



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

---

## **Burnout en docentes de nivel secundario: estudio descriptivo en tres escuelas del AMBA**

**Estudiante:** Zabala, Vanesa Natalia

**Legajo:** 26334

**Director:** Argentino, Diego

Seminario de Trabajo Final Integrador

**2025**

# FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - Repositorio Institucional de la Universidad de Flores - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [X]

A partir de otra fecha, especificar:

Lugar y fecha: Buenos Aires, 2 de noviembre de 2025

Firma y aclaración del autor:



Vanesa Natalia Zabala

## ÍNDICE

Resumen	3
Abstract	3
1. Introducción	5
2. Planteo del problema	6
3. Objetivos	8
3.1 Objetivo general	8
3.2 Objetivos específicos	8
4. Hipótesis de investigación	9
5. Antecedentes	9
6. Marco teórico	13
6.1 Estrés	13
6.1.1 Diversidad y atributos del estrés	13
6.2 Definición y concepto de burnout	15
6.3 Fases del síndrome de burnout	16
7. Método	29
7.1 Diseño	29
7.2 Participantes	29
7.2.1 Criterios de exclusión	30
7.2.2 Características sociodemográficas	30
7.3 Instrumentos y técnicas de recolección de datos	31
7.4 Procedimiento	33
7.5 Consentimiento informado	33
8. Resultados	34
8.1 Confiabilidad del instrumento	34
8.2 Indicadores sociodemográficos	35
8.2.1 Edad	35
8.2.2 Género	36
8.2.3 Antigüedad docente	37

8.2.4 Horas semanales de trabajo docente-----	37
8.3 Análisis de las dimensiones del burnout-----	40
8.3.1 Agotamiento emocional -----	40
8.3.2 Despersonalización-----	41
8.3.3 Realización personal-----	42
8.4 Distribución de las dimensiones del burnout-----	44
9. Discusión -----	47
10. Limitaciones y propuestas futuras -----	50
11. Conclusiones -----	51
12. Referencias-----	53
13. Anexos-----	64
Anexo A. Consentimiento informado-----	64
Anexo B. Inventario de Burnout de Maslach (MBI-Ed) -----	65

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir la prevalencia del síndrome de burnout en docentes de nivel secundario de tres instituciones del Área Metropolitana de Buenos Aires. Se adoptó un diseño descriptivo y se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach para docentes (MBI-Ed) en una muestra de 51 participantes. Los resultados indicaron que el 27,5 % de los docentes ( $n = 14$ ) presentó altos niveles de agotamiento emocional ( $\geq 31$ ), el 35,3 % ( $n = 18$ ) evidenció valores elevados en despersonalización ( $\geq 5$ ) y el 25,5 % ( $n = 13$ ) obtuvo puntajes por debajo del umbral crítico en realización personal ( $< 30,5$ ). Asimismo, el 9,8 % de la muestra ( $n = 5$ ) cumplió simultáneamente con los tres criterios, configurando casos de burnout integral. Cabe señalar que, bajo los baremos tradicionales de Seisdedos (1997), dichos casos no habrían sido clasificados como tales, lo que evidencia la necesidad de contar con baremos regionales actualizados. Los hallazgos destacan la importancia de implementar estrategias institucionales de prevención y acompañamiento que resguarden la salud docente y contribuyan a garantizar la calidad educativa.

*Palabras clave:* burnout, docentes, agotamiento emocional, despersonalización, realización personal

## Abstract

The present study aimed to describe the prevalence of burnout syndrome among secondary school teachers from three institutions in the Metropolitan Area of Buenos Aires. A descriptive design was adopted, and the Maslach Burnout Inventory for Educators (MBI-Ed) was administered to a sample of 51 participants. Results showed that 27.5% of teachers ( $n = 14$ ) reported high levels of emotional exhaustion ( $\geq 31$ ), 35.3% ( $n = 18$ ) presented elevated depersonalization scores ( $\geq 5$ ), and 25.5% ( $n = 13$ ) scored below the critical threshold in personal accomplishment ( $< 30.5$ ). Additionally, 9.8% of the sample ( $n = 5$ ) simultaneously met the three criteria, thus constituting cases of integral burnout. It is noteworthy that, under Seisdedos' (1997) traditional cut-off points, these cases would not have been classified as such, highlighting the need for updated regional norms. These findings underscore the importance of

implementing institutional prevention and support strategies aimed at safeguarding teachers' health and ensuring educational quality.

**Keywords:** *burnout, teachers, emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment*

## Introducción

La presente investigación tiene como propósito principal el análisis del síndrome de burnout y su prevalencia en tres escuelas de la provincia de Buenos Aires: la Escuela Modelo DEVON, el Instituto Parroquial San Justo y la Escuela República Argentina, con un enfoque en docentes de nivel secundario. Se reconoce que el rol de los docentes es fundamental en la formación de ciudadanos y profesionales con diversos roles en la sociedad. Aunque afecta a profesionales en todo el mundo, su impacto en el ámbito educativo requiere atención especial.

Los profesionales de la educación enfrentan desafíos laborales considerables, incluida la carga de trabajo excesiva, la escasez de recursos y las tensiones continuas, lo que puede provocar agotamiento emocional y deterioro profesional. Un estudio reciente realizado entre docentes argentinos reveló que una proporción significativa de los participantes percibía su labor como altamente exigente tanto a nivel cognitivo como emocional. Además, se observó una prevalencia destacada de agotamiento emocional y despersonalización entre estos profesionales (Pujol-Cols, 2021). Investigaciones adicionales han profundizado en los efectos de estas demandas laborales en los educadores, demostrando que tanto el agotamiento emocional como el distanciamiento actúan como mediadores en la relación entre las exigencias laborales, el conflicto interpersonal y las intenciones de abandonar la profesión docente (Moreno-Jiménez et al., 2009). Estos hallazgos refuerzan la premisa de que las demandas laborales significativas pueden afectar negativamente la salud emocional y la retención de los educadores.

Esta investigación describe el síndrome de burnout en docentes de nivel secundario, enfocándose en sus principales características, manifestaciones y síntomas dentro del contexto educativo. Al explorar este fenómeno, se busca comprender el impacto que el

agotamiento emocional y el desgaste profesional tienen sobre el bienestar y el desempeño de los docentes en su labor diaria, así como su posible repercusión en la calidad de la educación que brindan.

El estudio busca proporcionar una visión más integral del trabajo docente, reconociendo que ser un educador implica más que la mera transmisión de conocimientos. Los docentes enfrentan desafíos tanto emocionales como intelectuales al formar a jóvenes. Comprender el impacto del burnout en los docentes no solo clarifica las dificultades que enfrentan, sino que también subraya la importancia que tiene el bienestar emocional en su capacidad para brindar una educación de calidad.

### **Planteo del Problema**

De acuerdo con un informe presentado en 2022 por el Observatorio de la Deuda Social Argentina de la UCA, más del 20% de las personas han experimentado trastornos emocionales. Sentimientos como la preocupación, el nerviosismo y la fatiga se han vuelto más notorios en la sociedad. Después del periodo posterior a la pandemia, se han enfrentado a situaciones de emergencia, cambios en el ámbito laboral y alteraciones en las dinámicas familiares. Los síntomas vinculados a la preocupación han mostrado un aumento sustancial.

El agotamiento laboral, comúnmente llamado "burnout," ha sido ampliamente estudiado en los campos de la salud y la psicología. Este problema afecta negativamente la salud física y mental de las personas, así como su desempeño laboral y calidad de vida. A pesar de ser relevantes en diversas ocupaciones, los docentes de educación secundaria enfrentan niveles significativos de estrés y agotamiento debido a las presiones asociadas con su trabajo.

En el año 2020, la UNESCO, emitió un reporte que indica que el abandono de la carrera docente es un desafío global, y que la pandemia ha exacerbado esta problemática. El reporte subraya que la renuncia de maestros es un fenómeno de gran envergadura y diversidad, que puede estar relacionado con aspectos como la carga laboral excesiva, la falta de respaldo y recursos, la violencia en las escuelas, entre otros factores.

Para Atienza, Cejas y Agüero (2022), en el contexto argentino, el burnout ha alcanzado niveles preocupantes en el ámbito docente. Un estudio realizado en docentes de universidades nacionales de la República Argentina reveló una prevalencia alarmante del 61,2% de burnout, con un 34,6% de los casos en modalidad moderada y un 26,7% en modalidad grave. Estos datos resaltan la urgencia de abordar este problema, dado que la salud y el bienestar de los docentes son fundamentales para la calidad educativa, ya que son ellos quienes desempeñan un papel crucial en la formación de los estudiantes.

En este sentido, resulta crucial analizar el impacto del agotamiento laboral en los docentes de educación secundaria, un grupo que también enfrenta desafíos significativos. Este análisis permite explorar las características específicas del burnout en esta población y, al mismo tiempo, identificar los factores organizacionales que contribuyen a su aparición y agravamiento.

Es esencial abordar esta problemática desde una perspectiva multidimensional que considere tanto los factores individuales como los factores organizacionales. Identificar el agotamiento laboral de manera temprana y aplicar las intervenciones apropiadas es fundamental para mejorar su calidad de vida y bienestar. Además, estas medidas desempeñan un papel crucial en la garantía de una educación de calidad para los estudiantes.

La realización de la investigación es viable, ya que se cuenta con el número necesario de participantes para formar una muestra adecuada, así como con el tiempo requerido para

llevar a cabo el estudio y los recursos esenciales para asegurar una implementación y administración adecuadas.

¿Qué prevalencia tiene el síndrome de burnout en la salud de los docentes de nivel secundario en la muestra seleccionada?

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

- Conocer la prevalencia del síndrome de burnout en docentes de nivel secundario en la muestra seleccionada.

### ***Objetivos Específicos***

- Determinar la cantidad de profesionales de la educación que padecen síndrome de burnout en la muestra seleccionada.
- Identificar los niveles de cada dimensión que contribuyen al síndrome de burnout en docentes de nivel secundario en la muestra seleccionada.
- Describir las características sociodemográficas de los docentes, tales como rango etario, género, antigüedad en la docencia y cantidad de horas semanales de trabajo docente en la muestra seleccionada.
- Explorar la percepción de los docentes sobre si su salud física y mental han sido afectadas por su trabajo en el ámbito educativo.

## **Hipótesis**

Según Hernández-Sampieri et al. (2020), “las hipótesis nos muestran lo que estamos investigando o intentando probar y pueden formularse como explicaciones tentativas del fenómeno” (p. 111).

*Hipótesis 1:* Los docentes que desempeñan su rol en el nivel secundario del Gran Buenos Aires presentan signos del síndrome de burnout, como agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

*Hipótesis 2:* Un porcentaje de los docentes de nivel secundario del Gran Buenos Aires experimenta el síndrome de burnout en distintos niveles de sus dimensiones, lo que permite describir su prevalencia en la muestra.

## **Antecedentes**

Estudios empíricos sobre el síndrome de burnout en el ámbito educativo

A continuación, se expondrán las investigaciones identificadas que han abordado el síndrome de Burnout en docentes de diferentes niveles educativos. Estas investigaciones se presentarán en un orden cronológico con el propósito de mantener una estructura organizada de la información.

Malander (2019) se centró en determinar la prevalencia del síndrome de burnout en docentes de nivel secundario en la provincia de Misiones, Argentina. Los resultados de su estudio revelaron que solo un pequeño porcentaje, específicamente el 2.44% de los docentes, padecía de burnout siendo la dimensión de realización personal la más afectada, según sus hallazgos.

Por otro lado, Gallardo-López et al. (2019) llevaron a cabo un estudio para evaluar el nivel de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria en la provincia de Sevilla, España. Descubrieron que aproximadamente el 11.6% de los docentes experimentaba un alto nivel de burnout, manifestando altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización. A pesar de ello, se observó una satisfacción general con el trabajo realizado por parte de los docentes encuestados.

