



## Síndrome de Burnout en profesionales educativos

Burnout syndrome in educational professionals

Síndrome de Burnout em profissionais da educação

ARTÍCULO DE REVISIÓN



**Kelly Karem Guerrero-Escobar**   
kguerreroe@ucvvirtual.edu.pe

**Bertha Consuelo Navarro-Navarro**   
bnavarron@ucvvirtual.edu.pe

**Janet Carpio-Mendoza**   
jcarpiom@ucvvirtual.edu.pe

**Mercedes Duran-Panclas**   
mecheduran68@gmail.com

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i28.547>

Artículo recibido el 23 de noviembre 2022 | Aceptado el 22 de diciembre 2022 | Publicado el 9 de febrero 2023

### RESUMEN

El síndrome de burnout implica un desgaste emocional y físico; se encuentra relacionado con el estrés en las actividades laborales. El objetivo analizar el síndrome de Burnout en profesionales educativos, midiendo la prevalencia de agotamiento emocional y baja realización personal en los docentes identificando las estrategias aplicadas para contrarrestar esta situación. La metodología aplicada fue la revisión sistemática de la literatura de fuentes entre el año 2020 al 2022, enfocados en el desarrollo educativo. De acuerdo a la selección se revisó 228 artículos de la base de datos de ProQuest y Exlibris. Para el análisis se ha utilizado el aporte de 13 publicaciones precisando las estrategias de los autores en relación al tema. Como conclusión se tiene que el síndrome de Burnout dificulta el desarrollo de las actividades académicas debido a que los docentes no están en un estado emocional adecuado.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout; Agotamiento Laboral; Estrés Laboral; Ambiente escolar

### ABSTRACT

Burnout syndrome involves emotional and physical exhaustion; it is related to stress in work activities. The objective was to analyze the Burnout syndrome in educational professionals, measuring the prevalence of emotional exhaustion and low personal fulfillment in teachers, identifying the strategies applied to counteract this situation. The methodology applied was the systematic review of literature from sources between 2020 and 2022, focused on educational development. According to the selection, 228 articles were reviewed from the ProQuest and Exlibris databases. For the analysis, the contribution of 13 publications was used, specifying the authors' strategies in relation to the topic. The conclusion is that Burnout syndrome hinders the development of academic activities due to the fact that teachers are not in an adequate emotional state.

**Key words:** Burnout Syndrome; Work Exhaustion; Work Stress; School Environment

### RESUMO

A síndrome de burnout envolve exaustão emocional e física e está relacionada ao estresse nas atividades de trabalho. O objetivo deste estudo foi analisar a síndrome de burnout em profissionais da educação, medindo a prevalência de exaustão emocional e baixa realização pessoal em professores e identificando as estratégias aplicadas para combater essa situação. A metodologia aplicada foi a revisão sistemática da literatura de fontes entre 2020 e 2022, com foco no desenvolvimento educacional. De acordo com a seleção, 228 artigos foram revisados nos bancos de dados ProQuest e Exlibris. Para a análise, foi utilizada a contribuição de 13 publicações, especificando as estratégias dos autores em relação ao tema. Conclui-se que a síndrome de Burnout dificulta o desenvolvimento das atividades acadêmicas pelo fato de os professores não estarem em um estado emocional adequado.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout; Exaustão no trabalho; Estresse no trabalho; Ambiente escolar

## INTRODUCCIÓN

Durante muchos años, los profesionales educativos asumen diferentes roles profesionales en el desempeño de su labor; es así que suelen sufrir de estrés que ocasiona ciertas alteraciones en sus actividades pedagógicas. En la actualidad debido a los cambios suscitados por la pandemia del COVID-19, se tuvo que los maestros percibieron un agotamiento laboral más fuerte, debido a que las estrategias, planes y lineamientos fueron repentinos.

El efecto negativo ocasionado ante este problema sanitario a nivel mundial causó nuevas formas y comportamientos educativos con la finalidad de dar continuidad al aspecto académico de los estudiantes. Sin embargo, la Organización Mundial de Salud (OMS, 2019) reconoció oficialmente la enfermedad de burnout como un desgaste profesional que se genera en el ámbito laboral y que es consecuencia de un estrés crónica, incapacidad de dar desconexión al trabajo, o carga laboral acumulada. Este síndrome dio problemas graves al bienestar emocional y productivo de los empleadores. Por lo cual las empresas tuvieron que hacer frente al impacto de la salud emocional de los trabajadores.

