

Síndrome de burnout en docentes de educación básica: efectos del COVID-19 en la salud mental del magisterio


Burnout syndrome among basic education teachers: The impact of covid-19 on educators' mental health

 **Johanaly Monreal Torres**

Universidad Autónoma de Chihuahua, México
laernom1@gmail.com

 **Efraín Alfredo Barragán Perea**

Universidad Autónoma de Chihuahua, México
ebarrag@uach.mx

 **David Vázquez Guzmán**

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México
david.vazquez@uacj.mx

Chihuahua Hoy

vol. 23, núm. 23, e7081 2025

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México

ISSN: 2448-8259

ISSN-E: 2448-7759

Periodicidad: Anual

chihuahua.hoy@uacj.mx

Recepción: 27 julio 2025

Aprobación: 24 septiembre 2025

DOI: <https://doi.org/10.20983/chihuahuahoy.2025.23.8>

URL: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/733/7335214009/>

Resumen: En 2020 México implementó la transición de la enseñanza presencial a un modelo de educación virtual, generando un cambio en las dinámicas pedagógicas, para evitar una mayor propagación del COVID-19. Este estudio tuvo como objetivo determinar la prevalencia del síndrome de *burnout* en docentes de nivel primaria en la ciudad de Chihuahua, México, en el contexto de la pandemia y la virtualización de las clases. Se evaluaron los factores de riesgo asociados al desarrollo del *burnout*, la capacidad de resiliencia y la personalidad positiva en la adaptación de los docentes. La investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, con diseño metodológico aplicado, descriptivo y no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario sociodemográfico y se aplicaron dos instrumentos estandarizados: el *Maslach Burnout Inventory* (MBI) en su versión adaptada para docentes y la *Escala de Resiliencia* de Wagnild y Young, que permitieron medir de manera precisa los índices de *burnout* y resiliencia en 24 docentes de nivel básico. Los resultados arrojaron que 87.5 % de los participantes manifestaron niveles medios a altos de *burnout* en la dimensión de agotamiento emocional, 12.5 % presentaron niveles medios a bajos de despersonalización y en realización personal 20.8 % obtuvieron un nivel medio.

Palabras clave: *burnout*, Chihuahua, covid-19, docentes, resiliencia.

Abstract: In 2020 Mexico implemented the transition from in-person teaching to a virtual education model, generating a change in pedagogical dynamics to prevent further spread of COVID-19. This study aimed to determine the prevalence of burnout syndrome among primary school teachers in the city of Chihuahua, Mexico, in the context of the pandemic and the virtualization of classes. The study assessed risk factors

associated with the development of burnout, resilience capacity, and positive personality traits in teachers' adaptation. The research followed a quantitative approach with an applied, descriptive, and non-experimental cross-sectional design. For data collection, a sociodemographic questionnaire was used along with two standardized instruments: the Maslach Burnout Inventory (MBI), adapted for teachers, and the Wagnild and Young Resilience Scale. These tools enabled accurate measurement of burnout and resilience levels in 24 basic education teachers. The results showed that 87.5% of participants reported moderate to high levels of burnout in the emotional exhaustion dimension, 12.5% presented moderate to low levels of depersonalization, and 20.8% obtained a moderate level in personal accomplishment.

Keywords: *burnout*, Chihuahua, covid-19, resilience, teachers.

INTRODUCCIÓN

La visión que se tendrá en este documento será la de especialistas en enfermería, derecho, docentes de preescolar frente a grupo, y desarrollo económico. Aquí se expone que, durante el tiempo de la pandemia, esta llegó a afectar a todos los trabajadores en el mundo y a sus familias. El virus SARS-CoV-2 no solo causó enfermedades respiratorias y muertes, como lo menciona Infobae (2021), sino también un confinamiento masivo, y derivado de ello hubo bajas laborales, donde un gran número de trabajadores perdieron sus trabajos y solo se llevaron la preocupación y la incertidumbre a sus hogares, al pensar cómo sobrevivirían después ante tal situación (Feix, 2020).

Al mencionarse una gran experiencia docente, se observa también la necesidad de sumergirse en la investigación sobre el “estrés”, debido a la situación durante el confinamiento, al presentarse tanto en el ámbito personal como laboral y siendo un cambio drástico también en ambos, donde se pudiera decir que todo el mundo lo ha padecido varias veces a lo largo de su vida, desencadenándose por diversas causas; sin embargo, no se conocía la magnitud al que este lograría desarrollarse como “síndrome de *burnout*”.

Ante la afirmación anterior, podemos decir que se padeció en carne propia la enfermedad y síntomas del COVID-19, viviendo en ese momento la preocupación de qué sucedería con esta enfermedad y con la familia cercana y el trabajo. Como todos los docentes mexicanos pasaron de clases presenciales a virtuales, el trabajo se llevó a los hogares, ocupando un espacio en las casas que no era destinado para ello y entre incomodidades con la familia, por tratar de adaptarse a la nueva modalidad, así como las dificultades de falta de herramientas y conocimientos tecnológicos, esto tornó un ambiente desfavorable para tratar de sobrellevar la labor docente (Rivas, 2022).

Esta acción se llevó primeramente por todo un ciclo escolar en confinamiento, y tanto maestros como alumnos realizaron las clases a distancia. Cada docente inició con los pros y contras con sus propias herramientas tecnológicas, conocimientos y habilidades (Ospina, 2022). Solamente cada maestro conoce lo que batalló para poder iniciar, sin saber qué pasaría después, cuánto duraría esta situación, cómo lograría llevar la enseñanza a su grupo y cómo podría evaluar a los alumnos realmente.

Así, al presentarse la indicación por parte de las autoridades educativas del país, se dio luz verde a los directivos escolares para que bajaran la información a sus colectivos (Diario Oficial de la Federación, 2020); por lo tanto, cada docente tuvo que desarrollar habilidades y adquirir nuevos conocimientos, ya sea investigando o

capacitándose, y esto llevó a que como profesorado, se invirtieran horas extras de la jornada laboral y vida, para poder poner en práctica el objetivo en común de todos: preparar y llevar a cabo las clases a distancia para que los alumnos siguieran aprendiendo lo mejor posible, pese a estas nuevas disposiciones (Rivera, Cordero y Reyes-Angona, 2021).

Esto pudiese decir que fue una gran experiencia como para compartir más allá de un testimonio de vida, y aun se pudiera contar más de la práctica, pero también se pudiera enriquecer si cada maestro compartiera sus anécdotas ocurridas antes, durante y después del confinamiento, pues cabe resaltar que en este tiempo de la pandemia y aun después de haber logrado regresar a las clases híbridas, se observaron acciones, conductas, secuelas, y al escuchar las charlas de compañeras y compañeros de trabajo, se concluye que todos sufrieron en diferente medida esta situación y no solo a nivel laboral, sino también familiar y personal. Por ende, esta temática fue la base del inicio de la investigación de una tesis de Maestría en Innovación Educativa (Monreal-Torres, 2024), y es la que se plantea en este documento.

Para ahondar más a detalle con dicha temática, se plasman los siguientes objetivos de investigación: la prevalencia del síndrome de *burnout* en el colectivo docente de la escuela primaria donde se llevó a cabo la investigación, los factores de riesgo que desencadenan el *burnout*, el nivel de *burnout* entre el profesorado durante el confinamiento, la resiliencia que pusieron en práctica o desarrollaron los docentes, debido a su experiencia con la pandemia, y lo observado a lo largo del trabajo; en este caso pudiera ser generalizable para otras instituciones y países, por lo que se puede aprender de este ejercicio investigativo.

LITERATURA, HISTORIA Y DEFINICIONES

En cuestión de literatura, en el ámbito educativo, el *burnout* ha despertado un notable interés, pues ya en años anteriores múltiples investigaciones han explorado este fenómeno desde diversas perspectivas, generando un marco teórico robusto que ofrece una comprensión detallada y enriquecedora del problema. El objetivo fue situar el estudio dentro del marco del conocimiento actual, para construir una base teórica que diera guía y sustento para el enfoque de la investigación.

Así, se precisa dar un amplio panorama a los conceptos que rodean la temática y que a continuación se presentan a detalle:

Estrés

En 1956 Hans Selye, presidente del Instituto Internacional de Estrés de la Universidad de Montreal, lo definió como un estado de alteración en el equilibrio del organismo, provocado por cuestiones internas o externas del individuo, ante el cual el cuerpo responde rápidamente para restaurarse de nuevo en su equilibrio regular (Sánchez, 2010).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (OMS, 2023), esta respuesta surge frente a amenazas u otros estímulos. Sin embargo, lo fundamental es cómo cada individuo maneja el estrés, ya que su respuesta determina el efecto sobre su salud y calidad de vida.

Estrés laboral

La OMS lo considera como un conjunto de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales, que se producen cuando las demandas del entorno laboral superan los conocimientos y habilidades del trabajador, dificultando su desempeño óptimo (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2020).

Según lo que destaca el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) (IMSS, 2023), esta enfermedad está en constante expansión a escala global, lo que genera preocupación, debido a que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su raza, género, edad o condición económica. En este mismo contexto, un estudio reveló que 75 % de los trabajadores mexicanos sufren fatiga por estrés laboral, superando los niveles registrados en países como China con 73 % y Estados Unidos con 59 %.

El INSP (2020) informó que ciertos factores inherentes al entorno laboral pueden desencadenar estrés crónico en los trabajadores. Entre estos se encuentran: presión por cumplir con plazos, un ritmo de trabajo acelerado, riesgos físicos asociados a las tareas, poca participación en la toma de decisiones, falta de apoyo de compañeros o superiores, escasas oportunidades de desarrollo profesional, jornadas laborales extensas, salarios bajos y situaciones de acoso psicológico/sexual.

Con lo anterior, el estrés se define como el conjunto de reacciones físicas y mentales que experimenta una persona cuando enfrenta factores externos que exceden su capacidad de afrontarlos. Por otro lado, el estrés laboral es una forma específica de estrés originada por la presión creciente en el ámbito laboral, que puede llevar a la saturación física/mental del individuo. Esto no solo repercute en su salud, sino también en su entorno cercano, pues provoca un desequilibrio entre la vida profesional y personal.

A continuación se presentan los síntomas y efectos del estrés (IMSS, 2023; López *et al.*, 2014).

Síntomas y efectos del estrés

El estrés afecta múltiples áreas del bienestar humano y se manifiesta de las siguientes maneras:

1. Efectos cognitivos

- Dificultad para concentrarse y recordar.
Pensamiento bloqueado o confuso.
Reducción de habilidades para resolver problemas y aprender.
Olvidos frecuentes y toma de decisiones equivocadas.

2. Efectos motores

- Tensión muscular, tics faciales y temblores.
Hablar rápidamente y dolores musculares.

3. Efectos psicofisiológicos

- Ansiedad, depresión y apatía.
Inestabilidad emocional, lapsos de memoria y pérdida de concentración.

4. Efectos emocionales

- Frustración, preocupación, enojo, vergüenza y sensación de desamparo.
Intolerancia, inseguridad, agotamiento e irritabilidad.

