



Síndrome de *burnout* en docentes mexicanos: un estudio durante la pandemia por COVID-19

Recibido: 12 de diciembre de 2023
Evaluado: 23 de julio de 2024
Publicado: 01 de octubre de 2025

Maricela Osorio-Guzmán*  

Centeotl Ruiz-Mendoza**  

Carlos Prado-Romero***  

Roberto Miguel-Corona****  

Resumen

Durante la pandemia de COVID-19, los docentes fueron una población especialmente afectada puesto que las demandas de su trabajo aumentaron por el cambio de modalidad presencial a enseñanza remota de emergencia. Este hecho desencadenó consecuencias como el *burnout*, síndrome psicológico derivado de la exposición prolongada a estresores interpersonales crónicos. El objetivo de la presente investigación fue analizar los niveles de *burnout* durante la pandemia por COVID-19 en una muestra de docentes mexicanos de diferentes niveles educativos. Participaron 632 profesores contestando una cédula de datos personales y el *Maslach Burnout Inventory*. La batería se realizó mediante *Google Forms* y se compartió por redes sociales, se analizaron diferencias entre grupos mediante *t* de *Student* y ANOVA, y correlaciones mediante *r* de Pearson. Los resultados señalaron que el 54,3% presentó niveles bajos de cansancio emocional, 42,2% obtuvo niveles bajos de despersonalización y 32,3% niveles altos de realización personal. No obstante, se subraya que una parte de la muestra (6,3%) obtuvo puntajes que caracterizan el síndrome de *burnout*; además, se encontraron diferencias significativas respecto al sexo, la edad, la situación contractual y el tipo de problemáticas enfrentadas. Se concluye que, a pesar de la prevalencia baja del síndrome, existe un sector de la muestra con sintomatología asociada; así mismo, variables como el sexo, la falta de apoyo institucional, la situación contractual y la experiencia laboral influyeron en la prevalencia del *burnout*. Finalmente, se reconoce la ardua labor de los docentes durante este periodo.

Palabras clave:

estrés; actitud hacia el trabajo; profesión docente; salud

* Doctora. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Ciudad de México, México. maricela.osorio@iztacala.unam.mx

** Licenciado. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Ciudad de México, México. centeotl.ruiz@gmail.com

*** Licenciado. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Ciudad de México, México. carlos.prado@iztacala.unam.mx

**** Doctor. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Ciudad de México, México. roberto.miguel@iztacala.unam.mx

Burnout Syndrome in Mexican Teachers: A Study During the COVID-19 Pandemic

During the COVID-19 pandemic, teachers were a particularly affected population as the demands of their work increased due to the shift from in-person to emergency remote teaching. This resulted in consequences such as burnout, a psychological syndrome caused by prolonged exposure to chronic interpersonal stressors. The objective of this research was to analyse burnout levels during the COVID-19 pandemic in a sample of Mexican teachers from different educational levels. A total of 632 teachers participated by completing a personal data form and the Maslach Burnout Inventory. The survey was conducted via Google Forms and shared through social media. Differences between groups were analysed using Student's *t*-test and ANOVA, and correlations were examined using Pearson's *r*. The results indicated that 54,3% of participants showed low levels of emotional exhaustion, 42,2% showed low levels of depersonalization, and 32,3% had high levels of personal accomplishment. However, it is noted that 6,3% of the sample had scores indicative of burnout syndrome. Significant differences were found with respect to gender, age, contractual situation, and the types of challenges faced. It is concluded that, despite the low prevalence of the syndrome, a portion of the sample exhibited symptoms. Furthermore, variables such as gender, lack of institutional support, contractual situation, and work experience influenced the prevalence of burnout. The study acknowledges the hard work of teachers during this period.

Keywords:

overtaxing; work attitude; teaching profession; health

Síndrome de *burnout* em professores mexicanos: um estudo durante a pandemia de COVID-19

