

Síndrome de burnout en docentes de educación básica: una revisión de literatura sobre bienestar y salud mental

Burnout syndrome in primary school teachers: a literature review on well-being and mental health

Anali R. MARROQUIN-ALFARO¹

Angel J. MARROQUIN-ALFARO²

Juan F. MARROQUIN-ALFARO³

¹ Universidad Cesar Vallejo, Perú. amarroquinal@ucvvirtual.edu.pe. ORCID:0000-0002-5757- 9581

² Universidad Privada de Trujillo, Perú. marroquin.72119pef@uprit.edu.pe. ORCID:0009-0002-0555-5649

³ Universidad Continental, Perú. 72136836@continental.edu.pe. ORCID:0009-0001-7798-9457

RESUMEN

El estudio analiza el síndrome de burnout en docentes de educación básica entre 2019 y 2025 mediante una revisión de literatura de 20 artículos indexados en Scopus y SciELO. Los resultados evidencian que el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal se asocian a la sobrecarga laboral, la precariedad institucional y la falta de reconocimiento profesional. Además, el bienestar psicológico, la resiliencia y la autoeficacia actúan como factores protectores, siendo crucial fortalecer el apoyo institucional y las políticas de salud mental de los docentes.

Palabras clave: bienestar docente, salud mental, educación básica, satisfacción laboral, revisión sistemática.

ABSTRACT

The study analyzes burnout syndrome among basic education teachers between 2019 and 2025 through a literature review of 20 articles indexed in Scopus and SciELO. The findings reveal that emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment are associated with work overload, institutional precariousness, and lack of professional recognition. Furthermore, psychological well-being, resilience, and self-efficacy act as protective factors, highlighting the importance of strengthening institutional support and teacher mental health policies.

Keywords: teacher well-being, mental health, basic education, job satisfaction, systematic review.

Recibido: 28/11/2025

Aprobado: 26/12/2025

Publicado: 30/01/2026

1. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el síndrome de burnout en docentes de educación básica se ha consolidado como una problemática estructural que compromete la calidad educativa desde los primeros niveles de enseñanza (UNESCO, 2021). De acuerdo con UNESCO y la International Task Force on Teachers for Education (TTF, 2024), la alta carga administrativa, la falta de recursos, el bajo reconocimiento profesional y la presión constante por resultados provocan niveles elevados de desgaste emocional en los maestros, con especial agudización en países con sistemas educativos precarizados como el latinoamericano (Vilser et al., 2024). Actualmente, se estima que uno de cada dos docentes sufre síntomas de agotamiento emocional recurrente, lo que afecta su capacidad de respuesta a las demandas del aula (OCDE, 2025). Además, más de 20 millones de maestros en ejercicio han reportado una caída brusca en su motivación profesional en los últimos cinco años (UNESCO, 2021). Por ende, alrededor de un 38% de los educadores están considerando abandonar la profesión, poniendo en riesgo la estabilidad de los sistemas educativos y la continuidad de los aprendizajes escolares (UNESCO, 2021; TTF, 2024).

A nivel de Latinoamérica, la frecuencia de estrés laboral y burnout entre los docentes de educación básica se ha elevado significativamente durante la última década. Más del 60% de los profesores padecen agotamiento extremo debido a la sobrecarga y las dificultades institucionales (UNESCO, 2022). De acuerdo con UNESCO (2025a), el tiempo semanal promedio que se dedica a las tareas administrativas no pedagógicas supera las 15 horas, lo que reduce el tiempo dedicado al planeamiento y la reflexión sobre las mejoras. Más de 1,3 millones de estudiantes en la región adquieren conocimientos bajo la supervisión de docentes sin energía y desgastados. Esto limita la eficacia de la educación (UNESCO, 2025b). La carencia de programas preventivos y de asistencia psicológica en contextos vulnerables hace la situación aún peor (OCDE, 2025), afectando el desarrollo socioemocional de los alumnos, que no cuentan con modelos de consuelo estabilizados (UNESCO, 2021; TTF, 2024). Por tanto, se vuelve urgente implementar políticas de bienestar docente, promover estrategias de autocuidado institucional y desarrollar sistemas de acompañamiento psicoeducativo que garanticen una educación básica más humana y eficaz (UNESCO, 2021).

De acuerdo al Ministerio de Educación de Perú (MINEDU, 2021b), en el país el desgaste profesional docente en educación básica ha mostrado un deterioro sostenido en los últimos años. Los datos más recientes afirman que el 68% de los maestros y las maestras sufre niveles moderados a altos de estrés, cifra que se eleva en zonas rurales donde los recursos pedagógicos son más escasos (MINEDU, 2022). Asimismo, el MINEDU (2021a) menciona que el número promedio de estudiantes por aula ha aumentado a 36, lo que dificulta un seguimiento individualizado y la gestión emocional a cargo de los y las profesionales. La situación ha llevado a que anualmente más de 9.000 docentes soliciten licencias médicas prolongadas por causas vinculadas al agotamiento físico y emocional, situación que tiene consecuencias directas sobre la continuidad pedagógica y el efecto en el rendimiento escolar infantil (MINEDU, 2023).

La justificación del presente estudio radica en el aumento sostenido de los casos de síndrome de burnout diagnosticados en docentes de educación básica, afectando indirectamente la calidad de los procesos educativos y el bienestar psicosocial de los profesionales de la enseñanza. En todo el mundo, especialmente en América Latina, Asia y algunas regiones de África, se ha informado que docentes nacionales están sujetos a jornadas laborales extendidas, a una relevancia administrativa que le resta tiempo al aula, al mínimo reconocimiento público del profesionalismo y a una carencia general en los recursos pedagógicos y de desarrollo profesional, factores relacionados con la variabilidad de la gestión de la enseñanza y la salud mental de docentes y escolares. El impacto del agotamiento ocupacional en la calidad del desempeño de un docente no solo se refleja en su rendimiento individual sino también en el desempeño del salón de clases, los esfuerzos estudiantiles, la efectividad del aprendizaje y el desarrollo socioemocional. A medida que la mentalidad del docente se deteriora, también lo hace su creatividad, control del aula y nivel de atención a los estudiantes. El presente estudio se considera relevante dado que precede a futuras políticas educativas orientadas al autocuidado, diplomados y programas de capacitación en nuevas metodologías, así como estrategias complementarias para garantizar una atención de calidad y promover el desarrollo integral del estudiante en escenarios educativos desfavorecidos.

