

EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE MORELOS Y SAN LUIS POTOSÍ Y SU IMPACTO EN LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN

LAURA RANGEL ROSAS

MARÍA DEL ROSARIO SÁMANO ARMILLAS

RESUMEN

Este trabajo analiza cómo se presenta el síndrome de Burnout en la docencia universitaria debido a las responsabilidades y el compromiso que se exige a los maestros, y de qué manera esto afecta en la calidad de la educación que se imparte. Se realizó una investigación con enfoque cuantitativo en dos instituciones privadas mexicanas, una ubicada en el estado de San Luis Potosí y la otra en Morelos. El estudio refleja la manifestación de estrés, ansiedad, desgaste emocional y problemas de salud en los docentes. Concluyendo que las universidades deben prevenir y atender esta problemática para garantizar que la calidad educativa sea una realidad.

PALABRAS CLAVE:

Síndrome de Burnout, docentes universitarios, estrés, ansiedad, calidad de la educación.

INTRODUCCIÓN

El síndrome de Burnout o también llamado síndrome del trabajador quemado es un padecimiento vinculado con el trabajo, que se distingue por la ausencia del sueño, el cansancio físico, la ansiedad, el estrés y la falta de motivación en el ámbito laboral. (Lezama, 2023). La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo clasificó como una amenaza en el ámbito laboral y en 2019 lo incorporó a la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11), que se implementó el primer día del año 2022. (García et al., 2022). La educación que se recibe en las universidades es una de las bases esenciales para aprender, pero el incremento de la carga laboral, la inquietud por la salud, la introducción repentina de la tecnología debido a la pandemia del COVID-19 y el esfuerzo

por lograr un balance entre el trabajo y la vida personal, vuelven urgente la necesidad de atención del bienestar físico y mental de los maestros con la finalidad de no afectar la calidad educativa, tema que preocupa sobre todo a las instituciones privadas (Lobo, 2024).

Si bien es cierto que existen varias investigaciones acerca del síndrome de Burnout, no se localizó alguna donde se documente de qué manera este padecimiento afecta la calidad de la educación que se imparte; por lo que el objetivo general de este trabajo es: Obtener los conocimientos relacionados con el síndrome de Burnout, los cuales nos permitan recomendar acciones para prevenir y disminuir el riesgo de este padecimiento en los docentes universitarios con la finalidad de que proporcionen un servicio educativo de calidad. Los objetivos específicos son: Conocer qué síntomas presentan los docentes universitarios de instituciones privadas relacionadas con el síndrome de Burnout y cómo afecta la salud física y emocional; Analizar si los docentes con este padecimiento afectan la calidad de la educación que se imparte; Saber si la institución educativa apoya a los maestros para prevenir y atender esta problemática.

La importancia de abordar este tema es que como investigadoras docentes se desea que las instituciones educativas preserven la salud de sus maestros y tengan un buen desempeño académico. En esta situación surgieron las siguientes hipótesis: Si los docentes universitarios tienen otra actividad laboral además de la docencia entonces tienen altas probabilidades de presentar síntomas del síndrome de Burnout. Si las maestras y maestros de nivel superior presentan síntomas asociados con el síndrome de Burnout, entonces afectarán la calidad de la educación al no estar en las mejores condiciones para la enseñanza. Si las instituciones educativas no brindan capacitación a su plantilla docente acerca del síndrome de Burnout, entonces los docentes no conocen las acciones a realizar para prevenir el padecimiento. Para ello es pertinente resolver las siguientes preguntas de investigación: ¿Conocen los docentes qué es el síndrome de Burnout?, ¿Los docentes identifican los factores que determinan el síndrome de Burnout? ¿Cuáles son las principales manifestaciones del síndrome de Burnout en los docentes de educación

universitaria? ¿El síndrome de Burnout que llegan a presentar los docentes universitarios impacta en la calidad de la educación que se imparte?

La investigación se realizó con una muestra aleatoria de una encuesta practicada en línea a 50 docentes que laboran en dos universidades particulares, bajo un enfoque cuantitativo donde se busca probar las hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Esta investigación aporta información científica acerca de cómo la salud física y psicológica de los docentes se ve afectada por el síndrome de Burnout, al grado de poder afectar la calidad de la educación que se imparte, contribuyendo a la comprensión de nuestro objeto de estudio y proponer soluciones efectivas al problema que se estudia. La limitación principal en este trabajo es que los hallazgos están basados sólo en dos universidades privadas, por lo que se dificulta generalizar los resultados.

