

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Síndrome de burnout en docentes

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Fernández Sánchez, Vanessa Juliana (Orcid: 0009-0002-7098-0481)

Laverián Rojas, Diana Yessenia (Orcid: 0009-0008-0475-6960)

Manrique Arámbulo, Lizeth Abigail (Orcid: 0009-0009-9398-7898)

ASESOR:

Lic. Ramírez Aley, Dora Margarita (Orcid:0009-0001-7147-7429)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión educativa

SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión del talento humano

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Fernández Sánchez, Vanessa Juliana
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	41512255
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-7098-0481
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Laverián Rojas, Diana Yessenia
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	41346019
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-0475-6960
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Manrique Arámbulo, Lizeth Abigail
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73014799
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-9398-7898
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley, Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Licenciada en Educación
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	Baca Carranza De Polo, Nadia Liliana
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42823338
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-5327-3179
Título / Grado académico	Magíster
Secretario	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley, Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Licenciada en Educación
Vocal	
Apellidos y nombres	Albujar Sotelo, Luis Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI

Número de documento de identidad	40474740
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-2740-2242
Título / Grado académico	Magister
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA – español
Tipo de trabajo de investigación	Trabajo de Investigación
País de publicación	PE – Perú
Grado académico o título profesional	Grado Académico
Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Nuevo Chimbote Lugar: Zona de Equipamiento Metropolitana Mz. C Lte. 01
Nombre del programa de estudios	Educación Primaria
Código del programa.	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Setiembre 2025 – diciembre 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dora Margarita Ramírez Aley, formador(a) de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesor(a) del Trabajo de Investigación, titulado: “**Síndrome de burnout en docentes**”, presentado por el (la) autor(a): Vanessa Fernández Sánchez, Diana Laverián Rojas y Lizeth Abigail Manrique Arámbulo, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación del Programa de Profesionalización Docente en Educación Primaria.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 19%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 14/01/2026, con cien (100) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 11 de marzo de 2026

Firma del Asesor: _____



DNI: 40805626



Nombres y apellidos del asesor: Dora Margarita Ramírez Aley

Fernandez Laverian

turnitin

- Quick Submit
- Quick Submit
- INTEGRACION MOODLE

Detalles del documento

Identificador de la entrega
tmoid:13457772263

Fecha de entrega
14 ene 2025, 11:09 p.m. GMT-3

Fecha de descarga
14 ene 2025, 11:13 p.m. GMT-3

Nombre del archivo
BACHILLER_TURNITIN_FINAL_FERNANDEZ_LAVERIAN_MANRIQUE_enero.docx

Tamaño del archivo
102,5 KB

12 páginas
4500 palabras
24.790 caracteres

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cu...

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirán distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo. Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y lo revise.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

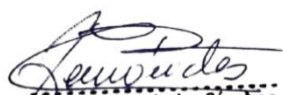
Nosotras, Vanessa Fernández Sánchez, Diana Laverián Rojas y Abigail Manrique Arámbulo, estudiantes del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: “**Síndrome de burnot en docentes**”; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Primaria.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación **NO** ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 27 de diciembre de 2025



Estudiante: Vanessa Fernández Sánchez

DNI: 41512255



Estudiante: Diana Laverián Rojas

DNI: 41346019



Estudiante: Abigail Manrique Arámbulo

DNI: 73014799

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a todas aquellas personas que me han apoyado y me han brindado aliento para seguir adelante con mis objetivos.

Abigail Manrique Arámbulo

Dedico este trabajo a todas las personas que creen que la educación transforma vidas, y que con su ejemplo me motivan a seguir esforzándome cada día; en especial a mi familia, que siempre ha sido mi refugio y fortaleza, y a todas aquellas personas que confiaron en mí.

Diana Yessenia Laverián Rojas

A mí misma, por mi perseverancia, mi responsabilidad y mi resiliencia que me impulsa seguir adelante. Por mi gana de superación y mi capacidad de amarme, porque sé que, al hacerlo, me convierto en una mejor persona. A mi yo del pasado, por creer en mí, y a mi yo del futuro, por seguir siendo mi mayor apoyo. Porque el amor propio es el primer paso para amar a los demás.

Vanessa Juliana Fernández Sánchez

AGRADECIMIENTO

A mis amigos y colegas por su ayuda y animo en los momentos claves. A las instituciones y personas que me brindaron acceso a recursos y información cruciales. A todo mi más profundo agradecimiento por hacer posible este logro.

Lizeth Abigail Manrique Arámbulo

En este trabajo agradezco a mi maestra, a quien con su dedicación me guía en el camino del conocimiento, inspirándome a nunca dejar de aprender.

Diana Yessenia Laverián Rojas

Agradezco a Dios por la vida y la salud que me concede cada día. A mis hijos, Jhonatan, Saadia y Paris quienes son la razón de mi existir y me impulsan a ser mejor cada día. A mi docente, por su orientación y apoyo incondicional en este proceso. A mi grupo de tesis Diana y Abigail por empatía, trabajo de equipo y responsabilidad y gracias a todos por ser mi motivación y mi fuerza para seguir adelante.

Vanessa Juliana Fernández Sánchez

ÍNDICE

Carátula.....	i
Metadatos complementarios.....	ii
Certificado de similitud.....	iv
Declaración jurada de autenticidad.....	vi
Dedicatoria.....	vii
Agradecimiento.....	viii
Índice.....	ix
Resumen.....	x
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación	11
1.2. Objetivos de la investigación documenta.....	11
1.2.1. Objetivo general.....	11
1.2.2. Objetivos específicos.....	11
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO.....	13
3. MARCO TEÓRICO.....	20
4. METODOLOGÍA.....	26
4.1. Tipo de investigación.....	26
4.2. Método de investigación.....	26
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	27
6. CONCLUSIONES.....	28
7. REFERENCIAS.....	31

RESUMEN

(Esta investigación analiza el síndrome de burnout en docentes mediante una revisión documental, identificando su alta prevalencia y el impacto crítico en la salud y la calidad educativa. El estudio determina que este fenómeno, derivado del estrés laboral crónico, se manifiesta a través del agotamiento emocional, la despersonalización y una baja realización personal. Entre las causas principales se hallaron la sobrecarga laboral, la falta de recursos, salarios bajos y problemas de conducta de los estudiantes. Las evidencias nacionales en Perú muestran una relación inversa entre el burnout y el desempeño docente, destacando niveles moderados de agotamiento en diversas regiones. Finalmente, se proponen estrategias de prevención centradas en la mejora de las condiciones laborales, programas de salud mental, talleres de manejo del estrés y el fortalecimiento del apoyo institucional para salvaguardar el bienestar del profesorado y el aprendizaje de los alumnos.

