

EL SÍNDROME DEL BURNOUT EN DOCENTES DE NIVEL PRIMARIA

BURNOUT SYNDROME IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Álvarez Sánchez David

Tecnológico Nacional de México/IT de Delicias

<https://orcid.org/0009-0005-7421-9720>

david.as@delicias.tecnm.mx

Alvarez Sánchez Aurora

Secretaría de Educación Pública/Servicios Educativos del Estado de Chihuahua

<https://orcid.org/0009-0002-9427-9622>

aurora.alvarez.san@chih.nuevaescuela.mx

López García Mario Arturo

Secretaría de Educación Pública /Dirección General de Estudios Técnicos Agropecuarios y Ciencias del Mar

<https://orcid.org/0009-0000-1160-2902>

msi.mario.lopez@cbta147.edu.mx

Márquez López Judith

Secretaría de Educación Pública/Servicios Educativos del Estado de Chihuahua

<https://orcid.org/0009-0005-7343-9019>

judith.marquez.lop@chih.nuevaescuela.mx

DOI: <https://doi.org/10.61273/neyart.v1i2.211>

| Recibido: 16/03/2026 | Aceptado: 19/05/2026 | Publicado: 30/06/2026

Esta obra está bajo
una licencia internacional
Creative Commons Atribución 4.0.



Resumen-- La presente investigación mostró los resultados del diseño, pilotaje y validación de un test para valorar el Síndrome del quemado (Burnout) en docentes que laboran en planteles educativos Federales de nivel Primaria, pertenecientes a Servicios Educativos del Estado de Chihuahua (SEECH). Teniendo como objetivo clasificar las causas del burnout en docentes y creó una guía didáctica que generó ambientes favorables permitiendo la prevención en las instituciones. Con un enfoque mixto y tipo de estudio descriptivo, bajo el paradigma constructivista. Se recopilaron datos para pilotaje, se hizo el diseño y construcción del test, se sometió a una minuciosa valoración por expertos, se aplicó en docentes, fue revalorado por expertos junto con la guía. El diseño de la guía que contenía el test para valorar el burnout en docentes y las técnicas sugeridas para prevenir dicho síndrome resultaron de gran utilidad, para exponer la situación real de los docentes en lo individual.

Palabras clave-- agotamiento emocional, burnout, entorno laboral, sobre carga laboral, sobre carga administrativa.

Abstract-- This research presented the results of the design, piloting, and validation of a test to assess Burnout Syndrome in teachers who worked at Federal primary schools belonging to the Chihuahua State Education Services (SEECH). The objective was to classify the causes of burnout in teachers and it created a didactic guide that generated favorable environments, allowing for prevention within the institutions. With a mixed-methods approach and a descriptive study type, under the constructivist paradigm, data was collected for piloting, the test was designed and constructed, and it was subjected to a thorough evaluation by experts. It was applied to teachers and was reassessed by experts along with the guide. The design of the guide, which contained the test to assess burnout in teachers and the suggested techniques to prevent said syndrome, proved to be of great utility in exposing the real situation of teachers individually.

Keywords-- burnout, emotional exhaustion, administrative burden, work burden, work environment.

INTRODUCCIÓN

Al Burnout se le conoce como el Síndrome del quemado, es una condición crónica asociada a un afrontamiento inadecuado de las demandas psicológicas del trabajo, daña la calidad de vida de quien lo

padece y disminuye la calidad asistencial. Afecta principalmente a Médicos, Psiquiatras, Psicólogos y Docentes, puesto que son profesiones con alta demanda emocional e intelectual. Las pruebas de campo a nivel internacional han impulsado a especialistas en el campo de Burnout a implementar modelos experimentales que ayuden a contribuir al estudio y comprensión del tema.

Respecto al campo de conocimiento es muy amplio, los estudios encontrados son pocos, sin embargo, los hallazgos resultan inquietantes desde la perspectiva de salud y calidad de vida; por ello la Organización Mundial de la Salud declaró en el año 2000 el síndrome de Burnout como un factor de riesgo laboral (Organización Mundial de la Salud, 2000) y actualmente se encuentra clasificado dentro de la categoría 24: Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud de la clasificación internacional de enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2024) . Por otra parte, la consultora de desarrollo humano de la UNAM; Patricia Lozano (UNAM DGCS, 2023), destaca que las encuestas aplicadas en el 2023 apuntan a una nueva pandemia que denominó el trabajador quemado por estrés laboral o desgaste ocupacional (Síndrome de Burnout).

RANDSTAND (2015), menciona que de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística, el 59% de los trabajadores en España sufre algún tipo de estrés. Según la UNAM el 40% de los trabajadores mexicanos sufre del síndrome del quemado “Burnout” (UNAM Global Revista, 2023). Cifras alarmantes que acogen a gran parte del profesorado de educación básica, de aquí surge la necesidad de investigar sobre ello, pues son muchos los profesionales en el ámbito educativo que experimentan los síntomas del síndrome como consecuencia del estrés que se vive día a día en las aulas. Sin al menos percatarse de que esta enfermedad sin detección o atención escala acelerada y rápidamente.