MARCO TEÓRICO

Hoy en día, la presencia del síndrome de Burnout en docentes de México ha tomado gran importancia, ya que la presencia oscila entre 35.5% y el 53.1% Lobo (2024). El síndrome de Burnout es un padecimiento que revela una situación de fatiga y cansancio extremo debido al exceso de trabajo y a la exposición al estrés laboral que puede provocar deficiencias en el rendimiento del docente, problemas en su entorno laboral, social y familiar, así como afecciones en su salud, esta situación afecta el entorno universitario, el trato con los estudiantes, la relación familiar y la situación emocional y de salud de los docentes (Martínez-Mejía et al., 2020). Como variables dependientes se ubicaron: la carga administrativa que conlleva el trabajo docente como lo es el cumplimiento de planes y programas de la institución, la preparación de materiales para las clases fuera de los horarios laborales, los grupos numerosos de alumnos y su conducta, la actitud de los directivos y compañeros de trabajo y entre las variables independientes se detectan: los dolores de cabeza, el estrés, la ansiedad, el agotamiento físico y mental y la falta de sueño.

La primera vez que se reportó el síndrome de Burnout en la literatura fue en 1961, a través del artículo a burnout case d e Graham Greems,

posteriormente Herbert J. Freudenberg un psiquiatra germano estadounidense, desarrolló la primera conceptualización de este síndrome en 1974. Freudenberg hizo esta conceptualización tras observar a sus colegas mientras trabajaba en una clínica para toxicómanos en New York y se dio cuenta que muchos de ellos empezaban a experimentar una disminución progresiva de energía, agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación laboral después de tener más de diez años trabajando (Vera, 2022). Varios investigadores se han dado a la tarea de estudiar el Burnout en docentes, surgiendo así algunos modelos que explican y ubican este Síndrome: En 1978 Kyriacou y Sutcliffe identificaron que el estrés se originaba por la disminución de la motivación y las diversas estrategias utilizadas por los maestros durante las jornadas laborales, además de los factores personales (De Arco, 2020).

El Maslach Burnout Inventory (MBI), que surgió en 1982 de la mano de los psicólogos Cristina Maslach, perteneciente a la Universidad de Berkeley, California y Michael P. Leiter de la Universidad de Acadia Scotia, se ha convertido en el instrumento principal para diagnosticar este trastorno. (Lezama 2023). Con el fin de entender cómo afecta la calidad educativa, con base en el concepto de Torrico-Irahola (2023) tratando de identificar los síntomas del síndrome de Burnout en los profesores universitarios que fueron analizados. Este escritor lo describe como el nivel de satisfacción que experimenta el usuario del servicio educativo con relación a su producto. En este siglo XXI los cambios han sido profundos, acelerados y constantes a nivel mundial, tanto de tipo económico, político, social, cultural y educativo; México no es la excepción, esto genera presiones en las organizaciones laborales como las universidades, principalmente las particulares quienes la calidad educativa va muchas veces en relación al costo de sus colegiaturas, por lo que, la planta docente universitaria es a la primera que se le exige que la educación se de en las mejores condiciones, lo que conlleva un sin número de responsabilidades que se tienen que asumir, provocando sobrecarga laboral, lo que propicia el estrés y el síndrome de Burnout, con situaciones evidentes de ansiedad, lo que afecta el desempeño docente, ya que tienen en sus manos la formación de

profesionistas. (Chávez et al., 2025).

Desde que se reconoció el estrés como la enfermedad del siglo XXI (Alvarado et al., 2023). indican que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). afecta a una gran proporción de la población mundial, particularmente en el sector educativo y específicamente a los maestros, lo que coincide con Arjona, López y Maldonado (2022). que mencionan que los profesores universitarios están expuestos a mayor tensión y sobrecarga laboral en el trabajo, debido a la tarea de realizar innovaciones pedagógicas, incorporar recursos informáticos, implementar metodologías alternativas de enseñanza-aprendizaje, adoptar cambios curriculares, continuar su actualización e investigación, así como enfrentar problemas con los estudiantes (para las cuales no fue preparado en su formación tradicional). Estudiar este síndrome es de suma importancia por los estragos que ocasiona en la salud del profesorado que llega a presentarlo, puesto que es un fenómeno que repercute de manera negativa en la productividad laboral. El trabajo de los docentes es considerado como una de las profesiones que tiene el potencial para desarrollar dificultades de salud mental y riesgos psicosociales como el Burnout, ya que afectan la salud general de los profesionales (Tabares et al., 2020).

El sistema educativo en México ha afrontado grandes retos en términos de calidad, el desempeño de los docentes es un aspecto crucial para garantizar que los procesos de enseñanza y aprendizaje sean eficaces y ayuden a la formación integral del alumnado. (Martínez et al., 2024). A lo que hay que agregar los factores intralaborales como alumnos exigentes y conflictivos, individualismo de colegas, desilusión gradual respecto al trabajo, percepción de inequidad, contratos laborales temporales y ausencia de reconocimientos e incentivos. La investigación a cargo de Inmaculada Méndez (2020). demostró que profesores con altos niveles de agotamiento presentaban también baja autoestima y sintomatología depresiva, esto es esencialmente relevante en el ámbito universitario, puesto que las universidades son actores dinámicos en el desarrollo regional y nacional, por lo que comprender los factores asociados al Burnout en docentes es crucial no sólo para promover la satisfacción laboral, la

salud y los resultados de aprendizaje, sino también por su impacto social.

