

CARACTERIZACIÓN DE LA LABOR DOCENTE BAJO EL SÍNDROME DE BURNOUT¹

CHARACTERIZATION OF TEACHING WORK UNDER BURNOUT SYNDROME

Johanaly Monreal-Torres^{*}
Efraín Alfredo Barragán-Perea^{**}
Fidel González-Quñones^{***}

Tipo de documento: revisión bibliográfica

Fecha de ingreso: 12/09/2024 • Fecha de aceptación: 09/07/2025

RESUMEN

En el texto se presenta una revisión bibliográfica sobre el síndrome de burnout en docentes como una manifestación de estrés crónico, especialmente en el contexto de la educación virtual durante la pandemia por COVID-19. Para ello, se realizó una investigación de tipo documental, de carácter exploratorio, basada en la revisión de literatura científica actual. Se caracterizó el burnout en términos de sus síntomas principales —agotamiento físico y emocional, despersonalización y disminución de la realización personal—, así como los factores de riesgo asociados a las nuevas exigencias del entorno educativo. Además, se examinaron las afectaciones derivadas de la virtualización forzada de la enseñanza y se identificaron estrategias de prevención

1 El artículo es producto de un proyecto de investigación realizado como parte de los trabajos de la Maestría en Innovación Educativa en la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Dicho programa pertenece al Sistema Nacional de Posgrados del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt).

* Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México.
<https://orcid.org/0009-0005-6285-6060>
p375731@uach.mx

** Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México.
<https://orcid.org/0000-0002-9045-5425>
ebarragan@uach.mx

*** Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México.
<https://orcid.org/0000-0002-8404-0098>
fgonzalez@uach.mx

y factores de resiliencia. Los hallazgos destacan la importancia de implementar medidas efectivas de apoyo institucional y gestión del estrés, con el fin de mitigar sus efectos negativos y fortalecer la resiliencia docente como mecanismo para afrontar la adversidad y promover el bienestar profesional.

Palabras clave: estrés laboral, resiliencia, aprendizaje virtual, pandemia, docencia

ABSTRACT

The text presents a literature review on burnout syndrome in teachers as a manifestation of chronic stress, particularly in the context of virtual education during the COVID-19 pandemic. To this end, an exploratory study was conducted through a review of current scientific literature. Burnout was characterized in terms of its main symptoms—physical and emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment—as well as the risk factors associated with the new demands of the educational environment. Furthermore, the effects of the forced virtualization of teaching were examined, along with prevention strategies and resilience factors. The findings highlight the importance of implementing effective institutional support and stress management measures to mitigate the negative effects of burnout and strengthen teacher resilience as a mechanism for coping with adversity and promoting professional well-being.

Keywords: work stress, resilience, virtual learning, pandemic, teaching

INTRODUCCIÓN

Producto de la exigente labor educativa, el personal docente enfrenta desafíos que van más allá de impartir conocimientos; ahora, deben equilibrar demandas académicas, gestionar dinámicas sociales complejas y adaptarse a cambios constantes en el sistema educativo. La reciente pandemia por COVID-19 (Organización Mundial de la Salud, 2020) acentuó estos desafíos, intensificando el estrés y la presión sobre los profesionales de la educación.

La transición hacia la educación virtual impulsada por la pandemia marcó un hito significativo en la historia educativa mundial, transformando no solo la forma en que se enseña y se aprende, sino también los desafíos a que se enfrentan las personas educadoras. A medida que el gremio docente de todo el mundo se adapta a nuevas plataformas tecnológicas, modalidades de enseñanza y formas de aprendizaje, surgen preocupaciones crecientes sobre el bienestar emocional y profesional de estos profesionales (Przybylska, 2021).

Es así que un enemigo silencioso acecha: el síndrome de burnout, caracterizado por

el agotamiento físico y emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal, padecimiento que se ha convertido en una preocupación central (Linares y Guedez, 2021). En este artículo, se exploran las manifestaciones y los síntomas específicos del burnout en docentes, identificando los factores de riesgo exacerbados por la implementación de la educación virtual, analizando cómo esta transición ha afectado negativamente al profesorado.

Además, se examinarán estrategias efectivas de prevención del burnout, destacando en particular los factores de resiliencia que pueden fortalecer a las personas educadoras frente a las presiones y demandas de la enseñanza en entornos virtuales. A través de este análisis se plantea como objetivo el caracterizar la labor docente bajo el síndrome de burnout, con el propósito de entender los desafíos actuales que enfrentan, y ofrecer herramientas prácticas para apoyar la salud mental y su bienestar en un contexto educativo en constante evolución.

Para lograr esta contribución, se realizó una investigación de tipo documental basada

en la revisión de la literatura científica sobre el tema, siendo esta investigación, debido a su propósito, de carácter descriptivo. El estudio toma como criterios de selección de documentos aquellos artículos originales cuyo contenido se vincula con los propósitos de esta propuesta de investigación, publicados en bases de datos científicas (SciELO, RedAlyC, Dialnet, ScienceDirect, WoS y Scopus), principalmente entre los años 2020-2024, en español e inglés, que describieran el impacto del síndrome de burnout en la labor docente bajo el escenario de pandemia.

Para ello, se abordaron los siguientes temas: manifestaciones y síntomas del síndrome de burnout, factores de riesgo en el contexto de la implementación de la educación virtual, instrumentos de medición del síndrome de burnout, afectaciones en el profesorado como resultado de la implementación de la educación virtual, estrategias de prevención y manejo del síndrome de burnout en docentes, así como factores de resiliencia ante el escenario emergente.