5. Efectos conductuales

- Cambios en los hábitos de alimentación y sueño.
Aumento del consumo de tabaco y alcohol, agresividad y trastornos sexuales.
Abandono personal, ausentismo laboral y errores en el desempeño.

6. Efectos físicos

- Dolor de cabeza, tensión en cuello y espalda, y problemas estomacales.
Sudoración, palpitaciones, mareos, caída del cabello y eccema.
Problemas cardíacos y crisis asmáticas o alérgicas.
Alteraciones menstruales, disfunción sexual y riesgo de problemas cardiovasculares.

Definición de *burnout*

Es un estado avanzado de agotamiento emocional, físico y mental que se origina como consecuencia del estrés crónico y el desgaste psicológico asociado a la interacción social y las exigencias del entorno laboral. Este síndrome puede llevar a la persona a un colapso, debido a la presión acumulada (Gil-Monte y Peiró, 1997; Hernández *et al.*, 2007; Vinaccia y Alvarán, 2004).

El término *burnout* fue propuesto por Freudenberger en 1974 en un estudio exploratorio que analizó los síntomas observados en el personal médico tras un año de trabajo en una clínica de desintoxicación en Estados Unidos. Entre estos síntomas se destacaron la pérdida de energía y motivación, acompañada de sentimientos de irritación e intolerancia hacia los pacientes, así como manifestaciones físicas como dolores de cabeza y trastornos gastrointestinales (Freudenberger, 1974).

Posteriormente, la psicóloga social Christina Maslach en 1982 descubrió que el *burnout* no se limita al ámbito médico, sino que puede presentarse en cualquier profesión que implique la prestación de servicios, incluyendo la docencia. Lo definió como una respuesta al estrés crónico caracterizada por un agotamiento emocional, despersonalización y disminución en la sensación de logro personal (Maslach, 1982). En este contexto diversos estudios han señalado que la docencia es una profesión de alto riesgo, y la crisis por el COVID-19 exacerbó esta problemática (Osorio y Ruiz, 2024).

Actualmente, la OMS lo ha reconocido oficialmente e incorporado en la undécima edición de su manual Clasificación internacional de enfermedades (CIE-11), versión 04/2019, en el capítulo 24: “Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud”, bajo el código QD85: “Síndrome de desgaste ocupacional” (OMS, 2019).

El *burnout* tiene múltiples orígenes y algunos autores lo vinculan con trastornos depresivos (Sánchez-Narváez y Velasco-Orozco, 2017), mientras que otros (Gil-Monte y Peiró, 1999) lo consideran un fenómeno relacionado con el agotamiento laboral desde una perspectiva psicosocial. Este síndrome se conceptualiza como un proceso que involucra varios factores:

1. **Factores cognitivos y aptitudinales:** sensación de insatisfacción y falta de desarrollo personal en el ámbito laboral, donde las personas perciben que no están logrando sus objetivos o crecimiento profesional.

2. **Factores emocionales:** comprende el agotamiento emocional, que implica una fatiga intensa y abrumadora relacionada con las responsabilidades y el entorno de trabajo.

3. **Factores actitudinales:** se manifiesta a través de la despersonalización, en la cual los individuos tratan a sus colegas o clientes de manera distante o deshumanizada.

Consecuencias del síndrome de *burnout*

Aunado a lo anterior, a continuación se exponen las consecuencias que genera el *burnout* en trabajadores que lo padezcan (Lovo, 2021; Badia, 2024):

1. Manifestaciones psicosomáticas

Puede generar agotamiento prolongado, cefaleas, malestares musculares, insomnio, pérdida de peso, problemas gastrointestinales, palpitaciones, presión alta, episodios asmáticos, infecciones respiratorias recurrentes y alergias.

2. Manifestaciones emocionales

La persona afectada puede experimentar tensión emocional, ansiedad, desánimo, falta de interés, desapego emocional, impaciencia, sensación de impotencia y aislamiento.

3. Manifestaciones conductuales

Incluyen cinismo, apatía, falta de comunicación, pesimismo, uso de sarcasmo, ausentismo laboral, abuso de sustancias, problemas en las relaciones interpersonales, agresividad, cambios de estado de ánimo, irritabilidad y reducción en la calidad del servicio prestado.

Resiliencia

La American Psychological Association (APA) (APA, 2011) explica que la resiliencia es el proceso de adaptación frente a la adversidad, incluyendo traumas, tragedias, amenazas o fuentes de estrés significativas, como problemas familiares, de relaciones personales, graves enfermedades o situaciones laborales o financieras.

El término fue utilizado por primera vez en la década de 1950 por el psicoanalista y experto en Teoría del apego, John Bowlby, quien lo definió como la capacidad de una persona para enfrentar y superar situaciones traumáticas, y retornar a su estado habitual (Vilallonga, 2019).

Algunos autores explican que hay varios factores de resiliencia que ayudan a disminuir la vulnerabilidad al *burnout*, como la personalidad, locus de control interno (tener el control de lo que sucede a su alrededor a través de sus decisiones) y autoeficacia (Vicente de Vera y Gabari, 2019).

Factores de protección

En cuanto a los factores de protección de la resiliencia, se presentan a continuación (Prado y Del Águila, 2003; Perdomo, 2021):

1. Red de apoyo social: como la familia, amigos y comunidades, que contribuyen al respaldo en momentos de crisis.

2. Planificación realista: la capacidad para establecer y seguir planes alcanzables permite aprovechar sus fortalezas y enfocarse en metas realistas.

3. Religión o espiritualidad: la esperanza y confianza derivadas de la espiritualidad pueden fortalecer la resiliencia, al proporcionar una expectativa positiva de los resultados.

4. Habilidades adaptativas y experiencias positivas: constituyen la base de la resiliencia al permitir afrontar dificultades de manera efectiva.

5. Visión interna: implica la habilidad de entender y percibir las situaciones de forma diferente a la de otras personas, evitando el sentimiento de culpa.

6. Humor: la capacidad de ver lo gracioso en situaciones difíciles mediante el uso del humor ayuda a cambiar la perspectiva de las adversidades.

7. Moralidad: la conciencia de vivir una vida positiva y valiosa, guiada por valores como la justicia, lealtad y bondad.

8. Creatividad: la habilidad de transformar el caos en orden y arte mediante el esfuerzo y la disciplina permite superar los problemas.

9. Autoestima: mantener una imagen positiva de uno mismo y confiar en las propias capacidades previene la impotencia en momentos adversos.

10. Habilidades de afrontamiento: la capacidad de enfrentar y superar desafíos mediante la resolución de problemas.

11. Habilidades de comunicación: comunicar de manera efectiva permite buscar apoyo, movilizar recursos y actuar frente a las dificultades.

12. Regulación emocional: la capacidad de gestionar las emociones o buscar ayuda para hacerlo ayuda a mantener la concentración y el control.

Con una comprensión más profunda de la historia, el origen y los conceptos de *burnout* y estrés, a continuación se analiza la literatura reciente en este ámbito, destacando investigaciones cuyo planteamiento resulta fundamental para su comprensión.

MARCO REFERENCIAL

En este apartado se citan algunas investigaciones que han abordado temas similares a este estudio, compartiendo experiencias sobre formas de trabajo presencial y virtual, clima organizacional, síntomas del *burnout*, metodología y herramientas empleadas, y el impacto de la pandemia. Estos estudios demuestran las afectaciones sufridas por el profesorado dentro de sus respectivas muestras.

Según el estudio “Síndrome de *burnout* en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis”, con enfoque cuantitativo y

diseño transversal, se examinó el agotamiento físico y mental experimentado por profesores colombianos durante la pandemia, utilizando el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) para evaluar el impacto del trabajo docente durante el periodo de aislamiento; así, los resultados revelaron conflictos relacionados con el equilibrio entre el trabajo, la vida familiar y la percepción de los docentes sobre su falta de competencias digitales, para llevar a cabo prácticas pedagógicas de manera eficiente (Hernández, Gamboa y Parada, 2021).

En la investigación titulada “El síndrome de *burnout* en el marco de la pandemia COVID-19 y la virtualización de la educación en docentes de colegios oficiales colombianos 2020”, se analizó una población de 1093 profesores de colegios oficiales en Colombia. El estudio empleó una metodología mixta con diseño secuencial. Para la recolección de datos, se emplearon la encuesta y la entrevista. Los instrumentos utilizados incluyeron el Cuestionario de Burnout del Profesorado Revisado (CBP-R), una encuesta sobre el impacto de la pandemia, un cuestionario de autoevaluación de cursos virtuales de formación continua y algunas preguntas en entrevista (Ospina, 2022).

La pandemia y confinamiento intensificaron el impacto de este síndrome en los actores del sector educativo, lo que se tradujo en una baja calidad de la educación virtual, pues el estudio evidenció una correlación entre el síndrome de *burnout* y la transición a la educación virtual durante la pandemia por el COVID-19 (Ospina, 2022).

En la investigación “Adaptación de los docentes de primaria a las clases a distancia y el *burnout*”, de enfoque mixto, realizada a profesores mexicanos, se evaluó el síndrome de *burnout* y las condiciones del aprendizaje a distancia. Los resultados encontrados en el cuestionario MBI indicaron que, a pesar de que el cuerpo docente tuvo una gran habilidad para adaptarse a las clases virtuales, 25 % del profesorado presentó un alto nivel de *burnout* (Cortez-Soto, 2021).

En el estudio “Síndrome de *burnout* en docentes en tiempos de la pandemia del COVID-19”, se manejó una metodología cuantitativa, no experimental, descriptiva y transversal, y se aplicó el cuestionario MBI a una muestra de 209 profesores peruanos de educación básica. Los resultados revelaron un alto nivel de *burnout* y cansancio emocional, así como un nivel moderado de despersonalización y realización profesional. El estudio concluyó que factores como la condición laboral, la edad y el sexo están relacionados con el síndrome de *burnout* (Estrada *et al.*, 2022).

En la investigación de enfoque cuantitativo titulada “Impacto de la pandemia del COVID-19 en los docentes: *burnout*, ansiedad y depresión”, se llevó a cabo un estudio en varias ciudades de Ecuador. Se implementaron el cuestionario de MBI y la Escala de Automedición de Depresión y Ansiedad de Zung, y los resultados mostraron que

62.12 % del profesorado percibió un empeoramiento en su situación económica y laboral, además de experimentar estrés relacionado con la adaptación a las tecnologías requeridas para la enseñanza virtual (Mora, Bonilla y Bonilla, 2021).

El análisis de la literatura revisada nos permite obtener un panorama amplio y detallado sobre la prevalencia, causas y consecuencias de este fenómeno en el ámbito de la educación, enriquece el diseño metodológico y conceptual de la investigación, y legitima su pertinencia y urgencia en el actual contexto educativo. A continuación, se brinda información acerca de la metodología que se empleó en este estudio.

METODOLOGÍA

La siguiente información tiene como finalidad explicar la metodología empleada en esta investigación, además de los procesos y herramientas de recolección que se utilizaron con una descripción detallada.