El agotamiento emocional se ha convertido en una problemática frecuente, y las universidades no están exentas de ello, lo que se refleja en la planta docente con los cambios de políticas educativas, el propio comportamiento humano actual, así como el impacto de la contingencia (Covid-19) que ha afectado aspectos emocionales en estudiantes y docentes (Lobo, 2024). Además, entre los efectos del estrés en el trabajo, se ven alteradas las relaciones interpersonales, se intensifican comportamientos como ansiedad, tensión, irritabilidad, desánimo, dificultades para asumir las responsabilidades laborales, pérdida de autoestima profesional, insatisfacción laboral, entre otros. En este escenario educativo difícil y problemático, la labor del profesor se vuelve una tarea agotadora, con elevados niveles de frustración profesional y personal, por lo tanto, debemos tener en cuenta que los docentes son un componente clave para el desarrollo de conocimientos de calidad en el alumnado, por lo que su salud mental debe ser protegida y salvaguardada como un elemento esencial (Lobo, 2024).

METODOLOGÍA

La investigación es un procedimiento sistemático y estricto que tiene como objetivo adquirir conocimiento y comprender un tema o fenómeno determinado. (Fainete, 2023). El diseño de la investigación constituye la base sobre la que se articula todo el proceso investigativo: es el plan que guía la selección de métodos, la recolección de datos y la interpretación de resultados, asegurando que los objetivos se aborden de manera coherente y rigurosa. (Vizcaíno et al., 2023). En virtud de lo anterior, el diseño de esta investigación se desarrolló sustentado en un enfoque cuantitativo donde se busca probar las hipótesis planteadas, ubicar las causas y efectos basados tanto en la muestra de la investigación como en los aportes de anteriores investigadores acerca del tema, para lo cual se ubicaron referencias actualizadas que permitieron obtener información relacionada al tema que nos ocupa, tomando en cuenta la temporalidad de artículos, estudios, tesis e investigaciones publicadas en los últimos cinco años (2020-2025) para asegurar la actualidad de la información

presentada.

De acuerdo con lo planteado por Arias y Covinos (2021). Para que la investigación científica sea efectiva, necesita de definiciones conceptuales precisas que establezcan con claridad el objeto de estudio. En este contexto, la población hace referencia al total de personas u objetos que comparten rasgos con el sujeto de estudio; mientras que una muestra es un subconjunto escogido para inferir sobre esa población. Hernández et al., (2021). Indican que el enfoque cuantitativo tiene su base en un esquema deductivo y lógico que intenta formular preguntas de investigación e hipótesis para luego comprobarlas. El proceso del diseño de la investigación consistió desde la realización del cuestionario con las preguntas que arrojaría la información necesaria para responder a las preguntas de investigación planteadas y posteriormente realizar el análisis y la obtención de resultados. La redacción del cuestionario se diseñó en la última semana de abril de 2025, a principios del mes de mayo se compartió por medio digital a 50 docentes en activo, previo consentimiento informado por cada uno de los participantes y atendiendo los protocolos de ética vigentes en las instituciones participantes, asentando que pueden voluntariamente contestar de manera libre y anónima el instrumento (la encuesta). Se calcula que, para responder el cuestionario de manera razonada, no sobrepasaba de los 15 minutos. Una vez recibidos todos los cuestionarios, se realizaron los análisis descriptivos e inferenciales.

En este trabajo la población estudiada corresponde a docentes en activo de dos universidades privadas de los estados de San Luis Potosí y Morelos, fue una muestra de 50 docentes, 35 de ellos corresponden a San Luis Potosí, y 15 a la Ciudad de Cuernavaca, Morelos. El muestreo para la recopilación de datos fue aleatorio, por lo que este procedimiento se fundamenta en que cada integrante de la población tiene la misma probabilidad de ser elegido para ser parte de la muestra (Hernández et al., 2021). Los métodos de investigación son procedimientos concretos que se emplean para recolectar, examinar o comprender información de forma más exhaustiva. (Arias et al., 2021). En este trabajo la encuesta consistió en un cuestionario digital de 21 preguntas o ítems

cerradas y dicotómicas compartido al correo electrónico o WhatsApp de los docentes.