METODOLOGÍA

La presente investigación trata de un artículo de revisión de literatura o estado del arte que brinde información narrativa, resúmenes, evaluaciones de hallazgos o teorías sobre el tema en bases bibliográficas, especialmente de aquellos documentos que conforman las bases conceptuales del objetivo temático. A través de la literatura revisada, se propone definir y aclarar el problema estudiado, resumir hallazgos de investigaciones anteriores y reconstruir contenidos a través de la identificación de relaciones temáticas, contradicciones, lagunas e, incluso, inconsistencias en la literatura.

Para el logro de esta contribución fue realizada una investigación de tipo documental basada en la revisión de la literatura científica sobre el tema, para lo cual, se planearon los siguientes elementos que caracterizan su diseño de investigación según el carácter del estudio:

1. de acuerdo a su enfoque paradigmático, se considera un estudio cualitativo;

2. por su naturaleza, trata de una investigación no experimental;
3. según su finalidad, consiste en un estudio descriptivo; y
4. por su temporalidad, es un estudio transeccional.

La investigación toma como criterio de selección de documentos a aquellos artículos originales revisados por pares cuya pertinencia de contenidos estén vinculados a los propósitos de esta propuesta, publicados en bases de datos científicas (SciELO, RedAlyC, Dialnet, ScienceDirect, WoS y Scopus) mayormente entre los años 2020 y 2024, en idioma español e inglés. Se partió de la hipótesis que la pandemia acrecentó el estrés laboral entre los cuerpos docentes debido a las políticas de distanciamiento social ordenadas por los gobiernos y la consecuente implementación de la educación virtual, lo que desencadenó el síndrome de burnout.

Como técnicas de análisis se emplearon el análisis de contenido temático, la categorización de hallazgos por áreas clave, así como la sistematización de resultados para identificar tendencias comunes y vacíos en la literatura. Como parte de los instrumentos, se utilizaron fichas de registro y matrices de análisis para organizar la información recolectada.

En dicho análisis, fueron abordadas las manifestaciones y síntomas del síndrome de burnout, factores de riesgo en el contexto de la implementación de la educación virtual, instrumentos de medición del síndrome de burnout, afectaciones en el profesorado como resultado de la implementación de la educación virtual, estrategias de prevención y manejo del síndrome de burnout en docentes, así como factores de resiliencia ante el escenario emergente.

SÍNDROME DE BURNOUT

Este término fue introducido por Freudenberg (1974) en un estudio exploratorio para describir el conjunto de síntomas experimentados por el personal médico en una clínica de desintoxicación en los Estados Unidos al cabo de un año de servicio. Los síntomas incluyeron la pérdida de energía y motivación

que provocaron sentimientos de intolerancia e ira hacia los pacientes, e incluso síntomas físicos como dolor de cabeza y desórdenes gastrointestinales.

Tiempo después, Maslach (1982) descubrió que el burnout no era un padecimiento exclusivo del personal médico, sino de cualquier profesional que presta algún tipo de servicio a otras personas (incluidos los cuerpos docentes), describiendo el burnout como una respuesta de estrés crónico formada por un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir en individuos que trabajan con otras personas. Históricamente, la literatura ha reportado que la docencia es una profesión de alto riesgo, y la emergencia sanitaria por COVID-19 vino a agravar esta condición (Osorio y Ruiz, 2024).

Durante décadas, la psicóloga social Christina Maslach ha sido protagonista en el estudio de las emociones de las personas profesionales que trabajaban brindando ayuda, tales como: médicos, enfermeras, trabajadores sociales, profesores, policías, entre otros (Maslach, 2009). Fue así que junto a Susan Jackson crearon el Inventario del Síndrome de Burnout en el año de 1981. Ambas autoras definieron el burnout como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización e insatisfacción personal que se presenta de manera frecuente entre las personas que trabajan con otras personas (Maslach y Jackson, 1981).

Ambas autoras señalan que el agotamiento emocional es parte integral del síndrome, y que este aumenta cuando la persona agota sus recursos emocionales, sintiendo la imposibilidad de ayudar psicológicamente a otros. En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (2019) ha incluido oficialmente

al síndrome de burnout en la undécima edición de su manual Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), versión 04/2019, en su capítulo 24: “Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud”, párrafo QD85: ‘Síndrome de desgaste ocupacional’, describiéndolo como el resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito, el cual está caracterizado por tres dimensiones: (1) sentimientos de falta de energía o debilidad; (2) aumento de la distancia mental respecto al trabajo, o sentimientos negativos respecto al trabajo; y, (3) eficacia profesional reducida.

MANIFESTACIONES Y SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

El síndrome de burnout se manifiesta a través de una combinación de síntomas emocionales, físicos, conductuales y cognitivos. Estos síntomas suelen presentarse de manera gradual y pueden variar en intensidad.

A) ASPECTOS EMOCIONALES

Conocer los aspectos emocionales del síndrome de burnout permite comprender la forma en que esta condición afecta el bienestar psicológico y el desempeño laboral del personal docente, en tanto que dichos aspectos afectan no solo su bienestar individual, sino que también tienen importantes repercusiones en la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje del estudiantado, así como en el clima emocional dentro del entorno educativo. En este sentido, las dimensiones principales del burnout, según Maslach (2009), incluyen el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal del docente (Tabla 1).

