

# 12

## **EL BURNOUT**

**EN LA PRÁCTICA DOCENTE: CARACTERÍSTICAS Y  
ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL**



# EL BURNOUT

## EN LA PRÁCTICA DOCENTE: CARACTERÍSTICAS Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

### **BURNOUT IN EDUCATIONAL PRACTICE: CHARACTERISTICS AND SOCIO-EMOTIONAL INTERVENTION STRATEGIES**

Rosa Iris Ordoñez-García<sup>1</sup>

E-mail: [rosairis15@hotmail.com](mailto:rosairis15@hotmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1992-6274>

<sup>1</sup> Secretaría de Educación Pública. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Ordoñez-García, R. I. (2026). El burnout en la práctica docente: características y estrategias de intervención socioemocional. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(3), 109-120.

**Fecha de presentación:** 23/04/2026

**Fecha de aceptación:** 29/05/2026

**Fecha de publicación:** 01/07/2026

#### RESUMEN

El burnout se describe como un desgaste emocional y físico derivado del estrés crónico y la desmotivación en el área laboral. La presente investigación analiza las características, causas y estrategias de intervención para prevenir el burnout; tuvo como objetivo analizar las principales características y causas sobre el burnout en el área educativa, y promover estrategias de apoyo para prevenir y enfrentar el burnout de manera efectiva. La muestra utilizada en el estudio fue de carácter no probabilístico por conveniencia para cumplir el propósito de la investigación. Los resultados evidenciaron la presencia de síntomas asociados al burnout, como lo son desgaste emocional, frustración, ansiedad y consumo de energía. A partir de los hallazgos obtenidos, se plantearon estrategias de intervención socioemocional para promover el bienestar emocional. Atender el burnout docente desde un enfoque integral contribuye a la mejora del clima laboral, al fortalecimiento de la salud emocional y a asegurar una práctica educativa eficaz.

#### Palabras clave:

Burnout, estrés. Bienestar emocional.

#### ABSTRACT

Burnout is described as a state of emotional and physical exhaustion derived from chronic stress and demotivation in the workplace. The present study analyzed the characteristics, causes, and intervention strategies aimed at preventing burnout in the educational context. The objective of the research was to identify the main characteristics and causes of burnout in the educational field and to promote support strategies to effectively prevent and address burnout. The study employed a non-probabilistic convenience sample in order to fulfill the purpose of the research. The results revealed the presence of symptoms associated with burnout, such as emotional exhaustion, frustration, anxiety, and excessive energy consumption. Based on the findings, socio-emotional intervention strategies were proposed to promote teachers' emotional well-being. Addressing teacher burnout from a comprehensive approach contributes to improving the work climate, strengthening emotional health, and ensuring effective educational practice.

#### Keywords:

Burnout, stress, emotional well-being.

## INTRODUCCIÓN

La labor docente constituye una de las actividades profesionales de mayor impacto social debido a su papel en la formación integral de las nuevas generaciones y en la construcción de sociedades más justas y equitativas. Sin embargo, el ejercicio de la docencia también implica una serie de responsabilidades y exigencias que pueden afectar significativamente el bienestar físico, emocional y psicológico de quienes la desempeñan. En México y en otros contextos educativos latinoamericanos, los docentes enfrentan retos asociados a la planificación pedagógica, la atención a la diversidad estudiantil, la evaluación de los aprendizajes, la gestión de conflictos escolares y el cumplimiento de múltiples tareas administrativas, circunstancias que incrementan la carga laboral y generan condiciones propicias para el desarrollo del estrés ocupacional. Estas demandas se han intensificado durante los últimos años debido a las transformaciones sociales, tecnológicas y educativas que han modificado profundamente las dinámicas de enseñanza y aprendizaje.

Uno de los acontecimientos que evidenció con mayor claridad la vulnerabilidad emocional del profesorado fue la pandemia provocada por la COVID-19. El cierre de instituciones educativas, la migración repentina hacia modalidades virtuales y la necesidad de adaptar contenidos, metodologías y procesos de evaluación generaron cambios sin precedentes en la práctica docente. Aunque estas transformaciones permitieron la continuidad de los procesos educativos, también ocasionaron una sobrecarga laboral y emocional que afectó la calidad de vida de muchos profesionales de la educación. En este contexto, cobró especial relevancia el estudio del síndrome de burnout, una problemática que ya estaba presente en el ámbito educativo, pero que se hizo más visible debido a las nuevas exigencias derivadas de la emergencia sanitaria.

El síndrome de burnout ha sido definido como una manifestación específica del estrés laboral crónico que surge cuando las demandas profesionales exceden de manera constante los recursos personales disponibles para afrontarlas. Monreal Torres et al. (2025) lo describen como una forma específica de estrés originada por la presión creciente en el ámbito laboral, que puede llevar a la saturación física/mental del individuo. Esta condición no solo afecta la salud física de quien la padece, sino que también repercute en su equilibrio emocional, sus relaciones interpersonales y su desempeño profesional. El agotamiento emocional, la pérdida de motivación, la disminución de la satisfacción laboral y los sentimientos de frustración constituyen algunas de las manifestaciones más frecuentes asociadas a este síndrome. En consecuencia, el burnout se ha convertido en una preocupación creciente para investigadores, instituciones educativas y responsables de políticas públicas orientadas al bienestar docente.