El cuestionario ubicó datos sociodemográficos como edad, sexo y escolaridad (ítems 2, 3 y 4) conocimiento sobre el Síndrome de Burnout (ítems 6,7 y 8,) la presencia de síntomas y el impacto en la vida personal y laboral del profesionista de la educación(ítems 9, 10, 11, 12 y 13). Afectaciones en la salud física y emocional por la sobrecarga laboral o el ser docente (ítems14 y 21), el tipo de relación que maneja con sus alumnos, compañeros maestros y superiores (ítems 16 y17) así como conocer la reacción de la familia el que se lleven trabajo a casa (ítem 15) también era importante conocer de qué manera los docentes hacen frente al síntomas de Burnout, si el patrón (institución donde se prestan los servicios) les otorga apoyo y atención en casos de Burnout y si consideran que se ve afectada la calidad de educación que imparten al tener síntomas del síndrome de Burnout (ítems 18, 19, 20 y 22). La validez de un instrumento mide su capacidad para evaluar lo que se pretende medir y producir resultados precisos; La confiabilidad alude a la consistencia de esos resultados bajo condiciones similares (Medina et al., 2023).

La encuesta de acuerdo con el autor Roberto Hernández Sampieri et al. (2021). es un conjunto de preguntas estandarizadas, contenidas en un cuestionario, que se ofrecen a un grupo de personas para que las contesten. Las preguntas deben ser directas y sin sesgos. Las opciones de respuesta suelen ser cerradas, o elegir entre varias respuestas predeterminadas. Esto hace más fácil medir los resultados y generar estadísticas. En este caso fue válida porque permitió comprender, analizar y medir nuestras variables de la investigación, que son identificar si los docentes presentaban síntomas del síndrome de Burnout, la afectación de su salud y cómo esto impacta en la calidad de la educación que se imparte. Además, es confiable porque se pudo deducir que las preguntas realizadas arrojaron la información que se deseaba obtener.

Como herramienta digital de apoyo se utilizó la plataforma Google-forms, misma que ha implementado una variedad de estrategias que son de gran

utilidad en la investigación. Los Formularios de Google-forms permiten enviar una encuesta digital y hacer preguntas a la población objetivo con la finalidad de obtener información de forma pronta y eficiente. Esta plataforma digital sirvió para aplicar el instrumento y recopilar los datos, permitió llegar a las y los docentes entrevistados de una manera rápida y sencilla, pese a que se encontraban en estados diferentes y a grandes distancias. Para la aplicación de la encuesta se acordó con el coordinador académico de las universidades participantes solicitando la anuencia correspondiente para su aplicación, así como la difusión del instrumento por medio de los grupos de WhatsApp ya establecido en ambas Universidades.

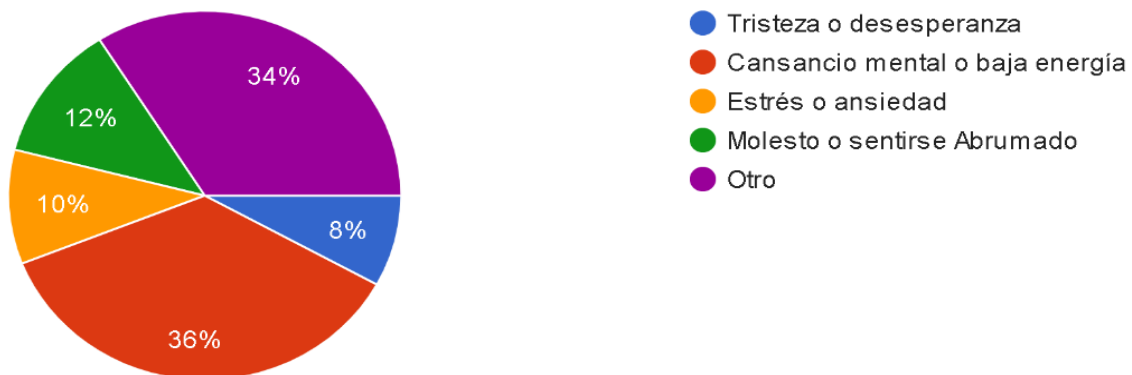
Para el análisis de los datos se aplicó la estadística descriptiva, misma que hace referencia a la utilización de técnicas descriptivas, aplicadas a una muestra tomada de una población que Incluye la recolección, tabulación y representación de datos, medidas numéricas de resumen llamadas estadísticas, que proporcionan información y resultados para ser analizados, los cuales son atribuibles únicamente a la muestra (Rojas, 2022). Se realizó un filtro de los resultados obtenidos en las entrevistas, los cuales se procesaron de manera manual con el fin de explicar lo que sucede con los docentes que presentan síntomas como agotamiento físico y emocional, ansiedad, cansancio crónico, desmotivación, falta de compromiso e interés en la práctica docente y que pueden en determinado momento padecer de este problema de salud denominado síndrome de Burnout tal como lo menciona Lezama (2023). Se concluyó el proceso con la elaboración de las gráficas y análisis estadístico con la respectiva descripción e interpretación de cada una de las gráficas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados fueron obtenidos a través de una encuesta realizada a 50 docentes de dos universidades privadas, una en el Estado de San Luis Potosí y otra en el Estado de Morelos. En esta investigación se exploró principalmente si las y los docentes de nivel superior de estos dos estados mexicanos conocen qué es el síndrome de Burnout, si los docentes identifican los factores que determinan el síndrome de Burnout, cuáles son las principales manifestaciones del síndrome de