En las investigaciones de Salazar et. al. (2021) precisaron que en la realidad de México los estudiantes también padecieron del síndrome debido al agotamiento significativo que presentó la demanda educativa. En este caso se dio pronta atención para evitar un desgaste mayor y pueda comprometer a la salud emocional y física por la implementación de la

educación virtual. Por otro lado, Blázquez et. al. (2022) en la realidad de España determinaron que el 20% de los profesionales presentan altos niveles del síndrome de burnout debido a que el agotamiento se da por motivo de las responsabilidades, compromisos académicos y familiares que deben hacer frente en el contexto anómalo para la sociedad.

En la realidad de Ecuador, Jarrín et. al. (2022) determinaron que hay un porcentaje muy alto de docentes quienes presentaron agotamiento y despersonalización que puede considerarse como alarmante debido a la enseñanza virtual y la poca capacidad de estrategias para implementar en las prácticas educativas. Es así que se necesita mitigar los factores organizacionales por medio de capacitaciones y talleres de apoyo psicológico con la finalidad de reducir el impacto emocional y el estrés laboral.

En cuanto al contexto de Perú, Valverde (2021) menciona que las estadísticas son altas respecto al impacto que se tiene del síndrome de burnout en los maestros, por lo que se ocasiona problemas de salud mental en las actividades educativas. La poca satisfacción laboral que presentaron los trabajadores se debió a la falta de interacción, la modulación de talleres y capacitaciones que permitan cubrir la demanda el nuevo entorno virtual educativo al que hacían frente. De igual manera, Estrada y Gallegos (2020) realizaron una investigación cuantitativa para medir la relación del síndrome burnout en el desempeño de los maestros. Consideraron que los directivos institucionales necesitan brindar

programas de prevención y atención para disminuir las consecuencias del síndrome.

Para Roig et. al. (2022) el síndrome de Burnout entre los profesionales de educación, afecta los estados anímicos por lo que representa un factor de riesgo psicosocial para la salud. En Huaman et. al. (2021) indican que los acontecimientos de incertidumbre, sosiego y preocupación fueron desencadenantes propicios para que los maestros presenten altos índices del síndrome de burnout. El afrontar esta situación generó que haya mayor agotamiento y estrés en el aspecto laboral.

El término inglés Burnout hace referencia al desgaste profesional y es traducido como “estar quemado por el trabajo (SQT). Para Rodríguez et. al. (2017) es una consecuencia por la alta demanda que se tiene en los puestos de trabajo. En él se da un agotamiento emocional generando sentimientos y emociones negativos hacia los demás.

Factores como el cansancio y despersonalización evidencian el papel del docente en la enseñanza y aprendizaje en una institución. A pesar de que los centros muestran condiciones justas y adecuadas para la labor, muchas veces la política y los canales no son pertinentes para prevenir el estrés laboral (Manzano, 2020).

En cuanto a la investigación de Vargas et. al. (2022) describieron que el síndrome de burnout

se observa con el bajo optimismo y desánimo para desarrollar las actividades institucionales. En este caso, se da poco control de las emociones e impulsos generando quejas por la formación que dan en el proceso de enseñanza. Asimismo, los maestros incumplen en las clases sin alcanzar los logros esperados ya que improvisan las sesiones. De igual manera, muestran desinterés en las actualizaciones y talleres pedagógicos.

## METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló por medio de un análisis de revisión sistemática con la finalidad de realizar un estudio exhaustivo para brindar información sobre del síndrome de burnout en profesionales de educación. La información fue extraída de la base de datos My Loft de la Universidad César Vallejo (UCV). Las bases de datos utilizadas fueron ProQuest y Exlibris. De manera general, se encontraron 228 artículos, respecto a los criterios de inclusión de la información se ha considerado el año de publicación del 2020 al 2022; asimismo, los artículos están enfocados en la educación básica. Los términos buscados estuvieron relacionados a “síndrome de Burnout”, “agotamiento laboral”, “estrés laboral” “ambiente escolar”. Cabe precisar que en los criterios de exclusión se consideraron los documentos de réplica, artículos de otras áreas y en idioma inglés (Figura 1).