La literatura especializada coincide en señalar que el burnout no surge como consecuencia de un único factor,

sino como resultado de la interacción entre diversas condiciones personales, organizacionales y sociales. Salas Uribe & Morales Núñez (2025) sostienen que esta problemática está estrechamente relacionada con formas negativas de estrés derivadas de las relaciones sociales y de las condiciones del entorno laboral. Asimismo, Pineda Aguilar et al. (2021) destacan que el incremento de tareas administrativas, la falta de capacitación para asumir determinadas responsabilidades y la constante exigencia de resultados contribuyen significativamente al desarrollo del estrés laboral crónico. Estas circunstancias generan una sensación progresiva de agotamiento que afecta la capacidad del profesorado para desempeñar sus funciones con entusiasmo y eficacia.

Por otra parte, diversos estudios han demostrado que las emociones desempeñan un papel fundamental en la calidad de la práctica educativa. Martínez-Álvarez et al. (2024) enfatizan que las emociones positivas de los docentes se asocian con una mejor calidad de su práctica educativa; mientras que emociones como la irritabilidad, el descontento, la impotencia y la frustración pueden afectar negativamente tanto el bienestar profesional como la calidad de los procesos de enseñanza. En este sentido, Ortega-Guevara & Arteaga-Yáñez (2024); y Toala Ponce & Alpizar Muni (2021) advierten que quienes padecen burnout presentan reacciones que comprometen su integridad física y emocional, repercutiendo en su salud y en su desempeño laboral. Del mismo modo, Castañeda-Santillán et al. (2022) señalan que el burnout se caracteriza por una profunda sensación de agotamiento emocional derivada de las exigencias del trabajo, situación que puede generar sentimientos de decepción, baja realización personal y una percepción negativa de la propia actividad profesional.

El ámbito educativo constituye uno de los contextos más propensos a la aparición de esta problemática debido a la naturaleza relacional de la enseñanza. La interacción permanente con estudiantes, familias, colegas y autoridades escolares implica una constante gestión emocional que requiere elevados niveles de compromiso y dedicación. Romero Andrade (2024) sostiene que el trabajo emocional docente resulta satisfactorio cuando las emociones experimentadas se encuentran alineadas con los valores y expectativas de la profesión; sin embargo, cuando las demandas laborales superan la capacidad de afrontamiento de la persona, pueden surgir sentimientos de agotamiento, ansiedad y desmotivación. Asimismo, Flores Suárez & Herrera Beltrán (2024) identifican diversas afectaciones físicas y psicológicas asociadas al estrés laboral docente, entre ellas problemas de salud mental, alteraciones de la voz y otros trastornos derivados del desgaste prolongado.

Las investigaciones recientes también han puesto de manifiesto la influencia de factores organizacionales en la aparición del burnout. Rodríguez-Balcázar et al. (2022)

destacan que esta condición se manifiesta mediante conductas defensivas, dificultades en la comunicación, nerviosismo y reacciones desproporcionadas frente a situaciones cotidianas. De manera complementaria, Álvarez Silva (2022) señala que la salud laboral está estrechamente vinculada con el ambiente de trabajo y los estilos organizacionales predominantes en las instituciones. La falta de planificación, la escasa coordinación interna, la limitada participación en la toma de decisiones y las relaciones laborales conflictivas constituyen elementos que favorecen la aparición de estrés y disminuyen la satisfacción profesional. En consecuencia, el bienestar docente no depende exclusivamente de características individuales, sino también de las condiciones institucionales en las que se desarrolla la actividad educativa.

En los sistemas educativos contemporáneos, las exigencias profesionales han aumentado considerablemente debido a la incorporación de nuevas responsabilidades relacionadas con la innovación pedagógica, la integración de tecnologías educativas y la atención a problemáticas sociales cada vez más complejas. Torres-Hernández (2023) identifica como factores relevantes la falta de supervisión adecuada y las deficientes condiciones para el desarrollo de la labor docente, mientras que Hernández Suárez et al. (2021) destacan las crecientes exigencias de capacitación y actualización profesional. Del mismo modo, Sánchez-Calderón & Sánchez-Calderón (2024) subrayan que las extensas jornadas laborales constituyen uno de los principales factores generadores de estrés en el profesorado. Estas condiciones evidencian la necesidad de comprender el burnout no solo como una problemática individual, sino como un fenómeno asociado a las dinámicas organizacionales y a las transformaciones que experimenta el sistema educativo.

En este contexto, el estudio del burnout adquiere una relevancia especial debido a sus implicaciones para la salud docente, la calidad educativa y el bienestar institucional. El agotamiento emocional no solo afecta a quienes lo padecen, sino que también repercute en la calidad de las relaciones pedagógicas, el clima escolar y los resultados de aprendizaje. Romero et al. (2023) señalan que el desgaste emocional disminuye el rendimiento profesional, mientras que Caracuel Cáliz et al. (2024) advierten que puede limitar la aplicación de métodos educativos eficaces y obstaculizar los procesos de profesionalización docente. Por ello, resulta indispensable desarrollar estrategias orientadas a la prevención y atención de esta problemática.

Ante esta realidad, la promoción del bienestar socioemocional del profesorado emerge como una prioridad para las instituciones educativas. Diversos autores han destacado la importancia de fortalecer competencias emocionales, fomentar redes de apoyo, promover la resiliencia y desarrollar estrategias de afrontamiento que permitan enfrentar las demandas laborales de manera saludable.