El diseño de esta investigación tiene por muestra veinticuatro docentes (dieciocho mujeres y seis hombres) de una escuela de educación primaria en Chihuahua, Chihuahua, México. Se optó por una forma descriptiva, cuantitativa, aplicada, transversal y de naturaleza no experimental, debido a que se analizaron los hechos que ya sucedieron (en una temporalidad específica).

En el presente estudio se aborda el impacto del síndrome de *burnout* en el personal docente durante la pandemia, analizando cómo la necesidad de adaptar su rutina y métodos de enseñanza al entorno virtual generó importantes desafíos.

Enseguida se muestran las hipótesis a considerar en este estudio:

H1: El *burnout* afectó al profesorado, debido a la necesidad de alterar su rutina, ajustar la interacción con estudiantes, colegas y directivos, y adoptar tecnologías y metodologías para trasladar el entorno tradicional del aula a la modalidad virtual.

H2: Este síndrome estuvo asociado a factores como la presión de directivos y supervisores, debido a una excesiva carga laboral, administrativa y académica, así como a problemas emocionales, familiares y económicos.

H3: Los docentes enfrentaron altos niveles de *burnout*, debido al confinamiento social, falta de habilidades en el uso de tecnologías para la enseñanza virtual y problemas personales, provocando afectaciones físicas emocionales y mentales.

H4: Factores como el apoyo familiar, el acompañamiento entre colegas, la creatividad, la capacidad de adaptación y aprendizaje, la independencia y el respaldo de especialistas fueron fundamentales para la resiliencia del profesorado durante la pandemia.

Variables, dimensiones e instrumentos de investigación

A continuación, se muestran las variables y dimensiones del síndrome de *burnout* (Maslach, Jackson y Michael, *Maslach Burnout Inventory Manual*, 1986) y de la resiliencia (Wagnild y Young, 1993).

- **Burnout:** cansancio emocional, despersonalización y realización personal.

- **Resiliencia:** satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, ecuanimidad y perseverancia.

El primer instrumento utilizado en este estudio fue el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) en su versión en español, desarrollado por Maslach y Jackson en 1981. Su propósito fue medir el nivel de *burnout* presente en el personal docente de la institución analizada durante la pandemia por el COVID-19, empleando sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

La encuesta se estructuró en dos secciones: la primera se enfocó en recopilar información sociodemográfica y laboral de los participantes, y la segunda fue diseñada como una escala tipo Likert que constó de veintidós ítems.

El segundo instrumento fue la Escala de Resiliencia (RS), desarrollada por Wagnild y Young y diseñada con veinticinco ítems, para evaluar la capacidad individual de resiliencia e identificar rasgos de personalidad positiva, ayudando a conocer cómo se relacionan otros factores en la calidad de vida de los docentes, como la salud mental y su rendimiento personal/académico. La encuesta se estructuró en dos partes: en la primera se recopilaron datos sociodemográficos y laborales, y en la segunda se empleó una matriz de lado a lado para recoger información en cinco dimensiones: satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, ecuanimidad y perseverancia.

Evaluación de fiabilidad

Los datos se analizaron utilizando el IBM SPSS Statistics 25.0 para evaluar su fiabilidad. En la escala MBI, el alfa de Cronbach general fue de 0.744, y para la de Resiliencia, 0.836.

PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En este apartado se describe el proceso de recolección, organización y análisis de datos de la investigación, así como el procesamiento de la información mediante Excel y el *software* estadístico SPSS.

Los cuestionarios se aplicaron el 11 de julio y el 2 y 3 de septiembre de 2024. Al iniciar, se les brindó a los docentes (75 % fueron mujeres

y 25 %, hombres) una explicación sobre la dinámica y se les pidió que recordaran y reflexionaran cómo fue su situación de la transición presencial a la virtual durante el confinamiento, cómo vivieron ese tiempo y qué padecieron, para ponerse en contexto al momento de contestar los ítems.

Posteriormente, ya con los datos recopilados de la muestra docente, se organizaron en Excel clasificando en columnas las distintas variables y respuestas de los cuestionarios. La información se procesó utilizando el *software* estadístico SPSS, codificando los datos y aplicando un análisis estadístico descriptivo. Como resultado, se generaron tablas de frecuencia y gráficos ilustrativos.

Con la información en Excel, se calculó el promedio de cada columna (variantes) y, a continuación, se determinó la varianza de las variables correspondientes a los instrumentos MBI y Resiliencia. Se seleccionaron las variables con mayor varianza (una por grupo), para asegurar una variedad representativa de respuestas en los cuestionamientos. Las variables seleccionadas del MBI fueron: B6, B9 y B11, mientras que para el cuestionario de Resiliencia se eligieron: R4, R12, R13, R19 y R20.

Se organizaron las variables elegidas de cada dimensión por instrumento (MBI y Resiliencia), abordando las categorías de *burnout* y resiliencia, y se realizó un análisis de datos para calcular el Coeficiente de Correlación, que permitió identificar las correlaciones, tanto positivas como negativas, entre las frases de ambos instrumentos.

Posteriormente, los resultados fueron analizados y destacados: las celdas con los índices más altos en valores decimales positivos, se marcaron en color verde, mientras que las de mayor puntaje negativo se colorearon en amarillo.

A partir de esta correlación, se localizaron los ítems pertinentes y se organizó una tabla de doble entrada. En esta tabla las frases relacionadas se colocaron en el lado izquierdo, mientras que en el derecho se listaron las frases correspondientes a interpretación, logrando así una reflexión y análisis de cada una de ellas, viendo qué tendrían en común o viceversa.

Finalmente, se elaboraron tablas y gráficos con apoyo del programa SPSS y Excel, para analizar las variables sociodemográficas y hacer un análisis univariable de ellas, así como también la bivariable de los instrumentos de investigación. Este proceso nos permitió establecer relaciones significativas entre ambas dimensiones, apoyando así los objetivos de la investigación y brindándonos una base sólida para la interpretación de los resultados. A continuación, presentamos los estadísticos descriptivos de la información recabada.

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS

Este apartado presenta, mediante tablas e ilustraciones, los estadísticos descriptivos de las dimensiones y variables extraídas del MBI, la Escala de Resiliencia y los datos sociodemográficos, facilitando así la interpretación y el análisis de los resultados.

Sociodemográficos

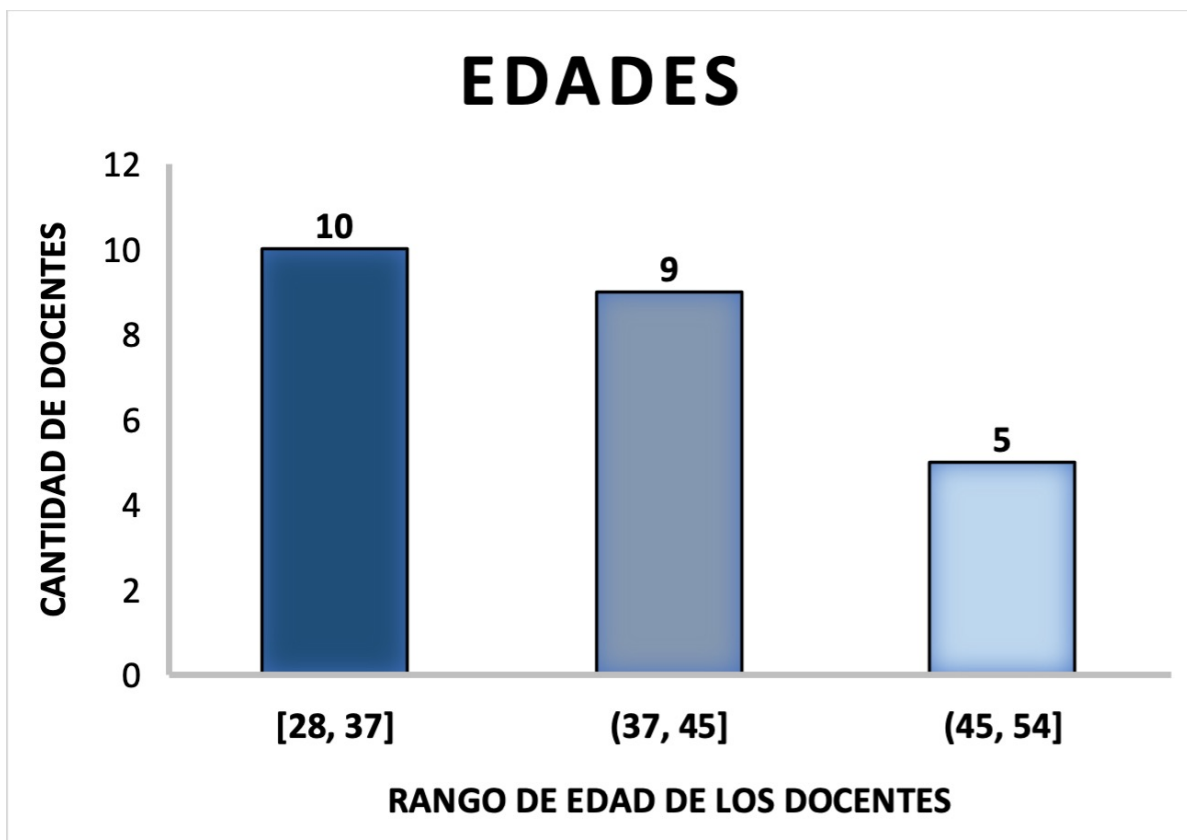


Ilustración 1.

Edad de los docentes.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 1, se evidencia el rango de edad de los docentes de la muestra de investigación; en la columna de la izquierda se observan 10 profesores con edad entre 28 y 37 años; en la columna de en medio, 9 docentes con edad entre 37 y 45 años; y por último, en la columna de la derecha se aprecian 5 maestros con una edad límite de 54 años.