El valor de la presente radica en que las cifras que presenta la Universidad Nacional Autónoma de México por medio de UNAM global revista (2023) muestran un incremento potencial de dicho síndrome en los últimos años, en las profesiones con jornadas exhaustivas y una cultura organizacional disfuncional; por tanto, estamos ante un resultado al que le hace falta saber los porqués de su aparición en esta década. Al diseñar un test que valoró esta situación específicamente para trabajadores del ámbito educativo, permitió no solo conocer las causas de dicha problemática, sino que abrió la posibilidad de crear medios para la atención oportuna y buscar alternativas para su tratamiento, como lo fueron la variedad de técnicas que se sugirieron en la guía para prevenir y/o reducir el estrés.

Existen numerosos instrumentos y escalas para medir este fenómeno, predominando las dirigidas a personal de la salud (Díaz y Gómez, 2016). Así mismo existen las que fueron diseñadas para cualquier tipo de trabajo (Torres et al., 2019). Al revisar dichos enseres se reconoció la imperante necesidad de considerar elementos específicos del entorno laboral educativo de los docentes en México, puesto que las demandas actuales de dicha profesión van en aumento y el entorno que las rodea debe ser considerado para determinar cuáles son las causas del burnout en docentes, tomando esta premisa como uno de los objetivos de la investigación.

Otro objetivo planteado fue el diseño y valoración de un instrumento que consideró cuatro dimensiones específicas preponderantes en maestros de educación primaria que desempeñan la práctica docente: La motivación, sobrecarga laboral y administrativa, agotamiento emocional y, entorno laboral. Dichas áreas afectan en forma multidimensional, en una perspectiva holística que asciende en cuatro fases: fase de estrés, fase de agotamiento y fase de afrontamiento defensivo. Según Cherniss (1982, como se citó en Martínez Pérez, 2010), dichas fases se dan a través de un proceso de adaptación psicológica entre el estresado y el trabajo estresante.

En el campo laboral educativo de docentes frente a grupo, se cuenta con poca información sobre el síndrome y sus implicaciones. Aunque cada vez se presenta con mayor frecuencia invadiendo áreas o dimensiones del individuo de manera progresiva formando ondas concéntricas alrededor, que poco a poco se hacen grandes e invaden áreas física, emocional y mental (Marqués et al., 2005). Este aspecto se consideró de gran importancia por lo que uno de los propósitos consistió en elaborar una guía con estrategias para favorecer ambientes de prevención ante Burnout en los docentes de educación primaria.

MATERIALES Y MÉTODOS

Centrando el tema en el ámbito laboral educativo ponemos al síndrome del quemado como una de las principales causas en el desempeño del profesorado en sus distintos niveles. La investigación se enfocó en el diseño, valoración de funcionalidad y operatividad de un test para determinar la enfermedad de Burnout en docentes del nivel escolar de primaria. Y en la proposición de estrategias para administrar el estrés, compilando todo esto en una guía. Por ello se pretende centralizar en definir como el Burnout afecta directamente al docente que se encuentra laborando frente a grupo. Así como proporcionarle información general sobre la enfermedad.

El estudio se realizó bajo un paradigma constructivista tomando en cuenta lo que dice Berger y Luckman (2003) respecto a que el mundo real se aprecia a través de interacciones sociales y movilización de recursos y representaciones; pues la intención de la indagación estatal fue describir y explicar los procesos dónde se valora la función sustantiva del docente y de los alumnos en la construcción del conocimiento y los aprendizajes para poder generalizar y explicar la situación que guarda el burnout.

Este segmento se construyó a partir de una indagación empírica sobre el tema, tomando como referente una muestra probabilística aleatoria del personal que labora en el nivel de educación primaria, para ello se diseñó, aplicó y analizó un cuestionario previamente validado que aportó información relevante sobre la situación del Burnout, en Chihuahua. Se realizó la exploración-descriptiva estatal, a continuación, se describen los procedimientos y técnicas aplicadas, el tratamiento de los resultados y sistematización de los mismos.

El estudio de exploración se realizó en la región Centro Sur del estado la cual está conformada por tres sectores educativos en los que se encuentran escuelas públicas y privadas, tanto urbanas como rurales, multigrado y de organización completa; ubicadas dentro de los siguientes municipios. El Sector 25: Meoqui, Delicias, Julimes; Sector 26: Delicias, Rosales; Sector 27: Camargo, La Cruz y Saucillo. Con una muestra aleatoria probabilística de docentes que laboran en Educación Primaria exclusivamente frente a grupo, puesto que la permanencia en su centro de trabajo y la inamovilidad durante periodos prolongados favorece la eficacia en la consulta y la disponibilidad para realizar la encuesta. Dicha muestra se tomó a partir de 864 docentes que conforman el universo, (90 docentes de la Región Centro Sur, del estado de Chihuahua). Y se determinó por conglomerados, es decir que se consideraron solo docentes de nivel primaria que atiendan grupos de primero a sexto grado.