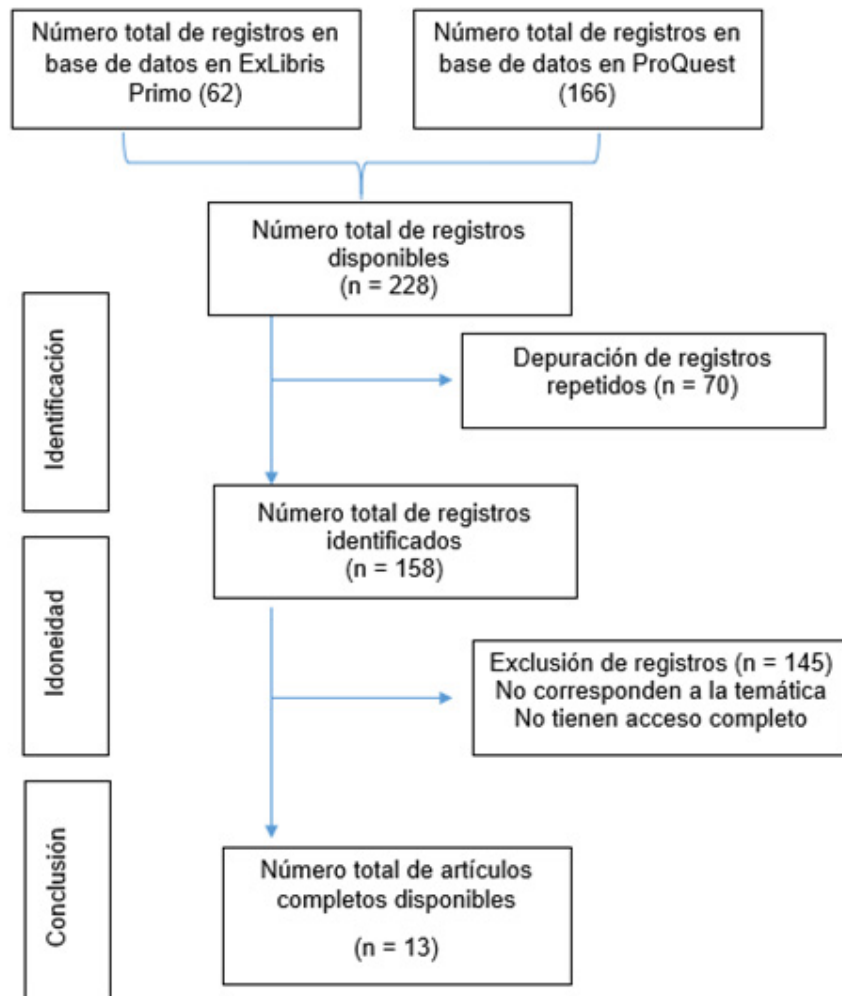


Figura 1. Flujograma del resultado de la búsqueda

### DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Para el proceso de sistematización fue considerada el título del estudio, los autores y el año, de los 228 revisados siguiendo los criterios de selección de las fuentes se consideraron 13

publicaciones, la cuales contaban como parte del análisis de las variables “síndrome de Burnout”, “agotamiento laboral”, “estrés laboral” “ambiente escolar.

**Tabla 1.** Listado de estudios analizados en este trabajo.

	<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Año</b>
1	Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos.	Araoz, Estrada, Ramos y Gallegos.	2020
2	Competencia emocional en docentes de infantil y primaria y estudiantes universitarios de los grados de educación infantil y primaria.	Martínezsauro, Sánchez y Pérez	2022
3	Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud.	Menghi, Rodríguez y Oñate,	2020
4	Caracterización del capital psicológico en el profesorado: Una revisión sistemática. Estudios Sobre Educación, 39, 267-295.	Vizoso	2020
5	Síndrome de «burnout» y Apoyo Social En Maestros de Educación Primaria.	Blázquez, León Patino y Feu	2022
6	Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos.	Estrada y Gallegos	2020
7	Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19.	Cortez, Campana, Huayama y Aranda	2021
8	Revisión sistemática sobre la prevalencia del síndrome de Burnout en el sector académico.	Choy y Prieto	2021
9	Síntomas de Depresión asociados al Síndrome de Burnout y a condiciones socio-laborales de Docentes de Colegios Públicos de Envigado-Colombia.	Quintero y Hernández	2021
10	Burnout académico: impacto de la suspensión de actividades académicas en el sistema de educación pública en Colombia.	Montoya, Uribe, Uribe, Montoya y Rojas	2021
11	Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes.	Jodra y Domínguez	2020
12	Inteligencia Emocional y Burnout En Docentes de Educación Inicial de Ayacucho.	Abarca, Ramírez y Caycho	2020
13	Educación Remota y Desempeño Docente En Las Instituciones Educativas de Huancavelica.	Huamán, Torres, Amancio y Sánchez	2021

De acuerdo a la revisión sistémica desarrollada, se tiene que en los trabajos de Montoya et. al. (2021) determinaron la presencia del síndrome de burnout en el aspecto académico de los maestros. Reconocieron que, debido a

las condiciones de la actividad pedagógica, las tareas tienden a ser más prolongadas y exigentes lo que genera una constante preocupación y demanda física y emocional. De igual manera, Martínezsauro et. al. (2022) consideraron que

en la mayoría de los componentes emocionales que han sido estudiados están presentes en los profesionales educativos dado que presentan una interrelación social directa con los estudiantes, quienes mantienen diversos comportamientos cognitivos, familiares y sociales.