En consecuencia, analizar las características del síndrome de burnout y reflexionar sobre posibles estrategias de intervención socioemocional constituye una tarea fundamental para contribuir al bienestar docente y al fortalecimiento de la calidad educativa. En este sentido, el presente artículo tiene como propósito analizar las características del síndrome de burnout en la práctica docente y proponer estrategias de intervención socioemocional orientadas a fortalecer el bienestar profesional del profesorado y mejorar las dinámicas educativas en el contexto escolar.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto aplicado al ámbito educativo, orientado al análisis del síndrome de burnout en docentes y al diseño e implementación de una propuesta de intervención socioemocional. La investigación se enmarcó en un alcance descriptivo-exploratorio con componentes de investigación educativa, cuyo propósito fue identificar las principales manifestaciones del desgaste emocional profesional en el profesorado y explorar estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar socioemocional dentro del contexto escolar.

La muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por seis docentes de la Escuela Primaria Simón Rodríguez, quienes atienden grupos desde primero hasta quinto grado de educación primaria. La edad de los participantes osciló entre los 26 y los 44 años. En cuanto a la distribución por sexo, tres docentes correspondieron al sexo femenino (50 %) y tres al sexo masculino (50 %).

Para la recolección de la información se emplearon dos instrumentos. El primero fue el Copenhagen Burnout Inventory (CBI), utilizado para evaluar el nivel de burnout docente a partir de tres dimensiones: agotamiento personal, agotamiento relacionado con el trabajo y agotamiento relacionado con las personas. Los ítems fueron respondidos mediante una escala tipo Likert con valores comprendidos entre 0 (nunca) y 5 (siempre), utilizando la versión adaptada al español (Anexo 1). El segundo instrumento consistió en una entrevista semiestructurada, diseñada con el propósito de profundizar en las percepciones, experiencias y valoraciones de los docentes respecto a las características, causas y consecuencias del burnout, así como en las acciones empleadas para afrontarlo en su práctica profesional.

Una vez identificadas las principales necesidades relacionadas con el bienestar docente, se diseñó e implementó una intervención socioemocional orientada al fortalecimiento de competencias personales y profesionales. La propuesta se estructuró mediante sesiones formativas y talleres enfocados en el reconocimiento y regulación de emociones, la gestión del estrés laboral, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las redes de apoyo entre colegas. Estas actividades

buscaron promover espacios de reflexión profesional, autocuidado y desarrollo socioemocional que contribuyeran a mejorar el bienestar integral del profesorado.

El procedimiento metodológico se desarrolló en tres fases. En la primera fase se aplicaron los instrumentos de recolección de datos con el propósito de identificar las manifestaciones y características del síndrome de burnout en los docentes participantes. En la segunda fase se implementó la intervención socioemocional mediante actividades formativas dirigidas al fortalecimiento de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento. Finalmente, en la tercera fase se realizó una valoración reflexiva de la experiencia, en la que los docentes compartieron sus percepciones sobre los aprendizajes adquiridos, los cambios observados y las estrategias consideradas más útiles para favorecer su bienestar profesional.

El análisis de los datos cuantitativos se realizó mediante procedimientos descriptivos, utilizando frecuencias y porcentajes para interpretar los resultados obtenidos en el Copenhagen Burnout Inventory. Por su parte, la información cualitativa derivada de las entrevistas fue examinada mediante análisis temático de contenido, permitiendo identificar categorías emergentes relacionadas con las experiencias de desgaste profesional, los factores asociados al burnout y las percepciones sobre la efectividad de las estrategias socioemocionales implementadas. La integración de ambos tipos de información permitió obtener una comprensión más amplia del fenómeno estudiado y valorar el potencial de las acciones desarrolladas para fortalecer el bienestar docente.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El proceso de recolección de información y análisis de datos se llevó a cabo durante los días 17 y 18 de diciembre de 2025. Los resultados obtenidos se organizaron en función de las dimensiones evaluadas mediante el *Copenhagen Burnout Inventory (CBI)* y de la información cualitativa recopilada a través de las entrevistas semiestructuradas realizadas a los docentes participantes.

En primer lugar, se presentan los resultados relacionados con la presencia de indicadores de burnout en el

profesorado. El análisis de los cuestionarios permitió identificar diversos niveles de agotamiento asociados a las dimensiones personal, laboral y relacional, evidenciando manifestaciones vinculadas al desgaste emocional, la sobrecarga de responsabilidades y las exigencias propias de la práctica educativa.

Posteriormente, se exponen los resultados correspondientes a los factores que los docentes reconocen como principales generadores de estrés laboral en su contexto profesional. Entre estos destacan la carga administrativa, las demandas institucionales, la atención a necesidades socioemocionales del alumnado, la gestión de conflictos escolares y las exigencias derivadas de la interacción con padres de familia y autoridades educativas.

Asimismo, se presentan los hallazgos relacionados con las percepciones del profesorado acerca de su bienestar socioemocional. Las respuestas obtenidas permiten identificar necesidades vinculadas al fortalecimiento de habilidades para la regulación emocional, la gestión del estrés, el autocuidado profesional y la construcción de redes de apoyo dentro de la comunidad educativa.

De igual manera, se incluyen los resultados derivados de la implementación de la intervención socioemocional desarrollada con los participantes. El análisis de las experiencias compartidas durante las actividades formativas permitió valorar la utilidad de las estrategias propuestas para favorecer el bienestar emocional, mejorar la comunicación interpersonal y fortalecer las relaciones de colaboración entre colegas.