1.1. Objetivo de la investigación

Siendo el objetivo profundizar en el estudio del síndrome de burnout en docentes de educación básica, se busca identificar sus causas, manifestaciones y consecuencias en el desempeño profesional y en la calidad educativa, así como analizar las estrategias implementadas para su prevención y manejo. En este marco, los objetivos específicos se plantean de manera interrogativa con el propósito de guiar el análisis. En primer lugar, se formula la pregunta: ¿qué evidencias existen sobre la presencia y los factores asociados al burnout en docentes de educación básica? En segundo término, se busca responder: ¿de qué manera el burnout afecta el bienestar, la motivación y el desempeño profesional de los docentes? Finalmente, se plantea: ¿qué estrategias o programas se han aplicado para prevenir o reducir el burnout en el contexto educativo básico? Estas interrogantes orientan la investigación hacia la comprensión integral del fenómeno y de las acciones destinadas a su abordaje dentro del ámbito educativo.

1.2. Marco Teórico

La comprensión del burnout ha evolucionado desde distintas perspectivas teóricas, siendo una de las más influyentes la formulada por Christina Maslach en la década de 1980 (Vayre, 2024). En este sentido, Leiter y Maslach (2024) en un contexto de creciente atención al estrés laboral de las profesiones de servicio; explicaron que Maslach desarrolló el Modelo De Tres Dimensiones del Burnout según los estudios realizados con trabajadores en los campos educativos y de la salud y la prestación de servicios sociales. Según la teoría, el síndrome es una respuesta crónica al estrés laboral prolongado y se caracteriza por tres componentes claves, a saber: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal (Hillert, 2023). Además, de acuerdo con Vayre (2024), el agotamiento emocional implica que una persona siente que ya no tiene nada en común emocionalmente y no tiene energía para continuar enfrentando las demandas del trabajo. La despersonalización da lugar a una actitud negativa y cínica hacia los que reciben los servicios, y la baja realización personal implica sentir la falta de efectividad y la pérdida de logros laborales (Leiter y Maslach, 2024). De hecho, Hillert (2023) afirmó que la teoría burnout de Maslach ha sido ampliamente validada en entornos educativos, donde los profesores experimentan altos niveles de riesgo de presión emocional, demandas múltiples y falta de reconocimiento institucional. Como resultado, la aparición de burnout finalmente deteriora el desempeño ocupacional y el ajuste personal.

Siegrist y Li (2020) propusieron el Modelo de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa, el cual explica el síndrome de burnout a partir del desbalance entre el esfuerzo involucrado y las recompensas obtenidas. Dado el auge de los trabajos de ritmo acelerado y las desigualdades organizacionales, este modelo subraya cómo la falta de reciprocidad conduce al estrés crónico. Considerando que en la vida académica muchos profesores deben cumplir múltiples roles sin reconocimiento y compensación adecuados, este enfoque resulta pertinente (Vilser et al., 2024). De esta manera, a diferencia del enfoque de Maslach, esta teoría permite considerar ciertos aspectos motivacionales e incluso estructurales del entorno, lo que amplía la comprensión del fenómeno y muestra alternativas en materia de prevención y control (Heming et al., 2023). El nivel de evidencia proporcionado por el análisis anterior refleja la importancia y la relevancia de la problemática de estudio, dado que el burnout en docentes de educación básica ha sido considerado como uno de los problemas más persistentes del contexto educativo contemporáneo. De acuerdo con Shoman et al. (2021), definen el burnout laboral como una reacción crónica ante el estrés ocupacional a largo plazo, caracterizado por el agotamiento, una actitud cínica y deshumanizante y la falta de fe en la propia competencia laboral. Esta problemática emerge en condiciones de alta demanda, ven presión crónica de rendimiento, baja autonomía y empoderamiento y escaso respeto y reconocimiento. En el mismo sentido, Guseva Canu et al. (2021) corroboran que este síndrome afecta directamente el rendimiento y el bienestar laboral, produciendo fatiga crónica, apatía, pérdida de interés y enajenación. Al hacerlo, minimizan el rendimiento educativo y el clima laboral.

De otro lado, Bes et al. (2023) destacan que el marinado también plantea consecuencias conductuales y sociales, tales como la irritabilidad, el retraimiento y la disminución de las relaciones entre pares. Entre las principales causas identificadas se encuentran la sobrecarga de trabajo, la ambigüedad en los roles y la falta de apoyo institucional. Estos factores, considerando a los autores, debilitan la cohesión organizacional y ponen en peligro la sustentabilidad del entorno de trabajo. Es por ello que consideran la importancia de intervenir en forma preventiva, combinando intervenciones a nivel personal y estructural.

En otro sentido, Agyapong et al. (2023) sugieren que la prevención del burnout docente implica la creación de escenarios laborales saludables, el fomento del liderazgo compasivo y el fortalecimiento de las redes de apoyo institucional que incentiven la profesionalización. Además de ello, Kariou et al. (2021) afirman la detección precoz de síntomas y el acompañamiento psicológico especializado en la formación pueden ser estrategias efectivas para disminuir el impacto del agotamiento crónico en el ámbito educativo. Al respecto, Roloff et al. (2022) consideran que el burnout en profesionales de alta implicación emocional, como la docencia, tiene un efecto especialmente dañino, pues el desgaste no solo compromete el bienestar del maestro, sino también el aprendizaje y la socialización emocional de los estudiantes.