Durante a pandemia de COVID-19, uma população especialmente afetada foram os professores, já que as demandas de seu trabalho aumentaram devido à mudança do ensino presencial para o ensino remoto de emergência, desencadeando consequências como o burnout, que é uma síndrome psicológica causada por exposição prolongada a estressores interpessoais crônicos. O objetivo desta pesquisa foi analisar os níveis de burnout durante a pandemia de COVID-19 em uma amostra de professores mexicanos de diferentes níveis de ensino. Participaram 632 professores que responderam a um formulário de dados pessoais e ao Maslach Burnout Inventory. A bateria foi aplicada por meio do Google Forms e compartilhada nas redes sociais. Diferenças entre grupos foram analisadas pelo teste *t* de Student e ANOVA, e as correlações por meio do coeficiente *r* de Pearson. Os resultados indicaram que 54,3% apresentaram baixos níveis de exaustão emocional, 42,2% apresentaram baixos níveis de despersonalização e 32,3% altos níveis de realização pessoal. No entanto, destaca-se que 6,3% da amostra obteve pontuações que caracterizam a síndrome de burnout. Além disso, foram encontradas diferenças significativas em relação ao sexo, idade, situação contratual e tipos de problemas enfrentados. Conclui-se que, apesar da baixa prevalência da síndrome, uma parte da amostra apresentou sintomatologia. Além disso, variáveis como sexo, falta de apoio institucional, situação contratual e experiência de trabalho influenciaram a prevalência de burnout. Por fim, reconhece-se o árduo trabalho dos professores durante esse período.

Palavras-chave:

esgotamento; atitude perante o trabalho; profissão docente; saúde

Para citar este artículo:

Osorio-Guzmán, M., Ruiz-Mendoza, C., Prado-Romero, C. y Miguel-Corona, R. (2025). Síndrome de *burnout* en docentes mexicanos: un estudio durante la pandemia por COVID-19, *Revista Colombiana de Educación*, (97), e20467, <https://doi.org/10.17227/rce.num97-20467>

Introducción

El año 2020 estuvo marcado por un acontecimiento que tuvo diversas repercusiones a nivel internacional: la Organización Mundial de la Salud declaró una emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) e instó a los gobiernos a poner en marcha medidas urgentes y agresivas contra esta debido al alto grado de contagio y los síntomas severos que presentaba (OMS, 14 de diciembre de 2021). Lo anterior trajo múltiples consecuencias a nivel social, económico y, sobre todo, en la salud de los individuos (Cabezas, 2020; Cuero, 2020). Específicamente, en el área psicológica se presentaron situaciones como ansiedad, depresión y estrés (Ferrer, 2020; Medina y Jaramillo-Valverde, 2020; Salari *et al.*, 2020; Vázquez *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2020).

Una de las actividades con mayores repercusiones, en distintas esferas, fue la docencia, pues en México más de treinta millones de estudiantes y profesores de diferentes niveles educativos tuvieron que acatar la suspensión de actividades y el aislamiento social, pasando de la modalidad presencial de enseñanza a la modalidad a distancia de manera casi inmediata (Alcocer *et al.*, 2020; Giler-Zambrano *et al.*, 2022), lo que dio lugar a la llamada “enseñanza remota de emergencia” (Hodges *et al.*, 27 de marzo de 2020).

De este modo, los profesores experimentaron nuevas situaciones que pudieron elevar los niveles de estrés. Mendiola *et al.* (2020) clasificaron dichas situaciones en problemáticas logísticas (relacionadas con el manejo del tiempo y el espacio para impartir clases), tecnológicas (relacionadas con el uso y manejo de las TIC), pedagógicas (vinculadas con la adaptación de estrategias de enseñanza a la modalidad en línea) y socioemocionales (referentes a sentimientos desagradables y las relaciones con los demás). Especialmente, como menciona Rojas (2021), el uso obligatorio de las TIC representó una situación novedosa a la que los docentes tuvieron que enfrentarse con los recursos que tenían a la mano.

Además, no se debe pasar por alto que, incluso antes de la pandemia, los docentes ya estaban en constante exposición a diversos factores de riesgo psicosocial, es decir, tenían una alta probabilidad de sufrir repercusiones en su salud física, social o psicológica (Camacho y Mayorga, 2017; Freire y Corrales, 2018; Juárez-García *et al.*, 2014; Moreno, 2011; OIT, 2012; Spencer *et al.*, 2018), donde destaca el papel del estrés, definido por Lazarus y Folkman (1986) como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 43). En este sentido, el estrés no es una propiedad de la persona ni del ambiente, sino que surge ante la evaluación de amenaza entre un tipo de persona y un ambiente particular

(Brief y George, 1995), es decir, el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para afrontarlas.

Un factor importante en la actividad docente son las expectativas que la sociedad impone sobre los profesores, percibidos como personas con capacidades ilimitadas para solucionar problemas (Osorio y Prado, 2021).