Los maestros tuvieron que afrontar momentos difíciles en la pandemia lo que generó un desgaste mayor tanto del aspecto cognitivo, físico y emocional. La educación remota no se desarrollaba de forma permanente debido a las diferentes desigualdades que se presentaban en los estudiantes y mismos docentes. Las emociones como la soledad, preocupación, tristeza, pensamiento negativo fueron algunas que generó un aumento del síndrome de burnout (Huamán et. al., 2021).

Menghi et. al. (2020) observaron que dentro de las dimensiones del síndrome de burnout se tienen los problemas de salud. Ello se pudo identificar en 223 docentes de diversas instituciones educativas de nivel primario. Asimismo, para Vizoso (2020) el soporte psicológico se vincula con el aspecto motivacional, el desempeño, la salud y sobre todo con el compromiso. Por tal razón, en el entorno educativo son los directivos quienes deben hacer mayor énfasis en potencializar a su personal con intervenciones psicoeducativas y de bienestar. Jodra y Domínguez (2020) consideraron que también las funciones que conlleva al desgaste físico y emocional se manifiestan por la salud de los profesionales, por lo que es necesario el desarrollo de las actividades físicas para que la intensidad del síndrome pueda disminuir.

Entre las principales características que se tiene de este síndrome, Araoz et. al. (2020) consideraron el cansancio, el desánimo emocional y la despersonalización. Los profesionales educativos en el contexto de la pandemia han presentado estos síntomas debido a los cambios suscitados de un momento a otro. En este caso se necesitó que los directivos institucionales realizaran campañas de detección y prevención para cuidar la salud emocional del personal. Para Abarca et. al. (2020) dentro del apoyo emocional que se dan para los docentes es la ayuda de auxiliares quienes fortalecen el manejo de estrés evitando la aparición del fenómeno de agotamiento. Asimismo, Blázquez et al. (2022) señalaron que hay una prevalencia del síndrome de burnout que se caracteriza por generar un alto nivel de agotamiento en el personal educativo. De ello es que se necesitan campañas preventivas que puedan ser un paliativo de la salud laboral. Choy y Prieto (2021) concluyeron que el agotamiento emocional de los maestros es debido a la falta de respuesta de los estudiantes y que ello se da como consecuencia de un aislamiento social con sus pares.

Estrada y Gallegos (2020) determinaron que el síndrome de burnout se presenta con mayor frecuencia dentro de los rangos de edad de 41 a 50 años. Además, que hay un índice mayor en docentes de nivel primario (Quintero y Hernández, 2021). En cuanto al grado de estudio alcanzado, son los licenciados quienes presentan estos síntomas de agotamiento y desmotivación. Adicionalmente, Cortez et. al. (2021) precisaron que dentro del género que más padece del



síndrome es el femenino y que la situación laboral de estar nombrado o ser contratado solo presenta un 2% de diferencia.

## CONCLUSIÓN

A través de este estudio se pudo determinar mediante el análisis que los profesionales educativos suelen padecer el síndrome de burnout, ello como resultado de las diferentes exigencias al cambio educativo. Este fenómeno es una consecuencia que se manifiesta tanto en el aspecto físico, emocional y en la salud de los profesionales educativos. Se comprende que, en la realidad educativa en tiempos de pandemia, se manifestó por el desgaste generado por la sobrecarga laboral debido a las nuevas exigencias educativas y nuevos retos que enfrentar. La demanda por potencializar las competencias y habilidades de los docentes implicó desarrollar diversas actividades, dejando de lado el descanso y recreación de sí mismo. Estas situaciones anómalas fueron prolongadas teniendo a docentes con claras evidencias de estrés. Además de ello, la poca interacción social y física con los estudiantes y colegas demandó mayor preocupación generando tensión e inseguridad del bienestar individual.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