Burnout en los docentes, si el síndrome de Burnout que llegan a presentar los docentes universitarios impacta en la calidad de la educación que se imparte, además se investigó si las instituciones educativas emprenden acciones para evitar este padecimiento, dividiendo los hallazgos de la investigación obtenida en cada uno de los dos estados. Los resultados fueron recabados a través de una encuesta diseñada en la Plataforma Google Forms, misma que se aplicó al grupo de docentes mencionados, una vez obtenidas las respuestas, se realizó la sistematización de los datos utilizando la aplicación de office denominada Excel. Resultados en el Estado de San Luis: De acuerdo con los resultados obtenidos se observa que, en los últimos tres meses de trabajo del 100% de la población encuestada, el 43% presenta cansancio mental o baja energía, el 9% tristeza o decepción, el 11% estrés o ansiedad, el 8% manifiesta sentirse molesto o abrumado y el 29% presenta padecimientos de otra índole como se muestra en la figura 1. Lo que concuerda con Méndez et al., (2020). quien logró comprobar que los profesores experimentan altos niveles de agotamiento.

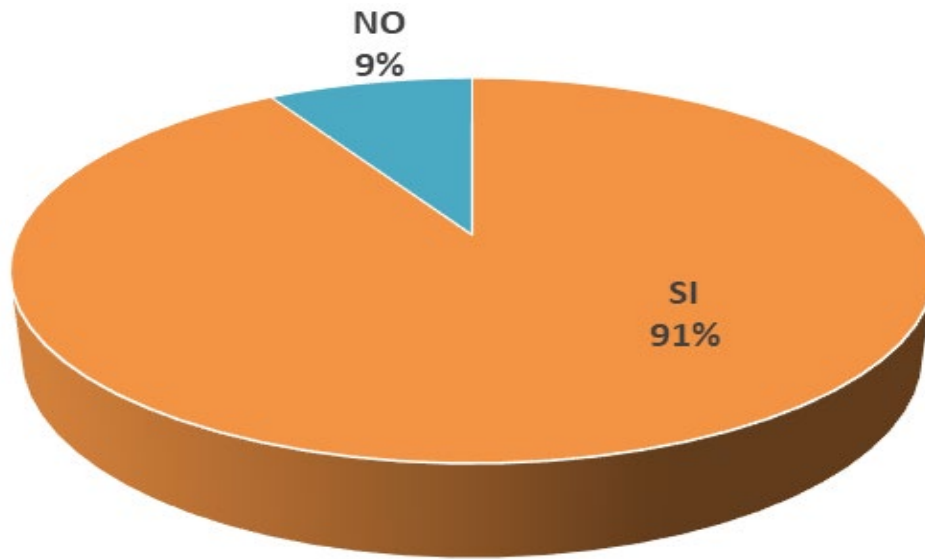
Figura 1: Síntomas generados por el exceso de trabajo



Fuente: Elaboración propia.

Además, el 91% de los docentes estudiados tienen otras actividades laborales además de la docencia y sólo el 9% es su único empleo tal como se muestra en la figura 2, lo que indica que el tener otras actividades laborales es determinante para padecer algún síntoma relacionado con el síndrome de Burnout.

Figura 2: *Otras actividades laborales que realizan los Docentes.*



Fuente: Elaboración propia.

Resultados en el Estado de Morelos: En la gráfica 3 nos muestra que el 13% de los docentes tienen de 3 a 6 horas de clases a la semana, el 40% de 6 a 10 horas, el 20% más de 15 horas y el 27% tiene más de 25 horas de clases a la semana, con esto podemos reconocer que el número de horas de clase a la semana no es el único factor que contribuye a la presencia de síntomas del síndrome de Burnout. Podemos observar que 7% de los docentes se siente con agotamiento emocional, el 20% con agotamiento físico, el 33% no se siente de ninguna manera, mientras que el 40% se siente agotado física y emocionalmente, lo que coincide con (Lobo, 2024). Quien menciona que el agotamiento emocional se ha convertido en una problemática frecuente y las universidades no están exentas de ello.

También se cuestionó acerca de las emociones que genera el trabajo a los docentes, encontrando que el 7% presenta tristeza o desesperanza, un 20% cansancio mental, el 13% estrés o ansiedad, el 20% presenta sentimientos de otra índole, mientras que el 40% se siente molesto y abrumado, siendo éste el porcentaje más alto; por lo que coincidimos con la afirmación de Lobo (2024). quien menciona que la salud mental del docente debe ser considerada y ser salvaguardada como un factor elemental.