Se aplicó la técnica de encuesta, a través de aplicación autoadministrada de un cuestionario, contestado por 90 docentes de Educación primaria, laborando frente a grupo. algunos instrumentos fueron entregados y recopilados en físico y otros a través de medios electrónicos, en forma digital a través de la aplicación formularios Google forms; difundido en su mayoría por la aplicación de Whatsapp. Se procesó la información haciendo uso del programa SPSS. Conforme a (Aceves, 1994; Taylor y Bogdan, 1987). La técnica expone las estrategias que se aplican para obtener información y construir el conocimiento de lo que se indaga; aporta los medios para llevar a cabo el método.

El análisis de datos se hizo bajo un enfoque mixto pues las preguntas cerradas fueron procesadas haciendo uso de herramientas cuantitativas, (Arias, 2006). A través de la interpretación de estadísticos descriptivos, y análisis de frecuencias (mediana, moda). Mientras que las preguntas abiertas se analizaron a través de escudriño cualitativo, clasificando las opiniones de los docentes y agrupándolas en categorías para realizar disonancias y afinidades. (Weber, 1968), no todo puede explicarse desde un panorama cuantificable.

Se optó por hacer el análisis de las preguntas por separado. Primero las que corresponden a preguntas cerradas de opción múltiple, luego las de tipo Likert y finalmente las abiertas; especificando el número asignado a cada interrogante.

DESARROLLO

Se dice que no existe una sola definición sobre el tema, pese a que los estudios se han realizado durante años, cada autor de acuerdo con sus perspectivas e intereses lo conceptualiza de manera particular y estableciendo sus propias variaciones, aunque es evidente que su mayoría lo consideran un padecimiento multidimensional, esta polisemia en el término en general; es empleada y comúnmente aceptada.

Al Burnout se le conoce como el Síndrome del quemado, es una condición crónica asociada a un afrontamiento inadecuado de las demandas psicológicas del trabajo, daña la calidad de vida de quien lo padece y disminuye la calidad asistencial. Afecta a Médicos, Psiquiatras, Psicólogos y Docentes.

Referentes conceptuales

Silva y Carlotto (2003, p. 146) resaltan que “Burnout en la educación es un fenómeno complejo y multidimensional que resulta de la interacción entre aspectos individuales y el ambiente de trabajo”.

Para Marqués et al. (2005), la reacción al estrés de los docentes es muy extensa y frecuente la cual “agrupa alteraciones o consecuencias relativas a la salud física y psicológica de los profesores, y alteraciones de tipo motivacional o comportamental que dan lugar a bajos niveles de satisfacción profesional e intenciones de abandonar la profesión” (p.127).

Para efectos de este documento se considerará el Burnout como: “El desequilibrio entre las demandas organizacionales (laborales, administrativas, de entorno) y los recursos personales, así como la sensación de motivación que experimenta el individuo en relación con el trabajo realizado. Manifestada principalmente en agotamiento emocional”.

El síndrome del Burnout es un proceso, va invadiendo áreas o dimensiones del individuo de manera progresiva formando ondas concéntricas alrededor, que poco a poco se hacen grandes e invaden áreas física, emocional y mental.

Como es posible apreciar, el síndrome del quemado se caracteriza por varias dimensiones humanas en una perspectiva holística. De ellas se consideran como preponderantes para el presente estudio en maestros de educación primaria que desempeñan la práctica docente: La motivación, sobrecarga laboral y administrativa, agotamiento emocional y, entorno laboral.

De acuerdo a Santrock (2002), la motivación es un proceso complejo, puesto que involucra pluralidad de emociones y acciones; tanto biológicas como adquiridas, que lleva a los individuos a determinada conducta, misma que favorece el enfrentamiento eficaz de determinadas tareas o actividades cotidianas. La sobre carga laboral se refiere a la demasía de demandas cualitativas y cuantitativas relacionadas con el trabajo. Las actividades laborales propias de la docencia, aunadas a las exigencias diarias y al sobreesfuerzo que realiza cada profesional para responder de manera satisfactoria a las demandas, exceden muchas veces su capacidad de resistencia lo que eleva niveles de estrés y conduce al Burnout. Coincidentemente Mulki et al., (2013) y D'Anello et al., (2000) destacan que la sobrecarga es uno de los principales aspectos que contribuye al estrés laboral.

Actualmente en el ámbito educativo se experimenta un incremento en la burocratización de trámites y procedimientos. La sobrecarga en el trabajo tiene un efecto significativo en factores del Burnout.

Es común en el docente que el tiempo que emplea para rendir en el trabajo impida que realice acciones para sí, ignore sus necesidades tendiendo a hacerse fuerte resistiendo más de lo que es posible soportar. Mucho se ha profundizado sobre el clima laboral y la estructura organizacional. Castro (2012, p. 72) afirma que “existe una influencia negativa del clima laboral en la aparición de estrés, aspecto que en algún momento al no poder controlarse y saber sobrellevarlo, se puede convertir en el Síndrome del Burnout”.