Palabras clave: Síndrome, docentes, desempeño.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación

“El Síndrome de Burnout en docentes”

La siguiente investigación denominada El Síndrome de Burnout en docentes, tiene el objetivo de analizar el Síndrome de Burnout en docentes a través de una revisión documental, identificando sus causas, síntomas, factores que influyen en su desarrollo, consecuencias y estrategias de prevención, porque los docentes son especialmente vulnerables debido a la naturaleza emocionalmente exigente de su trabajo (Tito, Torres y Pérez, 2022). En todos los países, hay un alto porcentaje de docentes con diagnóstico de estrés (UNESCO, 2024). El Sindicato Unitario de Trabajadores de Educación de Perú (SUTEP) destaca la necesidad de mejorar las condiciones laborales y promover la salud y el bienestar de los docentes (LUM, 2025). Debido a las graves consecuencias para la salud llegando a manifestarse en síntomas tanto físicos como psicológicos. (Tiza y Barúa, 2021) y aumento en el riesgo de depresión. (National library of medicine, 2024).

Por otro lado, el síndrome de burnout pone en peligro la salud de los docentes y perjudican la calidad de la educación. (OCDE, 2020). Esto afecta negativamente la enseñanza y el aprendizaje (Pakdee, et al., 2025 y Sánchez ,2024). En el Perú, el Proyecto Educativo Nacional al 2036 destaca la importancia de promover el bienestar socioemocional de los docentes como un propósito prioritario en la educación. Por lo tanto, es necesario reforzar los sistemas de prevención y atención de la salud de los docentes (Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica, 2021). Es importante proteger los derechos de los docentes y promover su bienestar (EI, 2024). La Organización Internacional del Trabajo (OIT) destaca la necesidad de crear entornos de trabajo saludables y seguros (OIT, 2024).

1.2. Objetivos de la investigación documental

1.2.1. Objetivo general

Analizar el Síndrome de Burnout en docentes a través de una revisión documental, identificando la prevalencia, sus causas, síntomas, factores, consecuencias, estrategias de prevención y tratamiento.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes, según la literatura revisada.

- Identificar las principales causas del Síndrome de Burnout en docentes, según la literatura revisada.
- Identificar los síntomas del Síndrome de Burnout en la salud física y mental de los docentes, según la literatura revisada.
- Analizar el impacto del Síndrome de Burnout en la calidad de la enseñanza y el rendimiento académico de los estudiantes, según la literatura revisada.
- Proporcionar estrategias para la prevenir y afrontar el Síndrome de Burnout en docentes, basadas en la evidencia documental.

2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

Tabla 1. *Relación de libros consultados*

N°	Autor (es)	año	Título del libro	Idioma	Base de datos	Nombre de la editorial	Conclusión	enlace
1	W. Motta,	2023	Síndrome de burnout: características e intervenciones.	Español	Google books	IntechOpen.	Este síndrome constituye un problema educativo muy grave, que afecta negativamente no solo a los docentes individualmente, sino también a la organización educativa en su conjunto.	https://www.intechopen.com/books/1002950

Tabla 2. *Relación de artículos consultados*

N°	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	enlace
1	Flores, N., Flórez, A y Jenaro, C.	2021	Factores de riesgo y protectores del burnout en docentes que atienden a alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) en el aula ordinaria.	Español	Dialnet	Revista de Educación Inclusiva	Recursos como la resiliencia y la motivación del docente hacia la tarea educativa contribuyen a protegerle del burnout y a experimentar menos estrés.	https://goo.su/MbkKHS
2	Mota, Al, Lopes, J. y Oliveira, C.	2021	Voces de los docentes: un estudio cualitativo sobre el síndrome de burnout en el sistema educativo portugués.	Ingles	Google académico	Ciencias de la Educación	la percepción de las prácticas educativas, el poder de los padres, los valores vitales y sociales, o la misión de la escuela influyen en el síndrome de burnout.	https://doi.org/10.3390/educsci11080392
3	Vega, P et al.	2020	Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica	Español	Dialnet	Revista Arbitrada Interdisciplinaria koinonia.	bajos salarios, falta de reconocimiento, inestabilidad laboral (despidos), entre otros suponen factores de riesgo que puede desencadenar en un agotamiento emocional.	https://goo.su/5TL18

4	Villarreal-Fernández, J.	2023	El Estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas.	Español	Dialnet	Revista de Psicología y Educación	aumento del Burnout y del Estrés de Rol en los docentes colombianos después del regreso a clases presenciales.	https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/236.pdf
5	Vega Donoso et al.	2025	Síndrome de burnout en profesores de educación básica en el Norte de Chile	Español	Google Académico	Revista De Gestión Pública, 13(2), 231–256.	La importancia de diseñar políticas públicas y estrategias institucionales que prioricen el bienestar docente.	https://doi.org/10.22370/rgp.2024.13.2.4449
6	Quispe Hinojo, A.	2020	Síndrome de burnout en docentes de una institución educativa pública en Villa el Salvador, 2020.	Español	Alicia	Universidad Ricardo Palma - URP	El síndrome de burnout es un factor de riesgo laboral por su capacidad de afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida.	https://goo.su/WfNEV1b
7	Contreras, T.	2021	El síndrome de burnout y el desempeño docente en educación básica regular en Lima Cercado.	Español	Alicia	UNFV-Institucional	Se concluyó que existe relación inversa y alta entre el síndrome de burnout y el desempeño deficiente	https://hdl.handle.net/20.500.13084/6196
8	Carranza, J.	2022	Síndrome de burnout en docentes de la institución educativa N° 171-10, San Juan de Lurigancho.	Español	Alicia	UPN-Institucional	Recomiendan realizar planes estratégicos y/o desarrollar programas de salud integral que abarque el manejo del estrés.	https://goo.su/QCwbhD
9	Mamani, N.	2025	Síndrome de burnout y desempeño laboral en docentes de secundaria en una Institución Educativa Pública, Puno – 2024.	Español	Google Académico	Universidad Nacional del Altiplano	Se recomienda la implementación de programas de prevención y manejo de burnout como talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación, y actividades que promuevan el bienestar emocional de los trabajadores y se recomienda la evaluación periódica del bienestar laboral.	https://goo.su/0BZEt
10	Matamoros	2024	Síndrome de Burnout y desempeño docente en las Instituciones Educativas estatales urbanas del distrito de Huancayo.	Español	Google Académico	Universidad Nacional del Centro del Perú	El síndrome de burnout repercutiendo directamente en el desempeño laboral docente.	https://repositorio.uncp.edu.pe/items/089b7698-11ea-404d-9eb5-9c8fef979ab9