2. METODOLOGÍA

Se llevó a cabo la revisión de literatura acorde a un protocolo metodológico estructurado que garantiza la rigurosidad, transparencia y validez del procedimiento de búsqueda, selección y análisis bibliográfico de las publicaciones científicas sobre el burnout en docentes de educación básica. La metodología se orientó a identificar, evaluar y sintetizar las evidencias empíricas más relevantes relacionadas con los factores que influyen en el agotamiento laboral docente y sus repercusiones en el desempeño profesional y la calidad educativa.

2.1. Preguntas que orientaron la revisión

La revisión se orienta a responder las siguientes preguntas de investigación: ¿qué evidencias existen sobre la presencia y los factores asociados al burnout en docentes de educación básica?, ¿de qué manera el burnout afecta el bienestar, la motivación y el desempeño profesional de los docentes?, y ¿qué estrategias o programas se han aplicado para prevenir o reducir el burnout en el contexto educativo básico?

2.2. Cadenas de búsqueda

Se utilizaron términos controlados y operadores booleanos para optimizar la búsqueda y garantizar la exhaustividad en la recuperación de información. Las combinaciones de búsqueda aplicadas fueron las siguientes:

"burnout" AND "docentes" AND "educación básica";
 "burnout" OR "docentes" OR "educación básica";
 "burnout" AND "docentes" AND ("educación básica");
 "burnout" AND "educación básica" AND ("docentes");
 "docentes" AND "educación básica" AND ("burnout");
 y "docentes" AND ("burnout" OR "educación básica").

2.3. Criterios de selección

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos publicados entre los años 2019 y 2025.
- Estudios empíricos de tipo cuantitativo, cualitativo o mixto relacionadas con el síndrome de burnout en docentes de educación básica.
- Publicaciones con texto completo disponible, revisión por pares y acceso en las bases de datos Scopus y SciELO.
- Investigaciones que abordaran de forma directa la relación entre el burnout docente, el bienestar psicológico y la salud mental.

Se excluyeron:

- Cartas al editor, actas de congresos, capítulos de libros, informes institucionales y reseñas narrativas.
- Artículos sin acceso al texto completo o con información insuficiente para el análisis.
- Estudios que no guardaran relación con la docencia en educación básica o que no aportaran evidencia empírica sobre el fenómeno del burnout.

2.4. Proceso de búsqueda y selección

La búsqueda de información se efectuó en las bases de datos Scopus y SciELO, empleando combinaciones de los términos "burnout", "docentes" y "educación básica", lo que permitió identificar 249 registros iniciales (117 en Scopus y 132 en SciELO) publicados entre 2019 y 2025. Tras la depuración, se eliminaron 28 duplicados, quedando 221 estudios para el cribado, del cual se seleccionaron 78 para una revisión más detallada. Posteriormente, se descartaron 60 artículos que no cumplían los criterios establecidos, resultando finalmente 20 investigaciones pertinentes que abordaban de forma directa el síndrome de burnout en docentes de educación básica, su relación con el bienestar psicológico, la satisfacción laboral y la salud mental. Solo se incluyeron artículos revisados por pares y con texto completo disponible, priorizando estudios empíricos, mientras que se excluyeron cartas al editor, reseñas narrativas, capítulos de libros, actas de congresos e informes institucionales sin evidencia empírica verificable. Este proceso aseguró la validez, actualidad y coherencia científica del conjunto de fuentes analizadas, proporcionando una base sólida para el análisis comparativo del fenómeno en el ámbito educativo.

2.5. Proceso de organización de los artículos

Durante la etapa de revisión, todas las decisiones relacionadas con la selección de estudios fueron registradas en un formato de seguimiento, garantizando una trazabilidad clara y justificada de cada inclusión o exclusión realizada. Para la gestión y organización del material bibliográfico se utilizó el software Zotero, que facilitó el ordenamiento de las fuentes, la clasificación temática de los artículos y la generación automática de las citas y referencias conforme a los estándares APA. De igual modo, se diseñó una ficha de análisis detallada con el propósito de recopilar información clave de cada publicación, como autoría, año, país, diseño metodológico, tipo de institución, población de estudio, objetivos, hallazgos, limitaciones y conclusiones principales. La información obtenida fue integrada en una matriz de comparación, herramienta que permitió identificar coincidencias, tendencias y vacíos en la literatura reciente sobre el tema abordado.

2.6. Valoración de calidad

Con el objetivo de asegurar la rigurosidad y confiabilidad de los hallazgos, se aplicaron los criterios de evaluación del Joanna Briggs Institute (JBI). Cada estudio fue examinado según su diseño metodológico y nivel de coherencia interna, priorizando aquellos que evidenciaron solidez en la estructura, precisión en la exposición de los resultados y profundidad en el análisis interpretativo. Todos los trabajos seleccionados cumplieron con un estándar mínimo de calidad científica, criterio que justificó su incorporación en el proceso de revisión sistemática.

La figura 1 presenta el proceso de selección de estudios; se identificaron 254 registros en SciELO y Scopus, de los cuales se eliminaron 56 duplicados, quedando 198 documentos únicos. Tras el cribado por título y resumen se excluyeron 143 registros, avanzando 55 publicaciones a la evaluación detallada. Posteriormente, 35 artículos fueron descartados por no cumplir los criterios de inclusión y exclusión, sin registrarse pérdidas por inaccesibilidad. Finalmente, 20 estudios cumplieron con los requisitos establecidos y fueron incluidos en la revisión en profundidad.