Tabares-Díaz et al. (2020) realizaron una revisión sistemática sobre el burnout en docentes de Latinoamérica entre 2008 y 2018. Encontraron una preocupación extendida en la región, asociada con la sobrecarga laboral y la falta de respaldo institucional, y destacaron su impacto en la salud física y mental de los docentes.

Jiménez y Rivera-Muñoz (2020) llevaron a cabo un análisis sobre el estrés laboral en docentes de Lima Metropolitana, documentando las condiciones y factores que influían en este fenómeno. Los hallazgos del estudio revelan que los docentes experimentaban niveles elevados de estrés, los cuales estaban asociados con la calidad de la infraestructura y los recursos educativos disponibles. Este estudio subrayó la importancia de una adecuada gestión de la carga laboral y el respaldo institucional para mitigar los efectos negativos del estrés en el personal docente.

Rojas Solís et al. (2021) examinaron el impacto del burnout en docentes universitarios de América Latina a través de una revisión sistemática de la literatura. Analizaron estudios entre 1994 y 2019, utilizando el Maslach Burnout Inventory (MBI) como instrumento de recolección de datos. Encontraron que el burnout es común entre los docentes universitarios en la región, relacionado con factores psicosociales y organizacionales, como el estrés laboral y la carga emocional.

Cortez-Silva et al. (2021) realizaron un estudio sobre la satisfacción laboral y el síndrome de burnout en docentes durante la pandemia de Covid-19. Los resultados revelaron que los docentes que experimentaban burnout también reportaban altos niveles de insatisfacción laboral. Además, los autores subrayaron la relevancia de implementar estrategias de apoyo a la salud mental de los educadores para mitigar estos efectos.

El estudio "Análisis de los valores interpersonales y su relación con el Síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas del Cantón Simón Bolívar" publicado en la Revista Psicología UNEMI, correspondiente al período de julio a diciembre de 2021 tuvo como objetivo principal de investigación examinar la asociación entre los valores interpersonales y el síndrome de burnout en docentes de instituciones de nivel. Los resultados revelaron niveles significativos de burnout en los participantes, con un 42,5% experimentando cansancio emocional, un 45,5% mostrando despersonalización, y un 43,3% reportando un bajo nivel de realización personal. Se observó una relación débil positiva entre la dificultad en el liderazgo y la falta de conformidad, lo que afecta el entorno laboral de los docentes y contribuye a la despersonalización. En términos metodológicos, el estudio se clasificó como cuantitativo, no experimental, de corte transversal y descriptivo, y contó con la participación de docentes de instituciones educativas primarias y secundarias. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Cuestionario de Valores Interpersonales (SIV) y el Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI). En conclusión, se destacó que los docentes enfrentan desafíos relacionados con la práctica de valores interpersonales, lo que se asocia con la presencia de síntomas de burnout y repercute en su ambiente laboral.

Pujol-Cols (2021) realizó un estudio descriptivo en Argentina sobre las demandas laborales y el burnout en docentes de distintos niveles educativos. Encontró una alta

exigencia laboral y una asociación entre la disonancia emocional y el burnout. Destacó la importancia de reducir las demandas laborales para preservar la salud de los docentes y la sostenibilidad del sistema educativo.

Hernández Suarez et al. (2021) llevaron a cabo una investigación enfocada en el síndrome de burnout entre docentes de educación básica y media en la región de Norte de Santander, Colombia, durante un período de crisis. El estudio se basó en un enfoque cuantitativo y transversal, con una muestra compuesta por 100 docentes. Su propósito principal consistió en determinar la prevalencia de este síndrome durante la pandemia de Covid-19, utilizando el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) como herramienta de evaluación. Los resultados indicaron que el 63% de los docentes exhibieron un nivel elevado de burnout en general, con niveles similares en agotamiento emocional (70%), despersonalización (60%), y falta de realización personal (80%).

Finalmente, Becerra et al. (2022), en su estudio publicado en la Revista EDUCARE, abordaron las experiencias de los docentes durante la pandemia de COVID-19 en relación con el síndrome de burnout. Los hallazgos de la investigación revelan que, aunque los docentes presentan niveles bajos de burnout, experimentan un estrés significativo y una resiliencia reducida, factores que incrementan el riesgo de desarrollar dicho síndrome debido a las exigencias laborales diarias. Elementos como el cansancio emocional, la pérdida de sensibilidad y empatía, y la disminución de capacidades están vinculados con la manifestación del burnout en el trabajo. En cuanto a la metodología, el estudio empleó un diseño correlacional transversal y utilizó el cuestionario de burnout, el de estrés percibido y la escala de resiliencia como técnicas e instrumentos. Las conclusiones principales indican que los docentes que fortalecen su capacidad de resiliencia tienen una menor probabilidad de

desarrollar el síndrome de burnout, resaltando la importancia de contar con factores de protección para prevenir la angustia emocional en los profesionales de la enseñanza.

## **Marco Teórico**

### ***Estrés***

La tutora del Máster en Prevención de Riesgos Laborales de IMF Business School, Josefina del Prado (2020), sugiere que, de acuerdo con la literatura científica, el estrés se refiere a cualquier factor interno o externo que dificulta la adaptación y provoca un aumento en el esfuerzo por parte del individuo para mantener un equilibrio tanto consigo mismo como con su entorno externo. Además, puede ser un evento o estímulo ambiental que genere sensaciones de tensión o excitación en la persona, siendo, de este modo, algo externo a ella. El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva ante lo que está sucediendo, manifestándose como un estado mental interno de tensión o excitación. Se trata del proceso interpretativo, emocional y defensivo del estrés que tiene lugar dentro del individuo.

### ***Diversidad y Atributos del Estrés***

El fisiólogo canadiense Selye (1956) definió el estrés como la respuesta del individuo ante estímulos, lo cual incluye cambios fisiológicos, reacciones emocionales, modificaciones en el comportamiento, entre otros aspectos. Este proceso implica una interacción entre las características del estímulo y los recursos disponibles del individuo. Además, Selye distingue dos tipos de estrés laboral: el estrés positivo, que es una respuesta efectiva del organismo para enfrentar situaciones nuevas que demandan un alto nivel de atención; y el distrés, que representa el estrés negativo, cuando el organismo reacciona de manera inadecuada ante situaciones prolongadas y repetitivas en el tiempo (Mamani et al., 2021).

Basurto Avilés et al. (2020) proporciona una serie de especificaciones sobre el estrés:

En lo que respecta a los estresores, también conocidos como desencadenantes o factores de estrés, estos pueden consistir en una variedad de eventos o circunstancias que provocan una respuesta en el individuo. Estos eventos pueden presentar diferentes naturalezas, como cambios en el entorno, sucesos vitales, accidentes, noticias inesperadas, discusiones, despidos, entre otros. Un aspecto común entre estos eventos es que suelen ser inoportunos, no deseados o causar molestias en la vida de la persona.

En relación a los tipos de estrés, se pueden distinguir mediante diversas variables. Por un lado, se encuentra el estrés con connotación positiva o "Eustrés", el cual genera en el individuo una sensación de motivación constante que le transmite energía y se asocia con emociones positivas, como la felicidad. Por otro lado, está el estrés con connotación negativa o "Distrés", el cual anticipa consecuencias negativas, generando ansiedad y desequilibrando los recursos que normalmente se utilizarían para hacer frente a la situación, pudiendo desencadenar emociones como tristeza o ira.

En términos de su duración y manifestación, el estrés se puede categorizar en varios tipos distintos. En primer lugar, está el estrés agudo, que surge en respuesta a las demandas que la persona se impone a sí misma o a las que provienen del entorno inmediato. Luego, encontramos el estrés agudo episódico, que se presenta en individuos que experimentan demandas imaginarias, ya sean de origen personal o social. Por último, está el estrés crónico, que se manifiesta en situaciones prolongadas como prisiones, conflictos armados o condiciones de extrema pobreza, pudiendo originarse a partir de traumas infantiles. Esta clasificación nos permite comprender mejor las diferentes formas en que el estrés puede afectar a las personas en función de su prolongación y contexto.

Según la Universidad a Distancia de Madrid (2018), el síndrome de burnout puede manifestarse en una variedad de niveles de gravedad. En su fase más leve, puede provocar

sensaciones de malestar, insatisfacción y agotamiento, aunque estos efectos tengan un impacto leve en las rutinas diarias y las actividades habituales. A medida que la condición se vuelve más grave, los síntomas se intensifican, evidenciándose en un cansancio físico más pronunciado, insatisfacción generalizada, aumento del estrés y la presencia de síntomas físicos adversos. En los casos más severos, los síntomas se vuelven aún más intensos, exacerbando las patologías relacionadas con el desgaste, lo que resulta en un deterioro significativo en las relaciones interpersonales, una mayor insatisfacción y un desinterés marcado hacia las tareas laborales. En su forma extrema, el burnout se caracteriza por un retraimiento evidente, la aparición de trastornos psiquiátricos y un mayor riesgo de suicidio.

### ***Definición y Concepto de Burnout***

Para abordar el síndrome de burnout de manera efectiva, es esencial considerar y asimilar conceptos que contribuyan a una mejor comprensión de este fenómeno.

El síndrome de burnout, también conocido como desgaste profesional, fue conceptualizado por primera vez por el Psiquiatra Herbert Freudenberger (1974) en referencia a las consecuencias de la relación entre el individuo y su trabajo. Esta relación conduce al agotamiento tanto físico como emocional, siendo ampliamente atribuido a las condiciones laborales de ese entorno. A medida que el tiempo ha avanzado, diversos investigadores han contribuido con definiciones más precisas y detalladas de este síndrome.

Maslach y Jackson (1981) han ofrecido una de las definiciones más ampliamente aceptadas del síndrome de burnout. En su explicación, subrayan que este representa una respuesta inadecuada al estrés emocional crónico, caracterizado por tres elementos esenciales: el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del rendimiento personal. En otras palabras, se refiere a la vivencia en la que el individuo se siente

emocionalmente exhausto, adopta una actitud negativa y distante hacia sus colegas, y experimenta una percepción reducida de su propio desempeño laboral.

### ***Fases del Síndrome de Burnout***

Bosqued (2008) identifica cinco fases en la evolución del síndrome de burnout:

1. Fase de entusiasmo: el trabajador comienza motivado y entusiasta, con altas expectativas y energía, percibiendo su labor como estimulante y gratificante.
2. Fase de estancamiento: el entusiasmo inicial disminuye con el tiempo, y el trabajador empieza a cuestionar el valor de sus esfuerzos. Las expectativas bajan, y pueden aparecer síntomas como aburrimiento y malestares físicos leves.
3. Fase de frustración: la falta de recursos adecuados genera sentimientos de irritación e inquietud. Esta fase marca el núcleo del burnout, ya que las dificultades físicas y emocionales tienden a intensificarse.
4. Fase de apatía: el trabajador adopta una actitud apática como mecanismo defensivo, desconectándose emocionalmente de sus tareas y mostrando una actitud de indiferencia.
5. Fase de colapso o "quemado": se manifiesta un agotamiento extremo a nivel físico, mental y emocional, afectando seriamente la salud y el rendimiento laboral.

### ***Manifestaciones del Burnout***

Según Nakandakari et al. (2015) y Pujol-Cols (2021), el síndrome de burnout se origina como una reacción desmedida e inadecuada a estresores de naturaleza emocional, interpersonal y laboral. Este se manifiesta a través de la presencia de síntomas como el

agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. Estos elementos tienen un impacto negativo demostrado en la vida del individuo y generan repercusiones en su entorno laboral y personal.

Olivares (2017) identifica una amplia variedad de síntomas asociados al síndrome de burnout, que incluyen efectos negativos, actitudes negativas, alteraciones cognitivas, cambios en el comportamiento y efectos en el sistema fisiológico. La diversidad de síntomas puede dificultar la identificación precisa debido a la gran cantidad de fenómenos asociados al trastorno. Estos síntomas pueden abarcar desde agotamiento emocional y cinismo hasta problemas de salud física, como insomnio, úlceras de estómago y fatiga.