Por lo tanto, es imperante cuidar, así como proporcionar las necesidades de seguridad física y emocional de los empleados al servicio de la educación, principalmente de maestros frente a grupo. Ejecutar programas pertinentes que le proporcionen condiciones de trabajo adecuadas, comunicación pertinente, oportuna y asertiva. Favorecer la motivación, trabajo en equipo, relaciones proactivas, reconocimiento

de logros. Ofrecer posibilidades de desarrollo profesional con remuneraciones adecuadas a su esfuerzo y actividad. Así mismo la evaluación del desempeño a través de una retroalimentación positiva, toma un papel primordial para el éxito de la organización.

RESULTADOS

Los resultados confirman la necesidad de gestionar acciones que contrarresten los altos niveles de estrés en los docentes, pues la existencia del burnout según el test, se encuentra latente en esta profesión. Por lo que es imperante la necesidad de que las instituciones realicen ofertas académicas encaminadas a fortalecer la situación socioemocional de los profesionales con alta demanda en este campo. Ante estas contundentes resoluciones Barrientos et al., (2019) recomiendan que los organismos educativos fortalezcan competencias intelectuales y profesionales a través de estrategias innovadoras.

Por otra parte, Gutiérrez et al. (2016) mencionan que cuando una persona reconoce sus propias emociones es capaz de manejar situaciones regulando su estado emocional. En este sentido el diseño de la guía organizada en secciones permite a los maestros conocer el concepto del síndrome de agotamiento laboral con un breve recorrido teórico-conceptual del término burnout, sus manifestaciones y los impactos en diversas dimensiones. El Test estructurado en cuatro dimensiones con su escala de medición del Síndrome de Burnout, validado por expertos, con una puntuación media de 4.6 sobre 5 y una varianza 0.3 entre las distintas puntuaciones; determinaron que el mencionado test permite obtener una valoración cuantitativa diagnóstica sobre situación de cada participante respecto del síndrome de agotamiento laboral.

Finalmente, la variedad de técnicas sugeridas para prevenir o reducir el estrés y gestionar emociones; junto con su seguimiento de logros. Hace posible brindar apoyo a profesionales en la educación.

DISCUSIÓN

Los hallazgos mencionados en los resultados se describen minuciosamente en los siguientes párrafos: Los docentes desconocen el Síndrome de burnout, aunque si presentan síntomas de cansancio emocional y físico. Al respecto Farber (1984) hace hincapié en que el estado de agotamiento físico, emocional y mental es causado por la implicación a lo largo del tiempo en situaciones que son emocionalmente demandantes. Por su parte Maslach y Jackson (1986) consideran que los síntomas del burnout se desarrollan secuencialmente en cuanto a la aparición de rasgos globales. Uno de ellos es el agotamiento físico y psicológico.

En general las instituciones educativas no cuentan con ningún tipo de orientación o información sobre este tema.

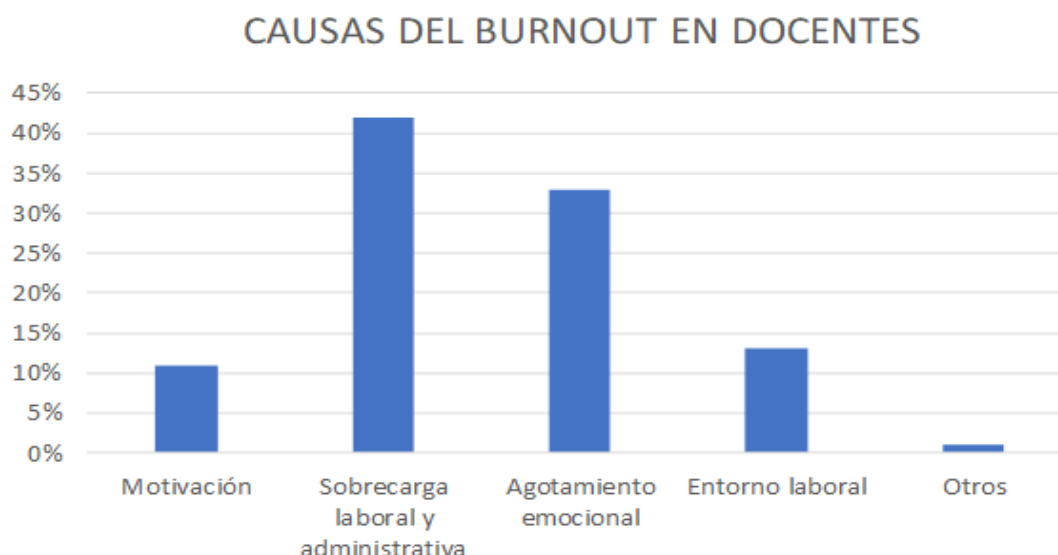
Tabla 1. *Resultado de encuesta preliminar a docentes.*

1.- Conoces algo sobre el Síndrome de Burnout	Si conoce		No conoce	
	48%		52%	
2.- Cuáles son las causas del Burnout en los docentes	Poca satisfacción laboral	Remuneración económica	Carga administrativa	Relaciones en la institución
	33%	13%	42%	12%
3.-Alguna vez ha presentado síntomas de cansancio emocional y físico hasta llegar al agotamiento extremo	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
	19%	23%	36%	2%
4.- Considera necesario que en la institución exista un instrumento o manual para detectar y prevenir el Síndrome Burnout en los profesores	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	No de acuerdo
	64%	30.5%	5.5%	0%

Fuente. *Elaboración propia.*

Las causas del burnout en docentes fueron determinadas mediante la indagación teórica y análisis empírico a través de la aplicación de cuestionarios y entrevistas. Dichas causas fueron los insumos utilizados para el diseño y valoración del test que consideró esas cuatro dimensiones específicas preponderantes en maestros de educación primaria que desempeñan la práctica docente: La motivación, sobrecarga laboral y administrativa, agotamiento emocional y, entorno laboral.

