- No, me siento estable: 13

DISCUSIÓN

Los resultados recolectados representan un panorama complejo en lo que concierne al conocimiento y la experiencia docente sobre el síndrome de burnout en las escuelas primarias de la Zona Escolar 156.

En primera instancia, aunque una parte considerable de los maestros (25) afirma haber escuchado el término, el porcentaje de maestros que nunca habían escuchado el término (24.2%) deja muy en claro la omisión de este síndrome en el magisterio. Esto concuerda con las investigaciones previamente analizadas, que señalan la globalización del término estrés, ocasionando que se omitan conceptos de suma importancia como el burnout, generando desinformación y desconocimiento.

Es de destacar que de los 25 maestros que han escuchado el término, solo 8 tienen una claridad del significado, lo que nos revela cómo una familiaridad conceptual no garantiza la capacidad de identificación clínica ni la comprensión del síndrome.

Un hallazgo particularmente relevante es que 17 docentes carecen de conocimientos para identificar el burnout en sus colegas, lo que revela una brecha significativa en la detección temprana del problema y la ya descrita influencia del contexto institucional en el progreso de este estrés laboral crónico. Dicha incapacidad de detección se vincula directamente con los resultados sobre el tratamiento y prevención:



29 docentes afirmaron no conocer acciones adecuadas de intervención, lo que fortalece la idea de que el burnout todavía sigue siendo un fenómeno con escasa comprensión en su dimensión práctica dentro del magisterio de la Zona Escolar 156.

A pesar del desconocimiento generalizado, la mayoría (31) seleccionó correctamente la acción adecuada para su manejo, sugiriendo que, aunque los docentes no poseen formación formal en el tema, sí poseen intuiciones acertadas sobre las prácticas de autocuidado y apoyo profesional adecuadas.

En cuanto a la autopercepción, más de la mitad de docentes (18) reportaron síntomas que podrían estar asociados al burnout, mientras que únicamente 2 cuentan con un diagnóstico formal. Esto se alinea con la literatura analizada, la cual nos señala que los indicios de burnout suelen subestimarse, normalizarse o confundirse con cansancio cotidiano, principalmente en aquellos contextos educativos donde la carga laboral es elevada y los recursos institucionales limitados. Por otra parte, que solo 2 maestros (6.1% de la población estudiada) estén profesionalmente diagnosticados revela la falta de seguimiento que se le da a los síntomas del burnout, pasándose por alto en la mayoría de casos.

En conjunto, los datos demuestran la existencia de un conocimiento parcial sobre el síndrome, acompañado de una ausencia de herramientas para identificarlo y tratarlo adecuadamente, lo que incrementa el riesgo de que los casos no sean tratados a tiempo. La presencia mayoritaria de docentes que reconocen síntomas actuales de burnout en su persona representa la urgencia que se debe tener para implementar estrategias o campañas institucionales de prevención, acompañamiento emocional y formación continua.

CONCLUSIONES

El estudio cuantitativo permitió identificar que, aunque ciertamente hay una parte de los docentes que están familiarizados con el síndrome de burnout, existe una falta de entendimiento conceptual y práctica para su detección y tratamiento en el ámbito educativo. Esto es observable en los bajos porcentajes de docentes que saben cómo reconocer el síndrome y en la elevada cantidad que desconoce las estrategias y tratamientos apropiados para una intervención.

Asimismo, se hizo evidente que un número considerable de maestros manifiesta experimenta síntomas asociados al burnout, lo que subraya la necesidad de establecer mecanismos de apoyo emocional, programas de autocuidado y capacitación docente en salud mental laboral.



En general, los hallazgos aportan evidencia actualizada sobre la situación del burnout docente en la Zona Escolar 156 y permiten comprender la importancia de incorporar políticas educativas enfocadas en el bienestar integral no solo del alumnado, sino también del profesorado. Los resultados obtenidos constituyen un insumo valioso para el diseño de intervenciones preventivas y la sensibilización del magisterio respecto a este síndrome, aportando así tanto al conocimiento académico, como a la mejora del entorno escolar.

Concluyo haciendo mención de la importancia de la concientización inexistente a día de hoy en la localidad de Matamoros, Tamaulipas. Habiendo logrado la presente investigación uno de sus propósitos, el detectar la precaria situación de conocimiento del burnout por parte de docentes de educación primaria. Dejando entonces la invitación a realizar campañas de prevención, tratamiento y concientización, para el gobierno y autoridades escolares, pues ayudar al prójimo le debe de competir a toda la comunidad educativa

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldrete Rodríguez, M. G., Pando Moreno, M., Aranda Beltrán, C. & Balcázar Partida, N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investigación en Salud*, V(1), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14200103.pdf>
- Apiquian, A. (2007). El síndrome de burnout en las empresas [presentación]. III Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac. Mérida, Yucatán. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Fuentes, M. & Moreno, J. (2013). Síndrome de Burn-out en docentes de Educación Media Superior [Tesis De Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TESIUNAM. <https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2013/septiembre/0700928/0700928.pdf>
- Gil-Monte, P. R. & Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261–268. https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF
- Kaschka, W. P., Korczak, D. & Broich, K. (2011). Burnout: a fashionable diagnosis. *Deutsches Arzteblatt international*, 108(46), 781–787. <https://doi.org/10.3238/arztbl.2011.0781>



La Falce, J. L., Santos, C. B., Muylder, C. F. de., Verwaal, E. & Guimaraes, L. V. M. (2023). The influence of burnout on the organizational commitment of healthcare professionals. RAE-Revista de Administração de Empresas, 63(3), e2021-0303. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-759020230305>

Malach-Pines, A. (2005). The Burnout Measure, Short Version. International Journal of Stress Management, 12(1), 78–88.

https://www.researchgate.net/publication/232555838_The_Burnout_Measure_Short_Version

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397–422.

https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf?utm_source=chatgpt.com

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases.

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Pozo Jeria, C. (2018). Estrategias para la prevención del estrés y burnout en docentes

https://www.lidereseducativos.cl/wp-content/uploads/2018/12/PL7_C.P._ESTRATEGIA-PARA-LA-PREVENCION-DEL-ESTRES-Y-BURNOUT_10-12-18.pdf

Psírculo Creativo. (2021). GUÍA PREVENCIÓN DEL BURNOUT.

<https://www.sesst.org/wpcontent/uploads/2021/07/guia-prevencion-del-burnout-.pdf>

Rodríguez, J., Guevara, A. & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. IE Revista de investigación educativa de la REDIECH, 8(14), 45-67.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=es&tlang=es

Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Taylor & Francis.



https://www.researchgate.net/publication/257397570_The_Burnout_Companion_to_StudyandPractice_A_Critical_Analysis

- Uribe, J. (2010). Escala de Desgaste Ocupacional (EDO). México: Editorial Manual Moderno.
- Uribe, J. & García, A. (2013). La Escala de Desgaste Ocupacional (EDO) y sus propiedades psicométricas con trabajadores en precariedad laboral de la Ciudad de México. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional (RIPO), 32(2),38-55.

<https://es.scribd.com/document/328773681/Escala-Mexicana-de-Desgaste-Profesional>

- Vidal, M., Rojas, M., Ibáñez, I. & Sánchez, J. (2024). ESTRÉS LABORAL. SÍNDROME DE BURNOUT. Acréditi Editorial. <http://publicacionescientificas.es/wp-content/uploads/2024/08/5763Mar%C3%ADa-Dolores.pdf>