Finalmente, se presentan las valoraciones realizadas por los docentes respecto a la experiencia de intervención. Estas apreciaciones ofrecen información relevante sobre la pertinencia de incorporar acciones orientadas al cuidado socioemocional del profesorado como parte de las estrategias institucionales destinadas a promover ambientes laborales saludables y fortalecer la calidad de los procesos educativos.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de investigación.

### Cuestionario Copenhagen Burnout Inventory.

Tabla 1. Agotamiento personal.

Categoría de frecuencia	Siempre	Frecuentemente	A veces	Rara vez	Nunca
Agotamiento	(1) = 4 16.67%	(4) = 12 66.66%	(1) = 2 16.67%		
Agotamiento físico y emocional	(1) = 4 16.67%	(2) = 6 33.33%	(1) = 2 16.67%	(2) = 2 33.33%	
Exhausto	(1) = 4 16.67%	(1) = 3 16.67%	(3) = 6 66.8%	(1) = 1 16.67%	
Siente que no puede más	(1) = 4 16.67%		(2) = 4 33.33%	(3) = 3 50.00%	

Desgastado	(1) = 4 16.67%	(1) = 3 16.67%	(2) = 4 33.33%	(2) = 2 33.33%	
Débil o susceptible de enfermarse	(1) = 4 16.67%	(1) = 3 16.67%	(1) = 2 16.67%	(3) = 3 50.00%	

La tabla 1 muestra que el agotamiento de los docentes es frecuente, con cuatro de los seis docentes (con un total de 66.66%) que obtuvieron un puntaje de 12 puntos, lo que indica presencia de agotamiento. En cuanto al agotamiento, se observa que está presente con frecuencia, como algunas veces, ambos con un 33.33% del total. Asimismo, el 66.66% de los docentes manifiesta sentirse exhausto, mientras que rara vez expresan la sensación de no poder con sus actividades laborales. Por lo contrario, solo un 16.67% de los docentes comenta sentirse desgastado con frecuencia, lo que indica que esta percepción no predomina en el grupo. Finalmente, el 50% de los docentes señala que rara vez se siente débil o enfermo, lo cual muestra que, aunque existe agotamiento, no presentan afectaciones físicas.

Tabla 2. Agotamiento relacionado con el trabajo.

Categoría de frecuencia	Siempre	Frecuentemente	A veces	Rara vez	Nunca
Agotado al final de la jornada	(1) = 4 16.67%	(2) = 6 33.33%	(3) = 6 50%		
Exhausto por la mañana	= 4 16.67%		(4) = 8 66.6 %	(1) = 1 16.67%	
Hora de trabajo agotadora		(1) = 3 16.67%	(3) = 6 50%	(2) = 2 33.33%	
Su trabajo lo desgasta emocionalmente	(1) = 4 16.67%	(1) = 3 16.67%	(4) = 8 66.6 %		
Frustración por el trabajo		(1) = 3 16.67%	(4) = 8 66.6 %		(1) = 0 33.33%
El trabajo consume demasiada energía		(1) = 3 16.67%	(4) = 8 66.6 %		(1) = 0 33.33%
No puede seguir trabajando mucho tiempo más		(1) = 3 16.67%	(3) = 6 50%		(2) = 0 33.33%

La tabla 2 muestra que el 50% de los docentes a veces se siente agotado al final de la jornada laboral; el otro 33.3% señala que siempre o con frecuencia experimenta esa sensación. Por otro lado, el 66.6% de los docentes se siente exhausto por la mañana. El 50% de los docentes siente que su hora de trabajo resulta agotadora, mientras que el otro 50% restante comenta que algunas veces o rara vez se siente agotado, y el 66.66% describe que se siente emocionalmente desgastado, así como también el 66.6% se siente frustrado por el trabajo. Finalmente, el 66.66% considera que su trabajo consume demasiada energía; asimismo, la mitad de los docentes refleja que no puede seguir trabajando por mucho tiempo, y el restante manifiesta que frecuentemente o nunca ha experimentado esta sensación.

Tabla 3. Agotamiento relacionado con personas.

Categoría de frecuencia	Siempre	Frecuentemente	A veces	Rara vez	Nunca
Resulta difícil trabajar con personas			(1) = 2 16.67%	(4) = 4 66.66 %	(1) = 0 16.67%
Resulta mentalmente agotador trabajar con personas			(4) = 8 66.6 %	(2) = 2 33.34%	
Sentir que da más de lo que recibe		(3) = 9 50%	(2) = 4 33.34%	(1) = 1 16.66%	
Se siente cansado al trabajar con las personas			(2) = 4 33.34%	(3) = 3 50%	(1) = 0 16.66%
Frustración al trabajar con personas			(2) = 4 33.34%	(4) = 4 66.66%	
Trabajar con personas le quita energía			(4) = 8 66.66	(2) = 2 33.34%	

La tabla 3 refleja que el 66.66% de los docentes rara vez les resulta difícil trabajar con las personas, mientras que el 16.67% muestra que a veces o nunca la ha experimentado. Por otro lado, el 66.66% comenta que les resulta mentalmente agotador trabajar con personas y el 33.34% comenta que rara vez se siente de esa forma. Asimismo, el 50% de los docentes manifiestan que sienten que dan más de lo que reciben; el otro 33.34% comenta que a veces presenta esa sensación y el 16.66% rara vez se ha sentido de esa manera. Con relación al cansancio de trabajar con personas, el 50% manifiesta que rara vez se siente así, el 33.33% expresa que a veces lo ha sentido y el 16.66% señala que nunca ha sentido ese tipo de cansancio. Por otro lado, el 66.66% de los docentes expresa que se siente frustrado al trabajar con las personas, mientras que el otro 33.34% indica que a veces experimenta dicha sensación. De esta manera, el 66.66% de los docentes comenta que trabajar con personas les quita la energía, y el 33.34% refiere que a veces se presenta esta percepción.