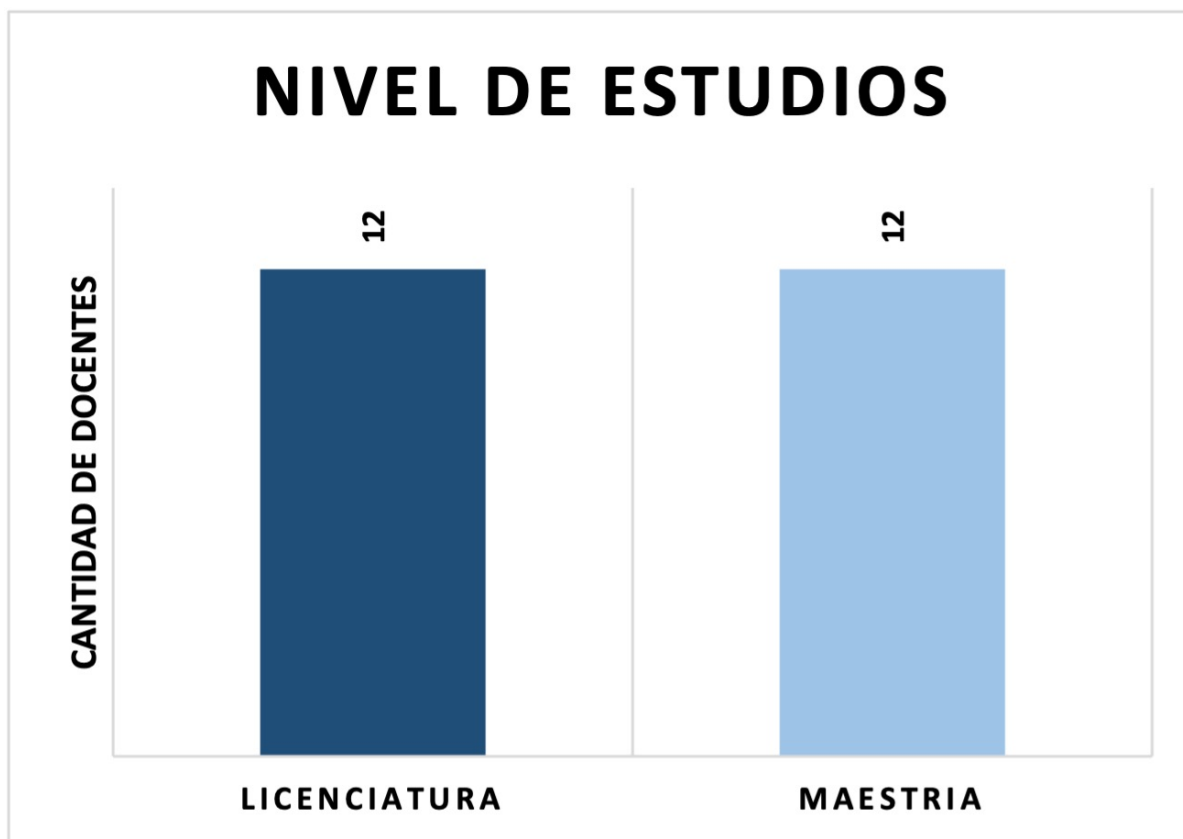


Ilustración 2.

Nivel de estudios de los docentes.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 2, se observa el nivel de estudios de los docentes que participaron en esta investigación, dando como resultado que existe una igualdad de cantidades entre profesores con nivel de estudio de licenciatura que de maestría.

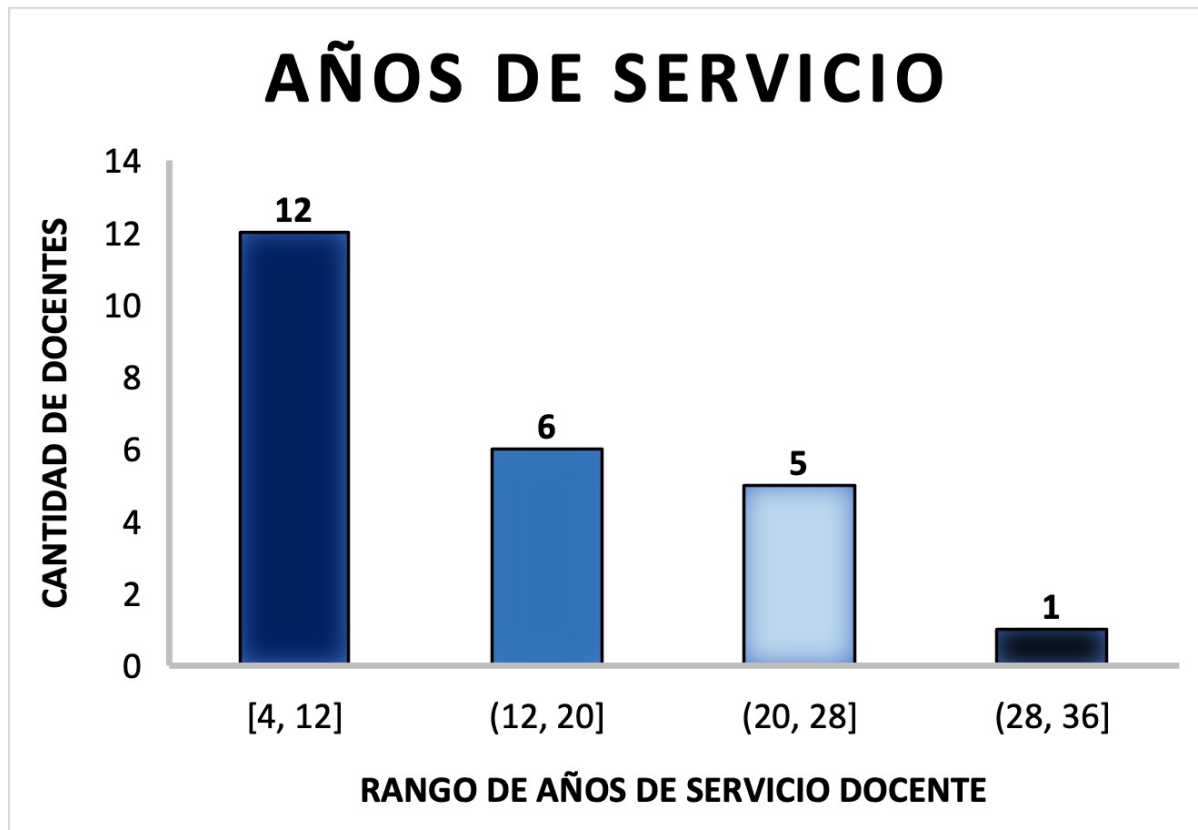


Ilustración 3.

Años de servicio docente.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 3, se visualiza que hay una mayor cantidad de docentes noveles (columna de la izquierda) con 12; asimismo, se observa que solo una persona cuenta con mayor cantidad de años de servicio; también existe una casi igualdad de personas (las dos columnas de en medio con 6 y 5 personas), quienes sus años de servicio oscilan entre 12 y 28.

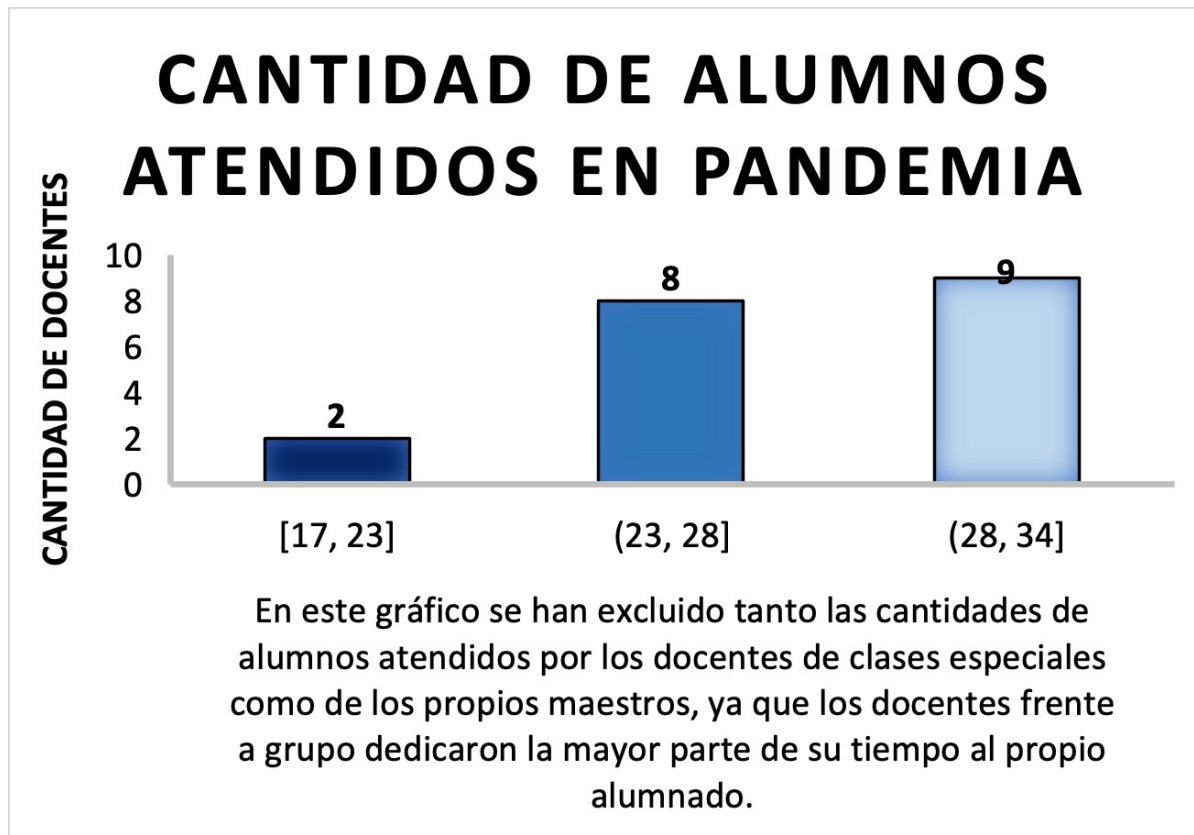


Ilustración 4.

Cantidad de alumnos atendidos durante la pandemia.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 4, se observa la cantidad de alumnos atendidos durante la pandemia por los docentes frente a grupo. En la columna del lado izquierdo, se observa que 2 profesores tenían grupos entre 17 y 23 estudiantes; en la columna de en medio 8 maestros contaban con grupos de hasta 28 alumnos, y por último, 9 maestros tenían grupos de hasta 34 estudiantes.

Dimensiones del *burnout*

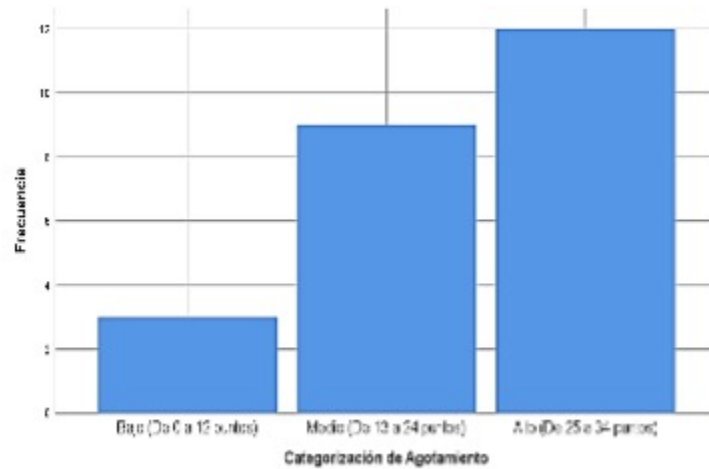


Ilustración 5.

Categorización de agotamiento.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 5, se muestra que el 12.5 % de los docentes (3) presentó un bajo nivel de *burnout* (0-12 puntos); 37.5 % (9) alcanzó un nivel medio (13-24 puntos) y 50 % (12) evidenció un nivel alto (25-34 puntos).