De acuerdo con Bulatevych (2017), las manifestaciones del síndrome de burnout en los docentes se presentan como mecanismos protectores ante situaciones estresantes, siendo los maestros más afectados aquellos que experimentan un mayor agotamiento emocional. Además, el entorno laboral juega un papel crucial en la intensificación o mitigación de la incidencia del cansancio psíquico en los educadores.

Dentro del ámbito laboral, el síndrome de burnout se presenta mediante signos que incluyen el desgaste afectivo, la pérdida de afinidad con el trabajo y la sensación de una realización personal reducida. Estos indicios se manifiestan a través de actitudes distantes, comportamientos rutinarios, actitudes cínicas, falta de interés y una percepción deshumanizada hacia las personas con las que se colabora (Lozano-Vargas, 2021).

En el 2000, se estableció el síndrome de burnout como un elemento de riesgo en el entorno laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida y la salud mental, e incluso, en situaciones graves, para amenazar la integridad y supervivencia de las personas afectadas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2000).

En ese sentido, Párraga (2005) identificó una amplia variedad de manifestaciones que se acompañan de reacciones a nivel fisiológico, comportamental y emocional, con implicaciones a largo plazo para la salud. Desde el punto de vista emocional, es común experimentar sensaciones de impotencia, tristeza, y desesperanza, lo que puede dar lugar a irritabilidad, pesimismo, hostilidad, y dificultades en el manejo del estrés. En el ámbito cognitivo, las expectativas previas pueden desvanecerse y surgen cambios en la percepción de uno mismo. A menudo, se experimenta desorientación, distracción, y una disminución en la autoestima. La creatividad puede verse afectada. En cuanto al comportamiento, es probable que se eviten responsabilidades laborales, se falte al trabajo o se contemple la posibilidad de renunciar a las tareas laborales. Además, puede surgir una actitud menospreciativa hacia el propio trabajo, junto con desorganización y la tendencia a evitar tomar decisiones. En algunos casos, el aumento en el consumo de sustancias como cafeína, alcohol o tabaco puede servir como mecanismo de afrontamiento. En lo social, se manifiesta aislamiento y evitación de contactos con colegas, lo que puede llevar a conflictos interpersonales y mal humor. A veces, se pueden formar grupos donde se comparten críticas y tensiones acumuladas. Por último, en términos de la salud física, los síntomas incluyen dolores de cabeza, molestias musculares, pérdida de apetito, cambios en el peso corporal, problemas de sueño, fatiga crónica, así como posibles afecciones cardiovasculares y trastornos gastrointestinales como consecuencia del estrés laboral.

### ***Adaptación del MBI-Ed al Contexto Hispanohablante***

Según la American Psychological Association (2018), el Maslach Burnout Inventory (MBI) es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el síndrome de burnout a través de tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Desarrollado por Christina Maslach y Susan E. Jackson en la década de

1980, este instrumento se ha consolidado como una de las medidas más reconocidas a nivel mundial para evaluar este síndrome (Colegio de Psicólogos de San Juan, n.d.).

En el contexto hispanohablante, la adaptación del Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-Ed) al ámbito educativo ha sido objeto de diversos estudios que buscan garantizar su validez y fiabilidad. Uno de los principales retos en este proceso radica en los posibles sesgos culturales que podrían influir en la interpretación y aplicación de los ítems del inventario, afectando la precisión de sus resultados.

Un estudio realizado por Gilla & Giménez (2019) abordó la adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. Aunque su foco fue el MBI-HSS, diseñado para evaluar el estrés crónico en profesionales de la salud, sus hallazgos son relevantes para el MBI-Ed debido a las similitudes en la estructura y los objetivos de ambos instrumentos. Los autores concluyeron que el MBI-HSS es una herramienta fiable y válida para la evaluación del burnout en psicólogos y psiquiatras argentinos, pero destacaron la necesidad de considerar aspectos culturales específicos al aplicarlo en diferentes contextos.

En esta línea, Kulakova et al. (2017) señalan que los sesgos culturales representan un desafío importante, dado que el concepto de burnout puede no ser comprendido de la misma manera en distintas culturas. Por ejemplo, la dimensión de despersonalización podría interpretarse de manera diferente en contextos donde la expresión emocional está menos aceptada. Además, ciertos ítems del inventario podrían no ser relevantes o aplicables en todas las culturas, lo que podría comprometer la validez de los resultados.

Finalmente, Juárez-García et al. (2020) destacan que, aunque la investigación sobre el síndrome de burnout en América Latina ha aumentado, aún queda mucho por explorar respecto a las diferencias culturales en sus mecanismos psicológicos y en la eficiencia de los

instrumentos de medición. Esto subraya la importancia de llevar a cabo estudios de validación transcultural para garantizar que el MBI-Ed sea adecuado y pertinente en el contexto hispanohablante, promoviendo así una evaluación más precisa y culturalmente sensible.

### ***Dimensiones del Síndrome de Burnout***

Las dimensiones del síndrome de burnout, como las describen Maslach y Jackson (1981), se dividen en tres aspectos principales:

1. Cansancio emocional o agotamiento emocional: Álvarez Gallego y Fernández Ríos (1991) lo definen como una pérdida de la capacidad de dar más de sí mismo, mientras que Gutiérrez Aceves et al. (2006) lo describen como una reducción y agotamiento de los recursos emocionales.

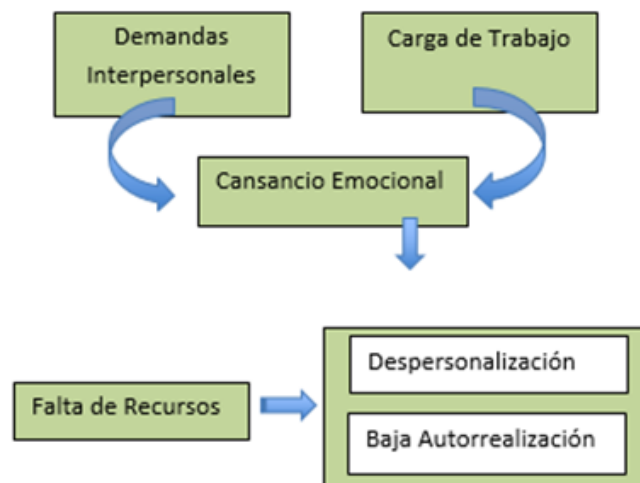
2. Despersonalización: según Pérez Jáuregui (2005), se manifiesta en irritabilidad, desmotivación y cinismo, lo que genera distanciamiento y rechazo hacia los demás.

3. Baja realización personal: Gutiérrez Aceves et al. (2006) señalan que, en este estado, el individuo suele percibir su trabajo como insatisfactorio y siente que no ha alcanzado los objetivos propuestos.

En la figura 1, se detalla un modelo presentado por Leiter en 1993 que enseña el proceso de generación del síndrome.

### **Figura 1.**

*Modelo del proceso del síndrome de burnout. Adaptado de Leiter (1993).*



Aunque el síndrome de burnout es reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013) como un riesgo laboral que puede contribuir a problemas circulatorios, gastrointestinales, psicósomáticos y psicosociales, no se encuentra descrito en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, 2014) ni en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 11, 2019). El burnout representa un problema que afecta tanto la salud mental como ocupacional, impactando negativamente en la calidad de vida laboral y en la atención brindada a otras personas.

### ***Consecuencias del Burnout en la Salud y el Bienestar***

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000) define la salud como un estado integral de bienestar físico y psicológico, no simplemente como la ausencia de enfermedades. Bajo esta perspectiva, el trabajo puede tener efectos duales en la salud de los individuos: puede ser una fuente de bienestar o, por el contrario, contribuir al desarrollo de enfermedades. Dejours (2009) refuerza esta visión al señalar que el trabajo puede favorecer tanto el bienestar como el surgimiento de problemas de salud. Un caso representativo es el

síndrome de burnout, una forma avanzada de estrés laboral, caracterizada por agotamiento extremo, cinismo y una reducción de la eficacia profesional.

Para Mendez Venegas (2019) el síndrome se presenta como una disminución en el rendimiento personal en el trabajo, autoevaluaciones negativas, agotamiento emocional, un marcado nivel de despersonalización y la adopción de actitudes negativas hacia las personas a las que se ofrece atención.

Gil Monte y Peiró (1997) enfatizan que el síndrome de burnout no solo afecta desde un punto de vista subjetivo, sino que también tiene consecuencias en la salud psicofisiológica de los individuos. Estos efectos engloban la irritabilidad, falta de consideración en diversas situaciones, respuestas impersonales, conductas rutinarias, desinterés y cinismo. A medida que el organismo se adapta a las tensiones laborales, en ocasiones, las estrategias de adaptación pueden dar lugar a daños adicionales, lo cual se relaciona con la aparición de síntomas progresivos que indican un estrés no resuelto. Es fundamental resaltar que el burnout no es meramente una respuesta al estrés agudo, sino más bien una reacción prolongada al estrés crónico (Lovo, 2020).

### ***Impacto del Burnout en el Ámbito Profesional***

Para el autor Benavides Figueroa (2023) el síndrome de Burnout es una condición psicológica que se desarrolla en personas expuestas a niveles elevados de estrés en el ámbito laboral, particularmente en profesiones que demandan un contacto directo con otras personas y una carga emocional significativa. En este sentido, Fernández et al. (2019) afirma que diversos elementos pueden influir en su aparición, como la elevada exigencia académica y laboral, la carencia de respaldo emocional y social, la exposición a contextos emocionalmente desafiantes, la ausencia de control sobre el ambiente laboral, y las expectativas y presiones externas.

En diversas profesiones, como la medicina, la enseñanza y otras ocupaciones que implican un alto nivel de estrés y demanda, se pueden observar comportamientos y actitudes que indican extenuación emocional. Padrón et al. (2021) menciona que estos signos y síntomas pueden manifestarse en forma de fatiga mental o física, evidenciando un desgaste considerable en el individuo debido a la presión y exigencia a la que está sometido, tanto a nivel mental, psicológico como físico. En líneas generales, la fatiga laboral representa un proceso que va desde el agotamiento común hasta un estado patológico que, en muchas ocasiones, puede llegar a considerarse una enfermedad. Este estado se distingue por alteraciones en el bienestar tanto físico como psicológico, así como en las interacciones sociales, derivadas del trabajo. Además, el agotamiento conlleva una disminución en el rendimiento laboral y genera sensaciones de malestar e insatisfacción en el trabajador. (Paz, 2020)

Conforme se ha avanzado en el estudio del síndrome de burnout, se han formulado diversas definiciones que comparten aspectos similares. Una de las definiciones notables es la ofrecida por Llaneza (2007), quien lo caracteriza como un tipo de estrés laboral crónico que se manifiesta especialmente en profesiones que implican una interacción continua y directa con los beneficiarios del trabajo en una relación de ayuda o servicio. Este síndrome se distingue por la gradual pérdida de idealismo, energía y motivación derivada de las condiciones laborales. Según este autor, el burnout se desarrolla en cuatro fases: entusiasmo, estancamiento, frustración y etapa de quemado o agotamiento, durante las cuales los individuos pueden enfrentar problemas emocionales, conductuales y físicos que constituyen la esencia del síndrome. Llaneza (2007) también indica que los profesionales y trabajadores del sector servicios son especialmente susceptibles al burnout, principalmente en áreas como la salud, la educación y el servicio público. Aunque puede manifestarse en cualquier grupo ocupacional, aquellos cuyas responsabilidades implican una interacción constante y

emocional con otras personas parecen tener una mayor vulnerabilidad debido a su dedicación, idealismo y servicio hacia los demás.

El burnout, conocido también como desgaste profesional, ha captado cada vez más atención e investigación en las últimas décadas. Con la transformación de las dinámicas laborales y el incremento de las presiones en varios campos profesionales, la comprensión y definición de este síndrome ha experimentado un cambio considerable.

Actualmente, en el siglo XXI, han surgido desafíos y enfoques innovadores en la comprensión del síndrome de burnout. Es crucial comprender y abordar de manera eficaz el burnout para promover la salud mental y mejorar la calidad de vida de quienes lo experimentan. Un punto significativo a subrayar es que la progresión del síndrome no se desarrolla de manera lineal, sino que se manifiesta como un proceso cíclico que puede surgir en distintas etapas de la vida de un individuo, ya sea en el mismo ámbito laboral o en uno diferente (Castañeda & García, 2010).