El cuestionario semiestructurado está dividido en cuatro secciones: (1) Conocimientos y experiencia, (2) Factores que generan el burnout, (3) Consecuencias del burnout y (4) Análisis crítico y propuesta de mejora. A continuación, se describen las respuestas globales de las preguntas con relación a su categoría (Anexo 2).

### Sección I. Conocimiento y experiencia.

Los docentes tienen una noción general del concepto de burnout, definiéndolo como: cansancio extremo, dolor crónico, bajo rendimiento, fatiga y desmotivación en el área laboral. Uno de los seis docentes comentó que no tiene ningún conocimiento sobre el término.

Los docentes expresaron que las causas más comunes que se han presentado durante su jornada laboral son: (1) síntomas físicos: agotamiento físico, anímico, dolor de espalda, insomnio, dolor de cabeza, colitis, gastritis; (2) síntomas emocionales: ansiedad, frustración, derrame ocular, depresión y estrés.

Los docentes comentaron que el estrés se manifiesta por la carga administrativa escolar, como agotamiento emocional e ineficacia en el trabajo; algunos salen del salón para evitar un mal gesto por el estrés provocado, en dolor corporal, específicamente migraña y dolor de espalda; en el caso más difícil, ansiedad y depresión, taquicardia y sudoración.

### Sección II. Factores que generan burnout.

Los docentes expresaron que el desgaste emocional es a causa de diferentes situaciones en el área laboral, como lo son: la atención que se debe brindar al alumnado, los conflictos con los padres de familia, la excesiva carga de trabajo, las demandas o conflictos con el directivo escolar, el acoso laboral, la injusticia y la carga administrativa innecesaria.

Los docentes describen que la carga administrativa tiene repercusiones en el cuerpo físico, específicamente dolor muscular en el cuello o espalda, que refleja agotamiento emocional y estrés para realizar las actividades en el aula y, en ocasiones, la organización de los tiempos en las actividades de la escuela.

Los docentes expresaron que las enfermedades y malestares más comunes que se desarrollaron por el desgaste emocional son: hipertensión, problemas digestivos, falta de concentración a causa del estrés crónico, fatiga, cambios en el apetito, migraña, descompensación de la glucosa y pérdida de cabello.

### Sección III. Consecuencias del burnout.

Los docentes llegaron a la conclusión de que las afectaciones físicas y emocionales han minimizado la efectividad en el aula; algunas de ellas son: falta de interés en el alumnado, poca motivación en el trabajo, ausencia de creatividad y compromiso, el desempeño en el aula, la calidad en la enseñanza, dificultad para relacionarse con los compañeros de trabajo y ansiedad.

Los docentes aportaron que influye el desgaste emocional en la relación maestro-alumno, debido a que existe alumnado que demanda mucha atención, lo cual causa estrés adicional, poco avance en el aprendizaje, sensación de fracaso por el desinterés del alumnado para aprender, fatiga y enojo; ocasiona enfermedades y es agotador por el comportamiento inadecuado dentro del aula.

Los docentes consideran que existe un impacto grande en el área emocional debido a las exigencias del sistema emocional, como las siguientes: la documentación administrativa innecesaria y con poco tiempo para la entrega, desinterés por el desarrollo emocional, frustración, afectaciones de salud provocadas por el estrés, ansiedad e irritabilidad ante las exigencias del sistema.

### Sección IV. Análisis crítico y propuesta de mejora.

Los docentes describieron algunos cambios de mejora para el bienestar docente: disminuir la carga educativa, capacitación para la resolución de conflictos, mejorar el salario y apoyo psicológico.

Los docentes, de acuerdo a su experiencia, comparten algunas prácticas o hábitos que han realizado para prevenir el desgaste emocional: Separar la vida laboral de la vida privada, realizar solo el trabajo que corresponde, evitar la sobreexigencia laboral, no soltar las redes de apoyo, cuidar la alimentación, meditar, no llevar trabajo a la casa y escuchar música relajante o instrumental.

Los docentes describieron algunos aspectos que deben modificarse para mejorar el bienestar docente: mejorar la organización, no implementar programas ineficaces, preocuparse por el bienestar del docente, respetar los horarios laborales, la carga administrativa y tener espacios adecuados de trabajo que permitan el descanso.

En primer lugar, los resultados obtenidos permiten reconocer que el síndrome de burnout constituye una problemática significativa en la práctica docente, asociada a las exigencias emocionales, organizativas y pedagógicas propias del trabajo educativo. Las manifestaciones de agotamiento emocional, disminución de la motivación profesional y sensación de saturación laboral identificadas en los participantes coinciden con lo señalado en diversos estudios sobre el desgaste profesional en docentes. Estos hallazgos confirman que el burnout no debe entenderse únicamente como una experiencia individual, sino como un fenómeno relacionado con las condiciones institucionales y organizativas del trabajo docente.