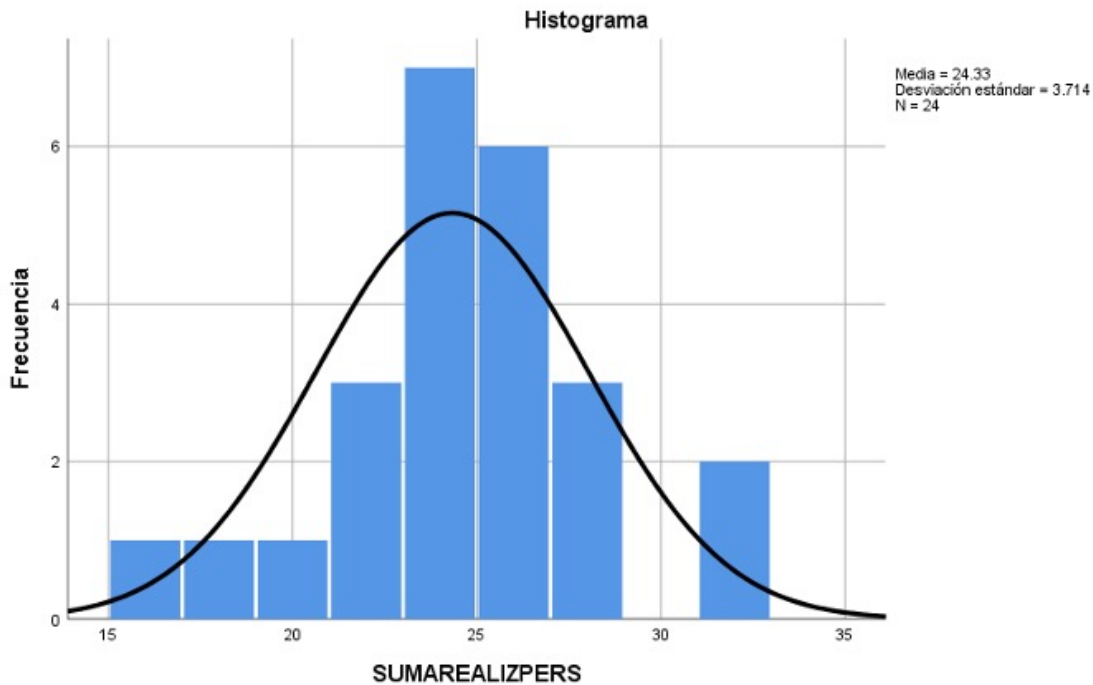


Ilustración 6.

Histograma de realización personal.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 6, se evidencia una realización personal media con la mayoría de los participantes, obteniendo puntajes entre 22 y 27 puntos. La media es 24.33, con una desviación estándar de 3.714 y un rango de 16, con puntajes que van desde 16 hasta 32. En términos acumulativos, 54.2 % de los docentes obtuvo una puntuación igual o inferior a 24, mientras que 79.2 % alcanzó hasta 26 puntos.

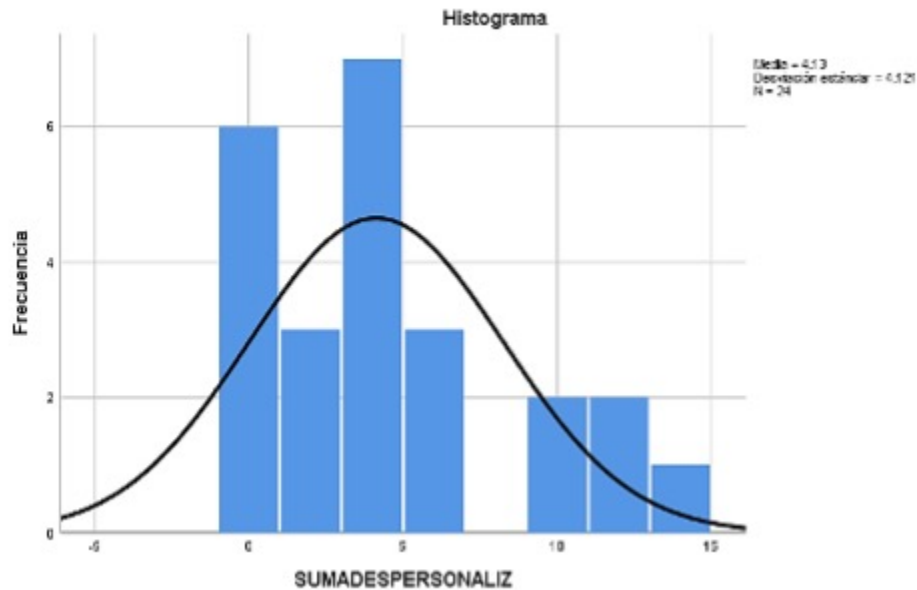


Ilustración 7.

Histograma de despersonalización.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 7, se indica que la mayoría de los docentes presenta una baja despersonalización, con una concentración de datos centrados y ligeramente desplazados a la izquierda. Solo una minoría muestra una mayor despersonalización. Los valores incluyen una media de 4.13, con una desviación estándar de 4.121 y un rango de 14, con un mínimo de puntaje de 0 y un máximo de 14.

Dimensiones de la Escala de Resiliencia

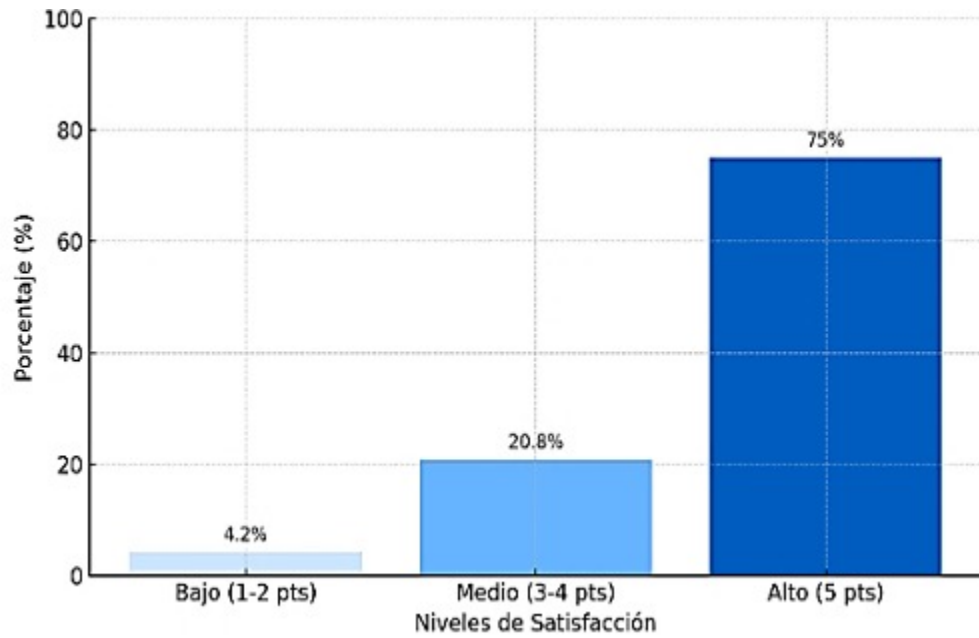


Ilustración 8.

Satisfacción personal.

Fuente: elaboración propia.

La dimensión de la satisfacción personal en la Ilustración 8 expone que 75 % de los docentes reportó la puntuación máxima (5); 20.8 % obtuvo una puntuación de 4, mientras que 4.2 % registró una puntuación de 2.

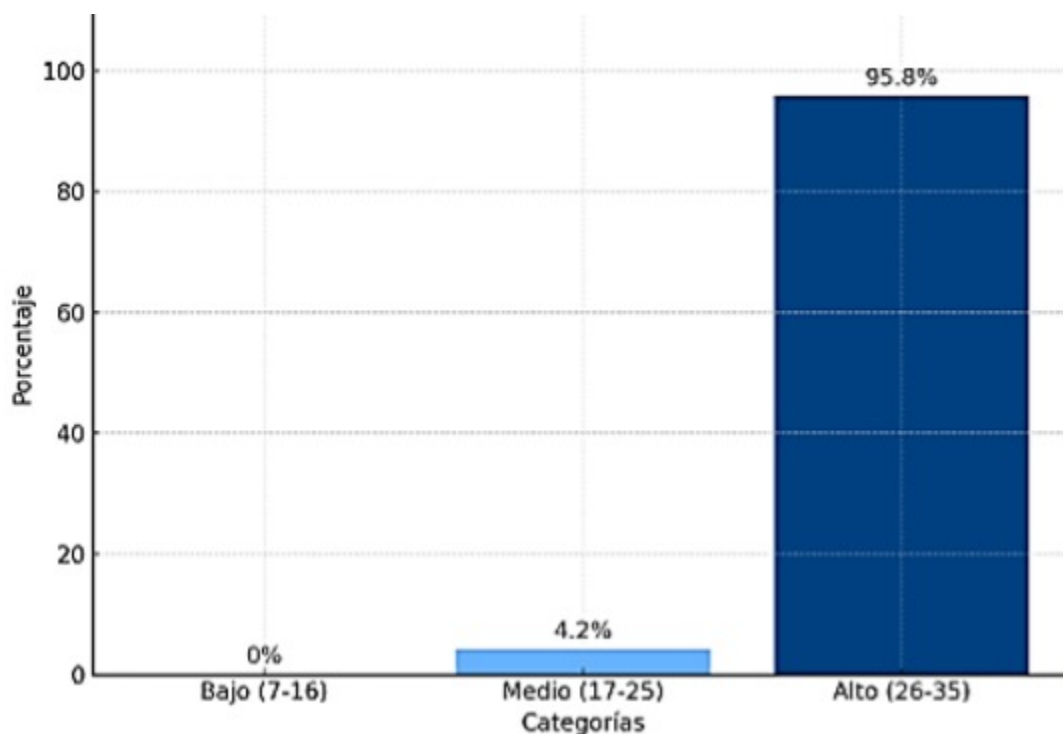


Ilustración 9.

Sentirse bien solo.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 9, se presenta la dimensión “Sentirse bien solo” en una muestra de 24 docentes. Las puntuaciones se distribuyen de la siguiente manera: bajo (7 a 16 puntos), medio (17 a 25 puntos) y alto (26 a 35 puntos). Los resultados revelan que ninguno de los participantes se ubicó en el nivel bajo; solo un docente (4.2 %) se situó en el nivel medio y la mayoría, 23 docentes (95.8 %), alcanzó el nivel alto.