Tabla 1. Dimensiones del síndrome de burnout según Maslach, 2019

DIMENSIONES DEL BURNOUT	DESCRIPCIÓN
Agotamiento emocional	Es un componente básico del estrés personal del agotamiento. Se refiere a sentimientos de tensión excesiva y falta de recursos emocionales y físicos. Los trabajadores y las trabajadoras se sienten débiles y agotados sin ninguna fuente alternativa. Presentan carencia de energía suficiente para afrontar otro día u otro problema. Las principales fuentes de este agotamiento son la sobrecarga laboral y los conflictos personales en el trabajo.
Despersonalización	Representa el componente del contexto interpersonal del burnout. Se refiere a una respuesta negativa o desmedidamente apática a diversos aspectos del trabajo. Se desarrolla en respuesta a un agotamiento emocional excesivo. Si la gente trabaja arduamente y en demasía, empezará a dejar de hacerlo y a reducir lo que hace. Con el tiempo, los empleados y las empleadas reaccionarán negativamente ante las personas y el trabajo, ejerciendo un esfuerzo mínimo.
Falta de realización personal o ineficacia	Representa el componente de autoestima del agotamiento. Se refiere a sentimientos de incompetencia, bajo rendimiento y productividad en el trabajo. La reducción de la autoeficacia se ve reforzada por la falta de recursos laborales, así como la falta de apoyo social y oportunidades de desarrollo profesional.

Fuente: Maslach (2009); Linaresy Guedez (2021).

B) ASPECTOS FÍSICOS

Los síntomas físicos asociados al síndrome de burnout en docentes pueden manifestarse de diversas formas; sin embargo, es importante destacar que estos síntomas pueden variar de una persona a otra (Baltazar et al., 2024). Dichos síntomas incluyen: la sensación persistente de cansancio extremo que no se alivia con el descanso adecuado (fatiga crónica); dolores de espalda, tensión muscular generalizada (cuello, hombros y la espalda) debido al estrés y a la postura prolongada; problemas gastrointestinales (dolor abdominal, malestar estomacal, náuseas, síndrome del intestino irritable); trastornos del sueño; pérdida o aumento del apetito; síntomas cardiovasculares (palpitaciones, aumento de la presión arterial), entre otros (Guzmán-Chango et al., 2022).

C) ASPECTOS COGNITIVOS Y CONDUCTUALES

Las dificultades cognitivas que puede llegar a sufrir el personal docente que experimenta el síndrome de burnout abarcan problemas de concentración y atención, lo que

puede llegar a afectar su capacidad para la planeación de la enseñanza efectiva. Asimismo, el profesorado puede experimentar una menor flexibilidad en la forma de abordar los problemas o responder a las necesidades de sus estudiantes (rigidez mental), debido a una sensación de agotamiento mental. Igualmente, el agotamiento emocional y físico puede llevar a una reducción en la capacidad para recordar información relevante o detalles importantes relacionados con la enseñanza (Castillo-Lozada et al., 2020).

En relación con los cambios conductuales, este síndrome puede llevar al docente a mostrar una menor iniciativa para involucrarse emocionalmente con los estudiantes o para participar activamente en actividades escolares extracurriculares. Asimismo, pueden manifestar irritabilidad, impaciencia o respuestas emocionales desproporcionadas frente a situaciones de estrés en el aula (Saravia et al., 2021). De igual forma, el síndrome de burnout puede resultar en una disminución en la motivación intrínseca para enseñar, y en una sensación de falta de propósito o significado en el trabajo docente del día a día (Sokal et al., 2020).

FACTORES DE RIESGO EN EL CONTEXTO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA EDUCACIÓN VIRTUAL

La transición hacia la educación virtual con motivo de la pandemia ha afectado negativamente al profesorado de varias maneras, contribuyendo al desarrollo del síndrome de burnout. En este sentido, existen varios factores que deben tomarse en consideración:

- a. La elevada carga de trabajo a la que se enfrentaron las personas docentes como consecuencia del proceso de adaptación a la educación virtual, lo cual requirió que desarrollaran nuevos materiales, aprendieran a utilizar plataformas tecnológicas, adaptaran sus métodos de enseñanza y evaluación, y buscaran nuevas formas de reunión con padres de familia y autoridades administrativas (Flores et al., 2021).
- b. La falta de competencias digitales necesarias para el desarrollo de la modalidad virtual y el aprovechamiento de las tecnologías educativas disponibles (Hernández-Suarez et al., 2021).
- c. La escasez de recursos educativos adecuados, apoyo administrativo insuficiente y falta de materiales para llevar a cabo el proceso de enseñanza, principalmente en lo relativo a las tecnologías de la información y la comunicación (López-Estrada et al., 2024).
- d. Las interacciones emocionales intensas (gestión de comportamientos, emociones y necesidades individuales de estudiantes) que implica el trabajar con niños y niñas en el caso de la educación básica (Wiltshire, 2023).

- e. La presión por cumplir con las expectativas de estudiantes, padres y la institución educativa (expectativas poco realistas) (González-Palma y Alarcón-Chávez, 2021).
- f. La falta de apoyo de los padres, la precaria situación socioeconómica de estudiantes, la exposición constante a la frustración, tristeza y otros aspectos emocionales del estudiantado (Macías et al., 2022).

Estos factores han contribuido a crear un entorno laboral demandante y desafiante para el profesorado, lo que ha aumentado significativamente el riesgo de desarrollar síntomas de burnout.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Los instrumentos de medición del síndrome de burnout en docentes permiten detectar, intervenir y prevenir este padecimiento, mejorando así su bienestar, la calidad educativa y la estabilidad laboral en las instituciones educativas. La mayoría de los instrumentos creados a lo largo de los años (Tabla 2) han estado inspirados en el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), original de Maslach y Jackson (1981). De esta manera, la escala MBI se ha convertido en la más extendida y validada en diversas poblaciones a nivel mundial (Márquez et al., 2021), la cual ha sido traducida a aproximadamente 48 idiomas. Así, al analizar el progreso de dichos instrumentos, se puede considerar que los distintos autores han venido trabajando en la mejora o adaptación de nuevos componentes, pero manteniendo la esencia del instrumento original de Maslach y Jackson.