11	Castro Romero, O y Romero Urrea, H.	2022	Factores De Riesgos Psicosociales que Inciden en el Desarrollo del Síndrome de Burnout en Profesionales de Enfermería	Español	Google Académico	Revista Colombiana De Enfermería, 18(1), 1–16.	todo tipo de profesional puede ser afectado por el síndrome de Burnout	https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392064/mv_vol4_n2-2022-art2.pdf
12	Albarracin Quisca, Y. et al.	2019	Síndrome de burnout en docentes del nivel de educación inicial de las instituciones educativas estatales del distrito de Puno – 2019.	Español	Google Académico	UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO	En el Síndrome de burnout tiene 4 fases: 1ª entusiasmo 2º estancamiento, 3º Fase de frustración y 4º Fase de quemado.	https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/13653
13	Apiquian Guitart, A.	2007	El síndrome de burnout en las empresas.	Español	SCRIB	Universidad Anáhuac México Norte	Síndrome de burnout afecta a las profesiones que se centran en la prestación de servicios y atención al público.	https://es.scribd.com/doc/170116706/Sindrome-de-Burnout
14	Soto Meza, M., et al.	2022	Síndrome de Burnout en el profesional docente en el marco de la Covid-19. Revisión Teórica	Español	Google Académico	Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS	el profesorado los grupos más afectados es debido a la responsabilidad que asume ante las demandas estudiantiles, padres y la organización escolar.	https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/72
15	Vidal, J.	2025	Profesor quemado: cuando el burnout docente invade las aulas.	Español	Google Académico	WHI-Institute	El 50% de los docentes padecen estrés, causas tenemos la sobrecarga laboral y burocracia, la Falta de recursos y apoyo institucional, problemas relacionales, la inseguridad profesional y cambios constantes.	https://whi-institute.com/profesor-quemado-cuando-el-burnout-docente-invade-las-aulas/
16	Marrau, C.	2004	El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente	Español	Nacional de San Luis Argentina	Fundamentos en Humanidades Universidad	La jornada laboral del docente continúa en su casa a diferencia de otros trabajos.	https://www.redalyc.org/pdf/184/18401004.pdf

17	Diez, M.	2016	¿Se estresa el profesorado?		Universidad internacional la Rioja	Unir.net.	Causas problemas de los alumnos, las demandas realizadas y la sobrecarga y el mayor afectado es el alumnado	https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4001/MASCAR0%20GENESTAR%2C%20CELO%20.pdf?sequence=1
18	Moreno Jiménez, B., et al.	2000	La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. Copmadrid.org.	Español	Google académico	Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones	Causas mencionan pobre motivación del alumnado, la indisciplina, el excesivo número de alumnos por clase, etc.	https://journals.copmadrid.org/jwop/files/63238.pdf
19	Prieto, D & Choy R.	2023	Desempeño docente: las consecuencias del burnout y su relación con factores protectores.	Español	Universidad de Lima	Propósitos Y Representaciones	El síndrome de burnout afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje y puede perjudicar la calidad educativa	https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n3.1812
20	Alfaro et al.		Síndrome de burnout: un análisis desde el ámbito organizacional.	Español	Google	Revista científica SEARCHING de ciencias Humanas y sociales.	afectan la salud física y mental a nivel somático, conductual, emocional y cognitivo.	https://revista.uct.edu.pe/index.php/searching/article/view/478/530
21	Zavala Zavala, J.	2008	Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos.	Español	Google	Repositorio del MINEDU	efectos pueden presentarse como absentismo deterioro de la imagen de la organización, etc.	https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/1817/2008_Zavala_Estr%20a9s%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2c%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22	Bakker, A. B., et al.	2023	Teoría de las demandas y los recursos laborales: diez años después	Español	Google	Annual Reviews	El síndrome de burnout es un estado de agotamiento mental y físico causado por la vida profesional	https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933
23	Khammissa, R. et al.	2022	Fenómeno del burnout: factores neurofisiológicos, características clínicas y aspectos del manejo.	Español	Google	Journal of International Medical Research.	Las actividades para reducir el estrés, la mejora de las condiciones laborales y la reducción de la exposición a factores estresantes en el trabajo pueden aliviar el malestar del síndrome de burnout	https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03000605221106428

Tabla 3. Relación de página web consultados

N°	Autor (es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Procedencia	Conclusión	enlace
1	Organización Mundial de la Salud	2025	Agotamiento: síntomas, causas y formas de recuperarse	Español	Web	Reino Unido	Es un fenómeno ocupacional, lo conceptualiza como resultado del estrés laboral crónico que no se ha gestionado con éxito.	https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/burnout-signs-causes-and-ways-recover
2	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura	2024	Informe mundial sobre el personal docente: afrontar la escasez de docentes y transformar la profesión.	Español	Web	-----	el mundo se enfrenta a una importante escasez de docentes. factores como la	https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-el-personal-docente-afrontar-la-escasez-de-docentes-y-transformar-la-profesion
3	Yeditepe University Hospitals Medical Editorial Board	2024	Burnout syndrome	Español	Web	-----	Se dividen en tres: síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas conductuales	https://yeditepehastaneleri.com/en/health-guide/mental-health/burnout-syndrome
4	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura	2024	Informe mundial sobre los docentes: qué debes saber	Español	Web	-----	Los docentes desempeñan un papel clave en la configuración del futuro.	https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-los-docentes-que-debes-saber
5	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura	2023	La docencia no es atractiva: Faltan maestros y sobra estrés	Español	Web	-----	la UNESCO recomienda fomentar un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal	https://news.un.org/es/story/2023/10/1524617

6	Organización Mundial de la Salud	2019	El síndrome de burnout es un "fenómeno ocupacional": Clasificación Internacional de Enfermedades	Español	Web	Reino Unido	Estrategias Aprender cómo te afecta física, emocional y mentalmente; realizar actividad física; Priorizar el sueño,	https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases
---	----------------------------------	------	--	---------	-----	-------------	---	---

Tabla 3. Listado de revistas científicas y cantidad de artículos

Nombres de las revistas	Cantidad
Annual Reviews	1
Ciencias de la Educación	1
Fundamentos en Humanidades Universidad	1
Journal of International Medical Research.	1
Propósitos Y Representaciones	1
Repositorio del MINEDU	1
Revista Arbitrada Interdisciplinaria koinonia.	1
Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria pentaciencias	1
Revista científica SEARCHING de ciencias Humanas y sociales.	1
Revista Colombiana De Enfermería	1
Revista de Educación Inclusiva	1
Revista De Gestión Pública	1
Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones	1
Revista de Psicología y Educación	1
UNFV-Institucional	1
Unir.net.	1
Universidad Anáhuac México Norte	1
Universidad Nacional del Altiplano	1
Universidad nacional del altiplano - PUNO	1
Universidad Nacional del Centro del Perú	1
Universidad Ricardo Palma - URP	1
UPN-Institucional	1
WHI-Institute	1
Total	23

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Definición

El síndrome de burnout se encuentra en el manual de la OMS en la 11.^a revisión, este manual se llama la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como una consecuencia en el campo laboral, lo conceptualiza como efecto del estrés laboral crónico que no se ha atendido con éxito. Se identifica por tres periodos: sentimientos de agotamiento o pérdida de energía; mayor distancia mental respecto del propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo; y eficacia profesional reducida, por ende, la Organización Mundial de la Salud abarcando en esta problemática a ejecutado normas en base a la evidencia sobre el bienestar mental en el lugar donde se labora. (OMS, 2025). Otra definición tenemos un estado de agotamiento mental y físico originado en el campo laboral (Freudenberger, 1974 como se citó en Bakker, et. al., 2023).