La suma de las variables antes descritas puso a los docentes en una situación de riesgo para desarrollar el síndrome de *burnout*, definido por Maslach (1982) 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” (p. 2). Las tres dimensiones se definen como: cansancio emocional (CE), la sensación de estar sobrepasado por las demandas del trabajo y, en consecuencia, sentir que los recursos físicos y psicológicos disponibles no son suficientes; despersonalización (DP), el desarrollo de actitudes negativas, insensibilidad y distanciamiento hacia los receptores del servicio, los compañeros o la institución; y baja realización personal (RP), sentimientos de frustración y actitudes negativas hacia los resultados del trabajo (Esteras *et al.*, 2018; Gutiérrez *et al.*, 2016; Maslach *et al.*, 2001; Maslach, 1982; Rivera *et al.*, 2018).

En investigaciones realizadas antes y durante la pandemia se reportaron niveles considerables de *burnout* en la planta docente (Aguilar y Mayorga, 2020; Camacho *et al.*, 2021; Cortez *et al.*, 2021; Cortez y Heredia, 2022; Bohâlțeanu, 2021; Giler-Zambrano *et al.*, 2022; Infante *et al.*, 2021; López y Zacarias, 2020; Maslach y Leiter, 2017; Martelo *et al.*, 2021; Martínez-Pérez, 2010; Salcedo *et al.*, 2020; Saborío e Hidalgo, 2015; Vargas y Oros, 2021). Estos niveles estuvieron asociados a variables como la edad —el síndrome se presenta en mayor medida en jóvenes— (Aguilar y Mayorga, 2020; Maslach y Leiter, 2017; Saborío e Hidalgo, 2015); el sexo —las mujeres se sienten agotadas emocionalmente en mayor medida— (Cheptea *et al.*, 2021; Martínez-Pérez, 2010; Maslach y Leiter, 2017); el estado contractual —los profesores interinos presentaron niveles más altos que aquellos que cuentan con una plaza fija— (Cortez *et al.*, 2021); además de otras variables como la duración de la jornada, las condiciones laborales, las actividades y la sobrecarga de tareas (Juárez-García *et al.*, 2014; Mejía *et al.*, 2020).

Durante la pandemia por COVID-19, los docentes experimentaron situaciones que podrían haber potenciado el aumento en los niveles de estrés y el desarrollo de *burnout*. Por ello, se consideró importante investigar dichas repercusiones, ya que esto permitirá evaluar la situación actual de los docentes y tener un antecedente empírico para realizar intervenciones en beneficio de su salud. De este modo, el objetivo de la presente investigación fue analizar los niveles de *burnout* durante la pandemia por COVID-19 en una muestra de docentes de diferentes niveles educativos.

Metodología

Participantes

Se contó con 632 profesores de preescolar, primaria, secundaria, medio superior y superior, de diferentes estados de la República Mexicana. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado, en el que se presentó el objetivo de la investigación, las normas de confidencialidad y anonimato, así como el manejo de las respuestas obtenidas.

Diseño

La investigación utilizó un diseño de tipo transversal correlacional, dado que las mediciones se realizaron en un solo momento y se analizó la asociación de diversas variables entre sí (Ato *et al.*, 2013).

Instrumentos

Se utilizó un cuestionario de datos personales elaborado *ad hoc*, compuesto por quince reactivos para recopilar información sobre variables atributivas como la zona de residencia, el nivel educativo en el que imparten clases, el número de grupos y alumnos, la situación contractual, el apoyo de su institución y las problemáticas enfrentadas. También se empleó el *Maslach Burnout Inventory* (MBI) en su versión adaptada a la población mexicana (Aranda *et al.*, 2016). Este instrumento consta de veintidós reactivos (en escala tipo Likert con 7 opciones de respuesta, de 1 “nunca” a 7 “todos los días”) divididos en tres áreas: agotamiento emocional (9 ítems; $\alpha = .90$), despersonalización (5 ítems; $\alpha = .79$) y realización personal (8 ítems; $\alpha = .71$), que evalúan la frecuencia e intensidad del *burnout*. Puntuaciones altas en las primeras dos áreas y bajas en la tercera indican la presencia del síndrome.

Para esta investigación, los puntos de corte se trabajaron de la siguiente manera:

Cansancio emocional:

- Puntuación mínima: 9; puntuación máxima: 63; Bajo (9-27), Medio (28-45), Alto (46-63).

Despersonalización:

- Puntuación mínima: 5; puntuación máxima: 35; Bajo (5-15), Medio (16-25), Alto (26-35).

Realización personal:

- Puntuación mínima: 8, puntuación máxima: 56; Bajo (41-56), Medio (25-40), Alto (8-24).