### ***Burnout y Estrés Laboral***

En el contexto de las disparidades existentes, se observa que el estrés constituye un fenómeno de alcance más amplio, con la capacidad de generar beneficios para aquellos que lo experimentan. La tensión asociada puede ser considerada operativa, demostrando funcionalidad y reversibilidad en ciertos casos. En contraste, el burnout se revela como un proceso irreparable y disfuncional en todo momento. Este síndrome implica una condición crónica que ejerce un impacto completamente adverso sobre la personalidad, el rendimiento y la salud del individuo, ya que el agotamiento resultante conlleva pérdida y desilusión para el afectado (Viera et al., 2007).

Navinés et al. (2021) define al estrés laboral como una reacción común que se manifiesta cuando las exigencias y tensiones del trabajo sobrepasan las habilidades y competencias de los individuos, dejándolos sin capacidad para manejarlas efectivamente. Esta situación puede desencadenar lo que se conoce como burnout, a medida que el sujeto percibe que las demandas exceden sus recursos para afrontarlas.

Aunque el estrés laboral puede impactar tanto en el desempeño profesional como en el bienestar personal, el síndrome de burnout acarrea repercusiones aún más serias que comprenden dificultades relacionadas con una marcada reducción en la calidad de vida.

### ***Burnout y Boreout***

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2023), al referirse a las repercusiones del estrés, señala que las alteraciones psíquicas podrían convertirse en la principal causa de incapacidad laboral en el futuro. Se hace mención comúnmente a los riesgos psicosociales asociados al exceso de trabajo o al desgaste, conocido como "Burnout". Sin embargo, lo que hasta hace poco se desconocía es que el extremo opuesto también puede originar enfermedades psicosociales, es decir, la falta o inactividad laboral, denominada "Boreout".

Zambrano (2020) define el Boreout como una enfermedad psicosocial en el ámbito laboral que afecta el desempeño y la productividad del individuo que la experimenta, así como su calidad de vida y bienestar. Aunque pudiera parecer que el trabajador se encuentra cómodo al tener tareas escasas o tareas que no coinciden con sus capacidades y habilidades, en realidad, intrínsecamente se está perjudicando su salud y bienestar. La falta de desafíos, el aburrimiento y la falta de interés pueden alcanzar un nivel patológico y terminar deteriorando su vida laboral, personal y social.

El concepto de Boreout, presentado en 2007 por los psicólogos suizos Rothlin y Werder, se distingue por la vivencia de aburrimiento, falta de interés y ausencia de desafíos laborales. Mientras que el burnout surge a partir de una carga excesiva de responsabilidades laborales, el boreout se manifiesta debido a la falta de tareas significativas o a la realización de actividades monótonas y rutinarias que carecen de estímulo o motivación. En este caso, el individuo no experimenta estrés, pero tampoco recibe estímulos para su desarrollo ocupacional y personal.

A pesar de las discrepancias en sus características, ambas condiciones tienen efectos negativos similares. Quienes las padecen pueden sufrir de fatiga, desconexión con el trabajo, disminución de la eficiencia y productividad, falta de concentración, apatía, desánimo, actitud negativa y afectaciones en aspectos emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos. Estos efectos, aunque distintos, pueden provocar una reducción en la calidad de vida, deterioro en los vínculos interpersonales, insatisfacción crónica, desarrollo de adicciones, incomparecencia laboral y otras conductas negativas que afectan directamente el desempeño de la organización. (Juárez & González, 2021).

### ***Abordaje del Síndrome de Burnout en la Docencia***

Según la definición de la Real Academia Española (2020), un educador se distingue por su función de transmitir conocimientos, que van más allá de lo estipulado en un contrato al ser este reconocido como un agente de transformación social (González, 2020, p. 294).

La UNESCO (2015) planteó como desafío para los docentes abordar sus responsabilidades con entusiasmo, dedicación, compromiso y motivación constantes, además de estar adecuadamente capacitados y mostrar el nivel profesional requerido. Asimismo, subraya la importancia de lograr que el reconocimiento social hacia su labor sea positivo, como resultado de un desempeño destacado en la educación básica. Este reconocimiento está

vinculado al llamado a que los docentes demuestren un firme compromiso ético y pedagógico con el derecho de todos los estudiantes a una educación relevante y de calidad.

Investigaciones previas han resaltado que la profesión docente conlleva un alto nivel de estrés, lo que la convierte en un contexto propenso para el desarrollo del síndrome de burnout (Rodríguez-García et al., 2017). Esta susceptibilidad se ve agravada en entornos con una alta carga estudiantil, recursos limitados y condiciones laborales desfavorables.

Desde una perspectiva profesional, el impacto del síndrome de burnout en los docentes no se limita solo a su salud física, sino que también afecta su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales, como señala Fong et al. (2021). Este desgaste puede manifestarse en una disminución de la paciencia con los estudiantes y colegas, la pérdida de interés por la actualización profesional y una reducción en la productividad, lo que obliga a los docentes a buscar constantemente un equilibrio para cumplir con sus responsabilidades laborales. Zavala (2008) indica que los síntomas presentados pueden incluir dificultades para conciliar el sueño, ansiedad, dolor físico, entre otros.

En este contexto, Guerrero (2003) señala tres aspectos esenciales del síndrome de burnout en individuos cuyas ocupaciones implican interacciones con otros: el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. El agotamiento emocional se define como la sensación de no poder dar más de uno mismo a los demás. Por otro lado, la despersonalización implica la adopción de actitudes, sentimientos y respuestas negativas, distantes y poco corteses hacia aquellos que se benefician de la labor desempeñada. En cuanto a la falta de realización personal, conlleva una profunda sensación de no alcanzar el máximo potencial, lo que repercute en la autoestima y la autorrealización.

Según Gil Monte & Peiró (2004), las estrategias de afrontamiento se definen como respuestas específicas a factores estresantes persistentes, que a su vez reflejan una percepción

individual generada en la interacción con otras personas y con la organización laboral. Desde este enfoque, se destaca la importancia de brindar atención y apoyo a los educadores, ya que esto no solo colabora en la preparación de estudiantes mejor capacitados para enfrentar desafíos en sus carreras profesionales y en el bienestar personal de los docentes, sino que también fomenta un entorno favorable para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En este sentido, Arias et al. (2023) proponen diversas estrategias de intervención para prevenir el burnout en los docentes. Entre ellas, destacan el desarrollo de habilidades de manejo del estrés a través de talleres que enseñen técnicas como respiración, meditación y relajación. Además, se promueve la creación de ambientes de trabajo saludables, facilitando espacios de apoyo donde los docentes puedan compartir experiencias y recibir retroalimentación. También se organizan eventos de apoyo psicológico, brindando orientación profesional para manejar el estrés y el agotamiento emocional. Finalmente, se implementan programas para fortalecer la resiliencia, ayudando a los docentes a adaptarse mejor a los desafíos laborales y mejorar su bienestar personal.

Sin embargo, la realidad laboral actual, caracterizada por conflictos, una alta demanda y la escasez de recursos, puede generar niveles elevados de estrés en los docentes (Feijoó et al., 2020). En este contexto, Hidalgo et al. (2019) sugieren que las personas afectadas por el síndrome de burnout pueden aliviar su estrés mediante técnicas de relajación, la práctica de deportes, la eliminación de expectativas de perfección y el establecimiento de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Además, subrayan la importancia de proporcionar información sobre este síndrome, ya que sus efectos pueden ser subestimados y provocar daños significativos tanto a nivel psicológico como en el entorno social y laboral del docente.

## **Método**

### **Diseño**

La metodología de investigación elegida para esta tesis es la descriptiva. Esto se debe a la necesidad de comprender cómo el Síndrome de Burnout afecta a los docentes de nivel secundario en el Gran Buenos Aires, específicamente en tres escuelas: la Escuela Modelo DEVON, el Instituto Parroquial San Justo y la Escuela República Argentina. El objetivo es obtener una comprensión más detallada y precisa de este fenómeno. El uso de este diseño permitirá caracterizar en detalle la magnitud y la naturaleza de este fenómeno en el contexto educativo de estas tres instituciones. Al recopilar datos de un grupo de docentes ( $n=51$ ), se logrará una visión más completa y representativa de la población estudiada, lo que a su vez contribuirá a la obtención de resultados con una mayor aplicabilidad. La técnica utilizada para la recolección de datos será el Inventario de Burnout de Maslach específico para docentes (MBI-Ed).

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020) la metodología de investigación descriptiva se orienta hacia la exposición y medición de fenómenos sin manipular las variables, con el propósito de ofrecer un entendimiento profundo de la naturaleza de un tema particular. Este enfoque cuantitativo se distingue por su adaptabilidad, capacidad interpretativa y la representación fiel de la realidad, sin buscar generalizaciones.

### **Participantes**

Se utilizará muestreo intencional para seleccionar a los participantes, es decir, se elegirá de manera deliberada a los docentes en actividad en las tres instituciones mencionadas: la Escuela Modelo DEVON, el Instituto Parroquial San Justo y la Escuela República Argentina, que cumplan con los criterios de inclusión. La muestra consistirá en

cincuenta docentes de ambos sexos, con edades entre veinticinco y sesenta años, que serán evaluados durante el año 2024.

Conforme a lo establecido en la Ley 26529 (2009), el consentimiento informado implica que las personas otorgan su conformidad de manera voluntaria, consciente y libre después de recibir información completa y adecuada. Esto les permite tomar decisiones informadas. Es fundamental resaltar que la encuesta se llevará a cabo siguiendo estrictamente las normativas legales vigentes. Además, se garantizará la confidencialidad y el anonimato de los datos recopilados, y las personas participantes tendrán el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto genere ningún tipo de presión o consecuencia negativa. Este enfoque se basa en el pleno respeto de los derechos y la autonomía de los participantes, de acuerdo con las normativas legales y los principios éticos aplicables.

### **Criterios de Exclusión**

El criterio de exclusión que se implementó en la presente investigación, fue considerar y determinar si los encuestados ocupaban roles no docentes, como administrativos, personal de apoyo escolar o directivos que no ejercen funciones de enseñanza directa en el aula. Dicho criterio, fue el punto de corte en el cuestionario, tomando solamente aquellas encuestas que tuvieron una respuesta positiva de docentes que trabajan directamente con estudiantes en el nivel secundario, dado que el objetivo del estudio es analizar el síndrome de Burnout en este grupo específico.

### **Características sociodemográficas de la muestra**

La muestra estuvo conformada por 51 docentes cuya edad osciló entre 24 y 60 años, con una media de 37,8 años ( $DE = 8,4$ ), lo que indica una distribución relativamente amplia en términos de edad. En cuanto al género, 41 participantes (80,4 %) se identificaron como

femenino y 10 (19,6 %) como masculino. La antigüedad en la docencia tuvo una media de 8,5 años (DE = 6,3), evidenciando diversidad en la experiencia profesional de los sujetos. Por último, la carga horaria promedio fue de 27,4 horas semanales dedicadas al trabajo docente (incluyendo tareas en el hogar), con una desviación estándar de 9,1 horas, lo cual refleja variabilidad en el compromiso temporal de la muestra.

### **Técnica de recolección de datos**

Al compilar los datos, se logrará un enfoque representativo de la población seleccionada y estudiada. Por consiguiente, lo que se quiere obtener, además, es asegurar que las relaciones aquí mencionadas e identificadas sean legítimas y expresen la realidad del fenómeno investigado.

El instrumento psicométrico que se utilizará es el Inventario de burnout de Maslach para docentes (IBM): Adaptación de la versión española de Seisdedos (1997) del Maslach Burnout Inventory, -MBI- (Maslach y Jackson, 1981; 1986). La versión, específica para docentes (MBI-Ed) o Educator Survey (ES) (Maslach, Jackson y Schwab, 1986) solo cambia el término de cliente por alumno.