Resultados generales de ambos Estados: La edad promedio del profesorado estudiado oscila entre los 30 y 55 años, de los cuales el 70% son mujeres y el 30% son varones. La escolaridad predominante es la Maestría, con un 63%, el 34% tiene una Licenciatura y sólo un 3% ha estudiado un Doctorado. En este sentido, podemos observar que las variables demográficas pueden ser un factor determinante para el síndrome de Burnout. Al contrastar la información obtenida en ambas universidades se identifica que el 97% de los docentes encuestados saben qué es el síndrome de Burnout y conocen los síntomas de este padecimiento, al mismo tiempo el 91% de los docentes conocen los factores que determina el síndrome de Burnout. El 70% de la población manifiesta en mayor grado la presencia de algún síntoma asociado con este síndrome. De igual manera, el 49% de la población siente tener muchas actividades académicas las cuales no logra terminar. El 9% del profesorado indicó que el tener contacto directo con el alumnado universitario le provoca estrés, mientras que al 17% sólo algunas veces y el 74% no le provoca esta sensación.

La alta carga administrativa en actividades como dar cumplimiento con los planes de las materias, emitir calificaciones, registrar asistencias, asistir a reuniones, le hace más complicada la labor (46% del profesorado), mientras que al 26% sólo en algunas ocasiones ven complicada su actividad docente. El 80% de los encuestados se ha sentido apoyado por sus superiores cuando han tenido alguna situación de conflicto con su alumnado, mientras que el 20% sólo ha recibido apoyo algunas veces; a la par, ellos no saben cómo prevenir este síndrome. También se confirma que el profesorado tiene una diversidad de actividades extraacadémicas, ya que el 20 % de la población estudiada manifiesta que el atender actividades docentes en su tiempo libre o en fines de semana le ha provocado distanciamiento o incomprensión con su familia, mientras que el 49% respondió que en algunas veces y el 31% no tiene esta situación. El 91% del profesorado cuestionado tiene otra actividad laboral además de la docencia. El 70% de las y los maestros dijeron que en sus centros de trabajo no le brindan capacitación a la plantilla docente acerca de cómo prevenir el síndrome de Burnout. Este resultado arroja la necesidad de hacer recomendaciones a las instituciones educativas para que ofrezcan

alternativas de prevención a toda su plantilla docente.

El 37 % de la población no sabe qué estrategias utilizar para disminuir el estrés laboral, Sin embargo, pese a las complicaciones que conlleva este tema, al ser cuestionados si ha pensado en desertar de su trabajo por alguna situación física o emocional, sólo el 24% dijo que sí, el 56% respondió que no y el 20% solo lo ha pensado algunas veces, lo cual permite identificar que aún y cuando los docentes presentan estrés, no atienden esta sintomatología en el momento. Los resultados confirman la existencia de síntomas del síndrome de Burnout en los docentes, al encontrar que las principales manifestaciones que presenta el profesorado estudiado es el cansancio mental o baja energía con un 43%, el 8% se siente molesto o abrumado, el 9% siente tristeza o decepción, mientras que el 29 % mencionó presentar otra manifestación, lo que coincide con Méndez et al. (2020) quienes demostraron que profesores con altos niveles de agotamiento presentaban también baja autoestima y sintomatología depresiva. El 93% del profesorado considera que la calidad de la educación que imparten se ha visto afectada al presentar síntomas del síndrome de Burnout, tal como lo menciona Lobo (2024) en una de sus investigaciones dirigida al Síndrome de Burnout en los docentes y administrativos de educación media superior en Morelos, quien documenta que el síndrome de Burnout reduce la calidad de la educación, lo que hace necesario recomendar a las instituciones educativas emprender acciones que contribuyan a evitar el riesgo de adquirir este padecimiento.

CONCLUSIONES

En las últimas décadas, el síndrome de Burnout se ha presentado con más frecuencia en el ámbito educativo (reformas educativas, exigencias de las instituciones privadas, pandemia, etc.) por lo que estudiar este tema nace de la necesidad de ampliar el conocimiento e información, permitiendo constatar con la investigación, la presencia de este padecimiento que afecta al sector educativo. Es importante señalar que la actividad docente no termina en el aula, requiere dedicar tiempo antes y después de la clase, utilizando el tiempo libre de los docentes para realizar las tareas académicas, lo que genera sobrecarga laboral, repercutiendo en la salud física y psicológica del profesorado, así como problemas de socialización

en el aspecto familiar y en su entorno. El desempeño y la calidad educativa se reflejan en que se logre que todos los estudiantes alcancen, en la medida de sus posibilidades, los aprendizajes esperados, pero ¿realmente se logra si el docente no está en las mejores condiciones físicas y emocionales?