Procedimiento

La investigación se realizó siguiendo los lineamientos éticos para el trabajo con personas y animales de la Sociedad Mexicana de Psicología (2009) y la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2017). El proyecto general fue revisado por la comisión de ética de la institución de adscripción de los autores (folio: CE/012022/1464). Se aplicaron los instrumentos de manera remota, mediante una batería diseñada en la herramienta Google Forms, limitada a una sola respuesta por participante. La batería se difundió en redes sociales (Instagram, Facebook, WhatsApp, etc.) mediante un muestreo no probabilístico por bola de nieve, invitando a los participantes a compartir el enlace con sus colegas para ampliar la muestra.

Tras completar la aplicación, se procedió a la construcción y limpieza de la base de datos en el programa SPSS (v. 25) para su posterior análisis.

Análisis de datos

En primer lugar, se utilizaron estadígrafos descriptivos como la media, la desviación estándar y los porcentajes para caracterizar la muestra y las puntuaciones de los instrumentos aplicados.

En segundo lugar, se compararon los subgrupos de la muestra mediante las pruebas *t* de Student y ANOVA con comparaciones *post hoc* de Tukey. Los tamaños del efecto se evaluaron con la δ de Cohen. Finalmente, el grado de asociación entre variables se analizó con la prueba *r* de Pearson.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 632 profesores de diferentes niveles educativos en diversos estados de la República Mexicana, con edades entre 20 y 73 años (\bar{X} = 43,61; DE = 11,50). Del total, el 72,9 % fueron mujeres y el resto hombres. En promedio, los participantes trabajaban con cuatro grupos (DE = 3,7), atendían a 30 estudiantes por grupo (DE = 13,2) e impartían tres materias (DE = 2,7). En la Tabla 1, se detallan las características de la muestra.

Tabla 1.

Variables sociodemográficas de la muestra

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Zona de residencia		
Norte	21	3,32
Centro	557	88,13
Sur	54	8,54
Nivel educativo en que imparten clases		
Preescolar	61	9,7
Primaria	160	25,3
Secundaria	141	22,3
Medio Superior	104	16,5
Superior	166	26,3
Situación contractual		
Plaza fija	487	77,1
Interinato	145	22,9
Percepción de apoyo por su institución para la adaptación a la modalidad a distancia		
Nulo	76	12
Poco	87	13,8
Insuficiente	90	14,2
Regular	139	22
Suficiente	186	29,4
Total	54	8,5

Nota: Norte: Baja California Sur, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas; Centro: Aguascalientes, Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Puebla, Querétaro, Zacatecas; Sur: Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Veracruz, Yucatán.

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a las problemáticas mencionadas (tecnológicas, logísticas, pedagógicas y socioafectivas) derivadas del cambio de modalidad en la impartición de clases, todos los docentes seleccionaron al menos una. Las problemáticas más frecuentes fueron las tecnológicas y las socioafectivas, con el 64,6 % y el 56,2 % de la muestra, respectivamente, seguidas de las logísticas (42,2 %) y las pedagógicas (39,7 %).

Respecto a los resultados del MBI, el 54,3 % de la muestra presentó niveles bajos de cansancio emocional, mientras que el 42,2 % manifestó síntomas bajos de despersonalización. Por otro lado, el 32,3 % indicó niveles altos de realización personal. Cabe destacar que niveles altos en las primeras dos dimensiones y bajos en la última definen el síndrome. En esta muestra, el 6,3 % cumplió con las características descritas (Tabla 2).

Tabla 2.

Niveles de burnout por dimensión en profesores

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	54,3 %	15,8 %	29,9 %
Despersonalización	42,2 %	36,4 %	21,4 %
Realización personal	44 %	23,7 %	32,3 %

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a las diferencias entre grupos, en el cansancio emocional se observaron diferencias estadísticamente significativas con un tamaño del efecto moderado en función del sexo: las mujeres ($\bar{X} = 20,488$) presentan niveles más altos en esta dimensión que los hombres ($\bar{X} = 14,859$) ($t_{630} = 5,176$; $IC_{95\%} = 7,76-3,49$; $\delta = 0,46$; $p < 0,01$).

Por otro lado, según la situación contractual de los docentes, se encontraron diferencias significativas con un efecto pequeño en la despersonalización ($t_{630} = 3,054$; $IC_{95\%} = 0,50-2,31$; $\delta = 0,288$; $p < 0,01$) y la realización personal ($t_{630} = 1,909$; $IC_{95\%} = 0,059-4,20$; $\delta = 0,180$; $p < 0,01$). Los profesores con contrato de interinato presentaron niveles más altos en ambas dimensiones ($\bar{X} = 7,641$; $\bar{X} = 33,882$) que los que contaban con una plaza fija ($\bar{X} = 6,234$; $\bar{X} = 31,809$).