Tabla 2. Instrumentos diseñados para medir el burnout en docentes

INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
Cuestionario de Burnout para Docentes (CESQT)	Este cuestionario fue desarrollado específicamente para evaluar el burnout en docentes. Evalúa dimensiones similares al MBI, pero está adaptado para el contexto educativo (Gil-Monte, 2005).
Inventario de Burnout de Copenhague (CBI)	Inicialmente diseñado para otros profesionales; no obstante, también se ha utilizado para evaluar el burnout en docentes. Evalúa aspectos como el agotamiento físico y emocional, la desgana y la sensación de no poder seguir trabajando (Kristensen et al., 2005).
Escala de Burnout de la OMS (WHO-5)	Aunque no es específica para docentes, la WHO-5 es una escala que evalúa el bienestar psicológico general, y puede ser utilizada como un indicador de la presencia de burnout en diversas profesiones, incluyendo la docencia (Topp et al., 2015).
Cuestionario de Burnout del Profesorado (CBP-R)	Es una herramienta diseñada específicamente para evaluar el síndrome de burnout en profesionales del ámbito educativo, como maestros y educadores. También puede ser utilizado en contextos clínicos o de intervención para identificar profesionales que podrían estar experimentando niveles elevados de burnout y que podrían requerir apoyo adicional (Moreno et al., 2000).

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los instrumentos descritos pueden ser utilizados tanto para la investigación como para la evaluación en entornos educativos, proporcionando información valiosa sobre el nivel de burnout entre el personal docente, facilitando intervenciones dirigidas a mejorar su bienestar y reducir el riesgo de burnout.

AFECTACIONES EN EL PROFESORADO COMO RESULTADO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA EDUCACIÓN VIRTUAL

El impacto de las políticas de distanciamiento social producto de la pandemia originó que el personal docente se trasladara de un ambiente áulico a uno totalmente virtual, lo que trajo como resultado el desencadenamiento de afectaciones que contribuyeron al desarrollo del síndrome de burnout en los docentes (Párraga-Párraga y Escobar-Delgado, 2020). En este contexto, las personas docentes tuvieron que lidiar con la desmotivación del alumnado, la presión de familiares, la falta de recursos para solucionar los problemas de la virtualidad, la sobrecarga de trabajo, el clima de la clase, la falta de apoyo por parte de compañeros y autoridades educativas, la necesidad de realizar actividades laborales fuera del

horario habitual de trabajo, los cambios en la planeación de las actividades y la creación de nuevos materiales y formas de evaluación (Flores et al., 2021).

Aunado a lo anterior, el profesorado promedio no poseía las competencias necesarias para el desarrollo de la modalidad virtual y el consecuente uso de las tecnologías educativas disponibles (Hernández-Suarez et al., 2021). Pese a ello, el personal tuvo que ajustarse a la nueva modalidad de trabajo, siendo necesario el aprendizaje del uso de las aulas virtuales, chats, classroom, podcast, videos educativos, entre muchos otros; con el fin de brindar una atención de calidad a sus alumnos y alumnas, de manera que el proceso de enseñanza-aprendizaje pudiera continuar (Castrejón y Peña, 2019). La suma de dichas circunstancias produjo un estrés considerable, que desencadenó el síndrome de burnout en muchos de las personas docentes (Ramírez y Bobadilla, 2021).

En relación con lo anterior, Aguilar de Mendoza (2022) encontró que la incertidumbre y la tecnología producen estrés, especialmente a los profesores y las profesoras de educación básica en comparación con otros niveles educativos. Asimismo, Alvites-Huamaní (2019)

descubrió que el estrés no hace distinciones en cuanto a raza, estatus económico o nivel profesional, por lo que ningún docente queda exento de experimentar dicha problemática.

Las principales afectaciones físicas, emocionales, mentales y conductuales ocasionadas por el síndrome de burnout (Tabla 3) se describen a continuación:

Tabla 3. Afectaciones físicas, mentales y emocionales en el profesorado producto de la pandemia del Covid-19

AFECTACIONES	PADECIMIENTOS
Físicas	Agotamiento físico, insomnio, taquicardia, trastornos digestivos, dolores corporales, aumento o pérdida de peso, alopecia, diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, enfermedades crónico-degenerativas, padecimientos gastrointestinales y musculoesqueléticas, entre otras.
Emocionales	Desmotivación, despersonalización, sentimientos de baja realización personal, baja tolerancia a la frustración, falta de control de impulsos, irritabilidad, alteración de las relaciones interpersonales, insatisfacción, sentimientos negativos, frustración, angustia, nerviosismo, ira o enfado, entre otras.
Mentales	Depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, conductas negativas, afectación en la autoimagen y autoestima, deseo de renunciar o cambiar de trabajo, entre otras.
Conductuales	Absentismo, aburrimiento, divagación, consumo de sustancias nocivas para la salud, abuso en el consumo de medicamentos, irresponsabilidad, entre otras.

Fuente: García Rodríguez et al. (2021), Vanegas Castillo et al. (2020) y Macías Mozqueda et al. (2022).

Por esta razón, resulta fundamental promover acciones orientadas a la salud mental y al bienestar del personal docente, incluyendo la identificación oportuna del síndrome de *burnout* y la búsqueda de apoyo adecuado. La prevención y la intervención temprana son claves para mitigar sus efectos negativos.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y MANEJO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

Para prevenir y manejar adecuadamente el síndrome de burnout en el personal docente, es fundamental implementar estrategias tanto a nivel individual como organizacional. Las acciones individuales comprenden el autoconocimiento y el autocuidado, elementos necesarios para fomentar en las personas la conciencia de sus propios límites y necesidades, a fin de evitar verse sobrepasados por las exigencias cotidianas (Macías Mozqueda et al., 2022).