Figura 1. *Resumen de resultados.*



Fuente. *Elaboración propia.*

Estos cuatro factores tienen gran sobre peso en comparación con otros como: ocuparse de necesidades específicas de sus estudiantes, salario bajo, poco avance académico, alumnos indisciplinados, padres de familia ausentes en la educación de sus hijos, por mencionar algunos, como se evidencia en la tabla estos juntos solo alcanzan el uno por ciento. Al respecto el informe mixto de Organización Internacional del Trabajo y la organización Mundial de la Salud OIT-OMS (OFICINA INTERNACIONAL DEL TRABAJO, 1984). Menciona que en el ambiente de trabajo se encuentran diversos factores de diferente naturaleza que resultan estresantes; tales como los referentes a organización, calidad de relaciones humanas, sistemas de trabajo. Estos al interactuar repercuten en el estado mental y físico de los trabajadores.

Los resultados de la aplicación del test arrojan lo siguiente: De las cuatro dimensiones que valora el test: La motivación, sobrecarga laboral y administrativa, agotamiento emocional y, entorno laboral. Se percibe un rango elevado de sobre carga laboral y administrativa, seguida del agotamiento emocional, entorno laboral y por último la motivación. Se manifiestan rangos de medida con puntaje alto en lo correspondiente a los ítems; entorno laboral en el que siempre hay demandas inmediatas que no

corresponden al proceso de enseñanza, lo que provoca el sentimiento de que el tiempo no es suficiente para completar el trabajo.

Diferentes autores como Kyriacou y Sutcliffe, (1977); Marqués, et al., (2005); Pettegrew y Wolf (1982) concuerdan en que la falta de tiempo para atender a las múltiples responsabilidades que se han ido acumulando sobre el docente provocan la causa fundamental de su agotamiento. Maslach (1986), destaca una subcategoría en la que enfatiza la teoría organizacional. Argumentando que los desencadenantes del Burnout son el clima, la estructura y la cultura organizacional, las disfunciones del rol y la falta de salud organizacional.

La dimensión de agotamiento emocional arroja puntajes altos en los ítems relativos a la carencia de tiempo para realizar actividades placenteras. Y en lo relacionado a detectar dolores de cabeza, cuello y espalda. El Centro Neurológico Antonio Alayón de España (Centroalayon, 2018), describe esta dimensión como un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo emocional y cognitivo, es un cansancio mental extremo acompañado de gran fatiga física y dolores principalmente musculares; también puede estar acompañado de síntomas somáticos. Se incubaba de manera lenta y silenciosa. Destaca que la mejor manera de superar este estado es relajarse y descansar realizando actividades que resulten gratificantes.

Por otra parte, los encuestados indican en la dimensión de entorno laboral que los recursos materiales y de infraestructura para realizar bien su trabajo son malos. Seleccionan también como malo el nivel de compromiso por apoyar el trabajo de los demás y con igual proporción la comunicación entre el personal (compañeros y autoridades). Estos resultados apoyan los estudios de Travers y Cooper, (1997) en los que se sugieren cambios en el nivel organizacional como brindar apoyo de asesoramiento e incrementar los recursos materiales, personales y de tiempo lo que supondría una mejora sustancial de la salud psicológica de los trabajadores de la educación.

Los resultados referentes al ámbito motivación son desconcertantes pues, pese a la incidencia negativa de los otros ámbitos los porcentajes de esta se encuentran en casi siempre me siento satisfecho al realizar mi trabajo. Aun cuando seleccionan que nunca es proporcional el horario, responsabilidad y carga de trabajo con la remuneración recibida. Sobre esto Hederich-Martínez y Caballero-Dominguez (2016),

enfatan que la motivación desempeña un papel fundamental en el pensamiento y la acción. La motivación autónoma permite mantenerse positivo y arrastrar a otros a un estado de bienestar y seguridad. Los puntajes que arroja el test de manera global acentúan que el 48% de docentes se encuentra en un nivel alto de estrés y el 4% experimenta burnout. Según Lazarus y Folkman (1986), así como el doctor Selye citado por Neidhardt et al. (1989); un alto nivel de estrés rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que imposibilita no solo realizar su trabajo de manera efectiva, sino responder adecuadamente a situaciones cotidianas.

