

Análisis del Síndrome de burnout en una Unidad Educativa Fiscal en la ciudad de Esmeraldas

Analysis of burnout Syndrome in an Educational Unit in the city of Esmeraldas

Sharina Sornoza-Crespo¹, Memi Angulo-Alegría¹¹Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Esmeraldas, Ecuador.

Recibido: 14 de marzo de 2025

Aprobado: 10 de abril de 2025



RESUMEN

Fundamento: el síndrome de burnout es una respuesta al estrés crónico que afecta a profesionales en contacto directo con otras personas. Este síndrome se ha vuelto cada vez más común, especialmente en el ámbito educativo, donde las presiones laborales y emocionales son elevadas.

Objetivo: analizar el síndrome de burnout en los docentes de una unidad educativa fiscal en la ciudad de Esmeraldas.

Métodos: la investigación adoptó un enfoque cuantitativo y descriptivo, de tipo cohorte transversal, utilizando el cuestionario de Maslach para evaluar las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Se aplicaron 50 encuestas a una muestra censal de docentes con más de 5 años de servicio en la institución y los datos se analizaron con herramientas estadísticas descriptivas.

Resultados: se encontró que el 12 % de los docentes presentan el síndrome de burnout, con mayor prevalencia en mujeres (67 %) y en docentes de 41 a 65 años. Los factores causantes incluyen temperaturas altas en las aulas (48 %), bajos sueldos (44 %) y sobrecarga laboral (26 %). Los síntomas más comunes son agotamiento mental (20 %), cefalea y ansiedad (18 %), y dificultades para dormir (16 %).

Conclusiones: el 12 % de los docentes presenta el síndrome de burnout, los factores laborales y emocionales como el entorno de trabajo y la sobrecarga de tareas, son claves en su aparición. Es crucial implementar estrategias preventivas y de manejo del burnout para mejorar las condiciones laborales y el bienestar docente.

Palabras claves: SÍNDROME DE BURNOUT; DOCENTES; ESTRÉS LABORAL; SALUD.

Descriptor: AGOTAMIENTO PSICOLÓGICO; DOCENTES; ESTRÉS LABORAL; SALUD LABORAL.

ABSTRACT

Background: burnout syndrome is a response to chronic stress that affects professionals in direct contact with other people. This syndrome has become increasingly common, especially in the educational field where work and emotional pressures are high.

Objective: to analyze the burnout syndrome in teachers of an educational unit in the city of Esmeraldas.

Methods: the research adopted a quantitative and descriptive approach, a cross-sectional cohort type, using the Maslach questionnaire to evaluate the dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment. Fifty surveys were applied to a census sample of teachers with more than 5 years of service in the institution, and the data were analyzed using descriptive statistical tools.

Results: it was found that 12 % of teachers have burnout syndrome, with a higher prevalence in women (67 %) and teachers aged 41 to 65. The causal factors include high temperatures in classrooms (48 %), low wages (44 %) and overwork (26 %). The most common symptoms are mental burnout (20 %), headache and anxiety (18 %), and difficulty sleeping (16 %).

Conclusions: 12 % of the teachers suffer from burnout syndrome, and work and emotional factors such as work environment and task overload are key factors in its appearance. It is crucial to implement preventive strategies and management of burnout to improve working conditions and teacher welfare.

Keywords: BURNOUT SYNDROME; TEACHERS; WORK STRESS; HEALTH.

Descriptors: BURNOUT, PSYCHOLOGICAL; FACULTY; OCCUPATIONAL STRESS; OCCUPATIONAL HEALTH.

Translated into English by:

Julio César Salazar Ramírez

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout está cada vez más extendido, y sin bien no está reconocido en el manual de diagnósticos mentales (psicología), se encuentra mencionado brevemente en la clasificación internacional de enfermedades (medicina, CIE10 Z73.0). Este síndrome es una respuesta al estrés prolongado en el organismo que se presentan en el ambiente laboral. ⁽¹⁾

En el siglo XXI, el ritmo de vida se ha acelerado, especialmente en el ámbito laboral, donde las demandas han aumentado debido a las necesidades económicas y sociales. Los docentes, en particular, enfrentan constantes cambios en el sistema educativo, lo que incrementa sus responsabilidades y expectativas, generando mayores retos y presión que puede llegar a desencadenar alteraciones en su salud.