Según Manzano Díaz (2021) el Maslach Burnout Inventory (MBI) es reconocido como el instrumento más empleado a nivel mundial para evaluar el síndrome de Burnout. Esta escala posee una alta consistencia interna y fiabilidad. Está compuesta por 22 ítems en formato de afirmaciones, que abordan los sentimientos y actitudes del profesional hacia su trabajo y sus estudiantes, con el objetivo de medir el agotamiento laboral. El test busca evaluar tanto la frecuencia como la intensidad con que se experimenta el Burnout.

Se aplicó la versión traducida y validada de la original previamente aplicada en diversos estudios con diferentes poblaciones. Este instrumento consta de 22 ítems que

exploran las tres dimensiones fundamentales del síndrome de burnout: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La escala emplea una modalidad Likert con siete opciones de respuesta, que van del valor 1 al 7, y permiten medir la intensidad con que cada uno de estos aspectos se manifiesta.

La subescala de agotamiento emocional incluye 9 preguntas, orientadas a evaluar la sensación de exhaustividad emocional debido a las exigencias laborales. Por su parte, la subescala de despersonalización, compuesta por 5 ítems, mide el grado de distanciamiento emocional, desapego o indiferencia que el trabajador puede experimentar hacia sus estudiantes u otros miembros del entorno laboral. Finalmente, la subescala de realización personal, que consta de 8 ítems, evalúa los sentimientos de competencia y satisfacción en el trabajo.

El cuestionario emplea una escala Likert con cinco niveles de respuesta, que van desde "Nunca" hasta "Todos los días", lo que facilita un análisis detallado sobre la frecuencia con la que los profesionales experimentan los diferentes aspectos del síndrome de burnout.

La clasificación de las afirmaciones dentro del cuestionario fue la siguiente:

- Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.
- Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22.
- Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

La interpretación del Inventario de burnout de Maslach para docentes (IBM), Adaptación de la versión española de Seisdedos (1997), considera que las puntuaciones son bajas entre 1 y 33, media entre 34 y 66 y alta entre 67 y 99.

El instrumento completo se incluye en el Anexo de esta tesis, para que los lectores puedan conocer la estructura y contenido de cada ítem utilizado en la investigación.

### **Procedimiento**

Se administró una encuesta a los docentes de nivel secundario en la provincia de Buenos Aires, específicamente en tres instituciones: la Escuela Modelo DEVON, el Instituto Parroquial San Justo y la Escuela República Argentina. La encuesta se desarrolló a través de Google Forms y se administró vía WhatsApp o correo electrónico. Una vez recopilados los datos, se procedió al análisis de las respuestas para la posterior presentación de los resultados. Los participantes completaron las respuestas en el transcurso del año 2024. Cada docente fue informado sobre la investigación, así como de los objetivos exploratorios-descriptivos y el anonimato del estudio.

### **Consentimiento Informado**

Para la presente investigación, se solicitó el consentimiento informado de los participantes mediante un formulario en línea, en el cual se detallaron los aspectos fundamentales del estudio. Se informó que la investigación se desarrolla en el marco institucional de la Universidad de Flores (UFLO) y que su objetivo es analizar, a través del Inventario de Burnout de Maslach para docentes (MBI-Ed), los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en docentes de nivel secundario.

Se garantizó a los participantes que su participación era completamente voluntaria y que podrían retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Asimismo, se comunicó que sus respuestas serían confidenciales y solo accesibles para el equipo de investigación, asegurando la protección de su privacidad. Se enfatizó que los resultados no estarían

vinculados a datos personales y que la información recabada se utilizaría exclusivamente con fines académicos.

Finalmente, se informó que los resultados globales del estudio serían presentados en la Universidad de Flores y podrían ser expuestos en congresos y/o publicados en revistas científicas, respetando en todo momento la identidad de los participantes, en cumplimiento de la Ley N° 25.326 de Protección de Datos Personales.

## **Resultados**

### **Confiabilidad del Instrumento**

En la presente investigación, los valores obtenidos de confiabilidad mediante la prueba Alpha de Cronbach fueron los siguientes: Agotamiento Emocional  $\alpha=0,916$ , Realización Personal  $\alpha=0,818$  y Despersonalización  $\alpha=0,590$ . En consecuencia, las dimensiones de Agotamiento Emocional y Realización Personal alcanzaron niveles de consistencia interna considerados de buenos a excelentes para su utilización en investigación, mientras que la dimensión de Despersonalización obtuvo un puntaje bajo en confiabilidad (George y Mallery, 2003). Dados estos resultados, y ante la falta de valores actualizados en la población de docentes en la zona investigada, se establecen como puntos de corte para el análisis: 27 o más en Agotamiento Emocional (percentil 75), 10 o más en Despersonalización (percentil 75) y menos de 30 en Realización Personal (percentil 25).

**Tabla 1**

*Consistencia interna y puntos de corte de las dimensiones del síndrome de burnout (N = 51)*

<b>Dimensión</b>	<b>Alpha de Cronbach</b>	<b>Punto de corte</b>
Agotamiento Emocional	0,916	$\geq 27$
Realización Personal	0,818	$< 30$
Despersonalización	0,59	$\geq 10$

**Nota.** Elaboración propia.

## **Indicadores**

A continuación, se detallan los indicadores sociodemográficos recopilados en la encuesta junto con sus respectivos valores porcentuales. Además, se incluye una descripción de cada sección.

### **Participación en el Cuestionario**

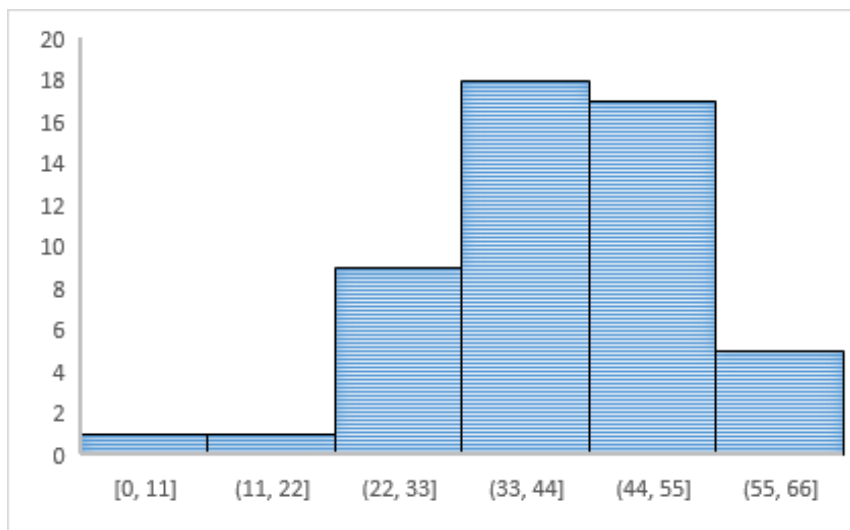
El cuestionario fue distribuido entre 60 docentes pertenecientes a la Escuela Modelo DEVON, el Instituto Parroquial San Justo y la Escuela República Argentina. Se recibieron un total de 51 respuestas, todas las cuales fueron consideradas para el análisis, ya que cumplían con los criterios establecidos para la investigación.

### **Edades**

En la solicitud del presente dato sociodemográfico, las edades comprenden desde los 22 años hasta mayores de 61 años. Se obtuvo el porcentaje más alto entre las “edades 37-45 años”.

**Figura 2**

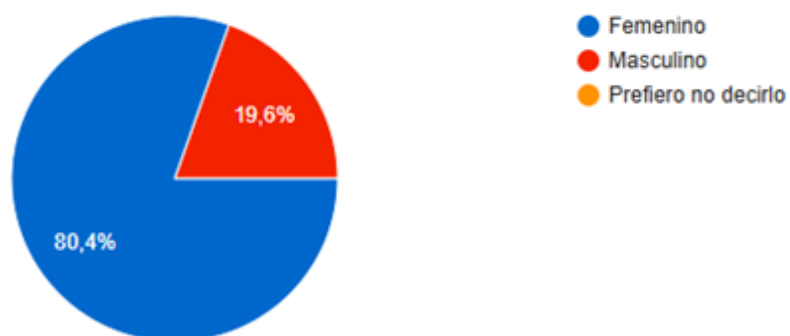
*Distribución por edades de los docentes participantes (N = 51)*

**Género**

Se obtuvo un 80,4 % de “género femenino” y un 19,6 de “género masculino”.

**Figura 3**

*Distribución por género de los docentes participantes (N = 51)*

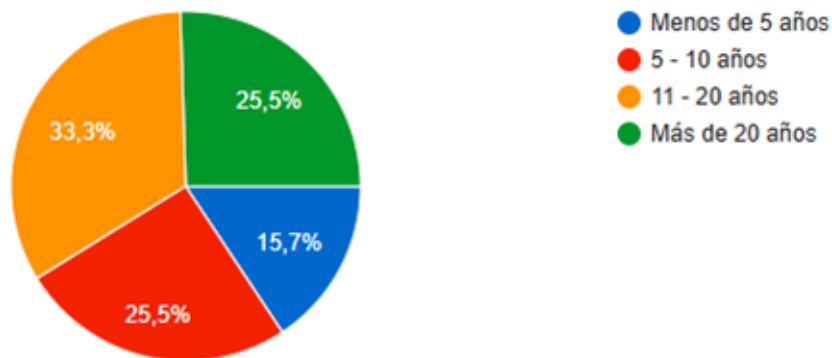


### Años de Experiencia en la Docencia

El mayor porcentaje lo obtuvieron las personas que se encuentran trabajando “entre 11-20 años”, y el menor porcentaje lo obtuvieron las personas con antigüedad de “menos de 5 años”.

#### Figura 4

*Antigüedad en la docencia de los participantes (N = 51)*

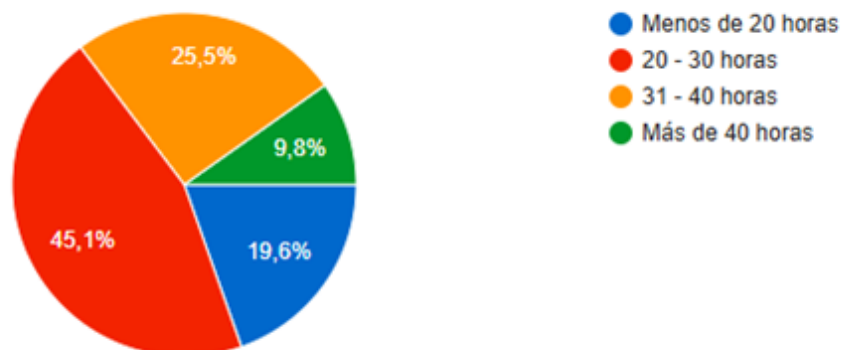


### Cantidad de horas semanales de trabajo docente (incluye tareas en el hogar)

El mayor porcentaje lo obtuvo la respuesta entre “20 - 30 horas”, con un 45,1 %

**Figura 5.**

*Horas semanales de trabajo docente, incluyendo tareas en el hogar (N = 51)*

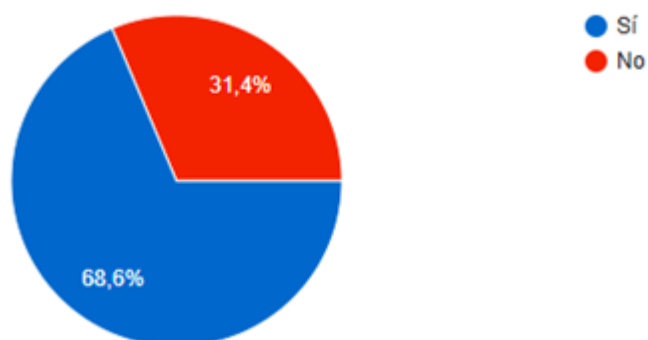


### **Salud Mental en el Trabajo Docente**

Ante la pregunta incluida en la encuesta: "*¿Considera que su salud mental ha sido afectada por su trabajo docente?*", la opción "Sí" fue la más seleccionada, con un 68,6 % de las respuestas, mientras que la opción "No" alcanzó un 31,4 %, representando el porcentaje más bajo.