Tabla 2. *Concentrado de resultados de aplicación del test.*

N°	DOCENTES/TEST	PUNTAJE	RESULTADOS
1	19% de docentes	80 o menos	BAJO
2	29% de docentes	81-120	MEDIO
3	48% de docentes	121-160	ALTO
4	4% de docentes	161-200	BURNOUT

Fuente. *Elaboración propia.*

Este hallazgo resulta impactante puesto que el porcentaje de docentes afectados por alto nivel de estrés es considerable y tomando en cuenta lo que dice Navarro, (2016) sobre el alto estrés considerándolo como una serie de cambios que se van dando de manera lenta, progresiva y va escalando sin percatarse hasta llegar a burnout. Estos números resultan alarmantes. Kelchtermanns y Strittmatter, (1999) enfatizan sobre la prevención del burnout en profesores, desde tres perspectivas; la primera, la administración pública centrada en políticas educativas de reconocimiento y autonomía de centros; la provisión de recursos personales y materiales como remuneración económica, promociones y mejoras en la vida laboral. Tercera, crear servicios de apoyo y asesoramiento.

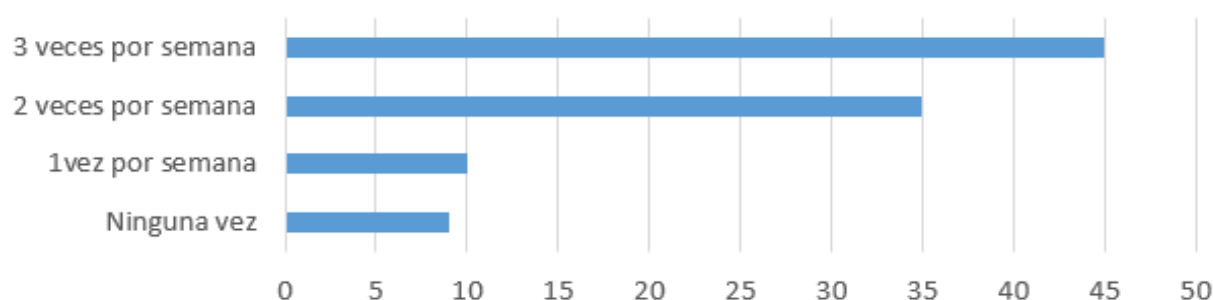
En lo concerniente a la implementación y seguimiento de logros de las estrategias para administrar el estrés laboral utilizando técnicas sencillas para atender este problema y gestionar las emociones. La implementación proporcionó herramientas básicas que mejoraron la situación organizacional, la comunicación y la situación de cada docente. Para determinar el funcionamiento de las técnicas, se

concentraron los resultados del instrumento en el que se registraron los logros detectados y se hizo una matriz con las observaciones de los docentes al desarrollar cada técnica.

Se recopiló el seguimiento de tres meses de implementación de las técnicas para rescatar resultados de las mismas. El análisis arroja lo siguiente en tres aspectos. Sistematización en el desarrollo de las técnicas por semana; Utilidad de las técnicas realizadas y otros beneficios que registran los maestros haber experimentado.

Los resultados en sistematización arrojan que el 91% de los docentes realizó las técnicas propuestas con mayor o menor frecuencia, dichos maestros pertenecen a colectivos en los que se brindó un espacio para que en conjunto desarrollaron las técnicas sugeridas. En congruencia con esta acción, autores tales como Gonzalez et al., (2018) y Freire et al., (2016) destacan la importancia de los grupos y la escucha como apoyo emocional que influyen en la prevención y tratamiento del alto estrés y el burnout, lo que se asocia con una mejora significativa en el bienestar físico y emocional.

Figura 2. *Concentrado de aplicación de técnicas de relajación,*



Fuente. *Elaboración propia.*

Los docentes que implementaron las técnicas mencionan que al implementarlas experimentaron varias sensaciones que les fueron útiles para administrar el estrés, como evidencia la tabla 3.

Tabla 3. *Utilidad de las técnicas de relajación.*

TÉCNICAS	UTILIDAD
Respiración profunda	Disminuyó la sensación de dolor. Mejoró la capacidad pulmonar.

Relajación muscular	Ayudó a identificar y lidiar con los efectos físicos del estrés
Trabajar con los pensamientos	Permitió adaptarse mejor a los cambios.
Un paso más	Ejercitó aspectos de una comunicación asertiva.
Mejora la empatía	Fomentó el trabajo colaborativo.
Estimula la creatividad	Favoreció a la solución de problemas.
Transforma el reto en oportunidad	Favoreció enfrentar crisis con mayor fortaleza y determinación.

Fuente. *Elaboración propia.*

El auxiliar a los maestros a tomar conciencia de la situación actual en la que se encuentran permitió que tomarán acciones para favorecer su estado emocional y físico y al iniciar dicho proceso se encaminaron a mejorar su salud, eficientar su labor; impactando directamente en el centro de trabajo y en una educación integral de los estudiantes. Este resultado es apoyado por Smith (2011), quien puntualiza que un alto nivel de estrés predice problemas de salud física y mental.

Siguiendo la utilidad de la técnica mejora la empatía, se obtuvieron resultados favorables en el trabajo colaborativo a lo que Kyriacou, (1987, 2003), menciona que cuando un profesor expone los problemas e intercambia opiniones a un grupo de compañeros de profesión se siente comprendido y adquiere las herramientas necesarias para realizar las intervenciones convenientes.