3.2 Historia

Antes de profundizar el tema, es importante conocer la historia y evolución del concepto síndrome de burnout Castro y Holguer (2022) menciona que la primera vez que se mencionó el término Burnout fue el escritor Graham reen, en una difusión del año 1961 titulada A Burnout Case, en la cual, cuenta la historia de un profesional dedicado al campo de la construcción, que estaba afectado emocionalmente, cual determino dejar su profesión y realizar un viaje a selva africana. El psiquiatra, germano-estadounidense Herbert J. Freudenberger denominó por primera vez esta enfermedad en 1974, posteriormente la psicóloga Cristina Maslach en el año 1982 procedente de la prestigiosa Universidad de California y el psicólogo Michael P. Leiter originario de la Universidad de Acadia Scotia inventaron el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI) que fue utilizado a partir desde el año 1986 se utiliza en el diagnóstico de esta problemática de salud. Cabe recalcar, Son Pines y Aronson en el año 1988 fueron los poneros y mencionaron que todas las personas que puede sufrir el síndrome de Burnout, revolucionando y trascendiendo con otra mirada por Maslach y Leiter.

3.3. Etapas del Síndrome de Burnout

A medida que se desarrolla el síndrome de burnout se puede identificar etapas. Por lo que Cruz (2013, citado por Albarracin et al. 2019), afirma que este problema de salud se fragmenta en varias fases mencionándolas a continuación: en 1º lugar Fase de entusiasmo e idealismo, esta fase se presume que la persona vive la experiencia en su nuevo trabajo

con energía y expectativas sobrevaloradas, en 2º lugar Fase de estancamiento, sucede cuando la persona se angustia y presenta un desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa, en 3º lugar Fase de frustración desaliento y pérdida de ilusión, en esta fase la persona se desmoraliza, amilana, decae y desilusiona, presentando síntomas y signos de fatiga; y por ultimo la Fase de quemado, en esta fase el trabajador persiste frustrado en su centro laboral llegando a un indisposición, presentando también síntomas y signos en su bienestar, afectando a la vez a su entorno y perjudicando su salud.

3.4. Síndrome de Burnout en Docentes

Apiquian (2007) menciona que el síndrome de burnout afecta a las personas que laboran que cuentan con título profesional y/o oficios que se relacionan con servicio al cliente o atención a público. Asimismo, Soto et al. (2022) menciona que uno de los grupos más afectados es el profesorado. De la misma forma Vidal (2025) indica que, según datos de la OMS y la UNESCO, más del 50% de los docentes han experimentado síntomas compatibles con el burnout en los últimos dos años. La UNESCO (2024) nuestro planeta combate una importante incapacidad de emisión de profesores y profesoras; hay que prestar atención a factores como la motivación, el bienestar, la continuidad, la formación, las condiciones de trabajo y el estatus social de los docentes. Marrau (2004) debemos tener en cuenta que la marcha en relación al trabajo del profesor(a) sigue en su vivienda a contrario de otros y otras personas que se dedican a trabajar en forma dependientes y/o independientes, están horas que toman los profesores y profesoras se puede mencionar que son horas extras no son reconocidas, es decir no son renumeradas o pagadas, recalamos que estas horas son usurpadas disminuyendo su tiempo libre dentro de su casa.

3.5. Causas del Síndrome de Burnout

Entre las causas Vidal (2025) indica a nivel práctico, se puede agrupar en 4 grupos: la exceso laboral y burocracia, la inexactitud de recursos y apoyo institucional, problemas relacionales, la inseguridad profesional y cambios constantes. Desde otra perspectiva refieren; el estrés laboral se clasifica en tres categorías principales. Por un lado, están aquellos relacionados con los problemas de los alumnos, como la conducta disruptiva y el abuso verbal y físico. Por otro lado, se encuentran las demandas realizadas por otros compañeros o superiores, así como la delegación de funciones por parte de los padres hacia los docentes. Finalmente, hay un último grupo que se refiere a la sobrecarga inherente a la propia profesión. (Marrero, 2015, como se citó en Diez, 2016).

Varias investigaciones han identificado como desencadenantes en relación con la profesión docente la ordenación y de las situaciones de la práctica. Talantes tales como la menesterosa motivación de los y las estudiantes, su mal comportamiento, las oportunidades de progreso de su profesión, el vil nivel de su sueldo, la insolvencia de patrimonios de infraestructura, mobiliario y de material, el descomunal número de estudiantes, el tiempo disminuido, el poco valor que se le da a los profesores profesoras por parte de su entorno, es decir de la comunidad, los cambios fugaces que se dan con rapidez orientadas desde organizaciones como la UGEL, DREA o del MINEDU, la gravamen de trabajo, la insuficiente colaboración en la adquisición de fallos, la poca formación precedente y académica de los maestros para contar con una base sólida que impide lograr el éxito en la carrera docente, metas institucionales no claras o deficientes, la facultad de tomas decisiones propias, etc. (Moreno, et. al 2000).

3.7. Síntomas del Síndrome de Burnout

Entre los síntomas del síndrome de burnout según Yeditepe University Hospitals Medical Editorial Board (2024) se fragmenta en tres partes: sintomatologías físicas incluyen cólicos estomacales, cefaleas, falta de energía, trastornos del sueño, debilidad, fatiga constante, molestias físicas, pérdida de peso y dificultad para respirar; síntomas psicológicos incluyen estado de ánimo depresivo, sentimientos de desesperanza, falta de sentido, impaciencia, ansiedad, indecisión, ira e inquietud y síntomas conductuales cuando la persona se muestra reacia a trabajar, presenta conductas dilatorias, experimenta conflictos con las personas del contexto que se desenvuelven, y por lo tanto sus relaciones con su entorno se deterioran, presenta síntomas conductuales del síndrome de burnout.

3.8. Investigaciones realizadas

Según el estudio realizado en España por Flores, Flórez y Jenaro (2021) titulado Factores de riesgo y protectores del síndrome de burnout en docentes que atienden a alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) en el aula ordinaria; concluyeron que se estableció que la capacidad de adaptación y el entusiasmo del profesor hacia su labor educativa ayudan a prevenir el agotamiento profesional y experimentar menos estrés. Así mismo, en Portugal se realizó un estudio por Mota, Lopes y Oliveira (2021) cuyo estudio titulado Voces de los docentes; concluyeron la percepción de las prácticas educativas, el poder de los padres, los valores vitales y sociales, o la misión de la escuela interviene en el síndrome de burnout.

Por otro lado, en Ecuador tenemos el estudio de realizado por Vega; García; Ochoa y Erazo (2020) titulado Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica; concluyeron que determinaron que salarios bajos, falta de valoración, inestabilidad en el trabajo y despidos son algunos de los factores que pueden llevar a un desgaste emocional. Otro estudio realizado en Colombia por Villareal (2022) titulado El Estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas; los resultados mostraron que los docentes colombianos experimentaron más estrés y agotamiento después de volver a las aulas en persona tras la pandemia. Un estudio realizado en Chile, por Vega et al. (2025) titulado Síndrome de burnout en profesores de educación básica en el Norte de Chile, es fundamental implementar medidas que prioricen el cuidado y la tranquilidad de los docentes.