En relación con las problemáticas enfrentadas por los docentes durante las clases en línea, quienes reportaron problemáticas pedagógicas, logísticas y

socioemocionales obtuvieron mayores niveles de cansancio emocional que los que no lo manifestaron (Tabla 3).

Tabla 3.

Diferencias significativas entre grupos por dimensión de burnout respecto del tipo de problemáticas enfrentadas.

Dimensión	Medias		t	Tamaño del efecto (δ)	Grados de libertad	Nivel de significancia
	Sí	No				
Problemáticas tecnológicas						
Realización personal	31,477	33,754	2,388	0,951	630	0,010
Problemáticas pedagógicas						
Cansancio emocional	20,294	18,089	2,196	0,920	630	0,028
Problemáticas logísticas						
Cansancio emocional	21,861	16,846	5,126	2,094	630	0,001
Problemáticas socioafectivas						
Cansancio emocional	22,791	14,061	9,375	3,646	630	0,001
Despersonalización	7,104	5,855	3,199	0,522	630	0,001

Nota: Nivel de significancia estadística $p < 0,05$. Valores para el tamaño del efecto basados en la prueba δ de Cohen: 0,2 efecto pequeño, 0,5 efecto medio y 0,8 efecto grande.
 Fuente: elaboración propia.

En el análisis *post hoc* de la prueba ANOVA, se evidenciaron diferencias en el cansancio emocional y la despersonalización según el nivel educativo en el que imparten clases (Tabla 4), destacando que los docentes de primaria presentaron niveles más altos en ambas dimensiones.

Tabla 4.

Diferencias significativas en torno a las dimensiones y el nivel de estudio donde se imparten clases

Variable dependiente	Área (I)	Área (J)	Diferencia (I-J)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95 %	
						Límite inferior	Límite superior
Cansancio emocional	Superior	Primaria	-5,42	1,35	,001	-9,13	-1,71
		Secundaria	-4,53	1,40	,011	-8,37	-0,70
Despersonalización	Secundaria	Preescolar	-4,94	1,75	,040	-9,73	-0,14
		Primaria	-3,78	1,31	,035	-7,39	-0,16

Fuente: elaboración propia.

Mediante el análisis de asociación, se encontraron correlaciones significativas negativas débiles en las dimensiones de cansancio emocional ($r = -0,183$; $p < 0,01$) y despersonalización ($r = 0,176$; $p < 0,01$) respecto a la edad. Es decir, los docentes más jóvenes se sintieron más sobrepasados en sus recursos emocionales y mostraron mayores actitudes negativas, insensibilidad y distanciamiento hacia los demás.

Por otro lado, la realización personal se relacionó de manera negativa débil con la cantidad de alumnos atendidos por grupo ($r = -0,130$; $p < 0,01$). Esto implica que los docentes con más alumnos en sus grupos presentaron menores puntajes de realización personal, lo que refleja sentimientos de frustración e inutilidad.

Asimismo, se obtuvieron correlaciones negativas débiles en las dimensiones de cansancio emocional ($r = -0,245$; $p < 0,01$) y despersonalización ($r = -0,160$; $p < 0,01$) con el nivel de apoyo recibido. Es decir, entre menor fue el nivel de apoyo institucional para adaptar las labores docentes a la modalidad en línea, más altos fueron los niveles de cansancio emocional y despersonalización en los profesores.

Discusión y conclusiones

La pandemia por COVID-19 provocó cambios significativos en la vida cotidiana de las personas en todo el mundo. En México, los docentes fueron de los primeros trabajadores en adaptar sus actividades a la modalidad remota, ya que, como medida de prevención, las escuelas cerraron, pero las exigencias del ejercicio profesional educativo continuaron. Sumado a las actividades tradicionales implícitas de la docencia, el cambio de modalidad presencial a enseñanza remota de emergencia, una experiencia sin precedentes para la mayoría,

incrementó el riesgo de que los profesores reportaran elevados niveles de estrés e incluso desarrollaran el síndrome de *burnout*.