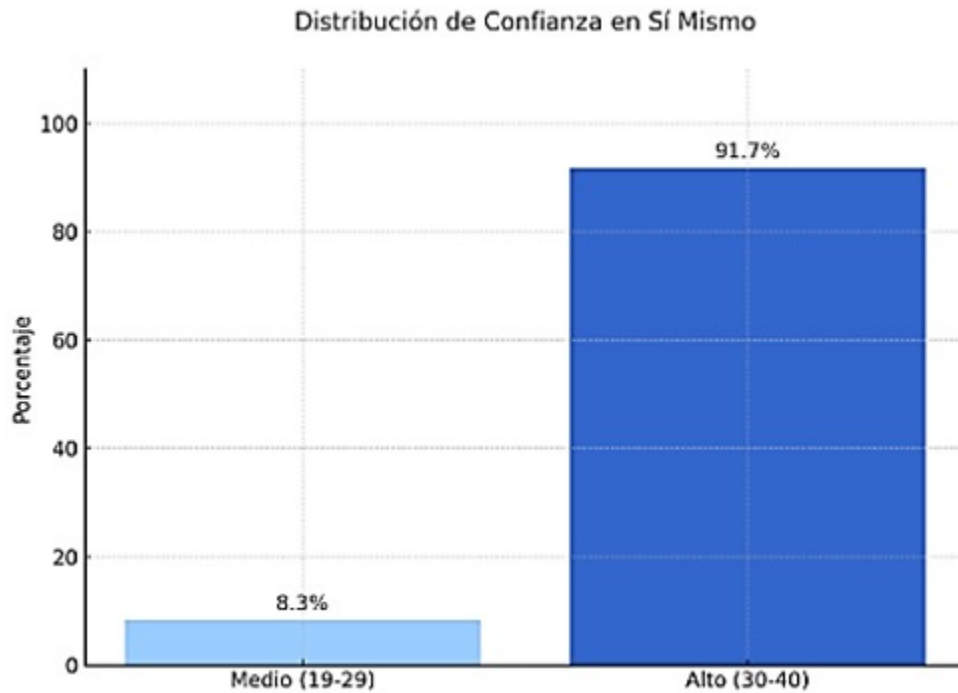


Ilustración 10.

Confianza en sí mismo.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 10, se visualiza la dimensión “Confianza en sí mismo”. Los datos revelan que 22 de los participantes (91.7 %) se ubican en la categoría alta, con puntajes entre 30 y 40, mientras que solo 2 docentes (8.3 %) se sitúan en la categoría media, con puntajes entre 19 y 29. No se registró ningún caso en la categoría baja.

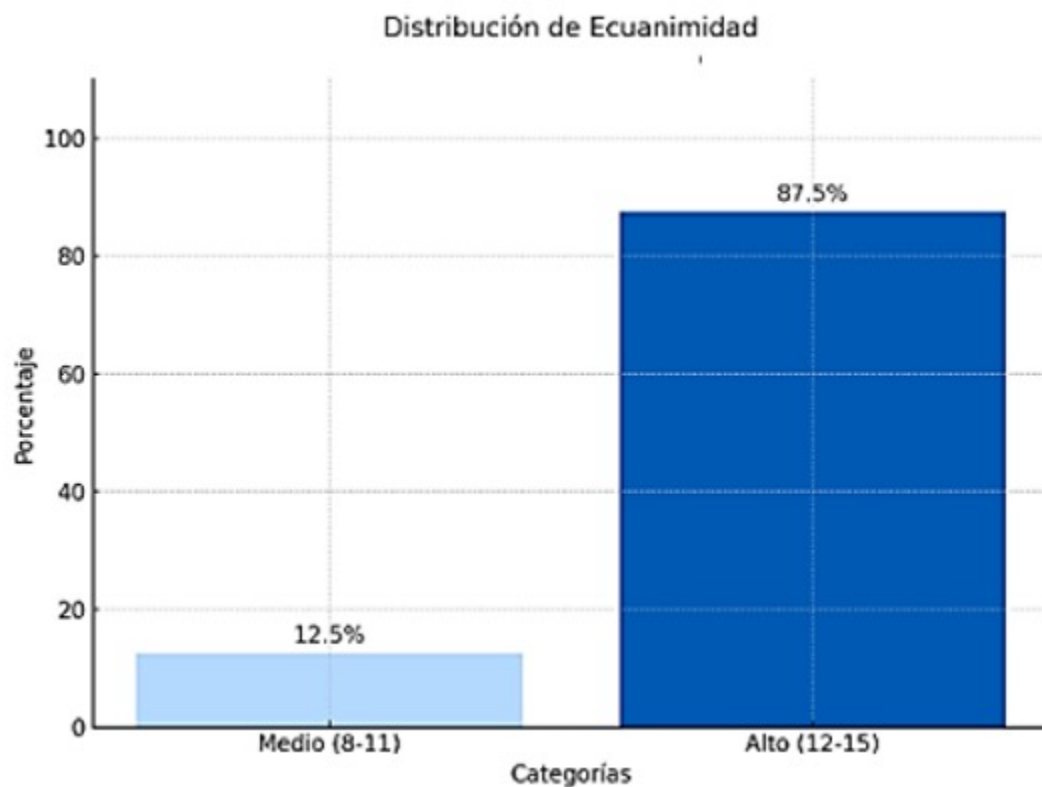


Ilustración 11.

Ecuanimidad.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 11, se revela que 21 de los participantes (87.5 %) obtuvieron una puntuación alta, comprendida entre 12 y 15 puntos, mientras que 3 docentes (12.5 %) se ubicaron en el nivel medio, con puntajes entre 8 y 11.

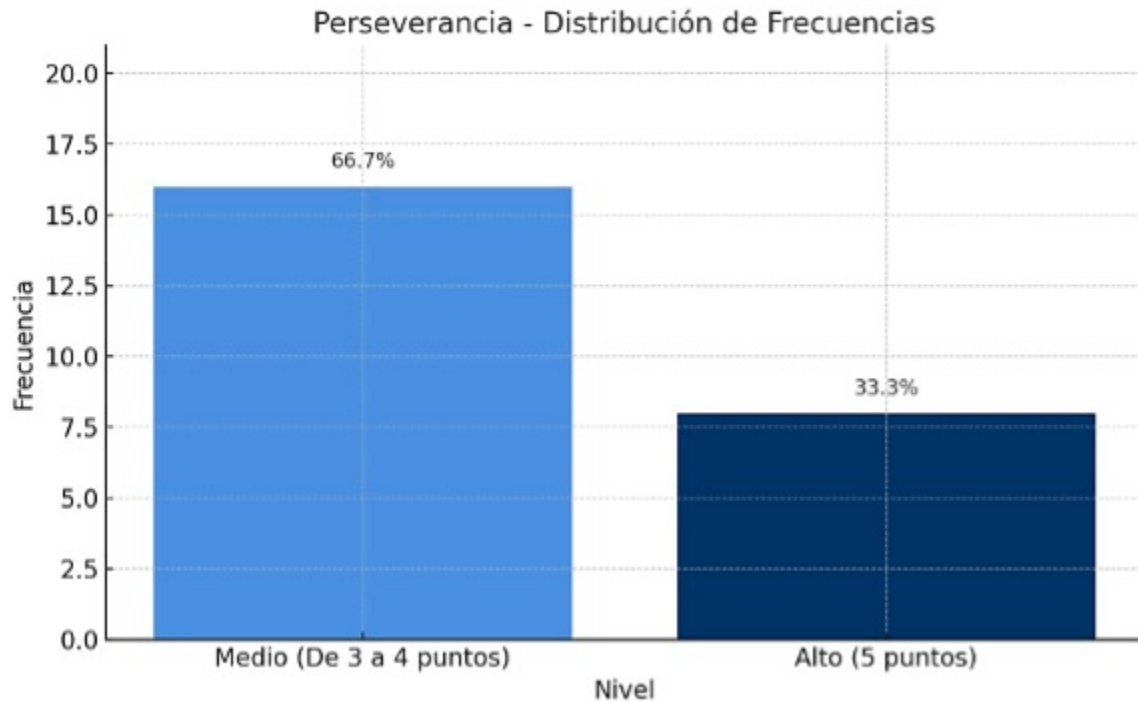


Ilustración 12.

Perseverancia.

Fuente: elaboración propia.

En la Ilustración 12, se presenta la categorización de la dimensión “Perseverancia” en una muestra de 24 docentes. Los resultados muestran que 16 participantes (66.7 %) se ubicaron en el nivel medio, con puntajes entre 3 y 4, mientras que 8 profesores (33.3 %) alcanzaron el nivel alto, con 5 puntos.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente análisis tuvo como finalidad explorar la relación entre distintas variables mediante una tabla de correlación simple. La interpretación de los resultados se basó en la magnitud y dirección de los Coeficientes de Correlación, así como en su significancia estadística.

A continuación, en la Tabla 1 se muestra el análisis y la interpretación de las variables. En la columna de la izquierda, se presentan las variables correlacionadas pertenecientes a las dimensiones de *burnout* y resiliencia. En la columna de la derecha, se expone la interpretación de los resultados obtenidos, destacando el tipo de relación identificada entre cada par de variables:

Tabla 1.
Análisis e interpretación de las variables.

Variables negativas	Interpretación
R20. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado. B6. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo.	Cuando una persona percibe que trabajar con muchas personas representa un esfuerzo significativo, es probable que le resulte difícil reconocer o preocuparse por la aceptación de los demás, debido al desgaste físico y emocional que implica su jornada laboral.
R4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas. B6. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo.	A mayor esfuerzo percibido en la interacción constante con muchas personas, menor es la capacidad de mantener el interés en otras áreas. El agotamiento emocional puede reducir la energía disponible para explorar nuevos intereses.
R13. Por lo general encuentro algo de qué reírme. B11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	A medida que una persona percibe un endurecimiento emocional debido a su trabajo, disminuye su capacidad para disfrutar de momentos de humor o alegría, lo que puede reflejar un deterioro en su bienestar emocional.
Variables positivas	Interpretación
R12. Me mantengo interesado en las cosas. B6. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo.	El esfuerzo constante por atender múltiples demandas (económicas, administrativas, humanas, etcétera) en el entorno laboral puede generar un desgaste progresivo. Aunque inicialmente podría fomentar el interés en ciertas tareas con el tiempo puede convertirse en una fuente de agotamiento que reduzca el entusiasmo y la motivación.
R13. Por lo general encuentro algo de qué reírme. B9. Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas.	Cuando las personas sienten que su labor tiene un impacto positivo suelen experimentar una mayor satisfacción personal, lo que las predispone a mantener una actitud positiva y encontrar humor en su entorno, mostrando así una mayor resiliencia.

R12. Me mantengo interesado en las cosas.
B9. Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas.

Sentir que el trabajo tiene un propósito o impacto significativo en los demás fomenta la motivación personal y el compromiso. Esta percepción puede traducirse en una mayor curiosidad e interés por diversas áreas, lo que refuerza el sentido de vocación y bienestar integral.

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 1, se presentan las correlaciones entre las variables de *burnout* (B) y resiliencia (R). Los valores destacados en color amarillo indican correlaciones negativas, mientras que los resaltados en color verde señalan correlaciones positivas. El cuadrante inferior izquierdo contiene las combinaciones de variables en las que se identificaron relaciones significativas entre ambas dimensiones, mostrando así los vínculos existentes entre el *burnout* y la resiliencia.

A pesar del cansancio, el profesorado mostró características positivas para enfrentar la situación, como empatía, responsabilidad, perseverancia, respeto, optimismo, creatividad, adaptabilidad, inteligencia emocional, generosidad y paciencia. Estos rasgos ayudaron a mantener la calidad educativa en circunstancias difíciles.