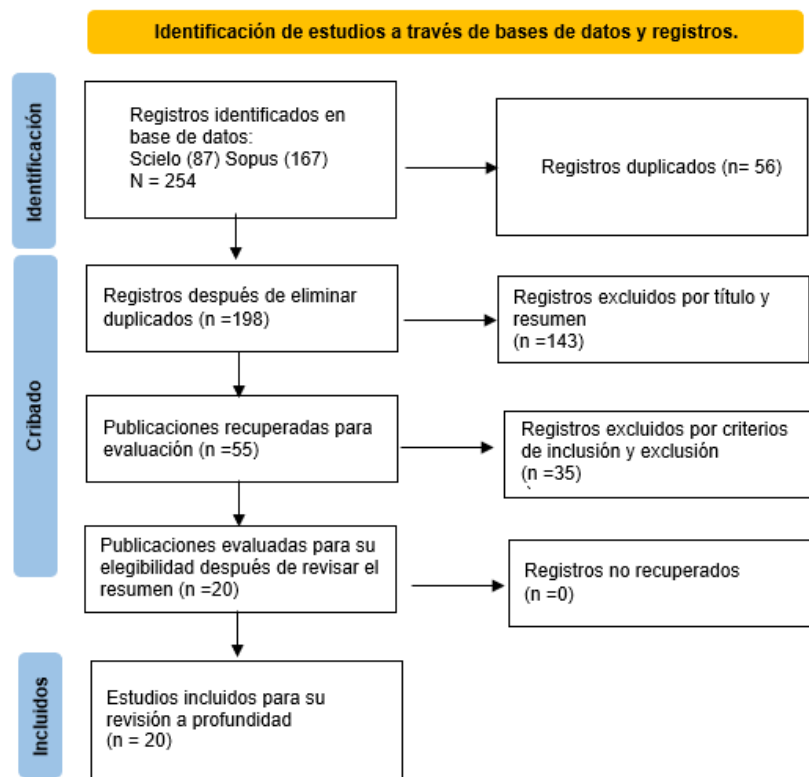


Figura 1 Proceso metodológico de búsqueda y selección de investigaciones

3. RESULTADOS

Después de aplicar los criterios se seleccionaron 20 publicaciones completas para su análisis sistemático, como se aprecia en el cuadro 1.

Cuadro 1. Resultados del análisis de los artículos seleccionados

Nº	Autor	Título del artículo	Metodología	País	Año	Base de datos
1	Arias et al. (2019)	Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa	Cuantitativa	Perú	2019	Scielo
2	Romero et al. (2023)	Funcionamiento psicológico adaptativo y burnout en docentes: implicaciones sobre los procesos instruccionales	Cuantitativa	España	2023	Scielo
3	Gallardo et al. (2019)	Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento	Cuantitativa	Costa Rica	2019	Scielo
4	Cortez et al. (2021)	Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19	Cuantitativa	Perú	2021	Scielo
5	Martin et al. (2024)	Factores psicosociales y síndrome de Burnout en docentes universitarios de Ciencias de la Salud	Cuantitativa	Perú	2024	Scielo
6	Estrada et al. (2021)	El desgaste profesional y su relación con el desempeño de los docentes de educación básica regular	Cuantitativa	Perú	2021	Scielo
7	Orynbayeva et al. (2025)	Exploring professional burnout and resilience in physical education teachers: A case study of Kazakhstan	Cuantitativa	Kazajistán	2025	Scopus

N°	Autor	Título del artículo	Metodología	País	Año	Base de datos
8	Ruiz et al. (2025)	Symptoms networks in teachers suffering from burnout	Cuantitativa	España	2025	Scopus
9	Osorio et al. (2025)	Síndrome de burnout en docentes mexicanos: un estudio durante la pandemia por COVID-19	Cuantitativa	México	2025	Scopus
10	Ruiz y Villacreses (2025)	Influencia de las condiciones sociolaborales en los docentes de Educación General Básica	Cuantitativa	España	2025	Scopus
11	Herrera et al. (2025)	Factores desencadenantes no local de trabajo que pueden llevar a la síndrome de burnout en profesores del ensino medio	Mixta	Costa Rica	2025	Scopus
12	Egúsquiza et al. (2025)	Síndrome de Burnout en Docentes Rurales en la Pandemia del COVID-19	Cuantitativa	Perú	2025	Scopus
13	Martínez et al. (2024)	Burnout en docentes: papel predictor de la inteligencia emocional y el humor	Cuantitativa	España	2024	Scopus
14	Estrada et al. (2023)c	Salud mental tras la vuelta a las clases presenciales: Síndrome de burnout en profesores de educación básica	Cuantitativa	Perú	2023	Scopus
15	Estrada y Gallegos (2020)	Sociodemográficas en docentes peruanos: síndrome de burnout y variables relacionadas en una institución educativa del Cusco	Cuantitativa	Perú	2020	Scielo
16	Estrada et al. (2023)a	Post-pandemic mental health: Psychological distress and burnout syndrome in regular basic education teachers	Cuantitativa	Perú	2023	Scopus
17	Santa et al. (2022)	Burnout y estresores en docentes durante la pandemia por COVID-19	Cuantitativa	España	2022	Scopus
18	Estrada et al. (2023)b	Workload and burnout syndrome as predictors of job satisfaction in Peruvian teachers	Cuantitativa	Perú	2023	Scopus
19	Amri et al. (2020)	Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the COVID-19 period in Morocco	Cuantitativa	Marruecos	2020	Scopus
20	Brandão et al. (2025)	Burnout in teachers: The role of emotion regulation, empathy, and educational level taught	Cuantitativa	Portugal	2025	Scopus

Fuente: Elaboración Propia (2025)

Después de la revisión, lectura y extracción de los hallazgos de los artículos seleccionados se obtuvo la siguiente información:

Cuadro 2. Artículos sobre el burnout en docentes de educación básica.

Eje temático	Autores representativos	Síntesis de hallazgos
Eje 1: Factores psicosociales y laborales asociados al burnout docente	Arias et al. (2019); Gallardo et al. (2019); Villacreses y Ruiz (2025); Herrera et al. (2025); Egúsquiza et al. (2025); Estrada y Gallegos (2020); Osorio et al. (2025); Estrada et al. (2023); Santa et al. (2022); Estrada-Araoz et al. (2023)	Se evidencian condiciones laborales críticas como carga excesiva, presión institucional, brechas tecnológicas y falta de apoyo organizacional, que incrementan el agotamiento emocional y la despersonalización. Los docentes de educación básica y de contextos vulnerables presentan mayor riesgo. Se recomienda fortalecer el soporte institucional, la distribución equitativa de funciones y la atención temprana del estrés laboral.
Eje 2: Impacto del burnout en el bienestar y desempeño docente	Romero et al. (2023); Estrada et al. (2021); Estrada et al. (2023); Brandão et al. (2025)	El burnout tiene un efecto negativo sobre la salud mental, la satisfacción laboral, la autoeficacia y el rendimiento pedagógico. La despersonalización y el agotamiento deterioran la capacidad de aplicar metodologías activas y afectan el bienestar emocional. La evidencia subraya la urgencia de implementar políticas educativas centradas en la salud mental y sistemas de acompañamiento docente sostenible.