Esta problemática se asemeja a nuestra realidad nacional como menciona Quispe (2020) cuyo estudio titulado Síndrome de burnout en docentes de una institución educativa pública en Villa el Salvador, 2020; el agotamiento laboral es un riesgo serio porque impacta tu calidad de vida, tu salud emocional y puede tener consecuencias graves para ti. Asimismo, Contreras (2021) cuyo estudio titulado El síndrome de burnout y el desempeño docente en educación básica regular en Lima Cercado; concluyó que existe concordancia inversa y alta entre el síndrome de burnout y el desempeño. Asimismo, Matamoros (2024) cuyo estudio titulado Síndrome de Burnout y desempeño docente en las Instituciones Educativas estatales urbanas del distrito de Huancayo. Sus resultados establecen la relación que hay entre estas dos variables. Concluyo que el síndrome de burnout repercutiendo directamente en el servicio profesional docente.

Por otro lado, Carranza (2022) cuyo estudio titulado síndrome de burnout en docentes de la institución educativa N° 171-10, San Juan de Lurigancho. Se encontró el síndrome de burnout está demostrando a nivel moderado en los educadores; recomiendan crear planes para abordar el problema y desarrollar programas que ayuden a manejar el estrés y cuidar la salud de los docentes de manera integral. De la misma forma, Mamani (2025) cuyo estudio titulado Síndrome de burnout y desempeño laboral en docentes de secundaria en una Institución Educativa Pública, Puno – 2024, recomendó la implementación de programas de prevención y manejo de burnout como talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación, y actividades que promuevan el bienestar emocional de los trabajadores y se recomienda la evaluación periódica del bienestar laboral.

3.9 Consecuencias del Síndrome de Burnout

La UNESCO (2024) los profesores juegan un papel fundamental en el futuro de la educación, ya que ayudan a cada estudiante a alcanzar su máximo potencial y contribuyen a una educación de calidad para todos, pero Motta (2023) indica el burnout constituye un problema educativo muy grave, que afecta negativamente no solo a los docentes individualmente, sino también a la organización educativa en su conjunto. De la misma forma Prieto y Choy (2023) refieren El síndrome de burnout impacta el proceso de enseñanza y aprendizaje, y puede disminuir la calidad de la educación que dan las instituciones. Díez (2016). El mayor afectado por el síndrome de Burnout en los docentes es el alumnado, ya que no recibiría una educación de calidad debido al agotamiento y estrés de su profesor.

Por otro lado; El síndrome de burnout tiene consecuencias en docentes; a nivel somático, se presentan síntomas como fatiga persistente, cansancio extremo, dolores de cabeza frecuentes, dolores en la espalda, cuello y músculos, problemas para dormir, dificultades respiratorias, problemas digestivos, alta presión arterial, entre otros. A nivel conductual, se observa comportamiento desconfiado, rigidez, incapacidad para relajarse, superficialidad en las relaciones, aislamiento, actitud negativa, dificultad para concentrarse, quejas constantes, comportamientos de riesgo, agresividad hacia otros, abuso de sustancias como tranquilizantes, etc. A nivel emocional, se sienten agotados, inestables, con odio, dificultad para manejar sus emociones, aburrimiento, impaciencia, ansiedad, desánimo y tristeza. A nivel cognitivo, piensan que no valen mucho, se sienten poco realizados en su trabajo, creen que no rinden bien y que van a fracasar profesionalmente

3.10 Efectos del Síndrome de Burnout

Zavala (2008) menciona una serie de efectos del estrés docente que pueden presentarse y manifestarse de muchas maneras: problemas familiares o personales, comisiones laborales, enfermedades físicas, ausentismo, chismes, rumores, críticas destructivas, quejas constantes internas y externas, un clima laboral tenso, alta rotación de personal, traslados o cambios inesperados, deterioro del rendimiento y baja productividad tanto en lo pedagógico como en lo administrativo, mayor intervención sindical y, en general, un deterioro de la imagen de la institución tanto para el personal como para los usuarios externos.

3.11 Estrategias para prevenir y afrontar el Síndrome de Burnout

Para mitigar el síndrome de Burnout en docentes, la ONU en 2023 menciona que la UNESCO recomienda invertir en la formación inicial del profesorado y en programas de desarrollo profesional continuo, crear programas de orientación y promover la colaboración entre colegas. También sugiere garantizar que los profesores reciban salarios y prestaciones

competitivas y brindarles oportunidades de ascenso profesional. Además, es importante agilizar las labores administrativas y la documentación para que los docentes puedan centrarse más en la enseñanza y menos en la burocracia. También se debe fomentar un equilibrio saludable entre la vida laboral y profesional, estableciendo expectativas realistas para las horas de trabajo y disminuyendo la carga laboral innecesaria. Finalmente, es fundamental brindar un acceso más sencillo al servicio de salud mental y impulsar un liderazgo escolar sólido y colaborativo que reconozca las contribuciones de los docentes, ofrezca retroalimentación constructiva y promueva un ambiente de trabajo positivo.

Por otro lado, Mental Health Foundation (s/f) indica algunas estrategias para manejar el agotamiento incluyen: Identificar qué contribuye al agotamiento y al estrés; Aprender cómo te afecta física, emocional y mentalmente; realizar actividad física; Priorizar el sueño, ya que la falta de dormir puede empeorar el estrés; Comer una dieta equilibrada y variada para mantenerte saludable y mejorar tu estado de ánimo; Ser compasivo contigo mismo y recuerda que esto no es tu culpa; Mantener una rutina puede ayudar a generar una sensación de control e integre la atención plena en su rutina, ya que esto puede reducir el estrés. Las actividades para reducir el estrés, corregir las condiciones laborales y reducir los factores que generan estrés en el trabajo puede ayudar a disminuir el agotamiento y el malestar que sienten muchos trabajadores debido al síndrome de Burnout (Khammissa, R. et. al., 2022).