**Figura 6**

*Percepción de afectación de la salud mental en el trabajo docente (N = 51)*

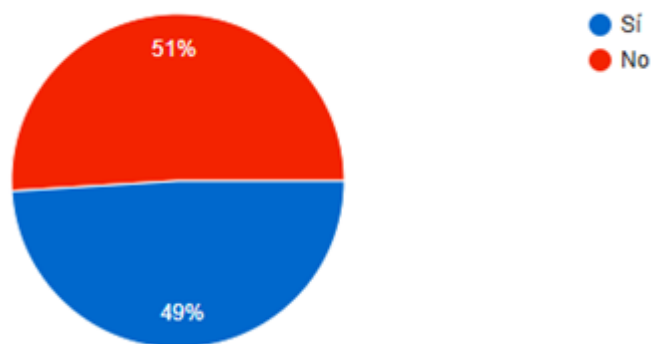


## Salud Física en el Trabajo Docente

A la consulta sobre si el trabajo docente ha afectado la salud física, el 51 % de los encuestados indicó que no ha percibido un impacto negativo, mientras que el 49 % manifestó lo contrario.

### Figura 7

*Percepción de afectación de la salud física en el trabajo docente (N = 51)*



Para el análisis del Síndrome de Burnout, siguiendo el método Maslach para docentes (IBM), Adaptación de la versión española de Seisdedos (1997), para tal fin se utilizaron los puntos de corte ofrecidos en el manual, los cuales permiten clasificar las puntuaciones en niveles bajo, moderado o alto. En la dimensión de Agotamiento Emocional, una puntuación baja se sitúa por debajo de 19, moderada entre 19 y 26, y alta a partir de 27 puntos. Para la Despersonalización, se considera bajo menos de 6 puntos, moderado entre 6 y 9, y alto a partir de 10. En cuanto a la Realización Personal, se interpreta como bajo 30 puntos o menos, moderado entre 34 y 39, y alto a partir de 40 puntos (Seisdedos, 1997). Sus puntajes comprenden los siguientes valores de análisis:

## Agotamiento Emocional

El cuadro evidencia que, aunque ciertos aspectos del agotamiento emocional se presentan de forma moderada e incluso baja en algunos ítems, el puntaje global se sitúa en el rango medio.

**Tabla 2**

*Puntuaciones promedio en la dimensión Agotamiento emocional*

Item	Pregunta	Puntuación Promedio	Interpretación por ítem
1	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado/a	4.16	Tendencia intermedia
2	Al final de la jornada laboral me siento agotado/a	5.00	Moderadamente alto
3	Me encuentro cansado/a al levantarme para enfrentar otro día laboral	3.63	Cercano a intermedio/bajo
6	Trabajar con estudiantes todos los días es una tensión para mí	2.82	Bajo
8	Me siento “quemado/a” por el trabajo	3.35	Bajo a intermedio
13	Me siento frustrado por mi trabajo	2.71	Bajo
14	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro (esfuerzo excesivo)	3.86	Intermedio

16	Trabajar en contacto directo con los estudiantes me produce bastante estrés	3.27	Bajo a intermedio
20	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades (sobrecarga)	3.33	Bajo a intermedio

**Nota.** Elaboración propia a partir del Inventario de Burnout de Maslach para docentes (Seisdedos, 1997).

### **Despersonalización**

Este cuadro indica que, en la muestra de 51 docentes encuestados, los signos de despersonalización son bajos, lo que sugiere que la mayoría de los docentes mantienen un trato sensible y comprometido hacia sus estudiantes.

### **Tabla 3**

*Puntuaciones promedio en la dimensión Agotamiento emocional (N = 51)*

<b>Ítem</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Puntuación Promedio</b>	<b>Interpretación por ítem</b>
5	Creo que trato a algunos estudiantes como si fueran objetos	1.2	Baja (muy pocos signos de despersonalización)
10	Creo que tengo un comportamiento más insensible con las personas desde que hago este trabajo	1.2	Baja
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	1.2	Baja
15	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis estudiantes	1.1	Baja
22	Siento que los estudiantes me responsabilizan (culpan) de algunos de sus problemas	1.2	Baja

**Nota.** Elaboración propia.

### **Realización Personal**

El cuadro indica que, en promedio, los docentes encuestados presentan un elevado nivel de realización personal. Esto sugiere que, a pesar de experimentar aspectos negativos del burnout en otras dimensiones, los docentes perciben que su trabajo tiene un impacto positivo en sus vidas y en la de sus estudiantes, reconocen sus logros y mantienen una buena capacidad para enfrentar los desafíos propios de la labor educativa. No obstante, la percepción de logro y satisfacción en la labor docente no es homogénea y puede variar según las características de la población analizada.

**Tabla 4***Puntuaciones promedio en la dimensión Realización personal (N = 51)*

<b>Item</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Puntuación Promedio</b>	<b>Interpretación por ítem</b>
4	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis estudiantes	6.0	Alto (respuesta cercana a "Todos los días")
7	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis estudiantes	5.5	Alto (frecuente, aunque con cierta variabilidad)
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros	5.0	Alto (predominan respuestas positivas)
12	Tengo una gran sensación de vitalidad	4.0	Moderado (algunas fluctuaciones en la percepción vital)
17	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases	5.8	Alto (con frecuencia, se logra un ambiente positivo)
18	Me encuentro de buen ánimo después de trabajar junto con los estudiantes	5.0	Alto (se experimenta un estado de ánimo favorable)
19	He logrado muchas cosas valiosas en este trabajo	5.2	Alto (se reconocen logros importantes)
21	Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo	4.5	Moderado a alto (percepción positiva, aunque con áreas de mejora)

**Nota.** Elaboración propia

### **Distribución de las dimensiones del burnout**

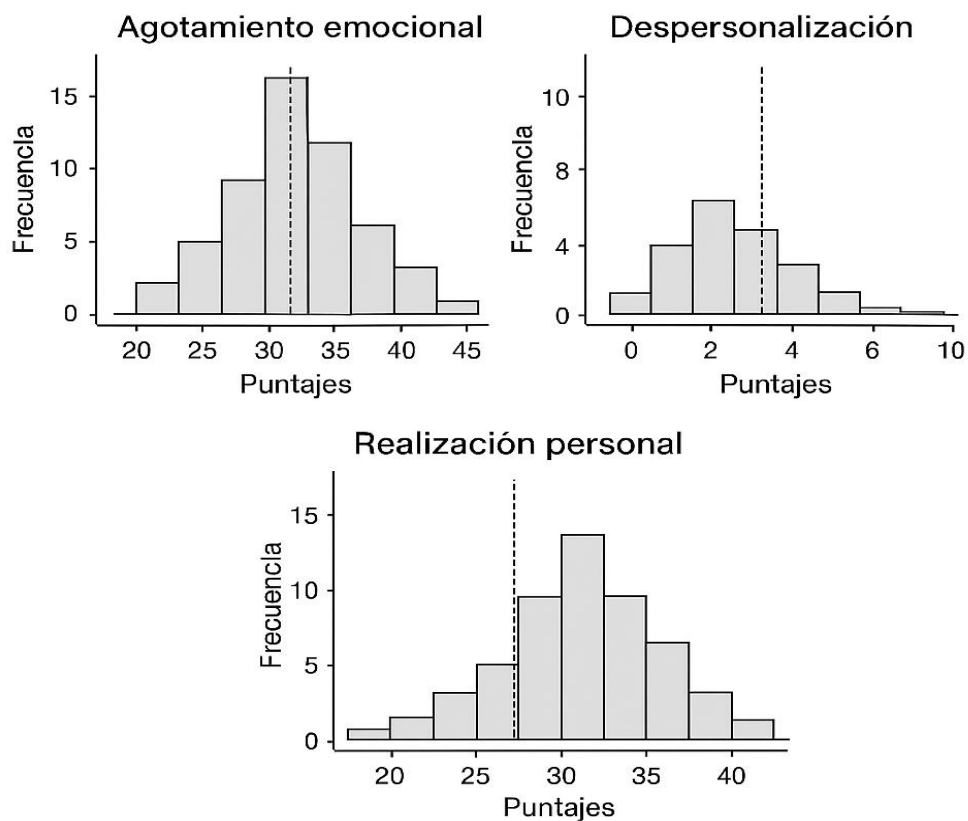
Para este análisis se calcularon los índices de confiabilidad del instrumento a través de la prueba Alpha de Cronbach, obteniéndose valores de  $\alpha = 0,916$  para la dimensión de Agotamiento Emocional,  $\alpha = 0,818$  para Realización Personal y  $\alpha = 0,590$  para Despersonalización. Estos valores avalan una adecuada consistencia interna en las dos primeras dimensiones, mientras que en el caso de la despersonalización se observa un nivel de confiabilidad más bajo, lo cual debe considerarse al momento de interpretar los hallazgos.

Con base en estos índices de fiabilidad, se presentan a continuación las distribuciones de frecuencia correspondientes a cada dimensión. Los gráficos permiten examinar la forma en que se concentran las respuestas de la muestra, así como identificar el número de participantes que se ubican por encima o por debajo de los puntos de corte establecidos para clasificar los niveles de riesgo en cada una de las escalas.

#### **Figura 8**

*Distribución de frecuencias en las tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal (N = 51)*

## Distribución de puntuaciones



**Nota.** Elaboración propia

En la Figura 8 se presentan las distribuciones de frecuencias correspondientes a las tres dimensiones del síndrome de burnout evaluadas en la muestra: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

### Tabla 5

*Distribución de casos según criterios del síndrome de burnout en docentes de nivel secundario (N = 51)*

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Altos niveles de agotamiento emocional ( $\geq 31$ )	n: 14	27,50%
Altos niveles de despersonalización ( $\geq 5$ )	n: 18	35,30%
Bajos niveles de realización personal ( $< 30,5$ )	n: 13	25,50%
Casos que cumplen los 3 criterios (Burnout)	n: 5	9,80%

**Nota.** Elaboración propia

La Tabla 5 presenta la distribución de los casos según las dimensiones del síndrome de burnout y el porcentaje de docentes que cumplen con los tres criterios simultáneamente. Los porcentajes se calcularon en función del total de la muestra ( $n=51$ ). De este modo, se observa que un 27,5% (14 casos) alcanzó altos niveles de agotamiento emocional, un 35,3% (18 casos) presentó despersonalización elevada y un 25,5% (13 casos) se ubicó con baja realización personal. Finalmente, un 9,8% (5 casos) reúne las tres condiciones de manera simultánea, constituyendo el grupo identificado con burnout.

En relación con el agotamiento emocional, los resultados muestran una concentración de casos en valores intermedios y altos, con un número considerable de participantes que superan el punto de corte establecido ( $\geq 31$ ). En términos porcentuales, el 27,5% de los docentes ( $n=14$ ) presentó altos niveles en esta dimensión, lo que refleja la presencia de un sector significativo de la muestra que experimenta un desgaste sostenido y elevado en el ejercicio de su labor cotidiana.

Respecto de la despersonalización, la distribución evidencia que la mayoría de los participantes se ubican en puntuaciones bajas; sin embargo, se identifican casos que alcanzan o superan el umbral de riesgo ( $\geq 5$ ). En concreto, el 35,3% (n=18) de los docentes obtuvo valores iguales o superiores a dicho punto de corte, lo que indica la existencia de un subgrupo que manifiesta actitudes de distanciamiento emocional o indiferencia frente al vínculo pedagógico. Aunque esta dimensión no constituye la más acentuada en el conjunto, los datos permiten advertir la presencia de docentes que experimentan procesos de despersonalización en su práctica laboral.

En cuanto a la realización personal, los puntajes se distribuyen principalmente en rangos medios y altos; no obstante, un número relevante de participantes se encuentra por debajo del punto de corte ( $< 30,5$ ). De manera específica, el 25,5% (n=13) se ubicó en el rango crítico, lo que evidencia una percepción disminuida de eficacia y logro profesional en su desempeño.