En este sentido, Ramos Monsivais et al. (2024) afirman que la práctica de técnicas de relajación, meditación o mindfulness

contribuyen al manejo del estrés. Por su parte, Saldívar-Garduño y Ramírez-Gómez (2020) encontraron que mantener buenos hábitos de sueño y alimentación saludables contribuyen al mismo propósito.

De igual forma, Esteban et al. (2023) estiman importante aprender a decir no de manera constructiva, estableciendo límites claros en cuanto a la carga de trabajo y las expectativas, aprendiendo a priorizar tareas y delegar cuando sea posible, propuesta con la cual coinciden Gisbert y Chaparro (2020), quienes recomiendan establecer rutinas efectivas, manteniendo un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

A su vez, Toala Ponce et al. (2023) sugieren aprender técnicas de resolución de problemas y manejo del estrés, así como buscar apoyo entre el mismo gremio docente, o bien, a través de la supervisión profesional. Esto último se refiere al proceso mediante el cual un docente recibe orientación, apoyo y evaluación de otro profesional, como es el caso de la psicología, la

medicina, entre otros campos relacionados con el trabajo directo con personas.

Por otra parte, a nivel organizacional, las estrategias de prevención y manejo del síndrome de burnout incluyen el fomento de una cultura organizacional que valore y reconozca el trabajo docente, ofreciéndoles retroalimentación constructiva y apoyo emocional (Jiménez, 2019). Otras estrategias como la de Toala et al. (2023) incluyen la creación de programas de formación en habilidades de gestión del estrés y manejo emocional, así como la capacitación en técnicas pedagógicas efectivas, planteadas por Manzano (2020).

Sumado a lo anterior, Arias et al. (2023) afirman que es necesario garantizar el acceso a recursos adecuados y a un entorno de trabajo seguro y digno, mientras que Gisbert y Chaparro (2020) apuntan a la implementación de políticas que apoyen un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Otros investigadores, como Llagua y Gamboa (2023) estiman importante el fomento de la flexibilidad en la planificación y la carga de trabajo, así como la incentivación de la colaboración entre maestros mediante la comunicación abierta.

De manera adicional, Secín et al. (2022) ven la necesidad de crear un entorno de apoyo donde las personas docentes se sientan valoradas y escuchadas, estableciendo mecanismos con el fin de identificar signos de burnout de manera temprana, realizando evaluaciones periódicas del bienestar del personal educativo, a fin de ajustar las estrategias según sea necesario.

Mediante la implementación de estrategias a nivel individual como organizacional, es posible reducir significativamente el riesgo de síndrome de burnout en el personal docente, creando entornos más saludables y sostenibles para el desarrollo profesional y personal.

FACTORES DE RESILIENCIA ANTE EL ESCENARIO EMERGENTE

El término resiliencia se refiere al proceso de adaptarse a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o a fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas de salud,

financieros o situaciones estresantes del trabajo (Asociación Americana de Psicología, 2011).

En este sentido, la inteligencia emocional se establece como un predictor significativo de la resiliencia en docentes (Benítez et al., 2020), además de ser esencial para afrontar las adversidades y los retos educativos en contextos difíciles. Lo anterior, a juicio de Huaranca y Villafuerte (2023), sugiere que la formación y el apoyo a los docentes debe enfocarse en el desarrollo de competencias para mejorar su bienestar emocional.

En este sentido, existen diversos estudios que coinciden en que la resiliencia disminuye los efectos del síndrome de burnout, de tal manera que una de las claves es la capacidad de afrontamiento de los factores estresantes por parte de la persona (Cruz y Puentes, 2017; Elavarasi et al., 2024). Por consiguiente, el uso de estrategias de afrontamiento constructivas centradas en el problema (autocuidado y bienestar físico, apoyo social, gestión del tiempo, desarrollo de habilidades de manejo del estrés, búsqueda de ayuda profesional, reflexión y autoevaluación, establecimiento de límites y manejo de expectativas, entre otras), las cuales previenen el desarrollo del burnout (Agustí et al., 2023).

Por el contrario, el uso de estrategias de afrontamiento pasivas centradas en la emoción (distanciamiento emocional, procrastinación, aislamiento social, consumo de sustancias, evitación emocional, entre otras) favorecen su aparición (Félix et al., 2018).

TIPOS DE RESILIENCIA

Se han identificado cuatro tipos o dimensiones de resiliencia (psicológica, emocional, física y comunitaria) que pueden influir en la habilidad de las personas docentes para afrontar situaciones de estrés (Cruz, 2021). Cada tipo de resiliencia implica habilidades y procesos adaptativos diferentes, pero todos comparten el objetivo común de enfrentar la adversidad de manera constructiva y salir fortalecidos de la experiencia.

Resiliencia psicológica: se refiere a la habilidad y fortaleza mental de una persona para utilizar sus propias fortalezas y destrezas

a fin de adaptarse mentalmente, enfrentar desafíos, incertidumbre y situaciones adversas. Aquellas personas que poseen resiliencia psicológica pueden mantener la concentración y la calma, superar desafíos y crisis de la vida sin experimentar consecuencias a largo plazo, como la ansiedad y el malestar psicológico.