Eje temático	Autores representativos	Síntesis de hallazgos
Eje 3: Recursos protectores frente al burnout: resiliencia, autoeficacia e inteligencia emocional	Yerezhepov et al. (2025); Martínez-Álvarez et al. (2024)	La resiliencia, la autoeficacia y la inteligencia emocional funcionan como factores protectores que reducen el agotamiento emocional y la despersonalización. El fortalecimiento de estas competencias promueve mayor bienestar, innovación en el aula y mejor clima organizacional.
Eje 4: Estrategias institucionales y programas preventivos	Cortez et al. (2021); Ruiz et al. (2025); Estrada et al. (2023); Estrada y Gallegos (2020)	Los estudios resaltan la necesidad de programas institucionales dirigidos a la prevención del burnout, mediante intervenciones de apoyo emocional, mindfulness y gestión del estrés. Estas acciones disminuyen el agotamiento docente, potencian el bienestar y mejoran la satisfacción laboral.
Eje 5: Producción científica y vacíos de investigación sobre burnout docente	Martin et al. (2024); Amri et al. (2020)	La producción científica sobre burnout docente sigue siendo limitada y se concentra en ciertos países y contextos educativos. Existen vacíos en estudios comparativos internacionales, en zonas rurales, y en enfoques cualitativos o longitudinales. La inclusión de investigaciones en regiones poco estudiadas, como Marruecos, evidencia la necesidad de ampliar las agendas de investigación y de diversificar metodologías para comprender mejor el fenómeno del burnout docente a nivel global.

3.2. Ejes temáticos de la revisión

A partir del análisis de los veinte artículos seleccionados, se identificaron cinco subtemas centrales que organizan la presente sección: Agotamiento emocional y despersonalización docente, Factores psicosociales y condiciones laborales adversas, Satisfacción laboral y bienestar psicológico docente, Recursos personales de resiliencia y autoeficacia y Impacto del burnout en la calidad educativa. Estos subtemas emergieron del examen comparativo de los hallazgos teóricos y empíricos, evidenciando la interacción entre las dimensiones emocionales, organizacionales y personales del burnout docente. La clasificación adoptada busca integrar los principales enfoques presentes en la literatura revisada, permitiendo una comprensión más amplia y articulada del fenómeno desde una perspectiva que vincula la salud mental, el bienestar laboral y la sostenibilidad de la práctica educativa en contextos de alta demanda profesional.

4. DISCUSIÓN

4.1. Agotamiento emocional y despersonalización docente

Arias et al. (2019) indicaron que el agotamiento emocional constituye una manifestación central del burnout, expresada en la pérdida de energía y el desinterés por la enseñanza, agravada cuando las demandas laborales superan los recursos personales (Gallardo et al., 2019). Osorio et al. (2025) señalaron que la presión laboral y la falta de apoyo institucional incrementan la fatiga psicológica y reducen el compromiso pedagógico, mientras Estrada et al. (2023) evidenciaron que el distrés pospandemia intensificó la vulnerabilidad emocional en docentes. De forma complementaria, Santa et al. (2022) demostraron que los estresores derivados de la pandemia aumentaron la fatiga emocional y el desapego profesional, configurando entornos educativos poco saludables Estrada et al. (2023). Asimismo, Gallardo et al. (2019) subrayaron que la despersonalización funciona como un mecanismo de defensa ante el estrés sostenido, deteriorando la relación educativa, y Osorio et al. (2025) identificaron mayores niveles de esta en docentes con contratos temporales. Estrada et al. (2023) vincularon esta respuesta con la ausencia de apoyo organizacional, y Santa et al. (2022) añadieron que la transición abrupta a la virtualidad profundizó la desconexión emocional. Aunque tras la pandemia la despersonalización disminuyó, persistieron signos de agotamiento, lo que evidencia la necesidad de políticas estables y acompañamiento institucional (Gallardo et al., 2019; Osorio et al., 2025).

4.2. Factores psicosociales y condiciones laborales adversas

Martin et al. (2024) señalaron que los factores psicosociales y las condiciones laborales influyen directamente en el burnout, al generar sobrecarga emocional por altas demandas institucionales y escaso apoyo. Ruiz y Villacreses (2025) evidenciaron que las presiones administrativas y el bajo reconocimiento disminuyen la motivación, mientras Herrera et al. (2025) destacaron que la inequidad laboral incrementa el agotamiento psicológico. Asimismo, Martin et al. (2024) observaron mayores niveles de agotamiento y despersonalización en mujeres y docentes jóvenes debido a desigualdades en la carga laboral y limitadas oportunidades de desarrollo, y Ruiz y Villacreses (2025) añadieron que la falta de autonomía y reconocimiento genera un ciclo de desgaste que afecta el bienestar. De igual modo, Martin et al. (2024) afirmaron que la carga excesiva, las demandas administrativas y la ausencia de apoyo institucional producen estrés crónico y afectan el equilibrio vida-trabajo, mientras Herrera et al. (2025) señalaron que la baja valoración social y la violencia escolar intensifican la ansiedad y la frustración (Ruiz y Villacreses, 2025). Santa et al. (2022) demostraron que los estresores de la pandemia —como la transición abrupta a la virtualidad y las responsabilidades adicionales— incrementaron significativamente el desgaste docente. De manera coherente, Estrada et al. (2023) evidenciaron que la sobrecarga laboral y la saturación administrativa predicen directamente el burnout, y Amri et al. (2020) confirmaron que durante el confinamiento los docentes enfrentaron mayores niveles de agotamiento por falta de recursos y aumento de responsabilidades. En conjunto, mejorar las condiciones laborales y reducir la carga administrativa son medidas clave para prevenir el burnout (Martin et al., 2024), mientras los programas de bienestar psicosocial fortalecen la sostenibilidad educativa (Herrera et al., 2025).