Al analizar la combinación de las tres dimensiones, se identificaron casos que cumplen de manera simultánea con los criterios de riesgo (alto agotamiento emocional, alta despersonalización y baja realización personal). En total, el 9,8% de los participantes (n=5) reúne las tres condiciones, constituyendo el subgrupo que puede considerarse en situación de burnout integral.

## **Discusión**

Los resultados de este estudio evidencian que el agotamiento emocional se presenta en niveles moderados, con un 27,5 % de docentes ubicados en la categoría alta ( $\geq 31$ ). Este hallazgo difiere de lo reportado por Malander (2019), quien encontró una prevalencia significativamente menor (2,44 %) en docentes secundarios de Misiones. Sin embargo, se

aproxima a lo identificado por Gallardo-López, Romero-López y Jiménez (2019), quienes señalaron porcentajes elevados de agotamiento emocional en docentes de distintos niveles educativos en Sevilla, lo que sugiere que la sobrecarga laboral es un factor común en contextos diversos. En el contexto del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), esta sobrecarga puede estar vinculada a factores locales, como la alta densidad poblacional, la extensión de los tiempos de traslado, la heterogeneidad socioeconómica de los estudiantes y las demandas administrativas de los centros educativos, características que intensifican el estrés docente.

En cuanto a la despersonalización, solo el 3,9 % de los docentes alcanzó valores altos ( $\geq 11$ ), lo que contrasta con lo hallado por Hernández Suarez, Prada Núñez y Gamboa Suárez (2021), quienes describieron niveles más elevados de esta dimensión en Colombia. Estos resultados permiten inferir que, a pesar del desgaste emocional, los docentes del AMBA mantienen un vínculo empático con sus estudiantes y un compromiso activo con la práctica pedagógica, lo cual podría estar influido por dinámicas locales de colaboración entre equipos docentes y políticas educativas que promueven la inclusión y el acompañamiento del alumnado.

Respecto a la realización personal, el 29,4 % de los participantes se ubicó en la categoría alta ( $\leq 36$ ). Este hallazgo coincide parcialmente con lo descrito por Gutiérrez et al. (2021), quienes evidenciaron que la percepción de eficacia profesional puede actuar como un factor protector frente al síndrome de burnout. La elevada percepción de realización personal observada en este estudio refuerza la idea de que esta dimensión desempeña un papel clave como amortiguador de los efectos negativos del agotamiento emocional, y sugiere que, en el AMBA, los docentes pueden encontrar recursos de resiliencia específicos del entorno local,

como redes de apoyo profesional y acceso a capacitaciones y proyectos educativos innovadores.

La comparación entre los puntos de corte tradicionales de Seisdedos (1997) y los actualizados aplicados en esta investigación mostró discrepancias relevantes en la clasificación de los casos. Mientras que con los baremos de Seisdedos no se hubieran identificado docentes con burnout integral, la aplicación de los criterios actualizados permitió evidenciar su presencia. Este hallazgo coincide con lo señalado por Gil-Monte (2005), quien subraya la importancia de contextualizar los parámetros de evaluación para evitar la subestimación de situaciones de riesgo.

En este sentido, la necesidad de baremos regionales se torna evidente, dado que las condiciones sociolaborales y culturales del AMBA difieren de los contextos donde se originaron los instrumentos de referencia. Tal como sostienen Maslach y Leiter (2016), las particularidades del entorno laboral inciden de manera directa en la manifestación del síndrome, por lo que se requieren herramientas de evaluación sensibles a esas variaciones. El presente estudio aporta evidencia local que puede servir de referencia para el diseño de políticas educativas y programas de prevención del burnout adaptados a la realidad del AMBA, brindando información valiosa sobre cuáles dimensiones del síndrome requieren mayor atención.

Los resultados obtenidos reafirman que el burnout no es un fenómeno homogéneo, sino que se expresa de forma diferenciada según las dimensiones evaluadas y los factores contextuales. Esta perspectiva concuerda con lo planteado por Salanova y Schaufeli (2009), quienes consideran al síndrome como un proceso dinámico influido por las demandas laborales y los recursos disponibles. En el contexto del AMBA, la investigación permite identificar los riesgos y recursos específicos del territorio, aportando información que puede

guiar estrategias de intervención dirigidas a mejorar el bienestar docente y la calidad educativa.

### **Limitaciones y Propuestas Futuras**

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. Una de las más relevantes se vincula con la ausencia de baremos actualizados y específicos para la región, lo cual dificulta establecer comparaciones precisas con investigaciones realizadas en contextos similares. Esta carencia restringe la posibilidad de contextualizar adecuadamente los niveles observados en cada dimensión del burnout y reduce la precisión interpretativa de los datos obtenidos a partir de los puntos de corte propuestos para agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Tal como señalan Barraza Macías et al. (2022), *“en América Latina aún existen pocas investigaciones que validen el uso del MBI-GS en contextos específicos, lo que limita la comparación de los resultados con baremos actualizados y adecuados a cada población”* (p. 5). En consonancia con esta observación, el presente trabajo evidencia la necesidad de avanzar en el desarrollo de baremos regionales que reflejen las particularidades culturales, sociales y laborales de la docencia en el AMBA y en la región latinoamericana en general.

La falta de parámetros normativos ajustados no solo condiciona la comparación con otros estudios, sino que también limita la capacidad de diseñar estrategias de detección e intervención acordes a las condiciones actuales del trabajo educativo. En este sentido, la construcción de baremos propios a partir de muestras locales aparece como una línea prioritaria para investigaciones futuras, ya que permitiría evaluar de manera más precisa la prevalencia y el perfil del burnout docente y, al mismo tiempo, generar insumos empíricos

que favorezcan la elaboración de políticas de prevención e intervención más pertinentes y contextualizadas.

### **Conclusión**

Los hallazgos de la presente investigación permiten afirmar que los docentes de nivel secundario del Gran Buenos Aires presentan indicadores del síndrome de burnout con manifestaciones diferenciadas en sus tres dimensiones. El agotamiento emocional se ubicó en niveles moderados, con un 27,5 % de los docentes ( $n = 14$ ) alcanzando puntajes elevados ( $\geq 31$ ), lo que refleja un cansancio significativo asociado a las exigencias del trabajo docente. En cuanto a la despersonalización, un 35,3 % de los participantes ( $n = 18$ ) superó el punto de corte ( $\geq 5$ ), evidenciando un subgrupo que experimenta actitudes de distanciamiento o indiferencia en su práctica profesional. Por su parte, la realización personal se mantuvo mayormente en rangos medios y altos, aunque un 25,5 % ( $n = 13$ ) se encontró por debajo del umbral crítico ( $< 30,5$ ), indicando percepciones reducidas de logro y eficacia laboral. Finalmente, un 9,8 % de los docentes ( $n = 5$ ) cumplió simultáneamente con los tres criterios establecidos, configurando el subgrupo en situación de burnout integral.

Estos resultados confirman que el burnout no es un fenómeno homogéneo, sino que su expresión está mediada por factores individuales, organizacionales y contextuales, donde la realización personal actúa como amortiguador frente al desgaste emocional, mientras que la sobrecarga de tareas y la intensificación del trabajo se relacionan con un mayor agotamiento. La comparación entre los baremos tradicionales de Seisdedos (1997) y los criterios actualizados aplicados en este estudio evidenció discrepancias significativas, lo que resalta la necesidad de construir baremos regionales que permitan evaluaciones más precisas y contextualizadas a la realidad sociolaboral del AMBA. Asimismo, los valores de confiabilidad obtenidos mediante la prueba Alpha de Cronbach respaldan la validez del

instrumento, con alta consistencia en las dimensiones de agotamiento emocional ( $\alpha = 0,916$ ) y realización personal ( $\alpha = 0,818$ ), aunque con menor solidez en la dimensión de despersonalización ( $\alpha = 0,590$ ).

En este marco, los hallazgos sugieren la implementación de estrategias integrales de prevención en las escuelas, tales como la organización equilibrada de la carga laboral, la promoción de espacios de acompañamiento psicosocial y talleres de manejo del estrés y regulación emocional. Asimismo, se destaca la importancia de fortalecer la capacitación docente, fomentando habilidades de autocuidado, resiliencia, manejo del estrés y comunicación efectiva, así como la construcción de redes de apoyo entre pares para compartir estrategias de afrontamiento. A nivel institucional, los resultados subrayan la necesidad de integrar la detección temprana de situaciones de riesgo y la promoción de la salud mental como componentes estratégicos de la gestión escolar, junto con el diseño de políticas educativas orientadas a generar entornos laborales más saludables, sostenibles y que contribuyan positivamente a la calidad educativa (Maslach & Leiter, 2016; Salanova & Schaufeli, 2009).

## Referencias

- Álvarez Gallego, E., & Fernández Ríos, L. (1991). El síndrome de “Burnout” o el desgaste profesional (I): Revisión de estudios. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), 257–265.  
<https://www.researchgate.net/publication/277117597>
- American Psychiatric Association. (2014). \*DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales\*. Editorial Médica Panamericana.
- American Psychological Association. (2018). *Maslach Burnout Inventory (MBI)*.  
<https://dictionary.apa.org/maslach-burnout>
- Arias Rodríguez, C., Vergel Escamilla, M., Rodríguez Reyes, T., Thompson Hernández, E. L., & Jiménez Priego, M. R. (2023). Estrategias de intervención, manejo preventivo del síndrome de burnout en los docentes del Instituto Tecnológico de Villahermosa. \*Revista Ipsumtec, 6\*(5), 121–129.  
<https://revistas.milpaalta.tecnm.mx/index.php/IPSUMTEC/article/view/230>
- Atienza, O., Cejas, V., & Agüero, J. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de universidades nacionales de la República Argentina. \*Revista De La Facultad De Ciencias Médicas De Córdoba, 79\*(Suplemento JIC XXIII).  
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/38960>
- Barona, E. G. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. \*Anales de Psicología/Annals of Psychology, 19\*(1), 145–158.

- Barraza Macías, A., García-Cadena, C. H., Aragón-Alonso, A., & Gutiérrez-Carmona, A. A. (2022). Validación transcultural y funcionamiento diferencial del Maslach Burnout Inventory – General Survey en docentes de tres países latinoamericanos. \*Avances en Psicología Latinoamericana, 40\*(1), 1–20.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79963266010>
- Basurto Avilés, A. E., Rodríguez Álava, L. A., Giniebra Urra, R., & Loo Rivadeneira, M. R. E. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(3), 18–30. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>
- Benavides Figueroa, M. F. (2023). *Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina durante el internado rotativo* (Trabajo de grado, Universidad Regional Autónoma de Los Andes).
- Bosqued, M. (2008). *Quemados: El síndrome del Burnout: ¿Qué es y cómo superarlo?* Paidós Ibérica. [https://amadag.com/sindrome-de-burnout/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwTJ6\\_BhDWARIsAGanmKfNhYdcEXnLtnY9FFZq364AmkK\\_2UOPtn8IqCQqtj9aJqk8e9pn1AaAhYPEALw\\_wcB](https://amadag.com/sindrome-de-burnout/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwTJ6_BhDWARIsAGanmKfNhYdcEXnLtnY9FFZq364AmkK_2UOPtn8IqCQqtj9aJqk8e9pn1AaAhYPEALw_wcB)
- Bulatevych, A. (2017). El agotamiento emocional en docentes: Determinantes y estrategias de intervención. *Journal of Educational Psychology*, 23(4), 115–128.  
[https://www.researchgate.net/publication/323189349\\_Teacher's\\_burnout\\_syndrome\\_the\\_phenomenology\\_of\\_the\\_process](https://www.researchgate.net/publication/323189349_Teacher's_burnout_syndrome_the_phenomenology_of_the_process)
- Castañeda, E., & García, J. (2010). Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (burnout) en médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39, 67–84.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11)*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es>

Colegio de Psicólogos de San Juan. (s. f.). *MBI Psicología*.