La investigación realizada permitió responder no solo este cuestionamiento que se hace de manera simple, sino que se logró el objetivo planteado para este trabajo, obteniendo los conocimientos relacionados con el síndrome de Burnout, los cuales faciliten recomendar acciones para prevenir y disminuir el riesgo de este padecimiento en los docentes universitarios. A lo largo de esta investigación se ha dado respuesta a las preguntas de investigación planteadas, encontrando que la mayoría de los docentes conocen el síndrome de Burnout como quedó asentado en los resultados (97% de los docentes encuestados). También identifican la sintomatología y los factores que definen este síndrome y de qué manera esta circunstancia influye sobre la calidad de la educación que se imparte al no ser atendida tanto por el profesional de la educación, como por las instituciones que no asumen la responsabilidad de atender los casos de este padecimiento, ya que lo consideran un gasto y no una inversión.

Los resultados obtenidos (anteriormente expuestos) abren nuevas líneas de investigación: una de ellas es analizar si las variables demográficas influyen en el síndrome de Burnout tales como edad, sexo, escolaridad, estado civil o nivel educativo. De igual forma resulta pertinente estudiar si los factores organizacionales (las nuevas políticas educativas, la restructuración en los modelos pedagógicos, las reformas en los planes de estudios, los nuevos perfiles de los estudiantes, los adelantos tecnológicos, la necesidad de actualización en el área específica de estudio, los procesos de acreditación y los sistemas de calidad repercuten en el síndrome de Burnout y si además existen factores personales asociados a este padecimiento (situación económica, familiar y social).

Los hallazgos en este trabajo proporcionan una visión más clara del ámbito laboral de los maestros universitarios de estas dos instituciones privadas, de San Luis Potosí y Morelos. La hipótesis fue comprobada, al identificar que la mayoría del profesorado estudiado tienen otra actividad laboral además de la docencia,

igualmente manifiestan la presencia de alguno de los síntomas asociados al síndrome de Burnout como el estrés, cansancio mental, baja energía, tristeza, desesperanza y se sienten abrumados, pese a ello, sólo algunos reciben información y/o capacitación por parte de las instituciones educativas para afrontar este padecimiento, por consecuencia, consideran que se ven afectados en la calidad de su trabajo educativo.

Este síndrome que quizás pareciera imperceptible, pero, la realidad es que debe visibilizarse y atenderse pues afecta la salud y la calidad de la educación que se imparte en universidades, aunque no se entienda así, pues un maestro enfermo o cansado mentalmente, con tristeza, estrés o agobiado no imparte una clase de calidad. Tan solo de agosto a octubre del año 2025, han fallecido tres docentes de la universidad privada estudiada en el Estado de Morelos, dos de infarto y otro por una enfermedad repentina pero mortal, donde pudiera darse la posibilidad que el Burnout haya contribuido para ello. Es importante continuar investigando este tema e ir incorporando a un mayor número de universidades, que permita ampliar la obtención de información de manera más extensa y profunda. Cabe señalar que el manejo del estrés debería ser un tema de cultura general en el docente, ya que es el principal detonante del síndrome de Burnout, con el fin de entender sus reacciones psicológicas y fisiológicas del profesorado en cada ciclo escolar. Además, los directivos de la educación deben sensibilizarse en este tema y asumir su responsabilidad haciendo cambios que reduzcan las demandas administrativas innecesarias y con esto ofrecer lugares de trabajo más saludables y efectivos. Deben identificar los factores de riesgo y promover los factores de protección, salvaguardando y anteponiendo siempre la salud del profesorado, generar un ambiente laboral con buenas relaciones interpersonales, donde la motivación sea fundamental, ya que es uno de los elementos esenciales en cualquier institución de educación superior para prestar un servicio educativo con altos estándares de calidad. Asimismo, debe favorecerse un ambiente de trabajo agradable, compartir emociones y sentimientos con los compañeros. En las instituciones, es importante disminuir los estresores del entorno educativo que dan lugar al desarrollo del síndrome, así como incentivar y reconocer el trabajo de la plantilla docente.

La limitación principal encontrada en este trabajo es que la representación de los hallazgos está basada sólo en dos universidades privadas, pues esto dificulta generalizar los resultados en todo el entorno universitario, por lo que es de suma importancia incorporar a un mayor número de instituciones educativas de nivel superior para ampliar la investigación. Este trabajo aporta conocimientos a la ciencia al evidenciar que este fenómeno, el síndrome de Burnout, se deriva de la sobrecarga de trabajo en los docentes, pero que el padecimiento puede ser prevenible y tratado al detectarse oportunamente. En resumen: esta investigación pone de manifiesto la complicada y nada favorable presencia del síndrome de Burnout en los docentes universitarios, pero que posibilita el tomar acciones para contrarrestar esta situación y con ello estar en las mejores condiciones para ofrecer una clase con calidad.