El síndrome de *burnout* es, como se ha expuesto, el resultado de la exposición prolongada a situaciones de estrés, con implicaciones cognitivas, conductuales, fisiológicas y sociales que afectan tanto la salud de quien lo padece como la de las personas a su alrededor (Maslach, 2009). La docencia incluye variables asociadas que están latentes durante toda la actividad profesional y que pueden incrementar el riesgo de padecer este síndrome. Debido a que las repercusiones del síndrome en los docentes podrían también influir negativamente en la calidad de la enseñanza en el país, el objetivo del presente estudio fue analizar los niveles de *burnout* durante la pandemia por COVID-19 en una muestra de docentes mexicanos de diferentes niveles educativos.

Los resultados indican que, ante el cambio de modalidad presencial a enseñanza remota de emergencia, los docentes encuestados enfrentaron problemáticas de índole tecnológica, pedagógica, logística y socioafectiva, lo que concuerda con el estudio de Mendiola *et al.* (2020), que reportó las mismas problemáticas. Las cuestiones tecnológicas fueron las más frecuentes, lo que evidencia carencias en la preparación de los docentes para ajustarse a esta nueva modalidad (Rojas, 2021).

En cuanto a los puntajes del *Maslach Burnout Inventory*, se identificaron niveles bajos de cansancio emocional y despersonalización, así como puntajes altos de realización personal; sin embargo, un porcentaje de la muestra manifestó síntomas característicos del síndrome, lo cual coincide con investigaciones realizadas durante la pandemia (Camacho *et al.*, 2021; Cortez *et al.*, 2021; Cortez y Heredia, 2022; Infante *et al.*, 2021; López y Zacarias, 2020; Martelo *et al.*, 2021; Pillaca, 2021; Salcedo *et al.*, 2020; Sánchez-Pujalte *et al.*, 2021). Estos estudios, respaldados por Maslach (2009), indican que una parte de los docentes se sintió sobrepasada por las situaciones enfrentadas, desarrollaron actitudes y sentimientos negativos hacia las personas a quienes brindan servicio, manifestaron conductas distantes y experimentaron frustración e inutilidad hacia las tareas propias de su trabajo. Algunos incluso llegaron a cuestionar si continuar en su profesión era viable o si abandonar el empleo sería más adecuado, debido a los resultados percibidos como deficientes.

Respecto al análisis comparativo, las diferencias encontradas en la prevalencia del síndrome en función del sexo están en línea con la tendencia teórica (Martínez-Pérez, 2010; Maslach y Leiter, 2017), que señala que las mujeres presentan niveles significativamente más altos de cansancio emocional que los hombres, mientras que estos últimos muestran mayores niveles de despersonalización. Sin embargo, en este estudio únicamente se confirmó la primera afirmación, ya que no se encontraron diferencias significativas en la despersonalización. Esto podría deberse a que, durante la enseñanza remota de emergencia, las problemáticas enfrentadas, el papel social y

el contexto general de la pandemia pudieron afectar a las mujeres al punto de incrementar sus niveles de despersonalización, igualándolos a los de los hombres.

Por otra parte, la situación contractual, las problemáticas enfrentadas (tecnológicas, logísticas, pedagógicas y socioafectivas) y la ausencia de apoyo institucional para adaptar las actividades a la modalidad en línea fueron variables moduladoras, principalmente del cansancio emocional y la despersonalización. Esto concuerda con las afirmaciones de Esteras *et al.* (2018), Cortez *et al.* (2021) y Martínez-Pérez (2010), quienes destacan que la estabilidad laboral y el apoyo recibido son factores influyentes en el desarrollo del síndrome.

El nivel educativo en el que imparten clases también tuvo implicaciones en el cansancio emocional y la realización personal. Resulta interesante que, a pesar de tener niveles más altos de cansancio emocional, los docentes de primaria reportaron también niveles elevados de realización personal. Esto sugiere que, a pesar de las dificultades inherentes a la docencia en el nivel básico, los profesores percibieron que desarrollaron su trabajo de manera óptima.

En cuanto a la edad, las asociaciones negativas con el cansancio emocional son consistentes con la literatura previa (Aguilar y Mayorga, 2020; Maslach y Leiter, 2017; Saborío e Hidalgo, 2015), ya que los años de experiencia permiten desarrollar habilidades de afrontamiento eficaces ante las tensiones laborales. Por otro lado, la cantidad de alumnos atendidos se relacionó negativamente con la realización personal, lo que evidencia que manejar grupos más numerosos dificultó que los profesores se sintieran realizados en su trabajo.