4.3. Satisfacción laboral y bienestar psicológico docente

Cortez et al. (2021) señalaron que la satisfacción laboral mantiene una relación inversa con el burnout, dado que un mayor bienestar emocional reduce el agotamiento y la despersonalización, mientras que la sobrecarga y el escaso reconocimiento disminuyen la motivación (Romero et al., 2023). Egúsqüiza et al. (2025) destacaron que el apoyo institucional y los recursos adecuados protegen del desgaste emocional, a diferencia de la inestabilidad laboral y las limitadas oportunidades, que incrementan el estrés. Romero et al. (2023) indicaron que la satisfacción y el bienestar psicológico median entre la autoeficacia y el burnout, fortaleciendo la resiliencia profesional, y Egúsqüiza et al. (2025) subrayaron que el equilibrio emocional depende tanto de la autoconfianza como del contexto institucional. Durante la pandemia, Egúsqüiza et al. (2025) evidenciaron que la sobrecarga y la falta de recursos tecnológicos incrementaron la insatisfacción y el estrés, lo que también reflejó la fragilidad educativa (Cortez et al., 2021). Romero et al. (2023) demostraron que los docentes con mayor satisfacción registran menor agotamiento, confirmando que el bienestar psicológico previene el desgaste profesional y requiere políticas de salud mental y espacios participativos que promuevan equidad. Asimismo, Egúsqüiza et al. (2025) concluyeron que los entornos colaborativos y el acompañamiento emocional fortalecen la motivación y la salud mental docente, mientras Estrada et al. (2023) evidenciaron que la sobrecarga laboral y el aumento de responsabilidades académicas reducen significativamente la satisfacción, incrementando el riesgo de burnout.

4.4. Recursos personales de resiliencia y autoeficacia

Orynbayeva et al. (2025) sostuvieron que la resiliencia actúa como un factor protector frente al burnout, al permitir que los docentes enfrenten con estabilidad emocional las demandas profesionales. Martínez et al. (2024) destacaron que la inteligencia emocional y las estrategias de humor positivo reducen el estrés, mientras Ruiz et al. (2025) confirmaron que las habilidades de afrontamiento fortalecen la salud mental y el equilibrio psicológico, lo que evidencia la necesidad de programas de formación que incrementen la percepción de competencia profesional (Orynbayeva et al., 2025). Asimismo, Ruiz et al. (2025) advirtieron que la autocrítica y la escasa autocompasión dificultan la recuperación emocional, reforzando la importancia de desarrollar recursos personales y emocionales para prevenir el desgaste laboral (Martínez et al., 2024). Desde esta perspectiva, Martínez et al. (2024) señalaron que la formación en inteligencia emocional potencia la autorregulación afectiva y promueve la resiliencia y la satisfacción laboral, mientras Orynbayeva et al. (2025) demostraron que la resiliencia favorece una gestión emocional más eficaz y una actitud positiva ante las adversidades (Ruiz et al., 2025). Además, Ruiz et al. (2025)

propusieron que la detección temprana del burnout permite aplicar intervenciones como la compasión, el mindfulness y la terapia cognitivo-conductual, orientadas a fortalecer la autoeficacia (Orynbayeva et al., 2025). Finalmente, Martínez et al. (2024) subrayaron que la integración de resiliencia, inteligencia emocional y autoeficacia constituye un marco esencial para una docencia emocionalmente saludable, y Brandão et al. (2025) evidenciaron que la regulación emocional y la empatía son recursos clave para disminuir el impacto del burnout.

4.5. Impacto del burnout en la calidad educativa

Estrada et al. (2021) afirmaron que el burnout afecta directamente la calidad educativa al incidir en la motivación, el rendimiento y la estabilidad emocional del profesorado, disminuyendo la eficacia pedagógica y el compromiso docente (Arias et al., 2019). Gallardo et al. (2019) indicaron que el agotamiento emocional y la despersonalización deterioran la interacción con los estudiantes y generan un clima escolar menos empático, mientras que Estrada y Gallegos (2020) evidenciaron que la fatiga docente impacta negativamente en los resultados educativos y en la cohesión institucional. Arias et al. (2019) agregaron que el desgaste psicológico limita la innovación pedagógica, y Estrada et al. (2021) destacaron que la falta de reconocimiento institucional agrava la pérdida de entusiasmo. Gallardo et al. (2019) señalaron que el deterioro emocional disminuye la satisfacción laboral y afecta la estabilidad escolar, y Estrada y Gallegos (2020) precisaron que factores como la antigüedad o la carga horaria modulan la intensidad del burnout. Arias et al. (2019) subrayaron que el bienestar docente es clave para la mejora formativa, mientras Estrada y Gallegos (2020) resaltaron que las políticas institucionales de apoyo emocional mitigan sus efectos. Estrada et al. (2021) sostuvieron que la salud mental debe ser un eje prioritario de la calidad educativa, y Gallardo et al. (2019) afirmaron que entornos laborales saludables y la formación continua fortalecen la satisfacción profesional. Complementariamente, Brandão et al. (2025) demostraron que la regulación emocional y la empatía influyen en el desempeño pedagógico, confirmando que el burnout afecta tanto el bienestar personal como la calidad del proceso educativo.