A continuación, se presenta la Tabla 2, que contiene la matriz de correlación entre las variables relacionadas con el *burnout* y la resiliencia. Esta matriz permite visualizar las relaciones, tanto positivas como negativas, que existen entre las dimensiones de ambos constructos:

Tabla 2.
Matriz de correlación de variables de burnout y resiliencia.

	B6	B9	B11	R20	R19	R13	R4	R12
B6	1							
B9	-0.047265	1						
B11	0.3397917	-0.121495	1					
R20	-0.198471	0.0140086	-0.066256	1				
R19	-0.125988	0.0666945	0.1892641	0.35007	1			
R13	0.2025232	0.2705773	-0.135217	0.4073091	-0.255155	1		
R4	-0.154303	0.1429465	-0.038633	-0.085749	-0.068041	0.25	1	
R12	0.2752492	0.326911	0.1661026	0.2510132	0.1493827	0.2172599	0.4116504	1

Fuente: elaboración propia.

En la tabla anterior, la correlación positiva más alta fue entre R12 (“Me mantengo interesado en las cosas”) y B9 (“Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas”), con un valor de 0.33. Esta conexión sugiere que el sentido de propósito y la percepción de impacto positivo en otros impulsan la motivación, el compromiso y el bienestar general, favoreciendo el desarrollo de una vocación sólida.

Por otro lado, la correlación negativa más significativa fue entre R20 (“Acepto que hay personas a las que yo no les agrado”) y B6 (“Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo”), con un valor de -0.20. Esto indica que el desgaste emocional y el cansancio que provoca la interacción constante dificultan la percepción social y la aceptación personal.

En conjunto, los resultados sugieren que el desafío principal fue el agotamiento físico y emocional, pero sin que ello afectara significativamente el compromiso y la conexión con los alumnos.

LIMITACIONES, IMPLICACIONES PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES PARA ESTUDIOS FUTUROS

En toda investigación resulta esencial reconocer las limitaciones que pudieron influir en los resultados obtenidos, así como plantear recomendaciones que orienten estudios posteriores en el área de interés. En este sentido se exponen, por un lado, las principales restricciones metodológicas y contextuales enfrentadas durante el desarrollo del estudio, y por otro, una serie de sugerencias encaminadas a fortalecer y ampliar el conocimiento en futuras investigaciones.

Entre las limitaciones principales del estudio, se encuentra el tamaño reducido de la muestra, conformada por únicamente veinticuatro docentes de educación primaria, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias o a otros niveles educativos. Asimismo, el diseño no experimental y transversal limitó el análisis a un solo momento del tiempo, sin oportunidad de identificar cambios o tendencias a lo largo del confinamiento ni durante la transición hacia el regreso a clases presenciales.

Otra limitación estuvo relacionada con la autopercepción y el sesgo de respuesta, pues la información se recopiló mediante cuestionarios autoadministrados, lo cual implica un riesgo de sesgos de deseabilidad social y de errores en la autovaloración de los docentes respecto a su nivel de *burnout* y de resiliencia. A ello se suma la dificultad de obtener respuestas precisas sobre vivencias pasadas, ya que el recuerdo de sucesos puede verse afectado por el olvido o la distorsión de los hechos con el paso del tiempo. Del mismo modo, la ausencia de variables contextuales redujo la profundidad del análisis, al no incluir factores como el apoyo institucional, la carga laboral, la experiencia docente en entornos digitales o el acceso a recursos tecnológicos, todos con influencia directa en los niveles de *burnout* y de resiliencia.

En cuanto a la cobertura, la investigación presentó limitaciones geográficas, al centrarse únicamente en docentes de la ciudad de Chihuahua, lo que restringe la extrapolación de resultados a otras regiones con condiciones socioeconómicas y educativas distintas. También, se identificó la limitación del nivel educativo, ya que solo se consideró al profesorado de primaria, lo cual impidió establecer comparaciones con docentes de otros niveles. Finalmente, cabe señalar la falta de un análisis cualitativo, que hubiese permitido explorar con mayor profundidad las percepciones, experiencias y emociones de los participantes frente a la educación virtual y el impacto de la pandemia.

A partir de estas consideraciones, se plantean diversas recomendaciones para futuras investigaciones. En primer lugar, ampliar el tamaño y la diversidad de la muestra resulta necesario para mejorar la representatividad de los resultados. Asimismo, se sugiere implementar diseños longitudinales que permitan analizar la evolución del *burnout* y la resiliencia en distintas etapas de la pandemia y del periodo posterior. Otra propuesta es complementar el análisis cuantitativo con metodologías cualitativas, como entrevistas o grupos focales, que enriquezcan la comprensión del fenómeno. También, se recomienda incluir factores institucionales y tecnológicos en el análisis, con el fin de comprender de manera integral la adaptación docente a entornos virtuales.

De igual manera, se considera relevante extender la investigación a los diferentes niveles de la educación básica (preescolar, primaria y secundaria), para obtener una visión más completa del profesorado y, en este sentido, realizar comparaciones entre niveles educativos que permitan identificar en cuáles contextos se presenta una mayor incidencia del síndrome de *burnout* y en cuáles se evidencia una mayor resiliencia.

Los resultados de la investigación permiten orientar acciones, tanto en el ámbito educativo como institucional. En primer lugar, ofrecen la posibilidad de diseñar programas de apoyo docente enfocados en la prevención del síndrome de *burnout*, así como de implementar capacitaciones en resiliencia y manejo del estrés, que contribuyan al bienestar integral del profesorado. De igual manera, los hallazgos proporcionan insumos valiosos para que las instituciones ajusten políticas relacionadas con la carga laboral y el acompañamiento pedagógico. En el plano institucional, los datos evidencian la necesidad de establecer estrategias de apoyo psicológico para los docentes y destacan la importancia de que las autoridades educativas fortalezcan los recursos tecnológicos y de infraestructura, tanto para la enseñanza virtual como la presencial.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El síndrome de *burnout* en los docentes es un fenómeno cada vez más frecuente, que se debe a una combinación de factores inmersos en el entorno educativo, las demandas de la profesión, e incluso los rasgos y características de la vida personal de los profesionales de la educación. Los profesores fueron sometidos a múltiples presiones durante la etapa del confinamiento por el COVID-19, que de manera continua agotaron tanto su energía física como emocional, generando el síndrome de *burnout*, caracterizado por cansancio extremo, despersonalización y baja realización personal.

Además, la transición de la enseñanza presencial a la virtual durante la pandemia supuso un desafío enorme, especialmente para aquellos que no estaban familiarizados con las tecnologías digitales, lo que agravó esta problemática y vino a desequilibrar el orden y seguridad que tenían en el ambiente áulico tradicional, siendo esta una dificultad para ellos al no haber contado con las competencias adecuadas en el uso de las tecnologías de la información y el no tenerlas en casa, sumando también la falta de espacios físicos adecuados en sus hogares, pues estos se convirtieron en sus aulas de clases, teniendo que ocupar espacios designados para la convivencia familiar.

Es por ello que el adaptarse rápidamente a nuevas plataformas educativas, garantizar el aprendizaje de los alumnos a distancia y mantener el contacto con las familias, se volvió un esfuerzo desmedido. Todo ello incrementó la carga de trabajo y la presión emocional, factores que contribuyeron a que el profesorado presentara síntomas de *burnout*.

Dentro de esta carga de trabajo, las responsabilidades de un profesor no se limitaron únicamente a impartir clases; también incluyeron la planificación diaria de las actividades, la corrección de tareas, la preparación de materiales didácticos, la aplicación, revisión y evaluación de actividades y la adaptación de las lecciones a las necesidades individuales de los alumnos. Este proceso generó una constante actualización profesional, que les implicó tomar capacitaciones y formarse en nuevas metodologías y tecnologías de la información. Esta sobrecarga, según menciona Reyes (2025), combinada con la presión de cumplir con los estándares educativos establecidos por las instituciones y gobiernos, resultó abrumadora e imposibilitó una vida plena en el profesorado.

Se encontró también que el síndrome de *burnout* afectó más a la población docente que estuvo frente a grupo, a comparación de profesores de clases especiales que no tuvieron una relación cercana con los alumnos. El sentido de vocación por la educación hizo que los

profesionales educativos, se tomaran en serio su papel de sacar a flote su trabajo durante la pandemia, para dar lo mejor de sí en sus clases y frente a sus alumnos, buscando siempre la manera de llegar a ellos y a las familias para poder brindar una educación de calidad.

A su vez, se encontró que los docentes de clases especiales sufrieron más estrés por la falta de conocimiento en tecnologías, debido a que su trabajo es más físico, presencial y con uso de materiales didácticos manipulables, más que con el uso de las tecnologías de la información, y durante el confinamiento fue completamente virtual.

Por lo tanto, el exceso de horas de trabajo diarias, a fin de estar al pendiente de tareas, evaluaciones y clases con los estudiantes, desencadenó una situación crítica que llevó a la desorganización de la vida del profesorado, propiciando estrés crónico, muchas veces sin siquiera tener conciencia de ello; además, la falta de reconocimiento y valoración del trabajo docente fue un factor importante en el desarrollo del *burnout*, debido a que los profesores sienten que, a pesar de los esfuerzos y dedicación que invierten en sus alumnos, su trabajo no es debidamente apreciado ni recompensado, impactando negativamente en su sentido de realización personal.

Con la afirmación anterior, la presión de trabajo y aumento de la carga administrativa por parte de sus superiores, como directivos o inspectores, los llevó a experimentar enfermedades físicas, mentales y emocionales, ocasionando un desequilibrio entre la vida profesional y personal, dado que dedicaban horas adicionales fuera del horario escolar para cumplir con sus responsabilidades y el tiempo que tenían para descansar, relajarse o estar con sus familias fue nulo o realmente limitado.

Esta falta de tiempo para la recuperación personal se traduce en una sensación de agotamiento continuo, que afectó tanto su desempeño en el trabajo como en su bienestar general, pues llevó a un desconocimiento del *burnout*, que ocasionó que el profesorado creara sus propios mecanismos para afrontar el padecimiento en solitario; algunos se refugiaron en sus familias, otros en el trabajo con los alumnos por su capacidad de resiliencia en aprender sobre otras áreas, e incluso por necesidad económica y conservar su empleo. Sin embargo, todos encontraron la forma de cómo afrontar esta situación, que les ayudó a sobrellevar sus vidas y trabajo durante la pandemia, recibiendo apoyo familiar o una propia motivación intrínseca.

Con lo observado y analizado anteriormente, se logra evaluar las tres dimensiones del *burnout*, a través del MBI, que ayudó a identificar los factores de riesgo que afectaron a los docentes, como sobrecarga laboral, falta de apoyo institucional, falta de herramientas/espacio de trabajo y problemáticas familiares y personales. Con la Escala de Resiliencia esta estructura permitió una comprensión amplia y profunda de cómo los docentes manejaron el estrés y las dificultades

durante la pandemia: apoyo con la familia/pareja, vocación docente, valores/responsabilidad.