4. METODOLOGÍA (inicia en una página nueva)

4.1. Tipo de investigación

Para este trabajo se ha considerado la investigación documental es un proceso riguroso y sistemático que implica reunir, clasificar y analizar documentos y fuentes de información para obtener una comprensión profunda de un tema específico. Según Cotrina (2025). Este tipo de investigación se fundamenta en la búsqueda exhaustiva de información en una amplia variedad de documentos y fuentes, que pueden incluir textos bibliográficos, artículos de revistas especializadas, registros históricos y otros materiales archivísticos. (Vivero 2018). Según Morales (2003) cita a Alfonso (1995), la investigación documental es un proceso riguroso y sistemático que implica la indagación, recopilación, organización, análisis e interpretación de datos e información relevante para un tema específico. A través de este proceso, se busca construir conocimiento y comprensión profunda sobre un tema determinado, lo que a su vez contribuye al avance y desarrollo de la disciplina o campo de estudio. En este sentido, la investigación documental se erige como una

herramienta fundamental para la generación de nuevo conocimiento y la toma de decisiones informadas

4.2. Método de investigación

Para este trabajo se ha considerado como metodología la hermenéutica, que permite abordar la realidad de manera profunda y significativa. A través de este método, se busca comprender e interpretar la experiencia y la perspectiva de los actores sociales, partiendo de sus propias vivencias y contextos. (Pimentel et al., 2023). el método hermenéutico se centra en la exploración, descripción y comprensión de fenómenos y eventos en diferentes áreas del conocimiento, considerando la interacción dinámica entre el investigador y los actores sociales en un momento histórico y social determinado. De esta manera, se busca obtener una comprensión crítica y reflexiva de la realidad, que permita identificar patrones, significados y relaciones significativas. (Finol y Acosta 2024).

4.3. Técnicas de recolección de datos.

Para este trabajo se ha considerado como técnica el fichaje, esta técnica permite recopilar y organizar de manera sistemática la información obtenida de fuentes bibliográficas confiables, como artículos de revistas científicas y libros académicos. Esta técnica facilita un trabajo de investigación ordenado y eficiente, permitiendo al investigador acceder y analizar la información de manera rápida y precisa. Al utilizar el fichaje, se puede garantizar que la información recopilada sea precisa, relevante y esté bien organizada, lo que a su vez facilita el análisis y la interpretación de los datos (Loayza, 2021). Sobre el fichaje sirve para registrar los datos del libro, artículo de revista u otro documento. (Ñaupas, et.al, 2014)

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Respecto al primer objetivo que se refiere a la Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes. En el texto de Vidal (2025) indica que más del 50% de los docentes han experimentado síntomas compatibles con el burnout. Soto et al. (2022) menciona que los docentes son unos de los grupos afectados. De la misma forma Tito, Torres y Pérez (2022) refiere que los docentes son especialmente vulnerables debido a la naturaleza emocionalmente exigente de su trabajo. Según la bibliografía revisada inciden que los docentes no son ajenos, sufren estrés y pueden llegar hasta sufrir este síndrome afectando no solo a ellos mismos, si no el trabajo y su entorno.

Respecto al segundo objetivo que refiere a las causas que contribuyen al desarrollo del Síndrome de Burnout en docentes. A partir del texto Mota, Lopes y Oliveira (2021); indican que el poder de

los padres. Por otro lado, Marrero (2015), recalca como causales los problemas de conducta de los alumnos, las demandas realizadas por otros compañeros o superiores y la sobrecarga inherente a la propia profesión. Moreno, et. al (2000) menciona como otras causas bajo ingreso, la insuficiencia de recursos, la enorme cifra de alumnos por clase, la agenda apretada, la sobrecarga del trabajo. Asimismo, Marrau (2004) infringe que la faena del trabajo del docente se prolonga en su casa a distinción de otros trabajos. Por otro lado, Vega; García; Ochoa y Erazo (2020) indican que bajos salarios, falta de reconocimiento, inestabilidad laboral como causales.

En relación al tercer objetivo sobre los síntomas del Burnout en la salud física y emocional de docentes. A partir del texto Yeditepe University Hospitals Medical Editorial Board (2024) se pudo establecer que los docentes presentan síntomas físicos, psicológicos y conductuales, afectando no solo salud, así también su entorno social y laboral. Quispe (2020) concluyó que el síndrome de burnout afecta el nivel de vida como la salud psíquica hasta colocarla en peligro. Según Alfaro y Castillo (2023) la afectación es a nivel somático (signos y síntomas), a nivel conductual (incapacidad para estar relajado, absentismo, tratamiento farmacológico), nivel emocional (se manifiesta un agotamiento profundo, caracterizado por brotes de hostilidad, irritabilidad y una marcada dificultad para controlar las emociones, lo que puede desencadenar sentimientos depresivos), a nivel cognitivo (se observa una baja autoestima y una sensación de fracaso en el ámbito profesional, lo que puede afectar negativamente la confianza y el desempeño laboral); por otro lado Zavala (2008) menciona que pueden presentarse como absentismo, menos dedicación al trabajo, clima laboral e institucional dañados; disminución del interés y obtención formativa o administrativa baja.

Con relación al cuarto objetivo, tiene que ver sobre el impacto del Burnout en la disposición de la educación y el beneficio académico de los estudiantes. A partir del texto Matamoros (2024) se pudo establecer el síndrome de burnout se está repercutiendo directamente en el servicio profesional del docente. Sin embargo, a través del texto de Motta (2023) indica que constituye un problema educativo muy grave, que afecta negativamente no solo a los docentes individualmente, sino también a la organización educativa en su conjunto. Prieto y Choy (2023) refieren que el síndrome de burnout altera el plazo de formación - instrucción y puede afectar la calidad formativa. Díez (2016). El mayor afectado por el síndrome de Burnout en los docentes es el alumnado originando al agotamiento y estrés de su profesor.

Respecto al quinto objetivo sobre proporcionar estrategias para prever y confrontar el Síndrome de Burnout en docentes, Hay que tener en cuenta que la consecuencia del estrés profesional recurrente que no se ha tratado con éxito (OMS, 2025). A partir del texto de Flores, Flórez y Jenaro (2021) se pudo establecer que medios como la fortaleza y la incitación del docente hacia la labor pedagógica aportan a prevenir del burnout. Según el texto de Vega et al. (2025) resalta la importancia de crear

políticas y estrategias que se centren en el bienestar de los maestros, para que puedan enseñar y educar de la mejor manera posible. Por otro lado, el texto de Carranza (2022) recomiendan realizar planes estratégicos y ampliar eventos de salud integral que incluya el manejo del estrés. De la misma forma, Mamani (2025) recomendó la ejecución de promociones de prevención y manejo de burnout como talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación, y actividades que promuevan el bienestar emocional.

6. CONCLUSIONES

A través de esta investigación, teniendo en cuenta el objetivo general analizar el Síndrome de Burnout en docentes a través de la revisión documental, identificando la prevalencia, sus causas, factores consecuencias y estrategias de prevención y tratamiento. Se puede determinar que el síndrome de Burnout es un dificultad significativo en los docentes, con una prevalencia alarmante con consecuencias negativas en su salud y la calidad de la enseñanza. La evidencia científica sugiere que constan diversos factores que intervienen en su avance, incluyendo la sobrecarga laboral y la falta de reconocimiento. Es fundamental que se priorice el bienestar del docente y se implementen estrategias efectivas para prevenir y tratar este síndrome. El gobierno y las instituciones educativas deben trabajar juntos para crear un entorno laboral saludable y apoyar a los docentes

A continuación, se presenta la conclusión detallada por objetivo.