Los resultados también ponen de manifiesto que el desarrollo del burnout docente se encuentra influido por múltiples factores presentes en el contexto escolar, tales como la sobrecarga administrativa, la presión por el cumplimiento de metas educativas, la complejidad de las dinámicas socioemocionales del aula y la limitada disponibilidad de espacios de acompañamiento profesional. En este sentido, los hallazgos refuerzan la idea de que el bienestar docente está estrechamente vinculado con la organización institucional de la escuela, el clima laboral y las oportunidades de colaboración entre colegas. Por lo tanto, abordar el burnout requiere considerar tanto las dimensiones individuales como las estructurales del trabajo educativo.

Otro aspecto relevante que emerge de los resultados es la importancia de fortalecer las competencias socioemocionales del profesorado como una estrategia para afrontar las demandas emocionales del trabajo docente. Las actividades de intervención implementadas evidencian que los espacios de reflexión, el desarrollo de habilidades de regulación emocional y el fortalecimiento del apoyo entre colegas pueden contribuir a mejorar la percepción de bienestar profesional. Estos resultados coinciden con investigaciones que destacan la importancia de integrar programas de educación socioemocional dirigidos no solo al alumnado, sino también al profesorado.

A partir de estos hallazgos, es posible señalar que la prevención del burnout docente requiere la implementación de estrategias de intervención que promuevan el bienestar profesional dentro de las instituciones educativas. En este sentido, las escuelas pueden desempeñar un papel fundamental mediante la generación de espacios de acompañamiento pedagógico, el fortalecimiento del trabajo colaborativo entre docentes y la incorporación de programas orientados al desarrollo socioemocional del profesorado. Asimismo, resulta necesario que las políticas educativas reconozcan la importancia del bienestar docente como un elemento clave para mejorar la calidad educativa.

Finalmente, la discusión permite reconocer que el análisis del burnout docente y la implementación de estrategias de intervención socioemocional representan una línea de trabajo relevante para el fortalecimiento de las comunidades educativas. Los resultados obtenidos aportan elementos para reflexionar sobre la necesidad de promover una cultura institucional orientada al cuidado del profesorado, en la que el bienestar emocional se considere un componente esencial del desarrollo profesional docente. En este sentido, futuras investigaciones pueden profundizar en el diseño y evaluación de programas de intervención que contribuyan a prevenir el desgaste profesional y a favorecer entornos educativos más saludables.

De acuerdo a los cuestionarios proporcionados y a los resultados cuantitativos y cualitativos de la investigación, los docentes se encuentran con niveles altos de burnout que no permiten el desarrollo profesional y ameno de la profesión; por ello, es pertinente proveer estrategias de prevención y afrontamiento sobre el burnout. Las estrategias de prevención contribuyen a combatir el burnout, facilitan la labor educativa, fortalecerán la autoestima del docente, dado que sentirá bienestar docente en su profesión, y mejoran la calidad de resolución de conflictos.

A continuación, se describen las estrategias de intervención y prevención con relación al burnout (Tabla 4).

Tabla 4. Estrategias de intervención y prevención con relación al burnout.

<b>Estrategia</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Descripción y Objetivo</b>	<b>Temporalidad</b>
Gestión del tiempo	Prevención	Organizar las actividades escolares de acuerdo a la semana y propósito a lograr. Objetivo: Optimizar el tiempo en las actividades escolares.	Corto plazo 2-4 semanas
Convivir con otros compañeros	Prevención	Reunirse con los compañeros de trabajo a compartir el desayuno, situaciones escolares o personales, como una red de apoyo. Objetivo: Compartir experiencia con compañeros de trabajo para desahogo emocional.	Corto plazo 2-4 semanas

Pausa activa	Prevención	Realizar juegos, actividades dinámicas o actividades recreativas en el aula con los alumnos para relajación o suma de energía. Objetivo: Interactuar con el alumnado para minimizar el estrés laboral.	Corto plazo 2-4 semanas
Espacios de descanso	Prevención	Creación de tiempos de descanso de actividades durante la jornada laboral para minimizar la carga laboral. Objetivo: Favorecer el descanso físico y mental del docente.	Mediano plazo
Límites entre la vida privada y laboral	Prevención	Establecer prioridades profesionales dentro del horario laboral, delimitando las actividades personales que se tratarán en casa. Objetivo: Establecer límites de carga laboral que intervengan en el desarrollo humano.	Corto plazo 2-4 semanas
Diario emocional	Corrección	Escribir en un diario las emociones y sentimientos expuestos durante la jornada laboral e inter	Corto plazo 2-4 semanas
Salir a caminar	Corrección	Salir a caminar en tiempo libre durante la jornada laboral, o incluso durante tiempo de labores, cuando sienta que se encuentra con estrés crónico o propenso a un dolor físico causado. Objetivo: Realizar actividades físicas enfocadas en la reflexión y meditación.	Corto plazo 2-4 semanas
Reestructurar horarios	Corrección	Reorganizar los horarios respecto a las actividades escolares, planeación de clases, intervención de nuevas actividades y entrega de documentos del área educativa. Objetivo: Establecer horarios definidos para las actividades escolares y administrativas.	Corto plazo 2-4 semanas
Canalizar emociones	Corrección	Identificar de manera consciente las actividades que detonan las emociones negativas y que generan estrés crónico o ansiedad, con el fin de prevenirlas. Objetivo: Desarrollar la conciencia universal para identificar las emociones negativas que generan estrés crónico.	Corto plazo 2-4 semanas
Capacitación laboral sobre burnout	Corrección	Capacitar al colectivo docente sobre cómo prevenir y enfrentar el burnout. Objetivo: Aprender sobre las características, causas y estrategias de prevención sobre el burnout.	Mediano plazo 2-6 meses