5. CONCLUSIONES

La revisión permitió evidenciar que el burnout docente se configura como un fenómeno multidimensional influido por factores emocionales, psicosociales y organizacionales que interactúan de manera constante. Los estudios coinciden en que el agotamiento emocional y la despersonalización son los ejes centrales del síndrome, estrechamente asociados con la sobrecarga laboral, la falta de reconocimiento y la precariedad institucional. Estos componentes afectan de forma directa la motivación y el rendimiento docente, reduciendo la calidad de la enseñanza y la estabilidad emocional. Asimismo, el bienestar psicológico y la satisfacción laboral emergen como variables mediadoras que amortiguan los efectos del estrés, consolidando su relevancia en la sostenibilidad del trabajo educativo. De igual modo, los resultados mostraron que las condiciones laborales adversas, la inseguridad contractual y la ausencia de apoyo institucional agravan el desgaste profesional. La evidencia sugiere que los entornos educativos caracterizados por la sobreexigencia y la falta de autonomía incrementan los niveles de cansancio y desapego. En contraste, los recursos personales como la resiliencia, la autoeficacia y la inteligencia emocional actúan como factores protectores, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento frente a la presión laboral. Estos hallazgos evidencian la necesidad de promover climas organizacionales saludables y políticas educativas que prioricen la salud mental docente. Finalmente, se concluye que el burnout impacta de manera significativa la calidad educativa, afectando la interacción pedagógica y la percepción de logro profesional. Las investigaciones revisadas destacan que la implementación de programas de bienestar emocional, acompañamiento psicológico y fortalecimiento de competencias socioemocionales puede reducir el agotamiento y mejorar el desempeño docente. Promover estrategias institucionales sostenidas permitiría no solo mitigar los efectos del burnout, sino también consolidar un sistema educativo más humano, equitativo y orientado al bienestar integral del profesorado.

5.1. Implicaciones

La principal limitación de esta revisión radica en la diversidad metodológica de los estudios analizados, lo que dificulta establecer comparaciones homogéneas. Además, la mayoría de investigaciones se centran en contextos latinoamericanos y en enfoques transversales, limitando la generalización de los resultados y la comprensión longitudinal del fenómeno en otros entornos educativos.

5.2. Sugerencias para futuras investigaciones

Se recomienda ampliar las futuras investigaciones hacia diseños longitudinales y comparativos que integren variables emocionales, organizacionales y tecnológicas. Sería pertinente incorporar enfoques mixtos que profundicen en los mecanismos de afrontamiento y en las estrategias institucionales de prevención del burnout, considerando la influencia del contexto sociocultural y las transformaciones digitales en la labor docente.

6. DECLARACIÓN DE ÉTICA, TRANSPARENCIA Y USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

Los autores manifiestan que no existe ningún tipo de conflicto de interés que pudiera influir en el desarrollo, los resultados o la publicación de esta investigación.

6.1. Declaración sobre el uso de Inteligencia Artificial (IA)

Los autores declaran que la Inteligencia Artificial fue empleada únicamente como herramienta de apoyo en la elaboración del presente artículo, sin reemplazar en ningún momento el razonamiento, análisis ni la labor intelectual de los investigadores. Tras exhaustivas verificaciones con diversas herramientas que confirmaron la inexistencia de plagio, los autores afirman que este trabajo es resultado de una producción académica original, elaborada íntegramente por ellos y no difundida previamente en ninguna plataforma digital ni de inteligencia artificial.

REFERENCIAS

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. En *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Número 9). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Amri, A., Abidli, Z., Elhamzaoui, M., Bouzaboul, M., Rabea, Z., & Ahami, A. O. T. (2020). Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the covid-19 period in morocco: Case of the kenitra. *Pan African Medical Journal*, 35, 1–5. <https://doi.org/10.11604/pamj.supp.2020.35.2.24345>
- Arias, W. L., Huamani, J. C., & Ceballos, K. D. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
- Bes, I., Shoman, Y., Al-Gobari, M., Rousson, V., & Guseva Canu, I. (2023). Organizational interventions and occupational burnout: a meta-analysis with focus on exhaustion. En *International Archives of Occupational and Environmental Health* (Vol. 96, Número 9, pp. 1211–1223). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00420-023-02009-z>
- Brandão, T., Alfacinha, L., Brites, R., & Diniz, E. (2025). Burnout in Teachers: The Role of Emotion Regulation, Empathy, and Educational Level Taught. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-025-09794-7>
- Cortez, D. M., Campana, N., Huayama, N., & Aranda, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19S. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), 1–11. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Egúsquiza, R., Tineo, L. E., & Palomino, E. (2025). Burnout Syndrome in Rural Teachers in the COVID-19 Pandemic. *Psyche*, 34, 1–17. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2021.45529>
- Estrada, E. G., Bautista, J. A., Velazco, B., Mamani, H., Ascona, P. P., & Arias, Y. L. (2023). Post-Pandemic Mental Health: Psychological Distress and Burnout Syndrome in Regular Basic Education Teachers. *Social Sciences*, 12(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/socsci12050279>
- Estrada, E. G., & Gallegos, N. A. (2020). Burnout syndrome and socio-demographic variables in peruvian teachers. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 714–720. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4404750>