[https://colegiodepsicologossj.com.ar/mbi-psicologia/#google\\_vignette](https://colegiodepsicologossj.com.ar/mbi-psicologia/#google_vignette)

Cortez-Silva, D., Campana, N., Huayana, N., & Aranda, 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>

Dejours, C. (2009). *Trabajo y violencia*. Editorial Modus Laborandi.

Feijó, P. K. V., Herrera, D. G. G., Encalada, S. C. O., & Álvarez, J. C. E. (2020). Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 246–264.

Fong, L. D. C. O., López, G. N., Victorica, K. I. V., & Guerrero, A. L. (2021). Síndrome de burnout. La multiplicidad de roles y su impacto en la labor docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3), 203–219.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., & Gallardo-Vázquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare*, 23(2), 324–343.

<https://doi.org/10.15359/ree.23-2.15>

Gil Monte, P. R., & Peiró, J. M. (1997, enero). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*.

[https://www.researchgate.net/publication/263276186\\_Desgaste\\_psiquico\\_en\\_el\\_trabajo\\_el\\_sindrome\\_de\\_quemarse](https://www.researchgate.net/publication/263276186_Desgaste_psiquico_en_el_trabajo_el_sindrome_de_quemarse)

Gilla, M., & Giménez, C. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Revista de Psicología*, 25(2), 123–136. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2019.53732>

Gutiérrez Aceves, G., Celis López, M., Moreno Jiménez, S., Farias Serratos, F., & Suárez Campos, J. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias (México)*, 11(4), 305–309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>

Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 8(2), 1–19.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Hernández Suarez, C. A., Aloiso, A., & Prada Nuñez, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín Redipe*, 10(9), 472–488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1370>

Hidalgo Cajo, B. G., Ruiz Moreno, M. J., & Medina Gavidia, E. P. (2019). Prevalencia del síndrome de burnout en el personal docente universitario. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/03/sindrome-burnout-docente.html>

- Juárez-García, A., Idrovo, A. J., Camacho-Ávila, A., & Placencia-Reyes, H. (2020). Burnout syndrome in Latin America: A review of the literature. *Salud Pública de México*, 62(1), 19–27. <https://doi.org/10.21149/10525>
- Juárez, S. I. T., & González, A. D. (2021). *El síndrome de Boreout durante la pandemia en los docentes de escuelas normales mexicanas: Estudio cuantitativo comparativo* [Ponencia]. Congreso Internacional de Investigación Académica, Pachuca, Hidalgo, México. <https://www.researchgate.net/publication/371104068>
- Kulakova, O., Moreno Jiménez, B., Garrosa, E., Sánchez Hernández, M. O., & Aragón, A. (2017). Universalidad del constructo del Maslach Burnout Inventory en un contexto latinoamericano. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(2), 2679–2690. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.05.001>
- Ley 26.529. (2009). *Derechos del Paciente en su Relación con los Profesionales e Instituciones de la Salud*. Boletín Oficial de la República Argentina, 20 de noviembre de 2009.
- Llaneza, F. (2007). *Ergonomía y psicología aplicada: Manual para la formación del especialista* (8.<sup>a</sup> ed.). Editorial Lex Nova.
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Lozano-Vargas, A. (2021). El síndrome de burnout en los profesionales de salud en la pandemia por la COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 84(1), 1–2. <https://doi.org/10.20453/rnp.v84i1.3864>

- Malander, N. (2019). Prevalencia de burnout en docentes de nivel secundario. *Revista Argentina de Salud Pública*, 10(40), 1–6.
- Mamani, E. L., Huancollo, D. F. M., Cari, L. W. C., & Apaza, K. A. (2021). Estrés laboral y rendimiento laboral de los trabajadores en entidades financieras. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 356–372. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2356>
- Manzano Díaz, A. (2021). 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> (Trabajo original publicado el 26 de diciembre de 2020)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory* (2.<sup>a</sup> ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism. En R. R. Kilberg, P. E. Nathan, & R. W. Thoreson (Eds.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 53–75). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10186-004>
- Méndez Venegas, J. (2019). Estrés laboral o síndrome de burnout. *Revista de Psicología del Trabajo*, 12(1), 45–53.
- Menghi, M. S., Rodríguez, L. M., & Oñate, M. E. (2019). Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud.

*Propósitos y Representaciones*, 7(3), 179–188.

<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.338>

Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout):

Aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención.

*Anales de Psicología*, 21(1), 1–15.

Moreno-Jiménez, B., Garrosa Hernández, E., Rodríguez Carvajal, R., Martínez Gamarra, M.,

& Ferrer Puig, R. (2009). El burnout del profesorado universitario y las intenciones de abandono: Un estudio multi-muestra. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(2), 149–163.

*Organizaciones*, 25(2), 149–163.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1576-59622009000200005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622009000200005)

Nakandakari, M. D., De la Rosa, D. N., Failoc-Rojas, V. E., Huahuachampi, K. B., Nieto, W.

C., Gutiérrez, A. I., Ruiz, F. N., Raza, L. E., Salirrosas, S. C., Arpasi, L. C., La Serna,

P. H., & Aceituno, P. A. (2015). Síndrome de burnout en estudiantes de medicina

pertenecientes a sociedades científicas peruanas: Un estudio multicéntrico. *Revista de*

*Neuro-Psiquiatría*, 78(4), 203–210.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-)

[85972015000400003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972015000400003)

Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Martín-Santos, R. (2021). Work stress and resident

burnout, before and during the COVID-19 pandemic: An update. Estrés laboral y

burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: Una

puesta al día. *Medicina Clínica*, 157(3), 130–140.

<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2021.04.003>

Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, comprendiendo el burnout.

*Ciencia & Trabajo*, 19(58), 59–63. <https://doi.org/10.4067/S0718->

[24492017000100059](https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059)

Oramas Viera, A., Aldrete Rodríguez, M., Preciado Serrano, M., & González Marrero, A.

(2024). Variables positivas de la personalidad y síndrome de desgaste psíquico en el

trabajo: Estudio exploratorio de asociaciones e independencia. *Revista Cubana de*

*Salud y Trabajo*, 8(2), 47–58.

<https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/777>

Organización Internacional del Trabajo. (2013). La prevención del estrés en el trabajo: Lista

de puntos de comprobación. [https://www.ilo.org/es/publications/la-prevencion-del-](https://www.ilo.org/es/publications/la-prevencion-del-estres-en-el-trabajo-lista-de-puntos-de-comprobacion)

[estres-en-el-trabajo-lista-de-puntos-de-comprobacion](https://www.ilo.org/es/publications/la-prevencion-del-estres-en-el-trabajo-lista-de-puntos-de-comprobacion)

Organización Mundial de la Salud. (2000). *The world health report 2000: Health systems:*

*Improving performance*. Ginebra: OMS.

<https://www.who.int/publications/i/item/924156198X>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Preguntas y respuestas sobre el estrés.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Orozco-Moreno, Z., Raymondi-Rubio, K., Orozco-Fiallos, S., & Bohórquez-León, S. (2021).

Análisis de los valores interpersonales y su relación con el síndrome de burnout en

docentes de instituciones educativas del Cantón Simón Bolívar. *Psicología Unemi*,

5(9), 118–126.

Padrón, N. F. G., Nava, N. D., Velásquez, M. G., & Marcano, C. J. M. (2021). Cansancio

emocional en médicos anestesiólogos como factor asociado al síndrome de burnout

por el COVID-19. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 23(2), 450–465.

Párraga, J. (2005). *Eficacia del programa I.R.I.S. para reducir el síndrome burnout y mejorar las disfunciones emocionales en profesionales sanitarios* (Tesis doctoral, Universidad de Extremadura, España).

Paz, D. C. B. (2020). Síndrome de burnout y fatiga laboral. *Cienciamatria*, 6(1), 264–294.

Pérez Jáuregui, I. (2005). *Burnout y estrés laboral: Estrategias para afrontarlos*. Psicoteca Editorial.

Prado, J. (2020, 22 de junio). El origen del riesgo de estrés laboral. Blog de PRL - IMF BS. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgoslaborales/actualidad-laboral/origen-del-riesgo-de-estres-laboral/>

Pujol-Cols, L. J. (2021). Demandas laborales y burnout: Un estudio descriptivo en docentes argentinos. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(4), 402–421.

Real Academia Española [RAE]. (2020). Definición de docente. <https://dle.rae.es>

Rodríguez Becerra, K. E., Bumbila García, B. B., & Mera Leones, R. M. (2022). Resiliencia y síndrome de burnout en docentes en tiempos de pandemia. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB, Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(3), 172–196. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i3.1789>

Rodríguez Espínola, S. S., Garófalo, C. S., Paternó Manavella, M. A., Bauso, N., & Lafferrière, F. (2023). Desigualdades y retrocesos en el desarrollo humano y social

- 2010–2022: El deterioro del bienestar de los ciudadanos en la pospandemia por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Desarrollo Humano y Social*, 15(2), 45–63.
- Rodríguez-García, A., Sola-Martínez, T., & Fernández-Cruz, M. (2017). Impacto del burnout en el desarrollo profesional del profesorado universitario: Una revisión de la investigación. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 161–178. <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217052050011.pdf>
- Rojas-Solís, J. L., Totolhua-Reyes, B. A., & Rodríguez-Vásquez, D. J. (2021). Síndrome de burnout en docentes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 14(29), 136–150.
- Rothlin, P., & Werder, P. (2011). *El nuevo síndrome laboral boreout: Recupera la motivación*. Debolsillo, España.
- Samperi, R., & Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación*. México, DF: McGraw-Hill.
- Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2009). A cross-national study of burnout: The role of job resources and demands. *Journal of Applied Psychology*, 94(5), 1106–1115. <https://doi.org/10.1037/a0016532>
- Seisdedos, N. (1997). *MBI: Inventario Burnout de Maslach. Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial. Manual*. TEA, Madrid.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265–279.
- UNESCO. (2015). *Declaración de Incheon. Educación 2030: Hacia una educación inclusiva y equitativa de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos*. Foro Mundial sobre la Educación 2015.
- UNESCO. (2020). *National education responses to COVID-19: Summary report of UNESCO's online survey*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373322>
- Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA). (2018). *Burnout: El síndrome de estar quemado en el trabajo*.
- Velasco, A. (2019). *Manejo del estrés en el ambiente laboral*. CI Training, Mexicali, México.
- Zambrano, M. (2022). Síndrome de boreout y su incidencia en el desempeño laboral. *Investuba*, 5(2), 96–109.
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: Conceptos, causas y efectos. [Teaching stress and burnout: Concepts, causes and effects]. *Educación*, 17(32), 67–86. <https://n9.cl/26iy>

## ANEXOS

### **Anexo A. Consentimiento informado**

Título del estudio: Burnout en docentes de nivel secundario: estudio descriptivo en tres escuelas del AMBA

Institución académica: Universidad de Flores

Investigadora responsable: Vanesa Zabala

Texto de consentimiento

Doy mi consentimiento para formar parte de esta investigación realizada en el marco institucional de la Universidad de Flores.

Se me informó que el objetivo de la investigación es analizar, mediante el Inventario de Burnout de Maslach para docentes (MBI-Ed), los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en docentes de nivel secundario.

Sé que mi participación es voluntaria.

Se me informó que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento del equipo de investigación, resguardando mi privacidad, y que los resultados no serán ligados a mi información personal.

Se me explicó que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad UFLO y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas, preservándose siempre mi identidad, conforme a la Ley 25.326 de Protección de Datos Personales.

## **Anexo B. Inventario de Burnout de Maslach para docentes (MBI-Ed)**

### Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre cómo se siente en relación con su trabajo docente. Por favor, lea cada una y marque la opción que mejor represente la frecuencia con la que experimenta lo que se describe.

Escala de respuesta (tipo Likert, 7 puntos)

1 = Nunca

2 = Pocas veces al año o menos

3 = Una vez al mes o menos

4 = Unas pocas veces al mes

5 = Una vez a la semana

6 = Varias veces a la semana

7 = Todos los días

Ítems del cuestionario:

(1–22, tal como ya te los pasé antes).

Clasificación por dimensiones:

- Agotamiento emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22.
- Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.