En conclusión, la labor docente experimentó importantes repercusiones a raíz del cambio de modalidad derivado de la pandemia. Varias variables asociadas a la docencia en este periodo representaron un riesgo para el bienestar de los profesores, ya que todos los participantes en el estudio reportaron señales de *burnout* en algún nivel. Esto representa un peligro latente para su salud, pues los síntomas podrían exacerbarse ante situaciones de estrés prolongado.

Con base en los hallazgos, y considerando que la docencia implica el proceso de formación de las nuevas generaciones y, por ende, el desarrollo de la sociedad, es fundamental implementar intervenciones individuales en los profesores con altos niveles en las dimensiones evaluadas, así como realizar cambios en las variables organizacionales para contribuir al bienestar integral de los docentes. Además, sería interesante continuar investigando en el área, especialmente para evaluar la situación en la *nueva normalidad* de los profesores.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el hecho de que la batería fue aplicada en línea, lo que no garantizó un acceso universal a todos los docentes. Asimismo, la mayor parte de la muestra residía en el centro del país.

Finalmente, los autores subrayan y reconocen el esfuerzo e interés de los docentes de todos los niveles formativos para sostener el sistema educativo del país durante este periodo crítico, superando las carencias y limitaciones particulares.

Referencias

- Aguilar, A. y Mayorga, L. (2020). Relación entre estrés docente y síndrome de *burnout* en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Uniandes Episteme*, 7(2), 265-278. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1599/1118>
- Alcocer, M., Río, C. del., Escudero, M., Escudero, X., Galindo, A. y Guarner, J. (2020). La pandemia del coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19): situación actual e implicaciones para México. *Archivos de Cardiología de México*, 90(1), 7-14. <https://doi.org/10.24875/ACM.M20000064>
- Aranda, B., Pando, M. y Salazar, E. (2016). Confiabilidad y validación de la escala Maslach Burnout Inventory (HSS) en trabajadores del occidente de México. *Revista Salud Uninorte*, 32(2), 218-227. <https://doi.org/10.14482/sun.32.2.8828>
- Asociación Médica Mundial (AMM). (21 de marzo de 2017). *Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/politicas-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Ato, M., López-García, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología-Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bohâlțeanu, S. (2021). Burnout Syndrome Among Romanian Teachers During Pandemic. *Review of Economic and Business Studies*, 14(2), 83-98. <https://doi.org/10.47743/rebs-2021-2-0004>
- Brief, A. y George, J. (1995). Psychological Stress and the Workplace: A Brief Comment of Lazarus' Outlook. En R. Crandall y P. Perrewé (eds.), *Occupational Stress: A Handbook* (pp. 15-28). Taylor y Francis Publishers.
- Cabezas, C. (2020). Pandemia de la COVID-19: tormentas y retos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(4). <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.6866>
- Camacho, A. y Mayorga, D. (2017). Riesgos laborales psicosociales. Perspectiva organizacional, jurídica y social. *Revista Prolegómenos. Derechos y Valores*, 20(40), 159-172. <https://doi.org/10.18359/prole.3047>

- Camacho, R., Gaspar, M. y Rivas, C. (2021). Síndrome de *burnout* y estrés laboral por COVID-19 en docentes universitarios ecuatorianos. *GICOS. Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 6(4), 166-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8126477>
- Cheptea, D., Russu-Deleu, R., Meşina, V., Friptuleac, G. y Cebanu, S. (2021). Assessment of Burnout among Teachers during the COVID-19 Pandemic. *Archives of the Balkan Medical Union*, 56(2), 179-184. <https://doi.org/10.31688/ABMU.2021.56.2.06>
- Cortéz, A. y Heredia, Y. (2022). Adaptación de los profesores de primaria a las clases a distancia y *burnout*. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(24), 179-202. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v11i24.18546>
- Cortez, S., Campana, M., Huayama, T. y Aranda, T. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de *burnout* en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e812. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Cuero, C. (2020). La pandemia del COVID-19. *Revista Médica de Panamá*, 40(1), 1-2. <http://dx.doi.org/10.37980/im.journal.rmdp.2020872>
- Esteras, J., Chorot, P. y Sandín, B. (2018). *El síndrome de burnout en los docentes*. Ediciones Pirámide.
- Ferrer, L. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7), 188-199. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407744>
- Freire, J. y Corrales, N. (2018). Riesgos psicosociales y su influencia en el desempeño laboral de los docentes universitarios. *Didasc@lia. Didáctica y Educación*, 9(4), 53-68. <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/792/789>
- Giler-Zambrano, R., Looor-Moreira, G., Urdiales-Baculima, S. y Villavicencio-Romero, M. (2022). Síndrome de *burnout* en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 70-78. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2495>
- Gutiérrez, G., Celis, M., Moreno, S., Jiménez, F. y Campos, J. (2016). Síndrome de *burnout*. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305-309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T. y Bond, A. (27 de marzo de 2020). The Difference between Emergency Remote Teaching and Online Learning [entrada de blog]. *Educause Review*.