Otros beneficios que manifestaron experimentar los maestros que registraron voluntariamente observaciones adicionales de los resultados al implementar las técnicas por un periodo de tres meses son: Resulta impresionante el análisis de resultados pues evidencia una mejora significativa en las sensaciones de dolor y en las relaciones interpersonales, lo que le da relevancia a la generación de espacios, políticas y organización escolar para priorizar este tipo de ejercicios en la cotidianidad.

Tabla 4. *Categorías destacadas por docentes.*

CATEGORIAS	TOTAL
Mejoro postura	Muy alto consenso

Relaciones interpersonales más cálidas	Alto consenso
Conciencia de las sensaciones asociadas con la tensión.	Medio consenso
Mayor concentración	Bajo consenso

Fuente. *Elaboración propia.*

La guía se manejó en formato físico, sin embargo, algunos de los participantes sugieren el diseño de una aplicación digital para la resolución del test y el seguimiento de logros de estrategias, pues consideran al móvil; como herramienta con mayor practicidad y utilidad por sobre el papel impreso. Esta propuesta resultó muy interesante y será tomada en cuenta.

CONCLUSIONES

Los resultados de la propuesta contenida en la guía son contundentes en cuanto a la utilidad de la misma y a la imperante necesidad de atender y diagnosticar el síndrome del quemado en maestros que laboran frente a grupo en primarias.

El diseño e implementación del test, así como de la guía contribuye a brindar un diagnóstico cabal sobre la situación de cada docente y un análisis global, útil para la institución. Igualmente provee al director de cada escuela con información relevante sobre la situación y dinámica laboral; para mejorar los aspectos deteriorados y corrompidos que laceran el entorno laboral, la proactividad y eficacia del colectivo docente.

Respecto a la implementación y seguimiento de logros de estrategias para administrar el estrés laboral, se concluye que los resultados obtenidos después de la aplicación de técnicas son satisfactorios y mejoraron la situación personal del docente en cuanto a mejorar su salud física-emocional. Disminuyendo los síntomas de dolor y mejorando las relaciones interpersonales.

Ante los testimonios expresados por los docentes expertos y docentes que participaron en el proceso de validación de la propuesta consistente en un Marco Teórico-Conceptual, un Test para valorar el Síndrome de Burnout y la utilización de la recopilación de técnicas ideadas por expertos para la gestión de estrés, reafirman que es funcional, aplicable y replicable en otros contextos educativos.

TRABAJO A FUTURO

De esta investigación se desprende que las dos causas principales de burnout en docentes de nivel primaria son la sobrecarga administrativa y las relaciones interpersonales, en trabajos futuros se pretende por un lado, investigar cuales trabajos administrativos tienen los docentes y que no pertenecen a su quehacer, así como proponer formas para descargarlos; por otro lado, se investigará que es lo que hace que las relaciones interpersonales con sus equipos de trabajo se hagan tensas y encontrar formas de suavizar los roces y hasta lograr hacer amenas dichas relaciones. De esta forma, se atacarían las principales causas raíces del burnout en docentes de nivel primaria. Posteriormente se evaluará si en otros niveles educativos se sufre este síndrome y las causas que lo provocan.

REFERENCIAS

- Aceves, J. E. (1994). Práctica y estilos de investigación en la historia oral contemporánea. *Historia y Fuente Oral*, (12), 143–150. <https://www.jstor.org/stable/27753451>
- Arias, F. G. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5.ª ed.). Episteme.
- Barrientos, N. P., Araya, L., Veloso, V. A., y Herrera, C. M. (2019). Optimismo disposicional en docentes de universidades privadas en región metropolitana en Chile. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(7), 168–184. <https://doi.org/10.35381/R.K.V4I7.199>
- Berger, P., y Luckmann, T. (2003). *La construcción social de la realidad* (S. Zuleta, trad.; 1.ª ed.). Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1986)
- Castro, L. (2012). *Influencia del clima laboral en el síndrome de burnout, estudio realizado en una empresa de producción de la ciudad de Quetzaltenango* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2012/05/43/Castro-Leyvi.pdf>
- Centroalayo. (2018). *El desgaste emocional o la consecuencia de exigirse ser fuerte*. Antonio Alayón Noticias. <https://www.antonioalayo.com/el-desgaste-emocional-o-la-consecuencia-de-exigirse-ser-fuerte/>
- D'Anello, S., Marcano, E., y Guerra, J. C. (2000). Estrés ocupacional y satisfacción laboral en médicos del Hospital Universitario de los Andes, Mérida, Venezuela. *Medula, Revista de la Facultad de*

Medicina, Universidad de los Andes, 9(1-4), 4–9.
<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/medula/article/view/5667/5471>

Díaz, F., y Gómez, I. C. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre el 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113–131.
<http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065>

Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *The Journal of Educational Research*, 77(6), 325–331. <https://doi.org/10.1080/00220671.1984.10885550>

Freire, C., Ferradás, M. d. M., Valle, A., Núñez, J. C., y Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7, Artículo 1554.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>

González, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

Gutiérrez, N., Villasmil, J., y Rodríguez, N. (2016). Manejo de las competencias emocionales frente a la transformación curricular. *CIENCIAMATRIA*, 2(3), 152–170. <https://doi.org/10.35381/cm.v2i3.46>

Hederich-Martínez, C., y Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicología*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.21615/cesp.9.1.1>

Kelchtermans, G., y Strittmatter, A. (1999). Beyond individual burnout: A perspective for improved schools. Guidelines for the prevention of burnout. En R. Vandenberghe y M. A. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 304–314). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.022>

Kyriacou, C., y Sutcliffe, J. (1977). Teacher stress: A review. *Educational Review*, 29(4), 299–306.
<https://doi.org/10.1080/0013191770290407>

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (M. Zaplana, trad.). Martínez Roca.

Marqués, A., Lima, M. L., y Lopes da Silva, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 125–143. <https://journals.copmadrid.org/jwop/art/22fb0cee7e1f3bde58293de743871417>

- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout, evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42–80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory* (2.ª ed.). Consulting Psychologists Press.
- Mulki, J. P., Lassk, F. G., y Jaramillo, F. (2013). The effect of self-efficacy on salesperson work overload and pay satisfaction. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 28(3), 285–297. <https://doi.org/10.2753/PSS0885-3134280305>
- Navarro, J. (2016). Un poco de historia sobre el burnout, nuevo 2016. *Revista Ideides*, 6. <https://revista-ideides.com/un-poco-de-historia-sobre-el-burnout-nuevo-2016/>
- Neidhardt, J. E., Weinstein, M. S., y Conry, R. F. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Deusto.
- Oficina Internacional del Trabajo. (1984). *Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención*. https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/1986/86B09_301_span.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2000). *The world health report 2000*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-financing/whr-2000.pdf?sfvrsn=95d8b803_1&download=true
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Clasificación internacional de enfermedades* (11.ª ed.). <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es#129180281>
- Pettegrew, L. S., y Wolf, G. E. (1982). Validating measures of teacher stress. *American Educational Research Journal*, 19(3), 373–396. <https://doi.org/10.3102/00028312019003373>
- Randstad. (2015, 27 de junio). *El 59% de los trabajadores en España sufre algún tipo de estrés en el trabajo*. 20 Minutos. <https://www.20minutos.es/noticia/2499561/0/59-trabajadores-espana/sufre-algun-tipo/estres-trabajo/>
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. McGraw-Hill.
- Silva, G. N., y Carlotto, M. S. (2003). Síndrome de burnout: Um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional*, 7(2), 146. <https://www.scielo.br/j/pee/a/pdSktmqxPPfyYZ9h4bt7Rch/?format=pdf&lang=pt>
- Smith, P. E. (2011). Collaborative teaching. *ADE Bulletin*, (151), 60–65. <https://doi.org/10.1632/ade.128.60>

- Taylor, S. J., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (J. Piatigorsky, trad.; 2.^a ed.). Paidós.
- Torres, E. F., Ali El-Sahili, L. F., y Gutiérrez, V. (2019). Análisis del burnout y sus escalas de medición. *Praxis Investigativa ReDIE*, 11(20), 106–124.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6951593.pdf>
- Travers, C. J., y Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente* (A. Remesal y D. Menezo, trads.; 1.^a ed.). Paidós.
- UNAM DGCS. (2023). *México, uno de los países con más fatiga por estrés laboral*. Boletines de Dirección General de Comunicación Social.
https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2023_274.html
- UNAM Global Revista. (2023). *México: Alarmantes cifras de estrés laboral*. UNAM Global Revista.
https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/
- Weber, M. (1968). Basic sociological terms. En M. Weber, G. Roth, y C. Wittich (Eds.), *Economy and society: An outline of interpretive sociology* (pp. 3–62). University of California Press.

TABLA TRABAJO COLABORATIVO

Rol	Autor (es)
Conceptualización	Álvarez Sánchez Dávid, Álvarez Sánchez Aurora, Márquez López Judith
Metodología	Álvarez Sánchez Aurora, Márquez López Judith
Software	López García Mario Arturo
Validación	Álvarez Sánchez Dávid, Álvarez Sánchez Aurora, Márquez López Judith
Análisis Formal	Álvarez Sánchez Dávid, Álvarez Sánchez Aurora, López García Mario Arturo, Márquez López Judith
Investigación	Álvarez Sánchez Dávid, Álvarez Sánchez Aurora, López García Mario Arturo, Márquez López Judith
Recursos	Álvarez Sánchez Aurora, López García Mario Arturo, Márquez López Judith

Curación de datos	López García Mario Arturo
Escritura - Preparación del borrador original	Álvarez Sánchez Dávid, Álvarez Sánchez Aurora
Escritura - Revisión y edición	López García Mario Arturo, Márquez López Judith
Visualización	López García Mario Arturo
Supervisión	Álvarez Sánchez Dávid, Álvarez Sánchez Aurora
Administración de Proyectos	Márquez López Judith
Adquisición de fondos	López García Mario Arturo, Márquez López Judith