En el Ecuador, existen 213,468 docentes en unidades fiscales, fiscomisionales, particulares y municipales, siendo una fuerza laboral clave para el desarrollo del país. ⁽²⁾ La jornada laboral de los docentes ha cambiado desde 2015, con un mínimo de 40 horas semanales que incluyen actividades de gestión individual y participativa. ⁽³⁾ El síndrome de burnout, asociado a estrés crónico, afecta a quienes tienen contacto directo con otras personas, como médicos y maestros, debido a la constante demanda de energía emocional, mental y física. ⁽⁴⁾

Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés laboral impacta la productividad, afectando la salud y bienestar de los trabajadores. Los docentes, al igual que otros trabajadores, están expuestos a este síndrome, como se evidencia en estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) sobre las condiciones laborales en varios países latinoamericanos, donde el 48 % de los docentes lo padecen.

Esta situación también se refleja en Unidades Educativas Fiscales, donde los docentes enfrentan una sobrecarga laboral que afecta su calidad de vida. ⁽⁵⁾

La investigación sobre el síndrome de burnout en los docentes de Esmeraldas es necesaria debido al aumento de las exigencias laborales y el estrés crónico que afecta a los maestros, lo cual se evidencia en su salud y rendimiento.

A pesar de la relevancia del tema, son reducidos los estudios sobre el burnout en esta ciudad, lo que resalta la necesidad de investigar su prevalencia. Identificar los factores que contribuyen a este síndrome permitirá implementar estrategias de intervención para mejorar las condiciones laborales y de salud de los docentes, favoreciendo su bienestar y, a su vez, la calidad educativa.

Los resultados de la investigación también servirán como base para políticas públicas y futuras investigaciones en otras regiones, es por ello que esta investigación tiene como objetivo analizar el

síndrome de burnout en docentes de una unidad educativa Fiscal de la ciudad de Esmeraldas.

Múltiples investigaciones ⁽⁶⁾ sobre el síndrome de burnout, han arrojado resultados relevantes en relación con las dimensiones que toma, estos muestran que no se presenta este síndrome en la población estudiada. En la dimensión de cansancio emocional, se observa un nivel bajo en el 94 % (n=47) de los docentes, lo que indica que no están experimentando indicios de burnout. En cuanto a la despersonalización, se presenta un nivel medio en el 38 % (n=19) de la población docente, un porcentaje inferior al umbral que se considera indicativo de burnout. Por último, en la dimensión de realización personal, un 84 % (n=42) de los docentes muestra un nivel alto, lo que está por encima del valor que indicaría la presencia del síndrome. ⁽⁶⁻⁸⁾

En el estudio Síndrome de burnout en docentes de instituciones de educación superior, ⁽⁷⁾ se manifiesta que dicho síndrome afecta diversas áreas del ser humano, desde lo mental hasta lo conductual. Los síntomas incluyen sentimientos de fracaso, impotencia y frustración, ansiedad, irritabilidad, y, en ocasiones, depresión. Esto reduce el rendimiento laboral y la motivación, provocando una baja tolerancia a la frustración.

En el aspecto físico, se manifiesta como fatiga crónica, insomnio, dolores musculares, alteraciones gastrointestinales e hipertensión. En cuanto al comportamiento, el burnout puede llevar a adicciones y un descenso en la calidad del trabajo, además de generar conflictos interpersonales. ⁽⁷⁾

En otros estudios, ⁽⁸⁾ los resultados sobre la edad y antigüedad de los docentes en una unidad educativa ecuatoriana. Se destaca que el 46 % de los docentes tienen entre 26 y 35 años, el 42 % entre 36 y 45 años, el 7 % entre 46 y 55 años, y el 5 % son mayores de 56 años. En cuanto a la antigüedad en la institución, el 56 % de los docentes llevan entre 1 y 5 años trabajando, el 23 % entre 6 y 10 años, el 12 % entre 16 y 20 años, el 5 % entre 11 y 15 años, y el 2 % reporta trabajar menos de un año o más de 20 años en la institución.

Aproximadamente el 29 % de los docentes de la unidad educativa analizada presentan síntomas de cansancio emocional. De estos, 42 docentes presentan un bajo nivel de burnout, un burnout moderado 8 y un burnout alto 9. ⁽⁸⁾

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y descriptivo, de tipo cohorte transversal, con el fin de identificar las características, causas y consecuencias del síndrome de burnout en los docentes. Para ello, se utilizó el cuestionario de Maslach que evalúa tres dimensiones clave: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La adaptación del Maslach Burnout Inventory (MBI) permitió analizar el impacto de estos factores en los docentes. Se aplicaron 50 encuestas a una muestra censal, considerando como criterios de inclusión tener más de 5 años de servicio ininterrumpido en la institución y pertenecer al nivel

de bachillerato. Se excluyó a quienes no desearon participar o no estuvieron disponibles en el momento de la recolección de datos. La recolección de datos se realizó de dos maneras.