<https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

- Infante, L., Amada, J., Sinche, F. y Olivera, J. (2021). Síndrome de *burnout* derivado del trabajo virtual en docentes universitarios: ¿percepción o efecto del COVID-19? *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(2), 345-351. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e5.612.025>
- Juárez-García, A., Idrovo, A., Camacho-Ávila, A. y Placencia-Reyes, O. (2014). Síndrome de *burnout* en población mexicana: una revisión sistemática. *Salud Mental*, 37(2), 159-176. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58231307010.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López, E. y Zacarias, H. (2020). Incidencia del síndrome de *burnout* bajo el contexto del dictado de clases virtuales en los docentes de la Universidad de Huánuco. *Desafíos*, 11(2), 136-41. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
- Martelo, R., Franco, D. y Muñoz, D. (2021). *Burnout* académico causado por la virtualidad como modalidad de aprendizaje, derivada de la pandemia de COVID-19. *Revista Boletín Redipe*, 10(13), 312-320. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i13.1747>
- Martínez-Pérez, A. (2010). El síndrome de *burnout*. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112, 42-80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: the Cost of Caring*. Prentice-Hall.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el *burnout*. *Ciencia y Trabajo*, 11(32), 37-43. https://www.researchgate.net/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout
- Maslach, C., y Leiter, M. (2017). Understanding Burnout. *The Handbook of Stress and Health*, 36-56. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. y Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1>
- Medina, R. y Jaramillo-Valverde, L. (2020). El COVID-19: cuarentena y su impacto psicológico en la población [preprint]. *Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Mejía, J., Silva, G. y Rueda, R. (2020). Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de *burnout* a causa de la cuarentena generada por el COVID-19. *Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad y Salud en el Trabajo*, 2(2), 133-142. <https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.86>
- Mendiola, M., Hernández, A., Torres, R., Carrasco, M., Romo, A., Mario, A. y Cazales, V. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una

- encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3), 1-24.
<https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a12.pdf>
- Moreno, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1), 4-19.
<https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500002>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2012). *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. Autor. <https://www.insst.es/documentacion/enciclopedia-oiit>
- Organización mundial de la Salud (OMS). (14 de diciembre de 2021). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. Autor. <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Osorio, G. y Prado, R. (2021). Hacia un perfil de los docentes ALFEPSI. Análisis descriptivo de una muestra mexicana. En H. Maldonado (coord.), *Ser docente de la psicología en América Latina. Miradas desde ALFEPSI* (pp. 51-61). ALFEPSI Editorial.
- Pillaca, C. (2021). *Burnout* y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por COVID-19. *Puriq*, 3(1), 104-119. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Rivera, G., Segarra, J. y Giler, V. (2018). Síndrome de *burnout* en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(2), 17-23. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55960422004>
- Rojas, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. Dilemas contemporáneos. *Educación, Política y Valores*, 8(1), 12-25. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Saborío, M. e Hidalgo, M. (2015). Síndrome de *burnout*. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M. y Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of Stress, Anxiety, Depression among the General Population during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Salcedo, H., Cárdenas, Y., Chambí, L. y Cuadros, M. (2020). Síndrome de *burnout* en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1(3), 44-56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Sánchez-Pujalte, L., Mateu, D., Etchezahar, E. y Gómez, Y. (2021). Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability*, 13(7259), 1-11. <https://doi.org/10.3390/su13137259>

- Sociedad Mexicana de Psicología. (2009). *Código ético* (4.^a ed.). Trillas.
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf
- Spencer, C., Silva-Sánchez, M., Mederos-Machado, M. y Gutiérrez-Hinestroza, M. (2018). Entorno laboral saludable en las instituciones educativas y riesgos psicosociales del personal docente. *Killkana Social*, 2(4), 121-126.
https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.371
- Vargas, R. y Oros, L. (2021) Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(756007), 1-12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>
- Vázquez, O., Orozco, M., Muñiz, R., Contreras, L., Ruiz, G. y García, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. *Gaceta Médica de México*, 156(4), 298-305. <https://doi.org/10.24875/GMM.20000266>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. y Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19). Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>