En este contexto, se recomienda que las universidades realicen evaluaciones frecuentes al profesorado para identificar el síndrome de Burnout y tomar medidas preventivas, gestionar ayuda psicológica a los docentes identificados con este síndrome, promover hábitos saludables para evitar el padecimiento, implementar actividades que permitan canalizar el estrés dentro de los centros educativos, además de reorganizar la distribución de tareas académicas que eviten sobrecarga laboral, claridad en las reglas laborales, promover el trabajo en equipo, dar oportunidad de desarrollo, ofrecer recompensas por el trabajo, promover buenas relaciones entre los diferentes miembros y fomentar actividades de autocuidado que sirva como factor de protección, brindar capacitación en resiliencia como herramienta para prevenir el síndrome de Burnout y que los docentes establezcan límites y prioridades para no ver afectada la relación familiar. El haber realizado este trabajo, permite ampliar el conocimiento acerca del Burnout en los docentes y su impacto en la calidad de la educación, así como hacer ver a las universidades sobre la necesidad de afrontar esta situación, ya que las consecuencias en los docentes universitarios que padecen este síndrome, no solo les afecta a ellos, sino también a las instituciones donde laboran, debido a que generan altos costos que se ven reflejados en el bajo rendimiento laboral.

REFERENCIAS

- Alvarado, L. Rosas, A. Reyes, S. Muñoz, R. Castorena, R. Ramos, E. Sansores, E. (2023). *Síndrome de burnout en profesores universitarios de Latinoamérica: una revisión de literatura*. Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales, 25(3), 802-818.
<https://www.redalyc.org/journal/993/99376074015/html/>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica.
<https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>.
- Arjona, L. y Maldonado, M. (2022). *Los sistemas de gestión de la calidad y la calidad educativa en instituciones públicas de Educación Superior de México*. RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía, vol. 12, núm. 24, pp. 268-283, 2022. Universidad Politécnica Salesiana
DOI: <https://doi.org/10.17163/ret.n24.2022.05>.
- Chávez, A. Huerta-Mora, E. Hans, F. Garzón-González, R. (2025). *La evaluación del desempeño docente y la calidad educativa en una universidad privada mexicana*. Revista arbitrada interdisciplinaria Koinonia. Año X. Vol X. N°19. Enero-Junio. 2025, Venezuela. <https://doi.org/10.35381/r.k.v10i19.4402>
- De Arco, L. y Castillo, J. (2020). *Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano*. DOI: <https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675>
- Fainete, S. (2023). *Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales*. Revista Latinoamericana Ogmios, 3(8), 82-95.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i8.084>
- García, M. Aguilar, J. García, M. (2022). *Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de Covid-19*. UNAM.
<https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13618>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2021). *Metodología de la investigación*. <https://investigarusac.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/02/capitulo-1-metodologia-de-la-investigaci-comprimido.pdf>
- Lezama, A. (2023). *Nivel de síndrome de burnout en profesores universitarios de una escuela de Puebla*. Tesis: Instituto de Estudios Avanzados

- Universitarios.
<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000841318/3/0841318.pdf>
- Lobo, A. (2024). *Síndrome de Burnout en los docentes y administrativos de Educación media superior en Morelos*. Tesis UAEM. En Ciencias de la Educación.
- Martínez, L. Montes de Oca, R. Martínez, J. Montes de Oca, A. (2024). *Evaluación del desempeño docente: herramientas efectivas para la mejora continua en la enseñanza*. Sello editorial UNAD]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/61184>
- Martínez-Mejía, E. Villa y Martínez, J. (2020). *Prevalencia el Síndrome de Desgaste Ocupacional (Burnout) en empleados mexicanos en la Ciudad de México*. Biannual Publication, Vol. 2, No. 3 (2020) 2333
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/jbapr/issue/archive>
- Medina, M. Rojas, R. Bustamante, W. Loaiza, R. Martel, C. & Castillo. R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Méndez, I. Martínez, R. J. P., Ruiz, E. y García, F. (2020). *Perfiles latentes de burnout, autoestima y sintomatología depresiva en docentes*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186760>
- OMS (2022). <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/El-burnout-es-oficialmente-una-enfermedad-de-trabajo-reconocida-por-la-OMS-20220104-0056.html>
- Rojas, Vega. H. A. (2022). *Fundamentos de Estadística Descriptiva (Conceptos estadísticos, Tablas de frecuencia y Gráficos estadísticos)*.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ae9becaa-21f1-4279-93c1-528f511ffecc/content>.
- Tabares, Y. Martínez, V. Matabanchuy, S. (2020). *Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática Burnout*. Universidad y Salud, 22(3), 265-279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Torrice-Irahola, R. (2023). *La calidad de la educación. Una revisión conceptual*.

Revista Eduscientia. Divulgación De La Ciencia Educativa, 6(12), 146–155.
<https://eduscientia.com/index.php/journal/article/view/351>

Vera, C. (2022). *El síndrome de Burnout en los profesionales de la salud por la pandemia COVID-19*. Revista Médica La Paz. Vol. 28.28 no.2. La Paz 2022 E.Pub. 30-dic-2022. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1726-89582022000200066&script=sci_arttext

Vizcaíno, P. Cedeño, R. Maldonado, I. (2023). *Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658