La primera consistió en la aplicación de encuestas físicas a todos los docentes presentes en la unidad educativa, en un entorno controlado para asegurar la confidencialidad y precisión de las respuestas. La segunda opción fue en línea, disponible para aquellos docentes que preferían completarla de forma digital, para lo cual se elaboró el cuestionario en un formulario de Google. Los datos obtenidos de las encuestas fueron analizados mediante métodos estadísticos descriptivos: frecuencias, promedios y porcentajes; en Microsoft Excel, con el fin de obtener una visión general de los niveles de estrés y burnout entre los docentes.

En esta investigación se respetaron los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki, adoptada por la Asociación Médica Mundial en 1964. En particular, se tomaron en cuenta los lineamientos de los artículos 22, 23 y 24, que hacen referencia a la voluntariedad de los participantes, la protección de la confidencialidad de sus datos personales y la obligación de proporcionarles información clara y suficiente sobre el estudio. Como parte de este compromiso ético, la unidad educativa nos permitió el acceso y se obtuvo el consentimiento informado de los docentes que aceptaron participar.

RESULTADOS

Como se observa en el **gráfico 1**, en relación a la presencia del burnout se pudo evidenciar que el 12 % de los docentes tienen el síndrome y el 88 % no lo tienen.

GRÁFICO 1. Presencia del Síndrome del burnout en los docentes

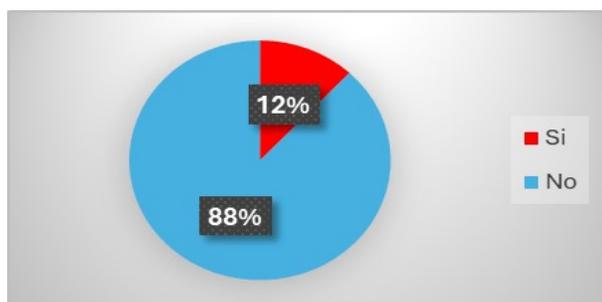
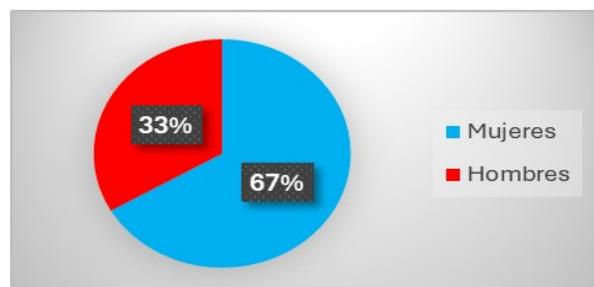


GRÁFICO 2. Distribución del Síndrome según el sexo de los docentes



Fuente: encuesta aplicada

En el **gráfico 2**, los datos reflejan que el 67 % de los afectados son mujeres, mientras que el 33 % son hombres. En cuanto a la distribución por la edad, es importante mencionar que el 100 % de los casos identificados corresponde al grupo etario de 41 a 65 años.

En el **gráfico 3**, se puede observar cada una de las dimensiones que mide el burnout y los niveles de afectación en los docentes de esta unidad educativa, entonces el 12 % presentan un nivel alto de agotamiento emocional y un nivel alto de despersonalización, y el 80 % presenta un nivel bajo de realización personal.

GRÁFICO 3. Dimensiones del burnout y su intensidad



Fuente: encuesta aplicada

En referencia a las posibles causas que generan estrés en los docentes, tenemos que el 48 % mencionan a las temperaturas altas en las aulas de clases, el 44 % refiere que es por los bajos sueldos, el 28 % por la presión por parte de las autoridades y el exceso de estudiantes por aula, el 26 % por la sobrecarga laboral, el ambiente laboral inadecuado y las extorsiones y/o amenazas dentro de la unidad educativa. Con respecto a los posibles signos y síntomas que los docentes presentan se pudo identificar que el 20 % presentan agotamiento mental, el 18 % cefalea y ansiedad, el 16 % dificultad para dormir, el 14 % acidez estomacal y el 10 % falta de motivación y falta de energía.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian la presencia del síndrome de burnout en el 12 % de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal estudiada en la ciudad de Esmeraldas. Si bien este porcentaje es relativamente bajo, su distribución por sexo y edad indica patrones importantes. Se observa que el 67 % de los docentes afectados son mujeres y el 33 % son hombres, lo que coincide con estudios previos que sugieren una mayor prevalencia del burnout en mujeres debido a la carga laboral y emocional adicional que pueden experimentar en el ámbito educativo. Además, el 100 % de los docentes con burnout pertenecen al grupo etario de 41 a 65 años, lo que sugiere que el desgaste laboral se acumula con los años de servicio y podría estar vinculado a la antigüedad en la profesión.