## CONCLUSIONES

En primer lugar, es importante retomar que el burnout docente constituye una problemática relevante con contextos educativos contemporáneos, debido a las múltiples exigencias profesionales, emocionales y organizativas que enfrentan los docentes en su práctica cotidiana. Estas manifestaciones son: agotamiento emocional, disminución de la motivación profesional y sensación de sobrecarga laboral.

A partir de los resultados obtenidos, se reconoce que el bienestar socioemocional del profesorado desempeña un papel central en la construcción de ambientes educativos favorables para el aprendizaje. Cuando los docentes cuentan con recursos personales y espacios institucionales que les permiten gestionar de manera adecuada las demandas emocionales de su trabajo, es probable que desarrollen su práctica más reflexiva.

En este sentido, la implementación de estrategias de intervención socioemocional orientadas al profesorado se presenta como una alternativa pertinente para prevenir o disminuir los efectos del burnout en el ámbito educativo. Estas iniciativas permiten conocer que el cuidado del profesorado no debe considerar únicamente una responsabilidad individual, sino también un compromiso institucional.

Desde esta perspectiva, las instituciones escolares tienen la oportunidad de promover una cultura organizacional que valore el bienestar docente como parte esencial del desarrollo educativo. La generación de espacios de diálogo profesional, el fortalecimiento del trabajo colaborativo y el reconocimiento del esfuerzo docente pueden favorecer

ambientes laborales más saludables y contribuir a prevenir el desgaste emocional.

Finalmente, este trabajo invita a continuar profundizando en el estudio del burnout docente y en el diseño de propuestas de intervención que promuevan el bienestar integral del profesorado. La investigación educativa puede aportar elementos valiosos para comprender las dinámicas emocionales presentes en la práctica docente y para desarrollar estrategias que fortalezcan la resiliencia profesional. En este sentido, avanzar hacia una educación que cuide tanto el aprendizaje de los estudiantes como el bienestar de quienes enseñan representa un desafío fundamental para la construcción de comunidades educativas más humanas, reflexivas y sostenibles.

## REFERENCIAS

- Álvarez Silva, L. A., Herrera López, P. S., Lániz Vargas, C. A., & González Zhagñay, J. O. (2022). Estrés laboral docente, e-learning y tiempos de COVID-19. *Podium*, 41, 105–118. <http://dx.doi.org/10.31095/podium.2022.41.7>
- Caracuel Cáliz, R., Melguizo Ibáñez, E., González Valero, G., & Puertas Molero, P. (2024). Síndrome de burnout y autoeficacia en los docentes de educación primaria: Una revisión sistemática. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 100, 271–288. <https://doi.org/10.47553/rifop.v100i39.1.102608>
- Castañeda-Santillán, L. L., & Sánchez-Macías, A. (2022). Burnout y satisfacción laboral docente. *Revista de Ciencias de la Administración y Economía (Retos)*, 12(24), 229–249. <https://doi.org/10.17163/ret.n24.2022.03>
- Flores Suárez, A. A., & Herrera Beltrán, I. (2024). Factores de riesgo psicosocial y burnout en profesionales de la educación: Propuesta de vademécum docente basado en mindfulness. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 7635–7650. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.14172](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14172)
- Hernández Suárez, C. A., Gamboa Suárez, A. A., & Prada Núñez, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín REDIPE*, 10(9), 472–488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>
- Martínez-Álvarez, L., Llamas-Salguero, F., & Hidalgo-Fuentes, S. (2024). Burnout en docentes: Papel predictor de la inteligencia emocional y el humor. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 18(2), 1–11. <https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1838>
- Monreal Torres, J., Barragán Perea, E. A., & Vázquez Guzmán, D. (2025). Síndrome del burnout en docentes de educación básica: Efectos del COVID-19 en la salud mental del magisterio. *Chihuahua Hoy*, 23(23), 1–42. <https://doi.org/10.20983/chihuahuahoy.2025.23.8>
- Ortega-Guevara, N. M., & Arteaga-Yáñez, Y. L. (2024). El impacto de la pandemia en la salud mental de las enfermeras: estrategias de afrontamiento y resiliencia. *Sophia Research Review*, 1(3), 9-14. <https://doi.org/10.64092/b817je80>
- Pineda Aguilar, W. F., Dávila Talepcio, J., & Alva Rodríguez, C. L. (2021). Estrés laboral del docente de primaria en el trabajo remoto. *Ciencia y Tecnología*, 17(3), 25–33. <https://doi.org/10.17268/rev.cyt.2021.03.02>
- Rodríguez-Balcázar, S. C., Borrego Rosas, C. E., & Oceda Cortez, J. P. V. (2022). Estrés laboral docente como limitante pedagógica. *Revista de Filosofía*, 39(102), 602–619. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7055686>
- Romero Andrade, M. (2024). El trabajo emocional docente en la dimensión del cuidado. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 29(101), 389–413. <https://ojs.rmie.mx/index.php/rmie/article/view/232/430>
- Romero, V., Núñez, J. C., Freire, C., & Ferradas, M. del M. (2023). Funcionamiento psicológico adaptativo y burnout en docentes: Implicaciones sobre los procesos instruccionales. *Psychology, Society & Education*, 15(1), 1–10. <https://scielo.isciii.es/pdf/pse/v15n1/1989-709X-pse-15-01-1.pdf>
- Salas Uribe, M. de los A., & Morales Núñez, F. R. (2025). Síndrome burnout o de desgaste profesional: Una reflexión para los docentes. *Sionergía Académica*, 8(4), 576–594. <https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/629/1318>
- Sánchez-Calderón, C. A., & Sánchez-Calderón, A. G. (2023). El síndrome de burnout en los docentes de nivel básico en la modalidad a distancia. *Revista RedCA*, 1. <http://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/download/629/1318/2493>
- Toala Ponce, S. V., & Alpizar Muni, J. L. (2021). Pandemia, desempeño docente y burnout en una unidad educativa. *Cognosis*, 6(4), 189–202. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i4.3384>
- Torres-Hernández, E. F. (2023). Vocación y burnout en docentes mexicanos. *Educación XX1*, 26(1), 327–346. <https://doi.org/10.5944/educxx1.32954>