Referente a la Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes. De acuerdo al texto Vidal (2025) indica que más del 50% de los docentes padecen. Soto et al. (2022) menciona que los docentes es uno de los grupos afectados. De la misma forma Tito, Torres y Pérez (2022) refiere que los docentes son especialmente vulnerables. A partir del estudio de la bibliografía, se puede alegar que los docentes son un grupo altamente vulnerable al síndrome de Burnout. La prevalencia de este síndrome en docentes es alarmante, la gran carga de responsabilidad, papeleo, la falta de tiempo para sí mismos y la presión constante por cumplir con las expectativas institucionales son factores que aportan a la manifestación del síndrome de Burnout en docentes.

Respecto al segundo objetivo que refiere a las causas que aportan al avance del Síndrome de Burnout en docentes. Mota, Lopes y Oliveira (2021); indican que el poder de los padres. Por otro lado, Marrero (2015), recalca los problemas de conducta de los alumnos. Moreno, et. al (2000) los docentes enfrentan desafíos como salarios bajos, falta de recursos, grupos de estudiantes demasiado grandes, falta de tiempo y una carga de trabajo excesiva. Asimismo, Marrau (2004) incide que la jornada profesional del docente sigue en su casa. Por otro lado, Vega; García; Ochoa y Erazo (2020) indican que bajos salarios, falta de reconocimiento, inestabilidad laboral. A partir de

este análisis hemos considerado que las causas son multifacéticas y están interrelacionadas, las causas mencionadas contribuyen significativamente a la aparición de este síndrome. Los docentes no solo se enfrentan a la presión de cumplir con las expectativas académicas, sino que también deben lidiar con problemas de conducta de los estudiantes y la mínima colaboración de los padres. Además, la carga de trabajo excesiva y la falta de tiempo para sí mismos llevan a los docentes a llevar trabajo a casa, lo que afecta su vida personal y familiar.

En relación al tercer objetivo sobre los efectos del Burnout en la salud física y emocional de los docentes. De acuerdo al texto Yeditepe University Hospitals Medical Editorial Board (2024) se pudo establecer que los docentes presentan síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Asimismo, Quispe (2020) refiere que aqueja la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en peligro la vida. Según Alfaro y Castillo (2023) causa una afectación global. Por otro lado, Zavala (2008) afecta el clima laboral e institucional dañados.

En conclusión, a partir del estudio de la bibliografía, se puede afirmar que el síndrome de Burnout tiene una marca significativa en la salud física y mental de los docentes. El estrés crónico asociado con este síndrome puede llevar a una disminución del sistema inmunológico, aumentando el riesgo de enfermedades somáticas y emocionales, como la depresión y la ansiedad. Esto no solo afecta la calidad de vida del docente, sino que también puede repercutir en su entorno laboral y personal, poniendo en riesgo su salud y bienestar en general. Es evidente que un docente afectado por el síndrome de Burnout no puede desempeñarse de manera óptima, lo que puede afectar la calidad de la educación y el clima laboral en la institución.

Respecto al cuarto objetivo que tiene que ver sobre el impacto del síndrome de Burnout en la calidad de la educación y el interés académico de los estudiantes. A partir del texto Matamoros (2024) repercute claramente en el trabajo profesional docente. Por consiguiente, a través del texto de Motta (2023) indica que constituye un problema educativo muy grave. Prieto y Choy (2023) refieren el síndrome de Burnout tiene un impacto negativo en la educación, ya que afecta la calidad de la enseñanza y el rendimiento de los estudiantes. Diez (2016), los alumnos son los más afectados por este síndrome en los docentes. En resumen, la investigación muestra que el síndrome de Burnout perjudica significativamente la calidad educativa y el desempeño laboral de los docentes, lo que a su vez afecta la motivación y el rendimiento de los estudiantes. Un docente que sufre de Burnout puede tener dificultades para crear un ambiente de aprendizaje positivo y proporcionar una enseñanza de alta calidad, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico y una disminución en la calidad educativa. Por lo tanto, es crucial abordar este problema para garantizar una educación de calidad y un entorno de aprendizaje óptimo para los estudiantes

Respecto al quinto objetivo sobre proporcionar estrategias para prever y enfrentar el Síndrome de Burnout en docentes, Flores, Flórez y Jenaro (2021) menciona que la resiliencia y la motivación contribuyen a protegerle del burnout. Vega et al. (2025) resalta que se diseñen políticas y estrategias que prioricen el bienestar de los docentes. Carranza (2022) y Mamani (2025), es importante implementar planes y programas que aborden el estrés y la salud integral de los docentes. Como grupo, creemos que es crucial que las instituciones educativas y el gobierno tomen medidas efectivas para prevenir el síndrome de Burnout en los docentes. Esto puede incluir reducir la carga laboral, reconocer y apoyar a los docentes, capacitarlos en herramientas tecnológicas y promover la salud mental. También es importante priorizar la salud mental de los docentes a través de talleres y capacitaciones vivenciales, y darles tiempo para enfocarse en su bienestar espiritual, mental y emocional. Solo así se puede garantizar una educación de calidad y un entorno de aprendizaje óptimo para los estudiantes.

Contreras, T. (2021). El síndrome de burnout y el desempeño docente en educación básica regular en Lima Cercado. Tesis y trabajos para optar grados y títulos Maestría Humanidades y ciencias sociales. Universidad Nacional Federico Villareal. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6196>

Cotrina García M. (2025) GUÍA DIDÁCTICA de INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL. MÁSTER EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL DOCENTE UNIVERSIDAD DE CÁDIZ. Recuperado de https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/36110/Gu%C3%ADa%20did%C3%A1ctica_Investigaci%C3%B3n%20documental_M%C3%A1ster%20IEDPD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Diez, M. (2016). ¿Se estresa el profesorado? Unir.net. Recuperado el 1 de noviembre de 2025, de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4001/MASCARO%20GENESTAR%2C%20CEL.pdf?sequence=1>

El instituto de analítica social e inteligencia estratégica. (2021). Agotamiento profesional factores de riesgo en docentes de servicios educativos públicos de la EBR. Recuperado de <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7685/Agotamiento%20profesional%20factores%20de%20riesgo%20en%20docentes%20de%20servicios%20educativos%20p%C3%BAblicos%20de%20EBR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Farfán Pimentel, D. E., Huerto-Caqui, E., Asto-Huamaní, A. Y., Sanabria-Rojas, L. G., Sánchez-Glorio, J. F., Lizandro-Crispín, R., Dra. Luis Carmelo, Fuertes-Meza, & Farfán-Pimentel, J. F. (2023). Aporte de la Hermenéutica y la Fenomenología en la Investigación: Una reflexión teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 4064-4075. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6466

Finol de Franco, M. R., y Acosta Faneite, S. F. (2024). El método fenomenológico-hermenéutico: Una revisión semisistemática. *Revista Dialogus*, 1(14), 13–35. <https://doi.org/10.37594/dialogus.v1i14.1507>

Florez, N., Flórez-Cajamarca, y Jenaro, C. (2021). Factores de riesgo y protectores del Burnout en docentes que atienden a alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) en el aula ordinaria. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 105-120. Recuperado de [file:///C:/Users/Vanessa/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProtectoresDelBurnoutEnDocentesQu-8214947%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Vanessa/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoYProtectoresDelBurnoutEnDocentesQu-8214947%20(1).pdf)