En comparación con estudios previos, ⁽⁶⁾ los resultados contrastan con los hallazgos de esta investigación, ya que en su estudio no se identificó el burnout en la población docente evaluada. Sin embargo, otros ⁽⁷⁾ refuerzan los hallazgos de esta investigación al indicar que el burnout afecta múltiples áreas del ser humano, desde el aspecto mental hasta el físico y conductual. Los síntomas reportados en este estudio, como agotamiento mental (20 %), cefalea y ansiedad (18 %), y dificultad para dormir (16 %), coinciden con los encontrados en otra investigación ⁽⁷⁾ donde se señala que el burnout puede generar fatiga crónica, insomnio y alteraciones gastrointestinales.

Aproximadamente el 29 % de los docentes presentan síntomas de cansancio emocional, una cifra superior al 12 % identificado en esta investigación, lo que sugiere que la incidencia del síndrome puede variar según el contexto educativo y las condiciones laborales específicas. ⁽⁸⁾

En cuanto a las dimensiones del burnout, se identificó que los docentes afectados presentan un nivel alto de agotamiento emocional y despersonalización, mientras que el 80 % reporta un nivel bajo de realización personal. Estos resultados son consistentes con lo planteado por Bosqued, citado por Rivera Guerrero, quien destaca que el

burnout conlleva sentimientos de fracaso, impotencia y frustración, lo que puede reducir el rendimiento laboral y la motivación docente.

En términos de implicaciones prácticas, los hallazgos de esta investigación resaltan la necesidad de implementar estrategias de prevención y manejo del burnout en el contexto educativo.

Acciones como la mejora de las condiciones laborales, la reducción de la carga administrativa, y el fortalecimiento de programas de bienestar docente podrían contribuir a disminuir la incidencia de este síndrome. Además, futuras investigaciones podrían enfocarse en evaluar estrategias de intervención específicas y en analizar el impacto del burnout a lo largo del tiempo en diferentes unidades educativas.

En conclusión, este estudio confirma la presencia del síndrome de burnout en un porcentaje significativo de docentes de la Unidad Educativa Fiscal en Esmeraldas, con una mayor afectación en mujeres y en el grupo etario de 41 a 65 años. Las condiciones ambientales, económicas y organizacionales emergen como factores clave en la aparición del síndrome, lo que enfatiza la importancia de intervenciones institucionales para mejorar el bienestar docente y garantizar un ambiente laboral más saludable y sostenible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Silva LA, Jarrín Anchudía PS, Pesantes Gavilanes AE. Síndrome de burnout en docentes de un tecnológico público superior. Rev. Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo [revista en internet]. 2019 [citado 15 de noviembre 2025]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/12/sindrome-burnout-docentes.html>.
2. Ministerio de Educación. Estadística Educativa [revista en internet]. 2024 [citado 15 de noviembre 2025]; 5: 11. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/10/Estadistica-Educativa-Vol-5.pdf>.
3. Normativa para el cumplimiento del horario de la labor educativa que se cumplirá dentro y fuera de la institución educativa. Acuerdo Nro. Mineduc-Me-2015-00099-A. Registro Oficial del Estado, (5-5-2015).
4. Bayas Jiménez VL, Pozo Vargas JN, Galarraga Andrade AS, García León PS, Yarad Salguero WS. Impacto del estrés laboral y la ansiedad en la calidad de vida de docentes universitarios. RC [revista en internet]. 2025 [citado 15 de noviembre 2025]; 21(102): e4017. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4017>.
5. OMS. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales [en línea]. 2004 [citado 15 de noviembre 2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf>.
6. Cornelio Iza W. Síndrome de burnout en el personal docente de una Unidad Educativa [Tesis]. Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica; 2024.
7. Rivera Guerrero Á, Ortiz Zambrano R, Miranda Torres M, Navarrete Freire P. Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout). Rev. Digit. Postgrado [revista en internet]. 2019 [citado 15 de noviembre 2025]; 8(2). Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16488.
8. Manzano Díaz A. Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. revistahorizontes [revista en internet]. 2021 [citado 15 de noviembre 2025]; 4(16): 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>.

Contribución de los autores

Sharina Sornoza-Crespo |  <https://orcid.org/0009-0006-4902-5219>. Participó en: conceptualización e ideas; metodología; investigación; análisis formal; visualización; redacción del borrador original; redacción, revisión y edición final.

Memi Angulo-Alegría |  <https://orcid.org/0000-0002-2224-7624>. Participó en: conceptualización e ideas; investigación; metodología; supervisión; análisis formal; redacción borrador original; revisión y edición final.

Conflictos de intereses.

Las autoras declaran que no existen conflictos de intereses.

Este artículo está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), los lectores pueden realizar copias y distribución de los contenidos por cualquier medio, siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autores.