## ANEXOS

Anexo 1. Copenhagen Burnout Inventory (CBI) traducido al español por Montero-Marín y García-Campayo (2014).

### Instrucciones:

Marque con una X **una sola opción** en cada pregunta.

#### I. Agotamiento Personal

1. ¿Con qué frecuencia se siente cansado/a?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
2. ¿Con qué frecuencia se siente física y emocionalmente agotado/a?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
3. ¿Con qué frecuencia se siente exhausto/a?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
4. ¿Con qué frecuencia siente que no puede más?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
5. ¿Con qué frecuencia se siente desgastado/a?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
6. ¿Con qué frecuencia se siente débil o susceptible a enfermarse?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca

#### II. Agotamiento Relacionado con el Trabajo

7. ¿Se siente agotado/a al final de la jornada laboral?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
8. ¿Se siente exhausto/a por la mañana al pensar en otro día de trabajo?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
9. ¿Siente que cada hora de trabajo resulta agotadora?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
10. ¿Siente que su trabajo lo/a desgasta emocionalmente?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
11. ¿Se siente frustrado/a por su trabajo?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
12. ¿Siente que su trabajo consume demasiada energía?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
13. ¿Siente que no puede seguir trabajando mucho tiempo más?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca

#### III. Agotamiento Relacionado con Personas

(Usuarios / Clientes / Pacientes)

14. ¿Le resulta difícil trabajar con personas?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
15. ¿Trabajar con personas le resulta emocionalmente agotador?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
16. ¿Siente que da más de lo que recibe al trabajar con personas?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
17. ¿Se siente cansado/a de trabajar con personas?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
18. ¿Trabajar con personas lo/a frustra?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca
19. ¿Siente que trabajar con personas le quita energía?  
 Siempre  Frecuentemente  A veces  Rara vez  Nunca

## Anexo 2. Entrevista a docentes.

El siguiente cuestionario está conformado por doce preguntas, dividido en cuatro secciones: (1) Conocimiento y experiencia, (2) Factores que generan el burnout, (3) Consecuencias del burnout y (4) Análisis crítico y propuestas de mejora.

**Objetivo:** Analizar el burnout en la Educación Primaria, identificando sus principales características, causas, consecuencias y estrategias de intervención para su prevención.

Nombre completo: \_\_\_\_\_ 17/12/25

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Tipo de escuela: Pública. Turno: Matutino.

Grado y grupo: \_\_\_\_\_ Años de servicio: \_\_\_\_\_ Función: \_\_\_\_\_

Instrucción: Responde las siguientes preguntas con base en su experiencia docente.

### Sección I. Conocimiento y experiencia.

1. ¿Qué síntomas/malestares emocionales y físicos ha presentado en su labor docente?
2. ¿Qué conocimiento posee sobre el síndrome de desgaste emocional en su contexto laboral?
3. ¿Cómo se manifiesta el estrés durante su jornada laboral?

### Sección II. Factores que originan el burnout.

4. ¿Qué situaciones laborales considera que provocan desgaste emocional?
5. ¿Qué impacto tiene la carga administrativa en la salud física?
6. ¿Cuáles enfermedades/malestares provoca el desgaste emocional?

### Sección III. Consecuencia del burnout.

7. ¿Cómo ha afectado el desgaste físico y emocional en su labor docente?
8. ¿De qué manera la relación docente-alumno influye en el desgaste emocional y profesional?
9. ¿Cuál es el impacto emocional y profesional que generan las exigencias del sistema educativo?

### Sección IV. Análisis crítico y propuesta de mejora.

10. ¿Qué cambios considera importantes realizar para mejorar el bienestar del docente?
11. De acuerdo a su experiencia, ¿qué hábitos o prácticas de autocuidado ha desarrollado para prevenir el desgaste emocional?
12. ¿Qué aspectos de la gestión y organización institucional deberán modificarse para mejorar el bienestar docente?

### Conflictos de interés:

El autor declara no tener conflictos de interés.

### Contribución de los autores:

Rosa Iris Ordoñez-García: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

### Declaración ética:

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.