- Internacional de la Educación. (2024). Impulsar la salud y el bienestar del profesorado: un esfuerzo mundial. <https://www.ei-ie.org/es/item/28856:impulsar-la-salud-y-el-bienestar-del-profesorado-un-esfuerzo-mundial>
- Khammissa RAG, Nemitandani S, Feller G, Lemmer J, Feller L. (2022). Fenómeno del burnout: factores neurofisiológicos, características clínicas y aspectos del manejo. *Journal of International Medical Research*. 2022;50(9). Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03000605221106428>
- La Organización Internacional del Trabajo. (2024). C155 - Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155). Recuperado de 12 de octubre de 2025, de https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C155
- LUM. (2025). Sindicatos: SUTEP. Recuperado de <https://lum.cultura.pe/cdi/fotografia/sindicatos-sutep>
- Mamani, Paye. N. (2025). Síndrome de burnout y desempeño laboral en docentes de secundaria en una Institución Educativa Pública, Puno – 2024. Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en Psicología, Universidad autónoma de Ica. Recuperado de https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22769/Mamani_Paye_Nelys_Yesica.pdf?sequence=4&isAllowed=y o <https://goo.su/0BZEt>
- Marrau, C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en Humanidades*, vol. V, núm. 10, 2º semestre, 2004, pp. 53-68 Universidad Nacional de San Luis San Luis, Argentina. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18401004.pdf>
- Matamoros Sullcaray, C. (2024). Síndrome de Burnout y desempeño docente en las Instituciones Educativas estatales urbanas del distrito de Huancayo. Tesis para optar el título profesional de doctorado en educación, Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de <https://repositorio.uncp.edu.pe/items/089b7698-11ea-404d-9eb5-9c8fef979ab9>
- Morales, O. (2003). *Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Manual para la elaboración y presentación de la monografía*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes, 20(1), 1-14.

- Moreno Jiménez, B., Garrosa, E., José, H., & González Gutiérrez, L. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. Copmadrid.org. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones – 2000 Volumen 16, n.º 2 - Págs. 151-171. Recuperado el 1 de noviembre de 2025, de <https://journals.copmadrid.org/jwop/files/63238.pdf>
- Mota, Al, Lopes, J. y Oliveira, C. (2021). Voces del profesorado: Un estudio cualitativo sobre el síndrome de burnout en el sistema educativo portugués. Ciencias de la Educación , 11 (8), 392. <https://doi.org/10.3390/educsci11080392>
- Motta; R. (2023). Características, impactos y contramedidas del síndrome de burnout docente en el ámbito educativo. Recuperado de <https://doi.org/10.5772/intechopen.1002646>
- National Library of medicine. (2024). Depresión: Conozca más – ¿Qué es el síndrome del trabajador agotado?. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). Informe mundial sobre el personal docente: afrontar la escasez de docentes y transformar la profesión. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-el-personal-docente-afrontar-la-escasez-de-docentes-y-transformar-la-profesion>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). Informe mundial sobre los docentes: qué debes saber. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-los-docentes-que-debes-saber>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023). La docencia no es atractiva: Faltan maestros y sobra estrés. <https://news.un.org/es/story/2023/10/1524617>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO. (2024). Informe mundial sobre los docentes: qué debes saber. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/articles/informe-mundial-sobre-los-docentes-que-debes-saber>
- Organización Mundial de la Salud. 2019. El síndrome de burnout es un "fenómeno ocupacional": Clasificación Internacional de Enfermedades. Recuperado el 12 de octubre de 2025, de <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos - OCDE (2020). El bienestar de los docentes es fundamental para la enseñanza y el aprendizaje. Recuperado de <https://www.ei->

ie.org/es/item/23237:ocde-el-bienestar-de-los-docentes-es-fundamental-para-la-ensenanza-y-el-aprendizaje

Pakdee, S., Cheechang, P., Thammanoon, R., Krobpet, S., Piya-Amornphan, N., Puangsri, P., & Gosselink, R. (2025). Burnout and well-being among higher education teachers: Influencing factors of burnout. *BMC Public Health*, 25(1), 1409. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22602-w>

Prieto-Molinari, D. E., & Choy-Vessoni, R. A. (2023). Desempeño docente: las consecuencias del burnout y su relación con factores protectores. *Propósitos Y Representaciones*, 11(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n3.1812>

Quispe Hinojo, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una institución educativa pública en Villa el Salvador, 2020. Universidad Ricardo Palma - URP. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/URPU_fc342ba8e50b26f2f047b8c3631f9fe2/Details

Soto Meza, M. del R., Soto Meza, C. E., & Méndez Vergaray, J. (2022). Síndrome de Burnout en el profesional docente en el marco de la Covid-19. Revisión Teórica. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(2), 31–46. Recuperado a partir de <https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/72>

Tito Huamani, P. L., Torres Pecho, M., & Perez Palacios, E. E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería global*, 21(3), 50–81. <https://doi.org/10.6018/eglobal.496901>

Tiza Huaranga, M. Barúa De Estrada, M. (2021). Estrategias De Prevención Del Síndrome De Burnout En Docentes De Nivel Inicial De Un Colegio Privado De La Provincia Constitucional Del Callao. Recuperado de <https://repositorio.uarm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a78b176e-c87e-4d2d-8060-478625068e77/content>

Vega Donoso, X., Suárez-Amaya, W., Ganga Contreras, F., Venegas Gómez, M., & Santander, L. (2025). Síndrome de burnout en profesores de educación básica en el norte de Chile. *Revista De Gestión Pública*, 13(2), 231–256. <https://doi.org/10.22370/rgp.2024.13.2.4449>

- Vega P; García D; Ochoa S, Erazo J. (2020). Síndrome de Burnout: Un estudio con docentes de Educación Básica. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA. Recuperado de <file:///C:/Users/Vanessa/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnout-7610740.pdf>
- Vidal, J. (2025). Profesor quemado: cuando el burnout docente invade las aulas. WHI Institute. <https://whi-institute.com/profesor-quemado-cuando-el-burnout-docente-invade-las-aulas/>
- Villarreal-Fernández, J. E. (2023). El Estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas. Un estudio exploratorio. Revista de Psicología y Educación, 18(1), 71-81. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.236>. Recuperado de <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/236.pdf>
- Vivero, L. y Sánchez, B. I. (2018). La investigación documental: sus características y algunas herramientas. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Arquitectura-UNAM. Consultado el día 16 de noviembre del 2025. Recuperado de https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1516/mod_resource/content/3/contenido/index.html
- Yeditepe University Hospitals Medical Editorial Board (2024). Burnout Syndrome. <https://yeditepehastaneleri.com/en/health-guide/mental-health/burnout-syndrome>
- Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Recuperado de https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/1817/2008_Zavala_Estr%c3%a9s%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2c%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y