1. **Resiliencia emocional:** es la manera en que las personas manejan el estrés, ya que cada individuo responde de manera diferente a cambios y situaciones. Algunos acontecimientos pueden desencadenar emociones en algunas personas y no en otras. Aquellas con resiliencia emocional pueden reconocer y comprender sus emociones, utilizando recursos internos y externos para gestionar factores estresantes y sus sentimientos de manera optimista y positiva.
2. **Resiliencia física:** es la manera en que el cuerpo se recupera y enfrenta cambios causados por demandas físicas, lesiones y problemas médicos. Esto afecta la fuerza y resistencia de una persona y desempeña un papel crucial en la salud a largo plazo, incluyendo la forma en que las personas envejecen y responden al estrés físico, enfermedades y accidentes. La resiliencia física se ve influenciada por relaciones sociales, el tiempo de descanso, la elección de estilos de vida saludables y actividades placenteras.

3. **Resiliencia comunitaria:** se refiere a la capacidad de los grupos para recuperarse y responder a situaciones adversas que les afectan, como catástrofes naturales, actos terroristas, violencia, dificultades económicas, entre otros. Un ejemplo reciente que ha puesto a prueba la resiliencia comunitaria es la pandemia por COVID-19.

Estas dimensiones de resiliencia pueden interactuar entre sí y son fundamentales para ayudar al personal docente a mantenerse eficaz y comprometido en su labor educativa, incluso en contextos de alta exigencia y estrés. La promoción de la resiliencia en el gremio docente no solo mejora su bienestar personal, sino que también tiene un impacto positivo en el clima escolar y en el rendimiento académico del estudiantado.

FACTORES DE RESILIENCIA

El personal docente enfrenta desafíos únicos en su profesión que requieren un alto nivel de resiliencia, la cual puede ser influenciada por varios factores, entre los que destacan: la personalidad, el locus de control y la autoeficacia (Vicente de Vera y Gabari, 2019; Covarrubias y Mendoza, 2013) (Tabla 4).

Tabla 4. Factores de resiliencia para el personal docente

FACTORES DE RESILIENCIA	CARACTERÍSTICAS
La personalidad	La personalidad juega un papel importante en la resiliencia. Algunas características de la personalidad, como la capacidad de adaptación, la flexibilidad mental, la capacidad de mantener el optimismo frente a la adversidad y la autoconfianza, pueden contribuir a la capacidad de una persona para recuperarse de situaciones estresantes o difíciles.
Locus de control	El locus de control se refiere a la creencia de una persona sobre la medida en que puede controlar los eventos que afectan su vida. Las personas con un locus de control externo tienen la convicción de que estos eventos y sus consecuencias son dirigidos por fuerzas externas, otras personas, la suerte o el destino. En cambio, las personas con un locus de control interno tienden a creer que tienen un control significativo sobre su vida y sus circunstancias, lo que puede fortalecer su capacidad de enfrentar desafíos y adversidades de manera efectiva.
Autoeficacia	La autoeficacia es la creencia en la propia capacidad para llevar a cabo acciones necesarias para alcanzar metas específicas y enfrentar desafíos. Cuando una persona tiene una alta autoeficacia, tiende a enfrentar los problemas con mayor determinación y persistencia, lo que puede aumentar su resiliencia ante las dificultades.

Fuente: Vicente de Vera y Gabari (2019); Covarrubias y Mendoza (2013).

Estos factores interactúan entre sí y pueden influenciarse mutuamente. Por ejemplo, un docente con una personalidad optimista y adaptativa puede desarrollar una mayor autoeficacia al momento de enfrentar desafíos, lo que a su vez refuerza su resiliencia. De igual forma, un locus de control interno puede fortalecer la autoeficacia al creer que las acciones personales pueden afectar positivamente las situaciones difíciles.

Fomentar estos factores de resiliencia no solo beneficia a las personas docentes de manera individual, sino que también fortalece a la comunidad escolar en su conjunto, creando un entorno más saludable y eficaz para la educación y el bienestar del estudiantado.

VACÍOS EN LA LITERATURA CIENTÍFICA

Existen varios vacíos en la literatura científica que podrían ser explorados a profundidad, como son: (1) la manera en que las presiones laborales y la percepción del trabajo docente varían entre culturas, lo cual puede influir en la prevalencia y las características del burnout; (2) la efectividad de las

intervenciones en diferentes contextos educativos (por ejemplo: escuelas urbanas vs. rurales o educación primaria vs. secundaria); (3) los efectos a largo plazo en la salud mental y física de los docentes, así como las consecuencias para su carrera profesional a lo largo del tiempo; (4) el uso excesivo de la tecnología y su contribución al burnout; (5) el burnout en docentes que trabajan en educación especial o en contextos educativos con altas tasas de pobreza y violencia; (6) el burnout en docentes que se encuentran en su etapa de formación, entre otros.

CONCLUSIONES

La pandemia por COVID-19 y la consecuente implementación de medidas de distanciamiento social trajo como resultado el trasladar el ambiente áulico tradicional a uno totalmente virtual, obligando a los cuerpos docentes a equilibrar demandas académicas, gestionar dinámicas sociales complejas y adaptarse a cambios constantes en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Los nuevos desafíos vinieron a intensificar el estrés y la presión sobre los profesionales de la educación, desencadenando en algunos casos el síndrome de burnout, caracterizado por el agotamiento físico y emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal, manifestándose a través de una combinación de síntomas emocionales, físicos, conductuales y cognitivos.

La implementación de la educación virtual trajo consigo distintos factores de riesgo, como elevadas cargas de trabajo, falta de competencias digitales para enfrentar la virtualidad, escasez de recursos educativos y tecnológicos, falta de materiales de trabajo, interacciones emocionales intensas por parte del personal docente, expectativas poco realistas de estudiantes, padres e instituciones educativas, entre otras.