Es así que el análisis de nuestra investigación reveló que 87.5 % del profesorado presentó un agotamiento emocional, mental y físico de mediano a alto, mientras que solo 12.5 % obtuvo niveles bajos a medios de despersonalización. Asimismo, 20.8 % manifestó una percepción mediana de realización personal, indicando una satisfacción profesional moderada.

Si no se toman medidas para abordar estos factores, como proporcionar más recursos emocionales, reducir la carga laboral o implementar políticas de bienestar docente, este síndrome continuará afectando a un gran número de docentes, impactando no solo en su calidad de vida, sino también en la calidad educativa que pueden ofrecer a los alumnos, debido a ese desgaste acumulado.

REFERENCIAS

- American Psychological Association (APA). (2011, 10 de octubre). *Path to Resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Badia, A. (2024, 3 de julio). Síndrome de *burnout*: qué es, causas, síntomas, tratamiento y consecuencias. *Psicología-Online*. https://www.psicologia-online.com/sindrome-de-burnout-que-es-causas-sintomas-tratamiento-y-consecuencias-4538.html#anchor_3
- Cortez-Soto, A. (2021). Adaptación de los docentes de primaria a las clases a distancia y el *burnout*. *Red de Investigación e Innovación Educativa (Redine)*, 706-710. https://www.researchgate.net/profile/Joaquin-Fuentes-Del-Burgo/publication/356527015_Promocion_de_las_STEM_El_curso_de_verano_Taller_de_Construccion_Sostenible/links/619f4ff607be5f31b7b645a2/Promocion-de-las-STEM-El-curso-de-verano-Taller-de-Construccion-
- Diario Oficial de la Federación. (2020, 16 de marzo). Acuerdo Número 02/03/20. Secretaría de Gobernación. <https://n9.cl/86s7g>
- Dorantes-Nova, J. (2020). El síndrome de *burnout* y su prevalencia en las mujeres docentes. *Praxis Investigativa ReDIE: Revista Electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 12(23), 14-31. <https://goo.su/s8IbS>
- Estrada, E., Gallegos, N., Paricahua, J., Paredes, Y. y Quispe, R. (2022). Síndrome de *burnout* en docentes en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista ProQuest*, 41(5), 321-326. <https://n9.cl/la7vf>
- Feix, N. (2020). Panorama laboral en tiempos de la COVID-19. México y la crisis de la COVID-19 en el mundo del trabajo: respuestas y desafíos. *Organización Internacional del Trabajo*, 1-23. file:///C:/Users/laern/Downloads/wcms_757364.pdf
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Síntesis. file:///C:/Users/laern/Downloads/1997_Libro_Sintesis.pdf
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2). <https://n9.cl/n5nnt>

- Hernández, C., Gamboa, A. y Parada, R. (2021). Síndrome de *burnout* en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Redipe*, 10(9), 472-488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>
- Hernández, T., Terán, O., Navarrete, D. y León, A. (2007). El síndrome de *burnout*: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativos y de medición. *Aliat Edu*, 5(5), 50-68. <https://n9.cl/zr40l>
- Infobae. (2021, 17 de febrero). SNTE reportó que 2 mil 700 docentes han muerto por COVID-19 desde el inicio de la pandemia. <https://www.infobae.com/america/mexico/2021/02/17/snte-reporto-que-2-mil-700-docentes-han-muerto-por-covid-19-desde-el-inicio-de-la-pandemia/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2023, 20 de marzo). *Estrés laboral*. Gobierno de México. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2020, 26 de agosto). *Los riesgos del estrés laboral para la salud*. Gobierno de México. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y. y Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>
- Lovo, J. (2021). Síndrome de *burnout*: un problema moderno. *Revista Entorno*, 70, 110-120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs. Prentice-Hall.
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. y Michael, L. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press. <https://n9.cl/1nddzl>
- Monreal-Torres, J. (2024). Prevalencia del síndrome de *burnout* en el profesorado de nivel primaria en la ciudad de Chihuahua ante el escenario de pandemia por COVID-19. Mimeo, UACH.
- Mora, C., Bonilla, G. y Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en los docentes: *burnout*, ansiedad y depresión. *Runae*(6), 41-60. <https://n9.cl/vas6o>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019, 28 de mayo). El *burn-out*, un “fenómeno profesional”: Clasificación Internacional de

- Enfermedades. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 21 de febrero). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Osorio, M. y Ruiz, C. (2024). *Burnout* y salud durante la pandemia: el caso de los docentes en México. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología*, 4(8), 135-146. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.4i8.56>
- Ospina, B. (2022). El síndrome de *burnout* en el marco de la pandemia COVID-19 y la virtualización de la educación en docentes de colegios oficiales colombianos – 2020. Universidad Norbert Wiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/6586>
- Perdomo, A. (2021, 26 de agosto). La teoría de la resiliencia, ¿cómo saber si es resiliente? *Joya Life*. <https://n9.cl/k1xvd>
- Prado, R. y Del Águila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, 6, 179-196. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118110009>
- Reyes, A. (2025). Nivel educativo como efecto en la calidad de vida de docentes universitarios. *Cuadernos Fronterizos*, 21(63), 14-16. <https://doi.org/10.20983/cuadfront.2025.63.4>
- Rivas, M. (2022). *Enseñanza remota de emergencia y sus medios. Un estudio de caso*. Universidad Pedagógica de Durango. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/EnseñanzaRemota.pdf>
- Rivera, K., Cordero, G. y Reyes-Angona, S. (2021). Formación continua de docentes durante la contingencia sanitaria desde la perspectiva de directivos escolares. *Rediech*, 12, 1-19. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v12i0.1188
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estrés%20laboral.pdf>
- Sánchez-Narváez, F. y Velasco-Orozco, J. (2017). Comorbilidad entre síndrome de *burnout*, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de educación básica del Estado de México. *Papeles de Población*, 23(94), 261-286. <https://doi.org/10.22185/24487147.2017.94.038>
- Social, I. M. (2023). Estrés laboral. Gobierno de México. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

- UNAM Global Revista. (2023, 30 de abril). México: alarmantes cifras de estrés laboral. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/
- Vicente de Vera, M. y Gabari, M. (2019). *Burnout* y factores de resiliencia en docentes de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. <https://doi.org/10.17583/rise.2019.3987>
- Vilallonga, J. (2019, 8 de febrero). Qué es la resiliencia. *Psicología Flexible*. <https://n9.cl/dfpfp>
- Vinaccia, S. y Alvarán, L. (2004). El síndrome de *burnout* en una muestra de auxiliares de enfermería: un estudio exploratorio. *Universitas Psychologica*, 3(1), 35-45. <https://n9.cl/8flp4>
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <https://typeset.io/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2019, May 28th). Burn-out, an “Occupational Phenomenon”: International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- World Health Organization (WHO). (2023, February 21st). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

ANEXOS

Anexo i - INSTRUMENTO 1 - INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Anexo I

INSTRUMENTO 1
INVENTARIO DE *BURNOUT* DE MASLACH

Fecha: _____

Instrucciones:

Responda a las siguientes cuestiones, por favor, ya sea llenando los espacios o marcando con una "X", según sea el caso:

Edad: ____ años

Sexo: Hombre ____ Mujer ____ Prefiero no responder ____

Estado civil: Soltero(a) ____ Casado(a) ____ Otro(a) ____

Número de hijos(as): ____

Último grado de estudios "concluidos": _____

Años de labor docente: ____

Situación laboral actual:

Planta (después de reforma 2013) ____ Plaza base ____ Interino ____ Otro ____

Cantidad de alumnos que atendió durante la pandemia (de todo el ciclo o todos los grupos):

Horas de trabajo a la semana en modalidad normal (presencial): ____

Horas de trabajo a la semana en modalidad virtual (durante la pandemia): ____

En cuestiones de tecnologías de la información y la comunicación/cuestiones digitales, del 1 al 5 (siendo 1 menor habilidad o conocimiento y 5, un excelente conocimiento) ¿Cómo considera que fueron sus habilidades en estas áreas durante la pandemia?

¿Por qué? _____

¿Qué le faltó en aquel momento?

¿Qué aplicaciones o medios/plataformas digitales utilizó para impartir sus clases o comunicación con los alumnos?

Instrucciones:

Para responder el siguiente cuestionario, el profesorado deberá situarse en la época en que se mantuvo en aislamiento debido al escenario de la pandemia por el COVID-19. A partir de ello, se le solicita que valore cada cuestión marcando con una “X” el espacio con el cual cree haberse sentido más identificado.

Núm.	Ítems	N u n c a	Una vez al mes	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	A diario
		0	1	2	3	4
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.					
2	Me siento cansado al final de la jornada laboral.					

3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada laboral.					
4	Comprendo fácilmente cómo se sienten los alumnos.					
5	Creo que trato a algunos alumnos como objetos y no como personas.					
6	Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo.					
7	Me siento muy cansado o agotado por mi trabajo.					
8	Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas.					
9	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.					

10	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.					
11	Me siento muy activo.					
12	Me siento frustrado en mi trabajo.					
13	Creo que estoy trabajando demasiado.					
14	En realidad no me preocupa lo que le ocurre a alguno de mis alumnos.					
15	Trabajar directamente con las personas me produce estrés.					
16	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con mis alumnos.					
17	Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis alumnos.					

18	He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión.					
19	Me siento acabado.					
20	Trato los problemas emocionales con mucha calma en mi trabajo.					
21	Siento que los alumnos me culpan por algunos de sus problemas.					

Anexo II - INSTRUMENTO 2 - ESCALA DE RESILIENCIA

Anexo II

**INSTRUMENTO 2
ESCALA DE RESILIENCIA**

Fecha: _____

Sexo: Hombre ____ Mujer ____ Prefiero no especificar ____

Edad: _____ **Años de servicio docente:** _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de ítems, los cuales deberá responder marcando con una “X”, según su criterio.

Ítems	Desacuerdo		De acuerdo		
	1	2	3	4	5
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5

7. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5
8. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5
9. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5
10. Puedo enfrentar las dificultades, porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5
11. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5
12. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5
13. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5
14. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5
15. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5
16. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5
17. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5
18. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5
19. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5
20. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5

AmeliCA

Disponible en:

<https://portal.amelica.org/ameli/ameli/journal/733/7335214009/7335214009.pdf>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en portal.amelica.org

AmeliCA

Ciencia Abierta para el Bien Común

Johanaly Monreal Torres, Efraín Alfredo Barragán Perea,
David Vázquez Guzmán

**Síndrome de burnout en docentes de educación básica:
efectos del COVID-19 en la salud mental del magisterio**
**Burnout syndrome among basic education teachers: The
impact of covid-19 on educators' mental health**

Chihuahua Hoy

vol. 23, núm. 23, e7081, 2025

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México
chihuahua.hoy@uacj.mx

ISSN: 2448-8259

ISSN-E: 2448-7759

DOI: <https://doi.org/10.20983/chihuahuahoy.2025.23.8>

UACJ



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

**Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional.**