## REFERENCIAS

- Abarca, C., Ramírez, L. y Caycho, T. (2020). Inteligencia Emocional y Burnout En Docentes de Educación Inicial de Ayacucho." *Apuntes Universitarios* 10.2. <https://www.redalyc.org/journal/4676/467662252004/467662252004.pdf>
- Araoz, Edwin G Estrada; Ramos, Néstor A Gallegos. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. <https://n9.cl/uihac>
- Blázquez Manzano, A., León-Mejía, A., Patino-A. y Feu, S. (2022). Burnout and social support in spanish Primary School teachers. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/63114>
- Choy Vessoni, R. A., y Prieto Molinari, D. E. (2021). Revisión sistemática sobre la prevalencia del síndrome de Burnout en el sector académico. *Revista De Investigación En Psicología*, 24.2 (2021): 163–182. Web. <https://n9.cl/xl1px>
- Cortez Silva, D. M., Campana Mendoza, N., Huayama Tocto, N., y Aranda Turpo, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos Y Representaciones*, 9(3), e812. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Estrada, E. y Gallegos N. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39.6. [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_6\\_2020/8\\_sindrome\\_de\\_burnout\\_y\\_variables.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/8_sindrome_de_burnout_y_variables.pdf)
- Huamán Ramos, L., Torres Inga, L. A., Amancio Anzuhuelo, A. M. y Sánchez Díaz, S. (2021). Educación remota y desempeño docente en las instituciones educativas de Huancavelica en tiempos de COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 11(3), 45–59. <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.692>
- Jarrín-García, G.; Patiño-Campoverde, M.; Moya-Lara, I.; Barandica-Macías, A.; Bravo-Zurita, V. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331397>

- Jodra, P., y Domínguez, R. (2020). Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 20, 77. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.010>
- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 4(16), 499–511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Martínezsauro, H. F., Sánchez, M. C., y Pérez, J. (2022). Competencia emocional en docentes de infantil y primaria y estudiantes universitarios de los grados de educación infantil y primaria. *Estudios Sobre Educación*, 42, 9-33. doi: <https://doi.org/10.15581/004.42.001>
- Menghi, M. S., Rodríguez, L. M., y Oñate, M., E. (2020). Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud. *Journal of Indo - European Studies*, 47(3), 179-188. doi: <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.338>
- Montoya-Restrepo, L. A., Uribe-Arévalo, A. E., Uribe-Arévalo, A. J., Montoya-Restrepo, I. A., y Rojas-Berrio, S. P. (2021). Burnout académico: impacto de la suspensión de actividades académicas en el sistema de educación pública en Colombia. *Panorama* 15.29 (2021): 158–175. Web. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i29.2319>
- Organización Mundial de la Salud (2019). Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-11). <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-45-de-los-trabajadores-sufren-estres-laboral.html>
- Quintero Idárraga, S. y Hernández Calle, J. (2021). Síntomas de depresión asociados al síndrome de burnout y a condiciones socio laborales de docentes de colegios públicos de Envigado (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 38(1), 133-147. Epub October 30, 2021. <https://doi.org/10.14482/psdc.38.1.158.724>
- Rodríguez Ramírez, J., Guevara Araiza, A, y Viramontes Anaya, 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&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=es&tlng=es).
- Roig-Grau, I., Fornés-Ollé, B., Rodríguez-Roig, R., Delgado-Juncadella, A., González-Valero, J. A., y Rodríguez-Martín, I. (2022). Burnout among primary health care professionals in central catalonia. [Burnout en profesionales de atención primaria en la Cataluña Central] *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 25(2), 86-100. doi:10.12961/apr.2022.25.02.02
- Salazar Gómez, J., Dolores Ruiz, E., Valdivia Rivera, M., Hernández Cárdenas, M. y Huerta Mora, I. (2021). Síndrome de burnout en estudiantes de alta tecnología del campus Tierra Blanca durante el covid-19. *CONDUCIR. Revista Iberoamericana de Investigación y Desarrollo Educativo*, 11 (22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.896>
- Valverde Asencios, M. (2021). Síndrome de Burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada, Perú, 2020. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4333>
- Vargas Navarro, R., Idrogo Barboza, G., Aguirre Idrogo, Y. M., y Noel Bravo, G. P. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias de La Educación*, 6(22), 63–72. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>
- Vizoso Gómez, C. (2020). Caracterización del capital psicológico en el profesorado: Una revisión sistemática. *Estudios Sobre Educación*, 39, 267-295. doi: <https://doi.org/10.15581/004.39.267-295>. <https://n9.cl/13wfh>