A partir de la problemática descrita, se hace evidente la necesidad de aplicar instrumentos de medición del síndrome de *burnout* en docentes, con el propósito de detectarlo, intervenir oportunamente y prevenirlo, tanto a nivel individual como organizacional, con el fin de contribuir a mejorar el bienestar del personal, la calidad educativa y la estabilidad laboral en las instituciones escolares. Asimismo, el concepto de resiliencia emerge como una forma de enfrentar la adversidad de manera constructiva y salir fortalecidos de la experiencia.

A manera de cierre, es posible afirmar que en el contexto pospandemia, aunque se ha retornado a la normalidad, el síndrome de burnout permanece como una herida abierta en el ámbito educativo. La fatiga crónica, la desmotivación, la pérdida del sentido vocacional y los trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión siguen afectando a muchos docentes, lo que evidencia que las secuelas van más allá de lo estrictamente sanitario: son también estructurales y humanas.

Este desgaste profesional no es solo una cuestión individual, sino un reflejo de un sistema educativo que durante la crisis evidenció sus fragilidades. La falta de recursos, el escaso acompañamiento institucional y la presión por mantener la calidad educativa sin una

adecuada contención emocional han contribuido a una crisis silenciosa en el magisterio.

Reflexionar sobre el burnout docente en la etapa pospandémica implica reconocer la urgencia de repensar las condiciones laborales del profesorado, promover espacios de autocuidado y acompañamiento psicológico, y, sobre todo, revalorizar su rol como agentes fundamentales en la reconstrucción social y educativa. Apostar por el bienestar docente no es un lujo, sino una necesidad para asegurar una educación de calidad, humana y resiliente.

REFERENCIAS

- Aguilar de Mendoza, A. (2022). Presencia de estrés y bienestar en los docentes, ante los cambios educativos por la COVID-19. *Entorno*, 1(73), 7-22. <https://bit.ly/3W17wYF>
- Agustí López, A. I., Martí Aras, A., Rodríguez Martín, A. y Gabarda Méndez, C. (2023). Personality, Burnout and Digital Competence in university professor, An approach to the current reality. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 9(2), 162-176. <https://doi.org/10.24310/innoeduca.2023.v9i2.15063>
- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arias Rodríguez, C., Vergel Escamilla, M., Rodríguez Reyes, T., Thompson Hernández, E. L. y 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://bit.ly/3WwX9ID>
- Asociación Americana de Psicología (2011). *Camino a la resiliencia*. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Baltazar Borja, V. R., Chanca Amaya, E. A. y Roque Toribio, P. W. (2024). Síndrome

- de Burnout en Docentes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional del Centro del Perú. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 4673-4686. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11677
- Benítez Salinas, D., Vázquez Olascoaga, L. y Navarrete Cruz, A. (2020). Relación entre inteligencia emocional y síndrome de burnout: caso de estudio: Escuela Primaria Leona Vicario de Tejupilco, Estado de México. *RILCO: Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*, (7), 10. <https://www.eumed.net/rev/rilco/07/inteligencia-emocional.html>
- Castillo-Lozada, A., Oñate, B., Hernández-Navarro, Y. y Sánchez-Fernández, I. (2020). El síndrome de Burnout en docentes de educación básica: sus efectos para la enseñanza de las matemáticas. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(1), 125-147. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7436067>
- Castrejón, V. y Peña, C. (2019). Liderazgo docente una oportunidad para afrontar los desafíos en el aprendizaje digital. *Revista Innova ITFIP*, 4(9), 1689-1699. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7964692>
- Covarrubias Apablaza, C. G. y Mendoza Lira, M. (2013). La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: el caso de Chile. *Estudios hemisféricos y polares*, 4(2), 107-123. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4457452>
- Cruz, C. X. (2021). *Resiliencia: Cómo desarrollar la fuerza mental para superar cualquier situación difícil y vivir una vida mejor*. CX Cruz.
- Cruz, D. M. y Puentes, A. (2017). Relationship between different dimensions of the Burnout syndrome and the coping strategies implemented by security guards at a private corporation from Tunja (Col). *Psicogente*, 20(38), 268-281. <https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2548>
- Elavarasi, A., Portia, R., Alangaram, A. M., Begam, F. y Elavarasu, P. (2024). Teacher resilience and burnout: Implications for teacher preparation programs. *Journal of Research Administration*, 6(1). <https://journalra.org/index.php/jra/article/view/639>
- Esteban Álvaro, L., Villar Pamplona, L., Guarás Rubio, Á. M., Piquer Álvarez, L., Jarén Cubillo, C. y Salmerón Crespo, E. (2023). Síndrome de burnout. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(7), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9221997>
- Félix Verduzco, R. O., García Hernández, C. y Mercado Ibarra, S. M. (2018). El estrés en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría. *Cultura Científica y Tecnológica*, (64). <https://revistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
- Flores, N., Flórez-Cajamarca, A. M. y Jenaro, C. (2021). Factores de riesgo y protectores del burnout en docentes que atienden a alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) en el aula ordinaria. *Revista de educación inclusiva*, 14(2), 105-120. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/707/646>
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-65. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- García Rodríguez, R., Sánchez Parrales, L. V., Dueñas Segovia, F. y Meza Macías, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes: Síndrome de burnout y salud mental. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19). <https://doi.org/10.37117/s.v19i1.392>
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Psicología Pirámide
- Gisbert, J. P. y Chaparro, M. (2020). Reglas y consejos para ser un investigador de éxito. *Gastroenterología y Hepatología*, 43(9), 540-550. <https://doi.org/10.1016/j.gastrohep.2020.03.010>
- González-Palma, K. y Alarcón-Chávez, B. (2021). El estrés laboral en docentes de Educación Básica y el teletrabajo en Ecuador. *Revista Científica*

- Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 4(8), 19-34. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0028>
- Guzmán-Chango, M. J., Mayorga-Frías, C., Chasi-Benavides, J. S. y Bastidas-Tello, G. (2022). Impacto de la presencialidad postpandemia en el desarrollo del Síndrome de Burnout. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(3), 544-554. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966264>
- Hernández-Suarez, C., Gamboa, A. y Prada, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación Básica y Media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9), 472-488. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1455/1374>
- Huaranca Ramírez, D. y Villafuerte Álvarez, C. A. (2023). Importancia de la inteligencia emocional en la resiliencia de estudiantes y docentes. *Revista de Climatología Edición Especial Ciencias Sociales*, 23, 2931. <https://doi.org/10.59427/rcli/2023/v23cs.2930-2938>
- Jiménez, N. (2019). Tipología de docentes universitarios de acuerdo con su desempeño docente: motivados y no motivados. *CIENCIA ergo-sum*, 26(2), 1-15. <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/9027/9680>
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. y Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Linares Parra, G. D. V. y Guedez Salas, Y. S. (2021). Síndrome de burnout enfermedad invisible entre los profesionales de la salud. *Atención Primaria*, 53(5), 102017. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102017>
- Llagua Arévalo, P. y Gamboa Salinas, J. (2023). El Burnout Post Pandemia COVID-19 en el Desempeño Laboral de las Instituciones de Educación Superior. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(4), 443-460. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9124330>
- López-Estrada, P., Elizondo-Mejías, J. y Pérez-Hidalgo, E. (2024). “Tired, Overwhelmed, Frustrated”: Emotional Challenges of Primary English Teachers During the Pandemic: Case Study in San Carlos, Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 28(1), 1-21. <https://doi.org/10.15359/ree.28-1.17333>
- Macías Mozqueda, E., Ruvalcaba Romero, N., Orozco Solis, M., Bravo Andrade, H. y Solis Elizalde, E. (2022). Variaciones en los estados emocionales autopercebidos de docentes de educación básica relacionados con la pandemia de COVID-19 en Jalisco, México. *Revista De Psicología se la Universidad Autónoma del Estado De México*, 11(25), 11-32. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v11i25.18739>
- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Márquez, I., Mosquera, M., Ochoa, C., Pacavita, D., Palencia, F. y Riaño, M. (2021). Revisión de los Instrumentos de Medición del Síndrome De Burnout- Documento de Trabajo. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3841093>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs. Prentice-Hall.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia & trabajo*, 11(32), 37-43. <https://bit.ly/3Wh7wIY>
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Moreno, B., Hernández, E. y González, J. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2), 151-178. <https://journals.copmadrid.org/jwop/files/63238.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://bit.ly/4d8aAP3>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima edición (CIE-11)*. <https://bit.ly/4d8wuks>
- Osorio Guzmán, M. y Ruiz Mendoza, C. (2024). Burnout y salud durante la pandemia: el caso de los docentes en México. *Simbiosis*, 4(8), 135-146. <https://bit.ly/4bVJLMw>
- Párraga-Párraga, K. L. y Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual: Artículo de investigación. *Revista científica multidisciplinaria arbitrada Yachasun*, 4(7), 142-155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
- Przybylska, I. (2021). The Socio-emotional Context of E-learning in Teachers' Opinion. *International Journal of Research in E-Learning*, 7(2), 1-21. <https://doi.org/10.31261/ijrel.2021.7.2.09>
- Ramírez, D. y Bobadilla, J. (2021). Incertidumbre en docentes de los colegios de la ciudad de Pilar en contexto pandemia. *Ciencia Latina, Revista Científica Multidisciplinaria*, 5(6), 12098-12115. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1218
- Ramos Monsivais, C. L., Castañón Vargas, M., Almendra Andrade, Y. y Monge Vázquez, L. (2024). ¿Puede el mindfulness reducir el burnout en los docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(1), 42-55. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384
- Saldívar-Garduño, A. y Ramírez-Gómez, K. E. (2020). Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (23), 11-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7838725>
- Saravia Huamán, M., Neyra cornejo, F. I., Valladolid Benavides, A. M., Urbina Cárdenas, M. F. y La Rosa Feijoo, O. C. (2021). Características del síndrome de burnout presentadas por los docentes de secundaria de Huancavelica. *Hacedor*, 5(2), 141-154. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1937>
- Secín Diep, R., Martínez Manzo, M. A., Ramírez García, A. y Pérez Garduño, B. (2022). Efecto en la salud emocional del personal de salud de un Hospital Privado de Tercer Nivel que enfrenta la pandemia de COVID-19. *Acta Médica Grupo Ángeles*, 20(2), 137-144. <https://doi.org/10.35366/104274>
- Sokal, L., Trudel, L. E. y Babb, J. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100016. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100016>
- Toala Ponce, S. R., Hurtado Toral, C. K., Vera Mera, M. V., Galván Gracia, N. S. y García Arroyo, H. (2023). Cansancio mental y su repercusión en el desempeño académico. *Ibero-American Journal of Education & Society Research*, 3(2), 95-104. <https://doi.org/10.56183/iberoeds.v3i2.639>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. y Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Vanegas Castillo, J. E., Urrea Roa, P. N. y Amaya Fuentes, G. (2020). Síndrome de burnout en profesores de primaria y secundaria. *Actividad física y desarrollo humano*, 11(1), 1-9. <https://bit.ly/3WEgYaY>
- Vicente de Vera García, M. I. y Gabari Gambarte, M. I. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. <https://doi.org/10.17583/rise.2019.3987>
- Wiltshire, C. (2023). Early Childhood Education Teacher Stress: Qualitative understandings and insights. *Psychoneuroendocrinology*, 153, 106251. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106251>