- Estrada, E., Gallegos, N., Labrin, J., Valencia, J., Farfán, M., Lavilla, W., & Parichahua, J. (2023). Salud mental tras la vuelta a las clases presenciales: Síndrome de burnout en profesores de educación básica. . . *Gaceta Médica De Caracas*, 131(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.4.12>
- Estrada, E., Paredes, Y., & Quispe, R. (2021). Volumen 13 | Número 4 | julio-agosto. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(4), 361–368. <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>
- Gallardo, J. A., López, F., & Gallardo, P. (2019). Analysis of burnout syndrome in teachers of preschool, middle school and high school for prevention and treatment. *Revista Electronica Educare*, 23(2), 1–20. <https://doi.org/10.15359/ree.23-2.17>
- Guseva, I., Marca, S. C., Dell’Oro, F., Balázs, Á., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Bjelajac, A. K., Bugge, M., Busneag, C. I., Çağlayan, Ç., Cernitanu, M., Pereira, C. C., Hafner, N. D., Droz, N., Eglite, M., Godderis, L., Gündel, H., ... Wahlen, A. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 47(2), 95–107. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935>
- Heming, M., Siegrist, J., Erschens, R., Genrich, M., Hander, N. R., Junne, F., Küllenberg, J. K., Müller, A., Worringer, B., & Angerer, P. (2023). Managers perception of hospital employees’ effort-reward imbalance. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12995-023-00376-4>
- Herrera, K., Jiménez, K., Méndez, V., & León, G. (2025). Workplace triggers that can lead to burnout syndrome in secondary school teachers. *Revista Electronica Educare*, 29(1), 1–20. <https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>
- Hillert, A. (2023). *Burnout: Hintergründe, Konzepte, Perspektiven*. 17(4), 277–294. <https://doi.org/10.1055/a-1851-3910>
- Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., & Lainidi, O. (2021). Emotional labor and burnout among teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>
- Leiter, P., & Maslach, C. (2024). *Handbook of occupational health psychology* (L. E. Tetrick, G. G. Fisher, M. T. Ford, & J. C. Quick, Eds.; 3rd ed.). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0000331-015>
- Martin, M. M., Agüero, E. del C., & Dávila, R. C. (2024). Factores psicosociales y síndrome de Burnout en docentes universitarios de Ciencias de la Salud. *Prohominum*, 6(2), 44–59. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0251>
- Martínez, I., Llamas, F., & Hidalgo, S. (2024). Burnout in teachers: predictive role of emotional intelligence and humor. *Revista Digital de Investigacion en Docencia Universitaria*, 18(2). <https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1838>
- MINEDU. (2021a). *Agotamiento Profesional: Factores de Riesgos en Docentes de Servicios Educativos Públicos de EBR*. <https://pulso.pucp.edu.pe>
- MINEDU. (2021b). *Salud Mental en Docentes durante la Pandemia: Reflexiones en torno al Género*. <https://pulso.pucp.edu.pe>
- MINEDU. (2022). *Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente de servicios educativos públicos de EBR*. <https://pulso.pucp.edu.pe>
- MINEDU. (2023). *MONITOREO DE LA AFECTACIÓN DEL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DOCENTE EN EL CONTEXTO POST PANDEMIA POR COVID-19*. <https://pulso.pucp.edu.pe>
- OCDE. (2025). *OECD Teaching Compass: Reimagining Teachers as Agents of Curriculum Change*.
- Orynbayeva, L., Shadibekov, T., & Nurgaliyeva, S. (2025). Exploring Professional Burnout and Resilience in Physical Education Teachers: A Case Study of Kazakhstan. *Retos*, 68, 66–81. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.113>
- Osorio, M., Ruiz, C., Prado, C., & Corona, R. M. (2025). Burnout Syndrome in Mexican Teachers: A Study During the Covid-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Educacion*, 97, 1–17. <https://doi.org/10.17227/rce.num97-20467>
- Roloff, J., Kirstges, J., Grund, S., & Klusmann, U. (2022). How Strongly Is Personality Associated With Burnout Among Teachers? A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1613–1650. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09672-7>
- Romero, V., Núñez, J., Freire, C., & Ferradás, M. del M. (2023). Funcionamiento psicológico adaptativo y burnout en docentes: implicaciones sobre los procesos instruccionales. *Psychology, Society & Education*, 15(1), 1–10.
- Ruiz, A., Rodríguez, J., Garcés, E., Muñoz, D., López, J., & Moya, F. (2025). Symptoms networks in teachers suffering from burnout. *Psychology, Society & Education*, 17(2), 15–25. <https://doi.org/10.21071/psy.e.v17i2.17810>

- Ruiz, I., & Villacreses, J. (2025). Influence of socio-labor conditions on teachers in Basic General Education. *European Public and Social Innovation Review*, 10, 1–16. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1348>
- Santa, H., Chávez, G., Domínguez, J., Paredes, J. C., & Robles, E. A. (2022). Burnout and stressors in teachers during the COVID-19 pandemic. *Bordon. Revista de Pedagogía*, 74(3), 67–82. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.94236>
- Shoman, Y., May, E. El, Marca, S. C., Wild, P., Bianchi, R., Bugge, M. D., Caglayan, C., Cheptea, D., Gnesi, M., Godderis, L., Kiran, S., McElvenny, D. M., Mediouni, Z., Mehlum, I. S., Mijakoski, D., Minov, J., van der Molen, H. F., Nena, E., Otelea, M., & Guseva Canu, I. (2021). Predictors of occupational burnout: A systematic review. En *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Número 17). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179188>
- Siegrist, J., & Li, J. (2020). *Effort-reward imbalance and occupational health* (In T. Theorell (Ed.)). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-31438-5_14
- TTF. (2024). *Benchmark as of International Task Force on Teachers for Education 2030*. <https://core.unesco.org/en/project/474GLO1004>
- UNESCO. (2021). *International Institute for Capacity Building in Africa*. UNESCO IICBA. <https://www.iicba.unesco.org/en/node/133>
- UNESCO. (2022). *Global report on teachers Addressing teacher shortages*. <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-en>
- UNESCO. (2025a). Informe mundial sobre el personal docente : afrontar la escasez de docentes y transformar la profesión. En *Informe mundial sobre el personal docente : afrontar la escasez de docentes y transformar la profesión*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://doi.org/10.54675/dmnb3339>
- UNESCO. (2025b). Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2025: edición regional sobre liderazgo en la educación, América Latina: liderar para la democracia. En *Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2025: edición regional sobre liderazgo en la educación, América Latina: liderar para la democracia*. GEM Report unesco. <https://doi.org/10.54676/fkza2207>
- UNESCO, & TTF. (2024, marzo 22). *IICBA at CIES: Teacher Burnout and the Importance of Mental Health and Psycho-social Support in Africa*. <https://www.iicba.unesco.org/en/node/133>
- Vayre, E. (2024). *Le burn-out, un phénomène à l'actualité sans cesse renouvelée*. EMS Éditions. https://shs.cairn.info/les-grands-auteurs-en-psychologie-et-le-management--9782376879954-page-360?site_lang=fr
- Vilser, M., Mausz, I., Frey, D., & Siegrist, J. (2024). Effort-reward imbalance in PhD students: Adaptation and validation of the Effort-Reward Imbalance Scale for doctoral students. . *International Journal of Stress Management*, 31(3), 313–328. <https://doi.org/10.1037/str0000320>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional