REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGOGICO DE CARACAS
DOCTORADO EN EDUCACIÓN

Línea de investigación: Promoción social y participación comunitaria para mejorar la calidad de vida

CONSTRUCTOS TEÓRICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL ANTONIO PRIETO DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO

Tesis Doctoral presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor

Autora. Naith del Socorro Oviedo Montes

Tutora. Jherania Rivero Sánchez

Caracas, mayo 2026

ACTA DE APROBACIÓN

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
RECTORADO

Nº 20260534-57-040

A C T A

Nosotros, el Jurado Examinador abajo firmante, reunidos en modalidad virtual el día 25 de mayo de 2026, debidamente autorizados por la Coordinación de Estudios de Postgrado del Instituto Pedagógico de Caracas, con el propósito de evaluar la TESIS titulada: Constructos teóricos para la prevención del Síndrome de Burnout en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto del Municipio de Sincelejo, presentada por la ciudadana: Naith del Socorro Oviedo Montes, titular del pasaporte Nº BG411638 del Doctorado de Educación, para optar al título de Doctor en Educación, emitimos el siguiente veredicto: Aprobado.

Observaciones:

Se recomienda la divulgación en distintos espacios académicos y en las secretarias de educación.

Dra. Irlenama Rivero C.I. V-14.773.483 (Tutor)

Dra. Marlela Vicio C.I.V. 6.861.762

Dra. Delia Mera
C.I.V. 14.287.767

Cecilia Peña C.I. C: 1127623350

Dr. Henry Rumbos
C.I.V.
9.315.779

La presente acta se encuentra registrada en la Coordinación de Estudios de Postgrado del Instituto Pedagógico de Caracas, bajo el N° de Control:

2 026053 457040

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
RECTORADO

Nº 20260534-57-040

CONSTRUCTOS TEÓRICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL ANTONIO PRIETO DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO

POR: NAITH DEL SOCORRO OVIEDO MONTES
pasaporte Nº BG411638

Tesis del Doctorado de Educación, aprobada en nombre de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador por el siguiente Jurado, a los 25 días del mes de mayo de 2026.



Dr. Jhrerania Rivero C.I. N.- 11.773.483 (Tutor)



Dra. Mariela Alejo C.I.V. 6.861.762



Dra. Delia Mera C.I.V. 14.287.767



Cecilia Peña C.I. C: 1127623350



Dr. Henry Rumbos C.I.V. 9.315.779

La presente acta se encuentra registrada en la Coordinación de Estudios de Postgrado del Instituto Pedagógico de Caracas, bajo el N° de Control:



DEDICATORIA

A mi familia, pilar de la vida mía, gracias por ofrecerme un lugar al que siempre volver para reconfortarme.

RECONOCIMIENTOS

La autora expresa agradecimientos a todas la personas que orientaron esta investigación desde el compromiso y dedicación a la investigación.

A la Doctora Jherania Rivero Sánchez, tutora de este estudio, por disponer de su tiempo y conocimiento a dirigir a una aprendiz de investigación.

A los docentes de la Institutión Educativo Técnica Industrial Antonio Prieto, quienes asumieron como propia esta investigación, abriendo los espacios institucionales y de participación para su desarrollo y devolución.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS 1
LISTA DE TABLAS 5
LISTA DE FIGURAS 6
RESUMEN 7
INTRODUCCIÓN 8
CAPÍTULO I 10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 10
Contexto de la situación de estudio 10
Interrogantes de la investigación 20
Propósitos de la Investigación 20
Propósito general 20
Propósitos específicos 20
Justificación de la investigación 21
CAPÍTULO II 24
MARO TEÓRICO O REFERENCIAL 24
Antecedentes 24
Escenario internacional 25
Escenario nacional 32
Bases teórico-conceptuales 39
Síndrome de Burnout 39
Aspectos asociados al síndrome de Burnout 40
La Escuela como Espacio Laboral 43
Bases Legales 49

CAPÍTULO III 51
METODOLOGÍA 51
Paradigma 51
Enfoque de Investigación 51
Tipo de investigación 52
Nivel de investigación 52
Dimensiones paradigmáticas 53
Proceso Metodológico 55
Método de investigación: Fenomenología Hermenéutica de van Manen 56
Escenario 57
Informantes Clave 59
Técnicas e Instrumentos 62
Técnicas de Interpretación de Información 63
Credibilidad y viabilidad del estudio 65
Sustento Bioético 66
CAPÍTULO IV 68
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS HALLAZGO DE LA INVESTIGACIÓN S 68
Recoger la experiencia vivida 69
Presentación de los participantes 69
Selección de protocolos representativos 70
Protocolos de entrevistas 71
Registros de observación 78
Cruce interpretativo entre entrevistas y registros de observación 81
Reflexionar sobre la experiencia vivida 84
Lectura holística 84

Lectura selectiva 85
Lectura detallada o línea por línea 85
Descripción temática 87
Transformaciones lingüísticas 90
Síntesis de las transformaciones 92
Reducción eidética y heurística 94
Escribir e interpretar la experiencia vivida 96
Texto fenomenológico 96
Desarrollo del texto fenomenológico 98
Temas fenomenológicos emergentes 99
Credibilidad y Transferibilidad del análisis 101
Cierre y reflexión del capítulo 102
CAPÍTULO V 104
REVELACIÓN DEL SENTIDO DE LA EXPERIENCIA VIVIDA 104
Agotamiento emocional persistente 105
Soledad institucional y sentimiento de abandono 106
Presión estructural y burocrática 107
Estrategias de resistencia y cuidado personal 108
Síntesis integradora 110
CAPÍTULO VI 111
CONSTRUCCIÓN TEÓRICA DEL FENÓMENO Y PROPUESTA DE PREVENCIÓN DEL BURNOUT DOCENTE 111
Constructo 1: Gestión de la carga administrativa y pedagógica 111
Constructo 2: Fortalecimiento del apoyo institucional y comunitario 113
Constructo 3: Estrategias personales de autocuidado docente 114

Constructo 4: Revalorización de la vocación y compromiso docente 115
Integración teórica de los constructos propuestos 116
Reflexiones finales y recomendaciones 120
Conclusiones 120
Recomendaciones 121
Para los docentes 121
Para las instituciones educativas 122
Para futuras investigaciones 122
Socialización de Resultados con los Informantes Clave 123
REFERENCIAS 125
ANEXOS 134

LISTA DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Antecedentes Internacionales 26
Tabla 2. Antecedentes nacionales 32
Tabla 3. Especificación de los informantes claves 60
Tabla 4. Fragmentos significativos de los protocolos docentes 85
Tabla 5. Expresiones significativas identificadas en los protocolos 85
Tabla 6. Temas emergentes de la experiencia docente frente al Burnout 89
Tabla 7. Expresiones nucleares del desgaste docente 97
Tabla 8. Imágenes y metáforas esenciales del Burnout docente 97
Tabla 9. Síntesis de temas fenomenológicos, aportes teóricos e implicaciones preventivas 109

LISTA DE FIGURAS

Pág.

Figura 1. Temas fenomenológicos emergentes de la experiencia docente frente al síndrome de Burnout. 101
Figura 2. Relación entre los constructos teóricos para la prevención del síndrome de burnout docente 118

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGOGICO DE CARACAS
DOCTORADO EN EDUCACIÓN

Línea de investigación: Promoción social y participación comunitaria para mejorar la calidad de vida

CONSTRUCTOS TEORICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO PRIETO DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO

Autora: Naith del Socorro Oviedo Montes
Tutora: Jherania Rivero Sánchez
Fecha: noviembre de 2025

RESUMEN

El síndrome de burnout constituye una de las problemáticas más relevantes en el ámbito educativo, dado su impacto en el bienestar de los docentes y en la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje, de ahí queesta investigación asumiera como propósito generar constructos teóricos orientados a la prevención del burnout en docentes de la Institución Educativa Técnica Industrial Antonio Prieto, a partir de la interpretación de sus experiencias y del diálogo con referentes conceptuales. El estudio se desarrolló desde el paradigma interpretativo, con un enfoque cualitativo y el método fenomenológico hermenéutico, lo que permitió comprender las vivencias relatadas por los participantes y derivar categorías significativas que dieron lugar a los constructos teóricos. Los hallazgos evidenciaron que el burnout docente se relaciona con factores como la sobrecarga administrativa, la falta de apoyo institucional y comunitario, la ausencia de prácticas de autocuidado y la desvalorización social de la vocación docente. A partir de estas experiencias se formularon cuatro constructos: gestión de la carga administrativa y pedagógica, fortalecimiento del apoyo institucional y comunitario, estrategias personales de autocuidado docente y revalorización de la vocación y compromiso docente. Estos constructos teóricos integran dimensiones organizacionales, comunitarias, personales y motivacionales, constituyéndose en un aporte tanto teórico como práctico para enfrentar el burnout. La investigación concluye que para prevenir el burnout se requiere comprenderlo como un fenómeno multidimensional que puede abordarse mediante la integración de estrategias individuales, institucionales y sociales, orientadas a la labor docente, de modo que se promuevan ambientes escolares saludables.

Descriptores: Burnout, docente, estrés en la escuela, prevención, burnout docente.

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout se ha reconocido en las últimas décadas como uno de los problemas más relevantes en el ámbito laboral y, de manera particular, en el campo educativo. Su carácter progresivo, manifestado en agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, lo convierte en un riesgo latente para el bienestar de los docentes y para la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Tales desafíos están relacionados con la sobrecarga de tareas administrativas y pedagógicas, pero también con la insuficiencia de apoyos institucionales y comunitarios, lo que hace necesario considerar estrategias de prevención y acompañamiento.

El problema abordado en esta investigación parte de reconocer que, en instituciones educativas como la Técnica Industrial Antonio Prieto, los maestros experimentan presiones que afectan tanto su desempeño como su estabilidad emocional, dado que, además de las labores de enseñanza, también están llamados a gestionar demandas administrativas, responder a expectativas sociales diversas y, al mismo tiempo, sostener la motivación y el compromiso personal. De ahí que la multiplicidad de roles que cumple el docente, lleven a considerar la necesidad de comprender el burnout y plantear acercamientos teóricos y prácticos para su prevención. En tal sentido,el abordaje de la realidad objeto de estudio se estructura en seis capítulos: el primero presenta una aproximación a la realidad estudiada, los propósitos de la investigación y su justificación, por lo tanto, se describe el contexto educativo de Sincelejo, la prevalencia del síndrome de burnout y las razones académicas y sociacles que conllevan a estudiar este fenómeno en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

El capítulo II se ocupa de presentar las bases teóricas, el estado del arte y bases legales, por lo que se presentan las teorías alrededor del síndrome, una revisión de estudios nacionales e internacionales de vigencia reciente, así como las bases legales acerca del burnout como estado asociado al estrés laboral, el clima escolar y

acometida institucional en el marco de su prevención. Siendo así, este capítulo acerca una comprensión conceptual desde la cual se interpreta el fenómeno investigado.

El capítulo III describe el diseño metodológico y las decisiones que guiaron el trabajo de campo, sustentando la elección del paradigma, el enfoque y tipo de investigación, el método, escenarios, informantes clave y las técnicas e instrumentos usados para la recolección y procesamiento de la información; también se detalla el proceso de interpretación de la información para su credibilidad y los aspectos éticos del estudio.

El capítulo IV desarrolla el análisis fenomenológico de las experiencias docentes. Se presentan los protocolos de entrevistas, los registros de observación, las lecturas hermenéuticas y los temas emergentes que permiten comprender en profundidad cómo se manifiesta el burnout en la práctica cotidiana de los maestros.

El capítulo V expone la interpretación de los hallazgos a la luz de la teoría. Este capítulo integra los resultados con los aportes conceptuales revisados, estableciendo conexiones entre las vivencias docentes y los factores institucionales, personales y emocionales que configuran el síndrome de burnout.

Finalmente, el capítulo VI presenta los constructos teóricos. Aquí se articulan las dimensiones organizacionales, comunitarias, personales y motivacionales que permiten comprender y prevenir el burnout docente, seguidas de las conclusiones generales y recomendaciones surgidas del estudio.

Con ello, la investigación busca visibilizar la complejidad del burnout docente y aportar herramientas teóricas y prácticas que permitan enfrentarlo desde una perspectiva integral, humanizadora y contextualizada.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Contexto de la situación de estudio

En el entorno laboral actual, los cambios económicos y tecnológicos han transformado la forma que las personas trabajan a diario, esto encuentra explicación en la globalización y la creciente competitividad que obliga a los empleados a adaptarse constantemente a un ritmo acelerado, enfrentando presiones diarias para cumplir metas que parecen inalcanzables. Se trata de un escenario que demanda eficiencia y productividad, así como habilidades emocionales que muchas veces no se tienen en cuenta.

Las largas jornadas laborales y las altas expectativas que se tiene para con el trabajador no afecta solamente su rendimiento laboral, sino también su calidad de vida, por tanto, el trabajo, que debería ser un motivo de realización y satisfacción personal puede convertirse para muchas personas en una fuente de angustia y estrés que crece con el transcurrir del tiempo, impactando el equilibrio que debería existir entre la vida personal y laboral, lo que puede generar problemas de salud mental y emocional.

De acuerdo con lo mencionado antes, el estrés que surge al enfrentar una gran responsabilidad puede intensificarse con el tiempo, llegando a convertirse en un problema grave si no se gestiona adecuadamente. Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019), el 23% de los trabajadores a nivel mundial experimentan altos niveles de agotamiento, lo que repercute negativamente en el bienestar personal y el desempeño profesional, así mimismo, la OIT señala que el estrés laboral se ha convertido en un desafío global creciente que tiene repercusiones en la salud de los empleados y por tanto en la productividad.

Cuando se habla de un trabajador agotado se está haciendo referencia a una persona que asume una responsabilidad excesiva y para que no sea un factor de

quiebre de la persona, debe ser gestionado adecuadamente. En muchas empresas e instituciones no gubernamentales o instituciones educativas la plantilla de empleados se reportan niveles elevados de agotamiento, con consecuencia sobre la salud física y emocional, fenómeno que se vincula a dinámicas laborales desafiantes, que que puede conducir a padecer el síndrome de Burnout, una condición que representa una de las principales preocupaciones en la gestión del talento humano.

El síndrome de Burnout es una manifestación del estrés crónico en el trabajo, caracterizada por síntomas como el agotamiento emocional, la despersonalización y una sensación de ineficacia o falta de logro personal. Estudios recientes destacan que este síndrome no solo surge de la sobrecarga laboral, sino también de factores como ambientes de trabajo tóxicos, falta de reconocimiento, estilos de liderazgo autoritarios y la escasez de oportunidades de desarrollo profesional (González y Martínez, 2019).

En este contexto, el síndrome de Burnout se presenta como una preocupación creciente en el ámbito laboral, dado que este fenómeno es el resultado del estrés crónico en el trabajo, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la sensación de logro personal. Según González y Martínez (2019), el Burnout puede originarse por factores como sobrecarga laboral, entornos de trabajo poco saludables y conflictos en las relaciones interpersonales. Sus efectos además de afectar el bienestar individual de los trabajadores también inciden en bajo rendimiento en el desempeño laboral y por derivación en la calidad del servicio que se desprende de la labor realizada.

Partiendo de lo anterior, resulta fundamental que las organizaciones implementen estrategias preventivas, puesto que la gestión del estrés laboral no puede limitarse a responder a situaciones cuando ya se han agravado, por lo tanto,la prevención implica anticiparse a las condiciones que generan desgaste, reduciendo los factores de riesgo y fortaleciendo los recursos personales y organizacionales que permiten enfrentar las demandas del trabajo. En este sentido, crear entornos laborales saludables no solo contribuye a disminuir la tensión cotidiana, sino que favorece la motivación, el sentido de pertenencia y el bienestar emocional de los trabajadores. Por ello, prácticas como la promoción de espacios de trabajo saludables, la mejora en la

comunicación interna y el fomento de la resiliencia entre los empleados se convierten en pilares esenciales para evitar la aparición del síndrome de burnout.

De igual manera, la identificación temprana de los síntomas y el apoyo psicológico se han convertido en elementos convenientes para mitigar los efectos del estrés laboral, ya que permiten atender a tiempo señales como la fatiga emocional, la irritabilidad, la desmotivación o la disminución en el rendimiento. Detectar estos indicios de manera oportuna permite intervenir antes de que el agotamiento se haga crónico, protegiendo tanto la salud mental del trabajador como la dinámica colectiva de la organización. Asimismo, el apoyo psicológico, ya sea mediante asesorías, acompañamiento profesional o programas internos de bienestar, facilita la comprensión y gestión de las emociones, fortalece las habilidades de afrontamiento y contribuye a crear una cultura organizacional que reconoce y cuida el bienestar integral de sus integrantes.

El síndrome de Burnout afecta a trabajadores de múltiples sectores, incluidos los de salud, tecnología, educación y atención al cliente, donde hasta el 50% de los empleados manifiestan síntomas como agotamiento emocional y despersonalización (OMS, 2019). En el caso del sector educativo, los docentes enfrentan presiones particulares por alcanzar estándares de calidad, sobrecarga laboral y falta de apoyo institucional. Según la OIT (2021), hasta un 40% de los profesores reportan síntomas de agotamiento, afectando tanto su bienestar personal como la calidad educativa, en la medida que se afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje, se disminuye la motivación de los docentes y se reduce la capacidad para innovar y crear un ambiente receptivo en el aula (Montalvo, 2022).

Según Castañeda (2022), los docentes deben cumplir con sus responsabilidades académicas, al tiempo que se enfrentan a la necesidad de adaptarse a las nuevas exigencias pedagógicas, como la integración de tecnologías, la atención a la diversidad en el aula y el constante cambio en los enfoques educativos. A esto se suman los desafíos emocionales que conlleva la enseñanza, como el manejo de relaciones interpersonales con estudiantes, padres y colegas, lo que incrementa los niveles de estrés. Es por eso que el estado de agotamiento emocional, mental y física de un docente o una persona con síndrome de Burnout, incluye sentimientos de impotencia e

inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima, estado que estaría causado por una implicación durante un tiempo prolongado en situaciones que son emocionalmente demandantes.

Según Montalvo (2022), los docentes que padecen Burnout suelen experimentar una disminución en su motivación y energía, lo que repercute en su disposición para involucrarse en actividades pedagógicas creativas e innovadoras, lo que da lugar a una enseñanza mecánica y rutinariaque limita la participación de los estudiantes y reduce la capacidad del profesor para inspirar y motivar a su alumnado. Por lo tanto, el agotamiento emocional y la despersonalización son dos componentes que pueden llevar a que los docentes pierdan empatía y sensibilidad hacia las necesidades de sus estudiantes, lo que afecta la creación de un ambiente de apoyo en el aula. En tal sentido, la falta de un entorno de confianza puede dificultar la interacción y el aprendizaje efectivo, tal como lo plantea Nieto (citado por Barrios y Gallego 2013), al señalar que, aunque los profesores no enfrentan peligros físicos evidentes, como en otras profesiones, el entorno educativo presenta riesgos importantes para su salud, especialmente en el aspecto cognitivo. Esto se debe a que las exigencias laborales que enfrentan hoy en día son más de naturaleza mental que física, lo que incrementa su vulnerabilidad al estrés y agotamiento emocional.

Todo lo mencionado anteriormente lleva a reconocer que el rendimiento académico de los estudiantes puede verse afectado por el estado emocional y el compromiso de sus docentes, dado que cuando estos experimentan desmotivación o muestran falta de entusiasmo, los estudiantes perciben esa apatía, lo que disminuye su propia motivación y afecta negativamente su desempeño académico.

A largo plazo, esta situación puede perjudicar su desarrollo intelectual y emocional, pero también generar un ambiente de aprendizaje menos inclusivo y efectivo, tal como lo subrayan Skaalvik y Skaalvik (2017), al argüir que la creación de un entorno favorable es fundamental para mitigar el estrés docente y potenciar el compromiso de los profesores. Siendo así, los entornos laborales que fomentan la colaboración, el apoyo mutuo y el respeto permiten a los docentes desempeñar su labor con entusiasmo, lo que se traduce en una experiencia educativa enriquecedora para los estudiantes.

Por otra parte, Darling (2017), enfatiza en que el acceso a herramientas pedagógicas adecuadas y la formación continua son esenciales para que los docentes puedan enfrentar los desafíos del aula moderna, sometida a la revisión constante sobre calidad del aprendizaje. Esta posición crítica apunta a que el bienestar emocional de los docentes no es un tema de interés individual, es en realidad la condición sobre la que se debe evaluar la calidad y el desempeño de los docentes y el rednimiento académico,Dadp que proporcionar a los docentes un entorno favorable y los recursos necesarios facilita el aprendizaje esperado y contribuye a un sistema educativo con parámetros ajustados a su propia realidad.

Desde una perspectiva más amplia, el informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019), destaca que a nivel global ha crecido el interés por mejorar los ambientes laborales y garantizar el bienestar de los trabajadores, reconociendo la necesidad de proteger sus derechos fundamentales, lo cual incluye la regulación de las horas de trabajo y la creación de condiciones laborales justas y seguras, subrayando la importancia de contar con lugares de trabajo que promuevan la salud física y mental mediante protocolos de seguridad y equipos de atención psicosocial,buscando así, el equilibrio entre la vida laboral y personal como prioridad en la implementación de políticas que favorezcan los horarios flexibles, el teletrabajo y las licencias para la atención a las familias de los trabajadores.

En el contexto educativo, el bienestar psicológico y emocional de los docentes es necesario para asegurar un adecuado desempeño docente.Así lo deja entrever Jennings y Greenberg (2009), cuando argumenta que el bienestar emocional de los docentes está relacionado con la calidad de sus interacciones con los estudiantes y con su capacidad para crear un ambiente de de aprendizaje adecuado al desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Rodríguez (2006) subraya que el desgaste profesional debido al estrés y la falta de apoyo impacta negativamente en la calidad de la enseñanza, en tal sentido, un estado emocional en equilibrio puede mejorar el desempeño pedagógico y la motivación estudiantil. No obstante, factores como la falta de oportunidades de desarrollo profesional, una carga laboral excesiva y dificultades en las relaciones laborales pueden causar la desmotivación del docente, por lo tanto, identificar estos

factores son necesarioos para abordar la prevención del Burnout y mejorar la calidad educativa, de manera particular en contextos donde los recursos y las redes de apoyo son limitados.

Lo mencionado anteriormente se complementa con la incertidumbre diaria que experimentan los docentes debido al escaso control sobre situaciones que vivencian algunos de sus estudiantes,situaciónes, relacionadas con el escaso involucramiento y seguimiento por parte de los padres de familia en los deberes académicos de sus hijos, lo que recarga al docente con la responsabilidad de gestionar aspectos educativos que atañen a los estudiantes, pero están por fuera del aula. Según Montalvo (2022), la ausencia de implicación de las familias en el proceso educativo, además de incrementar la carga laboral de los docentes, afecta el proceso de enseñanza y aprendizaje, en la medida que se ve truncado el proceso que se inicia en el aula y debería ser reforzada extracurrilarmente.

En consonancia con esta posición también debe tenerse una mirada crítica sobre la responsabilidad del Estado y del sistema educativo en la creación de condiciones adecuadas para el desempeño docente. Al respecto, Darling (2010), los sistemas educativos deben proporcionaradem ás de infraestructuras adecuadas y herramientas de trabajo, salarios justos y oportunidades de desarrollo profesional docente, a fin de auspiciar la motivación y el bienestar de los educadores.

Dado lo anterior, el síndrome de Burnout es una preocupación creciente a nivel del obre, dado que en países como Estados Unidos y España, los estudios sobre este padecimiento han mostrado que entre el 20% y el 30% de los docentes experimentan altos niveles de estrés que pueden conducir al Burnout (Skaalvik y Skaalvik, 2017); así mismo, en América Latina, países como Chile y México también reportan una alta prevalencia del síndrome, con cifras que oscilan entre el 15% y el 25% de los docentes afectados (Pérez y González, 2019). En tal sentido, los datos muestran que el Burnout en los docentes es un problema que refleja las tensiones crecientes en el entorno educativo, donde a la escuela se le han entregado funciones que rebasan los contenidos temáticos, debiendo asumir funciones de asunción de temas como el medio ambiente, las competencias ciudadanas, los enfoque de inclusión e interculturalidad, el desarrollo de cátedras adicionales, los enfoque de emprendimientos para los

estudiantes, la investigación, el civismo, entre otros que antes eran responsabilidad de otros núclos de la sociedad como la familia o grupos de interés en estos temas. Por su fuera poco, la presión por cumplir con estándares de competencias y las largas jornadas de trabajo ha generado una situación insostenible para muchos educadores, porque si bien se reconoce a los docentes como pilares del desarrollo de las nuevas generaciones, su capacidad de enseñar depende de su bienestar. En consecuencia, si el sistema educativo no ofrece el apoyo necesario para gestionar el estrés y el agotamiento, resulta difícil que el docente pueda proporcionar una educación de calidad para los estudiantes.

En Colombia, esta problemática ha cobrado especial relevancia en el ámbito educativo, donde muchos docentes enfrentan condiciones laborales complejas que ponen en riesgo su bienestar, siendo común la sobrecarga de trabajo, las largas jornadas, las exigencias administrativas y la escasez de recursos de mediación didáctica y tecnológica adecuados, son factores que llevan al agotamiento emocional y a la despersonalización en los maestros. Al respecto, el Ministerio de Educación Nacional (2018), ha señalado que la insuficiencia de infraestructura y la carencia de materiales pedagógicos dificultan la labor docente y aumentan el riesgo de que los docentes experimenten Burnout. Esta situación es particularmente crítica en zonas rurales y en contextos vulnerables, donde además los docentes deben lidiar con situaciones de inseguridad, conflictos sociales y limitaciones en el acceso a formación continua, lo que intensifica su estrés y desgaste profesional.

Según un estudio de Gómez y Pérez (2020), más del 35% de los docentes en Colombia han manifestado síntomas de agotamiento emocional, lo que compromete su bienestar mental y la calidad de la enseñanza que están brindando. Si a esto se suma el poco reconocimiento y valoración por parte de la sociedad y las instituciones educativas a la labor que realizan la desmotivación de los docentes aumenta, sintiéndose aislados y sobrecargados. Como ya se anotaba, la presión para cumplir con estándares académicos y evaluativos, en un contexto donde la educación es vista como un pilar fundamental para el desarrollo social, añade un peso adicional al docente. Siendo así, la realidad del Burnout en el sector educativo colombiano refleja una compleja interacción de factores que afectan a los docentes y a la comunidad

educativa en su conjunto, generando un malestar, que de ser sostenido en el tiempo y no atenderse, puede ser difícil de superar.

Para el contexto de esta investigación, en la ciudad de Sincelejo, las condiciones laborales del magisterio han evidenciado tensiones crecientes que afectan tanto el bienestar emocional de los docentes como la calidad del proceso educativo. Un claro ejemplo es la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, la cual no es ajena a esta realidad, dado que a su interior, se ha venido gestando una preocupación alrededor del desgaste emocional, la sobrecarga de responsabilidades y la desmotivación docente, síntomas que son alarmas de padececimiento del síndrome de burnout.

Como se mencionaba antes, este fenómeno, documentado para el entorno educativo, se manifiesta como una respuesta crónica al estrés laboral prolongado, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una baja realización personal (Maslach y Jackson, 1981), descripción compatible con lo vivenciado en la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, donde algunos docentes han empezado a mostrar signos como cansancio extremo, evidenciado en maestros que llegan a sus jornadas con poca energía para iniciar las clases o que expresan sentirse exhaustos antes de finalizar la mañana; actitudes negativas hacia la labor pedagógica, reflejadas en comentarios recurrentes sobre la sobrecarga de actividades, el desánimo para planificar sus clases o la percepción de que su esfuerzo no produce cambios significativos en los estudiantes, siendo un referente muy citado las pruebas Saber. Asimismo, se han observado dificultades para establecer vínculos empáticos con los estudiantes, por ejemplo, docentes que reaccionan con irritabilidad ante conductas cotidianas del aula o que prefieren limitar su interacción al mínimo indispensable para evitar sentirse sobrepasados. Tambien se han denotado expresiones de docentes que se perciben su acción docente como de ineficacia profesional, lo que se manifiesta en expresiones como “ya no sé qué más hacer” o “siento que nada de lo que hago funciona”, especialmente después de enfrentar grupos numerosos de hasta 40 ó 50 estudiantes; demandas administrativas acumuladas o situaciones disciplinarias difíciles. Estas vivencias muestran cómo el burnout puede esatar instalándose de manera silenciosa, afectando tanto el clima escolar como el bienestar docente.

Recapitulando lo anterior, factores como la presión institucional por los resultados académicos, la falta de reconocimiento laboral, la escasa autonomía pedagógica y la sobrecarga administrativa han intensificado esta problemática, a lo que se suma la dificultad para conciliar la vida personal con las exigencias del rol docente, especialmente en situaciones donde los maestros deben llevar trabajo a casa, donde es frencuente planear clases hasta altas horas de la noche, revisar evaluaciones durante los fines de semana o atender compromisos institucionales adicionales que se programan fuera de la jornada laboral. Algunos docentes incluso manifiestan tener poco tiempo para compartir con sus familias, realizar actividades recreativas o descansar adecuadamente, lo que incrementa lo que obstaculiza el autocuidado. De ahí que se recalque que esta situación afecta la salud mental de los docentes, compromete el ambiente escolar y la calidad educativa que reciben los estudiantes, puesto que un docente agotado tiene menor claridad mental para la innovación de sus clases, para la atención de situaciones emocionales de los alumnos o mantener un clima de aula motivador.

La situación descrita hasta aquí, puede apreciarse como grave, no obstante, existen varios indicios de que el problema no ha sido abordado en consideración a su magnitud: en primera instancia, si bien existen reportes de ausentismo médico emitidos por la organización sindical (Fecode, 2024), en Colombia aún persiste un vacío de censos oficiales unificados y periódicos por parte del DANE o del MEN dedicados exclusivamente al Síndrome de Burnout Docente, es decir, el hecho de que Fecode, en conjunto con el Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio (FOMAG), publique informes como el *Boletín Epidemiológico de Seguridad y Salud en el Trabajo (BESST)*, no sustituye ni elimina el vacío de un censo oficial emitido por el Estado, porque los boletines que emite Fecode o el administrador de salud del magisterio (FOMAG) recogen solo la casuística de las incapacidades médicas y consultas reportadas por los docentes afiliados, presentándose un vacío estadítico, dado que estos informes registran el daño cuando el maestro ya asistió al médico y solicitó una incapacidad. En tal sentido, no son una herramienta diagnóstica de carácter preventivo o censal que evalúe activamente el desgaste psicosocial silencioso, que en sus fases

previas dan cuenta de despersonalización y cinismo, situación que se desconoce en la totalidad de la planta de profesores del país.

Además debe tenerse en cuenta que Fecode y el FOMAG agrupan al magisterio del sector oficial, por tanto, al no existir un censo del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) o del Ministerio de Educación (MEN), enfocado en la salud mental docente, toda la población de profesores de colegios privados, donde predominan contratos inestables y menor protección sindical, queda completamente excluida de las estadísticas de salud laboral.

En tal sentido, la fragmentación de instituciones de protección al trabajador, como el Ministerio del Trabajo y el Ministerio de Educación Nacional, también fragmenta la recolección de datos. En este orden, el Ministerio del Trabajo vigila de forma macro la aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial en las empresas del país, pero no genera caracterizaciones periódicas de acceso público para el gremio de maestros; por su parte, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) enfoca sus boletines en métricas de calidad de infraestructura, bilingüismo, deserción escolar o tasas de matrícula, pero delega el asunto de la salud a las entidades prestacionales, en este caso el FOMAG.

Además de lo anterior,son pocos los estudios en el contexto local donde se analiza el problema, que indaguen esta realidad desde la perspectiva vivencial de los docentes, de tal manera que se desconoce de manera amplia sus experiencias cotidianas para comprender cómo se manifiesta el agotamiento profesional al ejercer su práctica, o las condiciones institucionales y emocionales que lo puedan estar intensificando. Este tipo de aproximación permitiría reconocer la complejidad del fenómeno y resaltar las dimensiones humanas que suelen quedar invisibilizadas en análisis más generales. Solo desde esta comprensión será posible visibilizar la problemática en su realidad y concibir acciones que orienten la transformación hacia un entorno educativo más humano, equilibrado y sostenible desde el plano de la prevención de riesgos en el mantenimiento de la salud mental en el trabajo docente.

Interrogantes de la investigación

Debido a lo anterior, surgen los siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los indicios de estrés laboral que presentan los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto?

¿Cómo perciben los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto su experiencia frente al síndrome de burnout?

¿Qué estrategias personales e institucionales emplean los docentes de esta institución para afrontar o prevenir el síndrome de burnout?

¿Qué aportes teóricos pueden emerger desde las vivencias de los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto para orientar la prevención del síndrome de burnout?

Propósitos de la Investigación

Propósito general

Generar constructos teóricos orientados a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

Propósitos específicos

Identificar los indicios de estrés laboral que presentan los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

Interpretar cómo perciben los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto su experiencia frente al síndrome de burnout .

Develar las estrategias personales e institucionales que emplean los docentes para afrontar o prevenir el síndrome de burnout.

Sistematizar los aportes teóricos que emergen de las vivencias docentes para orientar la prevención del síndrome de burnout en la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

Justificación de la investigación

El presente estudio se justifica por sus aportes en los siguientes aspectos: 1) tiene conveniencia social, porque reconoce al maestro como un cuidador por excelencia dentro de un entorno social fragmentado; 2) posee relevancia político-educativa, porque ofrece soluciones aplicables a los Planes de Mejoramiento Institucional (PMI); 3) hace aportes teóricos, en la medida que rompe el paradigma de que el burnout es una falla psicológica individual del profesor; 4) aporta utilidad metodológica, por cuanto dota a los comités de convivencia, rectores y sindicatos, de una herramienta de negociación para humanizar la carrera docente, en particular, en el marco de los Decreto 1278 de 2002 y 2277 de 1979, una muestran de la coexistencia de dos regímenes laborales en el magisterio público de Colombia, una de las mayores fuentes de estrés laboral, frustración y división sindical en los colegios del país.

Y es que, en el marco de las anteriroes premisas, la globalización acelerada y los cambios sociales constantes, han transformado el entorno educativo, por lo tanto, los docentes, en particular, se enfrentado a una presión creciente que proviene de los estudiantes, de los padres, del sistema educativo y del Estado. Este entorno cada vez más demandante coloca a los profesores en una situación de alta carga laboral y emocional, lo que incrementa el riesgo de padecer el síndrome de Burnout o desgaste profesional. Según Durán et al. (2017), las condiciones de trabajo en las profesiones de servicio, incluyendo la docencia, favorecen la aparición de este síndrome, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal.

Esta investigación aporta a la epistémica sobre el síndorme del burnot al enfocarse en la construcción de constructos teóricos emandos de un contexto educativo de la ciudad de Sincelejo, una región con particularidades socioculturales y económicas que no han sido suficientemente exploradas en el estudio de los detonantes del Burnout en el docente. En tal sentido, la investigación busca establecer categorías relacionales de análisis que permitan interpretar el fenómeno desde una perspectiva local contrastada con las teorías sobre salud en el trabajo y justicia social educativa, considerando aspectos como la infraestructura y recursos económico-

escolares para ejercer la profesión, las políticas de bienestar docente y las dinámicas sociolaborales propias del contexto.

Siendo así, este trabajo se inscribe en una perspectiva interpretativa y fenomenológica, lo que permite una aproximación a la experiencia subjetiva de los docentes, por tanto, estos constructos teóricos generan un marco analítico que servirá de referencia para otras investigaciones y propuestas de intervención ajustadas a la realidad de Sincelejo. En tal sentido, la investigación pretende acercar conceptualizaciones teóricas y prácticas orientadas a la prevención del burnout en las instituciones educativas con condiciones de contexto similares,derivando estrategias adaptadas a las necesidades de los docentes, a fin de promover un equilibrio entre su bienestar personal y su desempeño profesional.

Así las cosas, para la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, este estudio representa una oportunidad para reconocer las dinámicas internas que pudieran estár influyendo en el desgaste emocional de los docentes, en consecuencia, los hallazgos permitirán a la institución identificar áreas críticas relacionadas con la organización del trabajo, las relaciones interpersonales, las demandas administrativas y el acompañamiento pedagógico. Contar las voces de los maestros podría facilitar la creación de programas de bienestar docente ajustados a su propia realidad institucional, fortaleciendo los procesos de apoyo emocional, la distribución equitativa de las responsabilidades y el diseño de estrategias preventivas que promuevan un clima escolar saludable y sostenible.

Adicionalmente, el estudio potencialmente puede influir en las políticas educativas y toma de decisiones de las autoridades locales y regionales de educación, en la medida que proporciona información emanada de quienes vivencian directamente la problemática, lo que podría incluir el mejoramiento de las condiciones laborales, el establecimiento de programas de formación y desarrollo profesional continuo y la creación de un entorno de trabajo colaborativos y solidarios.

Los resultados de esta investigación pueden servir de modelo para la adaptación del estudio a contextos similares, ampliando así su impacto más allá de Sincelejo y ofreciendo un marco de referencia para abordar los detonantes del síndormoe Burnout en escenarios de alta exigencia a la profesión docente. La transferencia de este

conocimiento puede incidir también en el necesario cambio cultural de las instituciones educativas, dado que se promovería una concienciación alrededor el tema del bienestar en el ejercicio de la docencia, base del desarrollo de una educación de calidad y sostenible.

En este orden de ideas, la presente investigación se inscribe en la línea de investigación “promoción social y participación comunitaria para mejorar la calidad de vida”, en la medida que aborda el bienestar psicosocial de los docentes en el marco de la prevención del síndrome de Burnout, buscando trascender el ámbito individual del profesor, dado que la forma en cómo se siente al ejercer su práctica, repercute en la calidad de los procesos pedagógicos, en las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa y en la construcción de entornos escolares saludables.

Asimismo, este estudio se articula con los lineamientos del Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026, en partiticular, con lo relaciona al fortalecimiento de la calidad educativa, la dignificación de la labor docente y la apuesta por ambientes escolares que favorezcan el desarrollo humano integral. En este sentido, la generación de constructos teóricos para la prevención del síndrome de Burnout contribuye al cumplimiento de los propósitos nacionales de mejoramiento progesivo del sistema educativo, y en el marco de la adopción de estrategias que favorezcan el bienestar docente como condición para garantizar una educación pertinente, inclusiva y de calidad.

.

CAPÍTULO II

MARO TEÓRICO O REFERENCIAL

En este capítulo se presenta el marco referencial organizado en torno a los principales ejes teórico-conceptuales referidos al síndrome de burnout; a la escuela como escenario laboral; estrés y estrés laboral; motivación, presión laboral, apoyo institucional y recursos; así como clima laboral y relaciones interpersonales. Conceptualmente se aborda la definición del síndrome de burnout y las manifestaciones que lo caracterizan.

Posteriormente, se examina cómo diversos factores del entorno laboral, entre ellos la carga de trabajo, el apoyo institucional, las relaciones interpersonales y la disponibilidad de recursos, influyen en la aparición y el desarrollo del síndrome de burnout. resaltando la importancia de adoptar un enfoque preventivo que considere la identificación de los factores de riesgo, el diseño de estrategias de prevención y la implementación de prácticas que promuevan el bienestar emocional y psicológico del docente.

Así, desde una perspectiva epistemológica, esta investigación hace desde la literatura científica, un acercadmiento a la comprensión del síndrome de burnout para el contexto educativo, fenómeno que se concibe como resultado de características individuales, pero también con las experiencias relacionadas con las condiciones organizacionales, los vínculos sociales y las dinámicas institucionales en las que los docentes desarrollan su labor. Siendo así, los fundamentos teóricos permiten interpretar el síndrome de burnout como un proceso que surge de la interacción entre las exigencias del trabajo y los recursos disponibles, lo cual orienta el análisis que sustenta el estudio.

Antecedentes

Diversas investigaciones abordan el síndrome de burnout en distintos países, incluyendo estudios en ciudades e instituciones educativas del municipio de Sincelejo.

Escenario internacional

A nivel internacional, los aportes de Machuca et al. (2023) y Soto et al. (2022), evidencian la relevancia teórica del burnout como una enfermedad relacionada con el estrés que ejerce una carga significativa sobre los docentes. Estas investigaciones destacan que el síndrome de burnout es un riesgo psicosocial emergente en la actividad laboral, definido como una respuesta al estrés laboral crónico que afecta de manera particular a los docentes de instituciones educativas, tal como se observa en Sincelejo. Todos estos antecedentes se encuentran sistematizados en la Tabla 1.

Según Herriegel (2009), el síndrome de burnout, también conocido como síndrome de agotamiento por el trabajo o desgaste profesional, se presenta como la fase avanzada del estrés profesional. Este fenómeno ocurre cuando existe un desequilibrio entre las expectativas profesionales y la realidad del trabajo cotidiano. Herriegel lo define como una respuesta al estrés laboral crónico, manifestada en actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se interactúa laboralmente, así como hacia el propio rol profesional, lo que genera una sensación de agotamiento emocional.

Tabla 1

Antecedentes Internacionales

Autor	Año /Lugar	Propósito	Aporte teórico	Aporte metodológico	Paradigma
Machuca et al.	2023 Lima Perú	Determinar la relación entre el síndrome de burnout y su desempeño laboral en el personal de enfermería del área de emergencias de la Clínica Jesús del Norte, durante el año 2023	Actualmente, resulta necesario considerar los aspectos de bienestar y salud laboral a la hora de evaluar la eficacia de una determinada organización, pues la calidad de vida laboral, el estado de salud física y mental que conlleva tiene repercusiones sobre la institución (por ejemplo: ausentismo, rotación, disminución de la productividad, disminución de la calidad). En tal sentido, el síndrome de agotamiento por el trabajo no debe identificarse con estrés psicológico, sino que debe ser entendido como una respuesta a fuentes de estrés crónico (estresores).	Enfoque cuantitativo al recopilar datos numéricos mediante métodos estadísticos. El diseño será no experimental y de corte transversal, alcance correlacional. Se empleará el test Maslach Burnout Inventory y el cuestionario de desempeño laboral.	**Positivista**

Fraile, J.	2021 Madrid, España	Analizar la relación entre el estrés laboral, la frustración de necesidades psicológicas básicas, el síndrome de Burnout y el engagement en el profesorado de Educación Física de la enseñanza pública en la Comunidad Autónoma de Madrid.	Establece un marco teórico que conecta la frustración de las necesidades psicológicas básicas con la aparición de estrés laboral y Burnout, a la vez que se exploran factores que promueven el engagement en docentes.	Utiliza un diseño de método mixto, con una primera fase cualitativa basada en entrevistas a 12 docentes y una fase cuantitativa con cuestionarios aplicados a 252 docentes. Se desarrolló y aplicó una escala específica para medir el estrés laboral en el profesorado de Educación Física.	**Interpretativo.**
Meador et al.	2025 Estados Unidos	Comprender el impacto del incremento de la carga laboral docente sobre el síndrome de burnout, a partir de las experiencias vividas por profesores de educación secundaria en contextos rurales, identificando cómo las exigencias institucionales	La investigación se fundamenta en la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura, permitiendo explicar cómo las percepciones de autoeficacia, motivación y afrontamiento influyen en la experiencia del desgaste profesional docente. Como hallazgo central, establece que el aumento sostenido de responsabilidades	Se empleó enfoque cualitativo con diseño fenomenológico hermenéutico, aplicando entrevistas, cuestionarios y grupos focales para analizar experiencias docentes.	**Interpretativo-constructivista**

		intensifican el agotamiento profesional.	académicas y administrativas potencia los síntomas de agotamiento emocional, afectando la permanencia y el desempeño docente. Este estudio aporta evidencia sobre la relación entre sobrecarga laboral y burnout desde una perspectiva experiencial.		
Palmer et al.	2025 Estados Unidos	Analizar cómo la seguridad psicológica y el liderazgo organizacional median la aparición del síndrome de burnout en docentes delsector educativo.	El estudio demuestra que la percepción de seguridad psicológica en el entorno laboral y las prácticas de liderazgo institucional influyen significativamente en la prevención o intensificación del burnout docente, aportando una visión organizacional del fenómeno.	implementó el enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas para explorar las experiencias de docentes frente al liderazgo institucional y su relación con el desgaste profesional.	**Interpretativo-constructivista**

West	2025 Estados Unidos	Busca comprender las experiencias vividas de docentes que laboran en aulas de educación especial (self-contained classrooms) frente al síndrome de burnout y los factores que inciden en su desarrollo.	Evidencia que las exigencias emocionales, la presión institucional y las particularidades del trabajo en aulas especializadas generan manifestaciones específicas de desgaste profesional, ampliando la comprensión contextual del burnout docente.	Desarrolló un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, empleando entrevistas en profundidad para explorar las percepciones y experiencias subjetivas de los docentes participantes.	**Interpretativo-constructivista**

Nota. Elaboración propia.

Como se desprende de la Tabla 1, los antecedentes internacionales ofrecen una perspectiva amplia sobre el síndrome de burnout y permiten comprender cómo este fenómeno se configura de manera diferenciada según las dinámicas institucionales, sociales y organizacionales de cada contexto. En este sentido, Meador (2025), desde Estados Unidos, desarrolla una investigación centrada en las experiencias vividas de docentes de educación secundaria frente al incremento de la carga laboral, evidenciando que la acumulación sostenida de responsabilidades académicas y administrativas constituye un factor determinante en la aparición del agotamiento emocional, su estudio destaca que el burnout debe analizarse como una consecuencia del exceso de trabajo, pero también como una experiencia mediada por percepciones de autoeficacia y afrontamiento profesional. Este estudio, a través de un enfoque cualitativo y diseño fenomenológico hermenéutico aporta una comprensión acerca del desgaste docente desde la subjetividad de quienes lo experimentan.

Por otro lado, García et al. (2021), analiza la relación entre estrés laboral, la frustración de necesidades psicológicas básicas, burnout y compromiso del profesorado de Educación Física,estableciendo que la frustración de necesidades psicológicas está vinculada al burnout, mientras que la dimensión emocional, puede mitigar los efectos del estrés. Asumió un enfoque metodológico mixto, que combina entrevistas cualitativas con cuestionarios cuantitativos, lo que permite comprender tanto las percepciones subjetivas como las estadísticas de la mirada objetiva, bajo un paradigma interpretativo que facilitó una comprensión integral del fenómeno estudiado.

En esa misma línea de ideas, Palmer (2025), aborda el burnout docente desde la mediación de la seguridad psicológica y el liderazgo organizacional, planteando que las condiciones relacionales e institucionales tienen incidencia en la aparición o mitigación del desgaste profesional, sus hallazgos evidencian que contextos educativos donde predominan liderazgos que restringen la participación, escasa comunicación y sobre los que cierne la percepción de escaso respaldo institucional, favorecen mayores niveles de agotamiento, mientras que en los entornos donde se promueve la confianza y la seguridad emocional, se fortalecen la permanencia y el bienestar docente. La aproximación fenomenológica de este estudio aporta una lectura del burnout al i nterior de las organizaciones, incluida la

escolar, lo que amplía la comprensión del síndrome al rebasar los factores individuales.

Asimismo, West (2025), profundiza en el estudio del burnout el profesorado que atiende aulas de educación especial, identificando que las exigencias emocionales asociadas al acompañamiento intensivo, la presión institucional y las características particulares de estos espacios escolares, generan formas específicas de desgaste profesional. Este estudio resulta relevante porque demuestra que el síndrome adquiere matices diferenciados dependiendo del contexto pedagógico en el que se desarrolla la práctica docente, siendo a través de un enfoque cualitativo fenomenológico que logra visibilizar dimensiones experienciales que frecuentemente quedan fuera de estudios centrados en las mediciones cuantitativas.

Estos antecedentes internacionales destacan la relevancia del síndrome de burnout en diversos contextos laborales, subrayando la necesidad de comprender sus causas, efectos y estrategias de prevención en el ámbito docente, los estudios son variados y van desde la investigación de enfoque mixto, hasta las indagaciones cuantitativas y cualitativas; aportando una visión integral que orienta el desarrollo de intervenciones que pueden adaptarse y adoptarse para el ámbito educativo.

Escenario nacional

Tabla 2

Antecedentes nacionales

Autor	Año	Propósito	Aportes teóricos	Aporte metodológico	Paradigmas
Morales et al.	2023	Implementar prácticas y acciones de mejoras que beneficien al cuerpo de docentes para el desarrollo eficaz de los procesos formativos acrecentados a los Cursos de Formación Profesional para Suboficiales de Infantería de Marina.	Identificación de factores organizacionales y pedagógicos que inciden en la eficacia docente en contextos militares educativos.	Propuesta de un plan de mejora basado en diagnóstico institucional y seguimiento de acciones.	Positivista
Vega, P. T.	2020	Explorar el proceso de enseñanza desde la existencia o ausencia del Síndrome de Burnout; en los docentes de práctica formativa del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, mediante técnicas mixtas que conlleven a estrategias de acompañamiento y mejora.	Desarrollo conceptual del burnout docente aplicado a formadores de psicología y su relación con la calidad de la enseñanza.	Diseño mixto (cuantitativo y cualitativo) para medir burnout y proponer estrategias de acompañamiento personalizadas.	Interpretativo
Liriano, Á. M.	2020	Evaluar el síndrome de burnout en los estudiantes de doctorado de la Universidad de Salamanca (USAL), en España, con la intención de contribuir a la investigación sobre el tema en esta población, y verificar si el burnout acontece determinado por	Adaptación y validación teórica del síndrome de burnout para población doctoral, diferenciándolo del burnout laboral clásico.	Aplicación de instrumentos estandarizados (como el MBI) y análisis estadístico comparativo con otras poblaciones.	Positivista

		las mismas variables que otros estudios han reflejado.			
Doria, K.	2024	Analizar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por docentes de instituciones educativas oficiales de la ciudad de Montería.	Identificación de las estrategias de afrontamiento (afrontamiento centrado en el problema, en la emoción o evitativo) asociadas a los niveles de burnout (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) en docentes del sector público de Montería.	Aplicación de instrumentos estandarizados como el Maslach Burnout Inventory (MBI) y la Escala de Estrategias de Afrontamiento (por ejemplo, COPE), con análisis correlacional cuantitativo.	**Positivista**
Escobar et al.	2023	Evaluar los niveles de estrés laboral presentes en docentes del programa de Educación de una universidad pública durante el año 2024.	Caracterización de los factores estresores específicos en el contexto de educación superior pública, diferenciando entre estresores organizacionales, académicos e interpersonales.	Diseño cuantitativo de corte transversal con aplicación de escalas validadas de estrés laboral (como la Escala de Estrés Docente o el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS), seguido de análisis estadístico descriptivo e inferencial.	**Positivista**
Flórez et al.	2020	Describir y analizar la presencia del síndrome de burnout en docentes de una institución educativa del municipio de Corozal, Sucre.	Configuración local del síndrome de burnout en un contexto educativo rural o semirrural del departamento de Sucre, considerando particularidades regionales como el acceso a recursos, la carga	Enfoque cuantitativo (posiblemente descriptivo), utilizando el MBI para medir las tres dimensiones del burnout, aplicado a la totalidad o a una muestra representativa	**Positivista**

	laboral y el clima institucional.	de docentes de la institución.

Nota: Elaboración propia.

Los anteriores antecedentes realizados en Colombia, entregan información para comprender el síndrome de burnout para el contexto de la educación y otros ámbitos laborales. Al respecto, Valencia et al. (2023), ofrece aportes sobre los factores que influyen en el síndrome y sus consecuencias.

Puede inferirse de la Tabla 2, aportes teóricos, metodológicos y los paradigmas elegidos por los investigadores, en tal sentido, para el caso de enfoques positivistas, se trabajan conceptos concretos, variables previamente definidas y la validación de teorías existentes, como instrumentos son recurrentes los tests, escalas y el análisis estadístico.

Por su parte, ,los estudios cualitativos e interpretativos se orientan a comprender el fenómeno desde la experiencia de los propios indagados, es decir, quienes vivencian la problemática; en la defindión la metodología defiene el enfoque cualitativo, mixto e interpretativo y pueden recurrir a técnicas como las entrevistas, la revisión documental, los grupos focalels, la etnografía, entre otros.

Dentro de los antecedentes nacionales, puede reseñarse a Morales et al. (2023), quienes desarrollaron un estudio orientado a implementar prácticas y acciones de mejora dirigidas al cuerpo docente, con el objetivo de optimizar el desarrollo eficaz de los procesos formativos en los Cursos de Formación Profesional para Suboficiales de Infantería de Marina. El trabajo se inscribe dentro del paradigma positivista, un enfoque cuantitativo orientado a la medición de variables y la obtención de resultados que pueden generalizarse. Desde el punto de vista teórico, los autores identificaron factores organizacionales y pedagógicos que inciden en la eficacia docente en contextos educativos militares, destacando la necesidad de alinear las prácticas institucionales con las exigencias propias de la formación castrense. Metodológicamente, el estudio propuso un plan de mejora fundamentado en un diagnóstico institucional previo y un sistema de seguimiento de acciones correctivas, por tanto, este antecedente resulta relevante para la presente investigación en la medida que evidencia la importancia de intervenir sobre las condiciones institucionales del docente para garantizar procesos formativos de calidad, particularmente en entornos educativos especializados como lo son las escuelas de formación militar, donde se ejerce una enorme presión asociado al tipo de prestación del servicio castrense en una de las fuerzas armadas del país.

Por su parte, Vega (2020), llevó a cabo una investigación cuyo propósito fue explorar el proceso de enseñanza a partir de la presencia o ausencia del Síndrome de Burnout en los docentes de práctica formativa del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario. Para ello, se emplearon técnicas mixtas de investigación que permitieran, diseñar estrategias de acompañamiento y mejora docente. Este estudio se adscribe al paradigma interpretativo, lo cual implica una comprensión del contexto del síndrome de burnout, lo que implicó que sobre el dato cuantitivo se explorara lal mirada socioafectiva. Desde el aporte teórico, Vega contribuyó al desarrollo conceptual del burnout docente aplicado específicamente a formadores de psicología, estableciendo vínculos entre este síndrome y la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje. En cuanto al aporte metodológico, la investigadora diseñó un enfoque mixto que combinó técnicas cuantitativas para la identificación del burnout con herramientas cualitativas que permitieron comprender las vivencias y percepciones de los docentes, todo ello orientado a la propuesta de estrategias de acompañamiento personalizadas. Este antecedente resulta de gran relevancia para el presente marco de antecedentes, porque evidencia la importancia de abordar el bienestar docente como factor condicionante del proceso formativo, así como la pertinencia de metodologías mixtas para capturar tanto la magnitud como la profundidad del fenómeno estudiado.

En congruencia con las investigaciones anteriores, Liriano (2020), desarrolló un estudio sobre burnout con el propósito de evaluar la incidena del síndrome en estudiantes de doctorado de la Universidad de Salamanca (USAL), en España, siendo la intención, la de contribuir a la escasa literatura existente sobre este fenómeno en población doctoral. Asimismo, el estudio buscó verificar si el burnout se presentaba determinado por las mismas variables que otros estudios habían reflejado en poblaciones diferentes, como docentes o profesionales de la salud. Este trabajo se inscribe dentro del paradigma positivista, lo que implica un enfoque cuantitativo orientado a la medición objetiva del síndrome y la contrastación de hipótesis derivadas de teorías previas. Desde el punto de vista teórico, se realizó una adaptación y validación conceptual del síndrome de burnout para población doctoral, diferenciándolo del burnout laboral clásico, que tradicionalmente había sido estudiado en contextos

ocupacionales. Metodológicamente, el estudio aplicó instrumentos estandarizados, como el Maslach Burnout Inventory (MBI), y desarrolló análisis estadísticos comparativos que permitieron contrastar los resultados obtenidos en estudiantes de doctorado con los reportados en otras poblaciones. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación porque amplía el espectro de análisis del burnout más allá del personal docente y administrativo, incorporando a los estudiantes como sujetos vulnerables al síndrome, especialmente en contextos de alta exigencia académica como lo son los estudios de doctorado.

Puede igualmente reseñarse el trabajo de Doria (2024), quien desarrolló una investigación orientada a analizar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por docentes de instituciones educativas oficiales de la ciudad de Montería, estudio que parte del reconocimiento de que esta enfermedad se ha detectado con mayor frecuencia en profesiones asociadas al trabajo con individuos, como lo son la educación, la salud y los recursos humanos (Rodríguez et al., 2017), lo cual sitúa al gremio docente como una población particularmente vulnerable. Desde el punto de vista teórico, la investigación aporta una identificación de las estrategias de afrontamiento (centradas en el problema, en la emoción o de tipo evitativo) y su vinculación con los niveles de burnout, específicamente en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Desde lo metodológico, se inscribe en el paradigma positivista y hace uso de instrumentos estandarizados como el Maslach Burnout Inventory (MBI) y escalas de estrategias de afrontamiento (como el COPE), con un enfoque cuantitativo de corte correlacional. Este estudio resulta relevante para el marco de antecedentes porque aborda el burnout en el contexto específico de la educación oficial en Montería, vecina de Sincelejo (lugar de estudio de la presente investigación) e introduce las estrategias de afrontamiento como una variable para comprender cómo los docentes responden al fenómeno, una vez identificación el padecimiento.

Por su parte, Escobar et al. (2024) llevaron a cabo una investigación en relación con el síndrome de burnout, estableciendo como objetivo identificar las fuentes generadoras de estrés laboral en los docentes del programa de Educación de una universidad pública, con la finalidad de elaborar recomendaciones para la prevención

de este tipo de estrés. La metodología se basó en un estudio descriptivo, cuantitativo, de tipo no experimental. La muestra estuvo conformada por 50 docentes de carrera de la facultad de Educación de dicha universidad, y la información se obtuvo mediante la aplicación del Cuestionario de Estrés Laboral (CEL) de la OIT-OMS. Desde el punto de vista teórico, el estudio aporta una caracterización de los factores estresores específicos presentes en el contexto de la educación superior pública, diferenciando entre estresores organizacionales, académicos e interpersonales. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los docentes participantes tenían edades comprendidas entre 46 y 50 años, eran de sexo masculino, pertenecían al estrato socioeconómico 4, residían en el área urbana, convivían con entre 1 y 5 personas en su hogar, estaban afiliados al régimen de salud contributivo, eran casados, contaban con un nivel educativo de magíster, se encontraban inscritos en el escalafón docente, tenían contratos de carrera con dedicación a tiempo completo como docentes de planta, y ostentaban la categoría de profesor titular. Al analizar los factores de estrés laboral, se evidenció un nivel bajo de estrés en la muestra participante, obteniendo un promedio de 59,7 en la escala utilizada. Las conclusiones apuntan a que los docentes objeto de estudio presentan un nivel bajo de estrés laboral. Este antecedente resulta relevante para el presente estudio, porque, a diferencia de otros estudios que reportan niveles críticos de estrés o burnout, ofrece un contraste diferenciador al mostrar un contexto donde el estrés laboral se manifiesta en niveles bajos, lo cual invita a reflexionar sobre los factores protectores presentes en esta población universitaria y sobre la necesidad de no generalizar el fenómeno sin considerar las particularidades institucionales y sociodemográficas de cada grupo de docentes.

Como se puede apreciar para los antecedentes nacionales se presentan algunos estudios cercanos al contexto de Sincelejo, que abordan el síndrome de burnout y el estrés laboral en poblaciones docentes de distintos niveles educativos en el departamento de Sucre y la ciudad de Montería. En el caso de Doria (2024), se centra en la relación entre el burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de instituciones oficiales de Montería, desde un enfoque cuantitativo correlacional; por su parte, Escobar et al. (2024) identifican fuentes generadoras de estrés laboral en docentes universitarios de una universidad pública, reportando niveles bajos de estrés

y enfatiza en aspectos sociodemográficos e institucionales como posibles elementos protectores. Finalmente, Flórez et al. (2020), describen las manifestaciones del síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de Corozal, Sucre, evidenciando alta prevalencia de cansancio o agotamiento emocional (69% de los docentes). En conjunto, estos antecedentes demuestran que, si bien el burnout y el estrés laboral están presentes en el gremio docente regional, su intensidad y manifestación varían significativamente según el nivel educativo, el tipo de institución (pública u oficial, universitaria o escolar) y las características sociodemográficas de los docentes, lo cual justifica la pertinencia de continuar profundizando en el estudio de este fenómeno desde las particularidades del contexto.

Como se ha visto, los estudios nacionales abordan el síndrome de burnout en el ámbito educativo, cada uno con una población distinta (docentes militares, docentes universitarios, y estudiantes de doctorado), con enfoques paradigmáticos igualmente variados (positivista, interpretativo, positivista), ampliándose el diálogo con investigaciones recientes relacionadas con el agotamiento emocional docente, el bienestar institucional, la salud ocupacional educativa y desde la perspectiva educativa y fenomenológica.

Bases teórico-conceptuales

El marco teórico del presente estudio se centra en comprender las dinámicas del síndrome de burnout en el ámbito docente, explorando conceptos generales como el estrés y el estrés laboral, y contextualizando estos fenómenos dentro del entorno educativo. Este enfoque permite desarrollar la base tórico-conceputal para el análisis, al tiempo que proporciona argumentos para abordar las particularidades del problema en el municipio de Sincelejo.

Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout, también denominado síndrome de desgaste profesional, ha sido ampliamente estudiado en el ámbito de la psicología laboral. Maslach y

Jackson (1981), lo definen como una respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta en tres dimensiones fundamentales: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. Desde otra perspectiva, Schaufeli y Enzmann (1998), lo describen como un proceso psicológico negativo que emerge gradualmente cuando las demandas laborales exceden de manera sostenida los recursos del trabajador para afrontarlas, provocando desgaste emocional y deterioro de la motivación.

Asimismo, Maslach y Leiter (1997), plantean que el burnout surge cuando existe un desajuste persistente entre la persona y los seis dominios del entorno laboral: carga de trabajo, control, recompensa, comunidad, justicia y valores. Por su parte, Gilmonte (2005), señala que el síndrome constituye un problema de salud ocupacional caracterizado por sentimientos de agotamiento, actitudes negativas hacia el trabajo y la percepción de ineficacia profesional.

En conjunto, estas definiciones coinciden en que el burnout es una reacción adversa frente al estrés prolongado en el contexto laboral, expresada mediante el cansancio emocional, el distanciamiento afectivo o actitudinal hacia la labor y una disminución en la valoración del propio desempeño profesional.

Aspectos asociados al síndrome de Burnout

El síndrome de burnout está conformado por diversas dimensiones que describen cómo se manifiesta el desgaste profesional en los trabajadores, especialmente en el ámbito educativo. Comprender estos aspectos permite interpretar cómo se desarrolla este fenómeno en los docentes y cuáles son sus implicaciones en su bienestar y desempeño.

Agotamiento emocional

De acuerdo con Maslach y Jackson (1981), el agotamiento emocional es la primera y más visible manifestación del síndrome de burnout, situación que se presenta cuando una persona experimenta cansancio físico, mental y afectivo como

consecuencia de una acumulación prolongada de tensiones en el entorno laboral. Este agotamiento emocional se caracteriza por la pérdida progresiva de energía y la disminución de la capacidad para responder con entusiasmo a las obligaciones profesionales.

En el contexto de la educación, el agotamiento emocional puede reflejarse en falta de motivación para planificar, enseñar o establecer relaciones empáticas con los estudiantes, afectando tanto el rendimiento docente como el clima institucional.

Despersonalización

Se caracteriza por ser una dimensión del síndrome de burnout que se evidencia por el distanciamiento afectivo y cognitivo hacia las personas con las que se interactúa en el trabajo. En el entorno educativo, se manifiesta cuando los docentes tienen una actitud mecánica o desinteresada con sus estudiantes, lo que perjudica tanto la transmisión del conocimiento como el ambiente en el aula, lo cual puede considerarse como una forma de protección frente a las exigencias emocionales continuas. Gilmonte, Peiró y Valcárcel (1998), describen esta respuesta como una forma "despersonalizada de relacionarse con los demás, producto de la sobrecarga psíquica y laboral" (p. 383), por tanto, la despersonalización es un estado de ánimo negativo que constituye una señal institucional clara de que las condiciones laborales requieren atención urgente.

Baja realización personal

Esta dimensión del síndrome de burnout se refiere a la percepción subjetiva de ineficacia y escaso logro en el ámbito laboral, y quienes la experimentan sienten que su trabajo carece de impacto, que sus esfuerzos no son reconocidos o que no están alcanzando sus objetivos profesionales. En el contexto educativo, esta sensación puede surgir en docentes que, pese a su compromiso, no perciben resultados satisfactorios en el aprendizaje de sus estudiantes, lo cual puede afectar su motivación y autoestima profesional.

Según Maslach y Jackson (1981), esta dimensión se manifiesta cuando el profesional comienza a “evaluar negativamente su trabajo y a sí mismo, sintiendo que está fallando en el cumplimiento de sus responsabilidades” (p. 2). Esta percepción puede derivar en una progresiva pérdida de sentido del quehacer docente, dificultando la innovación pedagógica y reduciendo la capacidad de afrontar nuevos desafíos educativos.

Siendo así, la baja realización personal implica una crisis interna, , al tiempo que señala la necesidad de revisar las condiciones institucionales que impiden el desarrollo pleno de los educadores, frente a lo cual se hace necesario promover espacios de reconocimiento, formación y participación activa, como estrategia para revertir esta forma de desgaste y fortalecer el compromiso con la profesión.

Estrés y Estrés Laboral

El estrés puede entenderse como una reacción del organismo frente a situaciones que se perciben como amenazas o que sobrepasan los recursos personales. Según Ortega (1999), Hans Selye definió el estrés como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” (p. 7), por lo tanto, esta definición destaca que el estrés no siempre es negativo, sino un mecanismo adaptativo mediante el cual el cuerpo se activa para enfrentar exigencias físicas, cognitivas o emocionales, sin embargo, cuando esta activación se mantiene de manera prolongada o intensa, puede transformarse en una fuente de desgaste físico y psicológico.

Lazarus y Folkman (1986), amplían esta perspectiva al señalar que el estrés no depende únicamente de las demandas externas, sino también de la valoración cognitiva que el individuo hace de su capacidad para afrontarlas, es decir, una persona experimenta estrés cuando evalúa que las demandas superan los recursos disponibles, generando tensión emocional, ansiedad y desregulación fisiológica.

Siendo así, el estrés laboral surge cuando las demandas del entorno exceden de forma sostenida las capacidades del trabajador o cuando este percibe que carece de control, apoyo o recursos para responder adecuadamente. En esta línea de ideas, García Herrero, Mariscal, Gutiérrez y Ritzel (2013), explican que el estrés laboral “se

genera cuando existe un desajuste entre las exigencias del entorno organizacional y los recursos personales para afrontarlas" (p. 29), tal desajuste puede manifestarse en sobrecarga de tareas, ritmos acelerados, conflictos interpersonales, presión por resultados, falta de autonomía o ambigüedad en los roles laborales.

En todo caso, el estrés laboral sostenido provoca alteraciones emocionales (irritabilidad, angustia, desmotivación), físicas (fatiga, dolores musculares, trastornos del sueño) y conductuales (bajo rendimiento, ausentismo, dificultades en la toma de decisiones). Según Quick, Wright, Adkins y Nelson (2013), estos efectos deterioran la salud del trabajador, reducen la productividad y la calidad de los servicios que presta.

En el caso del sector educativo, el estrés laboral adquiere características particulares debido a la naturaleza emocional del trabajo docente, donde la interacción constante con estudiantes, las altas demandas administrativas, la presión por resultados académicos, los cambios en las políticas educativas y la escasez de recursos institucionales, son factores que incrementan la tensión cotidiana. Al respecto, para Jennings y Greenberg (2009), la docencia es una de las profesiones con mayor carga emocional, lo que vuelve a los maestros especialmente vulnerables al estrés y al desgaste profesional.

Así las cosas, comprender el estrés como una señal de desequilibrio y no como una debilidad individual permite a las instituciones diseñar intervenciones más humanas, basadas en el acompañamiento, la prevención y el fortalecimiento de los recursos personales y organizacionales. En el caso del contexto escolar, esto implica establecer programas de apoyo emocional, promover la formación en estrategias de afrontamiento, mejorar la distribución de cargas laborales y fomentar relaciones colaborativas, caso en el cual, estas acciones son las que conducen a prevenir la progresión del estrés laboral hacia el síndrome de burnout.

La Escuela como Espacio Laboral

La escuela, como lugar de enseñanza donde se vive intensamente, representa para los docentes mucho más que un sitio de trabajo, dado que es un espacio cargado de emociones, vínculos y responsabilidades que no siempre son visibles para quienes

están fuera del aula. En este espacio de trabajo el rol del maestro connota el cumplimiento de funciones técnicas, pero también implica contener, orientar y acompañar emocionalmente a los estudiantes. Hargreaves (2000), lo expresa claramente al afirmar que la enseñanza es una profesión en la que se implica lo emocional, y donde el bienestar del estudiante depende en gran medida del compromiso humano del docente.

Sin embargo, ejercer esta labor en condiciones desfavorables puede tener consecuencias que afectan esa simbiosis afecto-laboral del docente, dado que muchas instituciones educativas carecen de infraestructura adecuada, materiales básicos o respaldo institucional suficiente, no obstante, a pesar de estas carencias, se espera que el docente cumpla con metas exigentes, lo que genera una tensión constante. Al respecto, Maslach y Leiter (2016), advierten que “cuando existe un desajuste entre las demandas laborales y los recursos disponibles para enfrentarlas, el estrés crónico puede derivar en el síndrome de burnout” (p. 105), afectando tanto la salud emocional como la capacidad de enseñar con vocación y eficacia.

Siendo así, las relaciones humanas dentro de la escuela tienen una influencia en el bienestar del profesorado, porque un ambiente donde predomina el respeto, la escucha y el trabajo colaborativo puede amortiguar los efectos del estrés, lo contrario sucede cuando hay conflictos no resueltos, indiferencia o falta de apoyo entre colegas y directivos, donde el trabajo docente se vuelve emocionalmente más pesado, pero no siempre se comprende que las condiciones emocionales del entorno laboral son tan determinantes como las físicas o administrativas.

De acuerdo con lo anterior, se requiere de una mirada crítica para repensar la escuela como un espacio de cuidado también para los docentes, dado que no es posible hablar de calidad educativa si se ignora el bienestar de quienes enseñan, porque el maestro es una persona con límites, emociones y necesidades legítimas, lo que amerita promover condiciones laborales dignas y humanas orientadas a mejorar su salud mental, y por derivación la mejora en la calidad del aprendizaje de los estudiantes. Bajo tal comprensión, cuidar al docente es cuidar a la escuela misma.

El Burnout en el ámbito educativo

El síndrome de burnout en el ámbito educativo representa una preocupación debido a la afectación de la salud mental, emocional y profesional de los docentes. Al respecto, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019), menciona que entre el 30 y el 50% de los profesores en América Latina presentan síntomas de agotamiento emocional, desmotivación y actitudes cínicas hacia la profesión, cifras que evidencian la magnitud de este fenómeno en la región. En el caso del contexto colombiano, Gómez y Pérez (2020), reportan que más del 35% de los docentes manifiestan indicios de agotamiento emocional, afectandose su bienestar personal, así como la calidad del proceso educativo y la estabilidad institucional.

El burnout docente se caracteriza por su naturaleza multicausal, Dado que puede tener distintos origines, que pueden deberse a la carga académica, a factores administrativos, emocionales, relacionales y socioculturales, también puede señalarse la presión por el cumplimiento de estándares de calidad, la intensificación del trabajo, la burocracia creciente, la evaluación permanente y la falta de reconocimiento, todo lo cual incrementa el desgaste profesional. En tal sentido, Maslach y Leiter (2016), argumentan que cuando existe un desajuste entre las exigencias del trabajo y los recursos con los que cuenta el docente, es más probable que aparezca el síndrome de burnout, afectando la motivación, la creatividad y la estabilidad emocional del profesional.

En contextos como el de Sincelejo, esta problemática adquiere características particulares, en la medida que los educadores suelen enfrentarse a condiciones laborales precarias, a grupos numerosos de estudiantes, a escasez de recursos, escaso acompañamiento institucional y a una cultura educativa centrada en los resultados visibles de las pruebas y la evaluación que en el cuidado humano. Se trata de entornos que profundizan el desgaste emocional al exigir al docente esfuerzos adicionales para sostener la disciplina, garantizar el aprendizaje y responder a las demandas administrativas, muchas veces sin la infraestructura o el apoyo técnico necesario. En estas circunstancias, el agotamiento profesional se intensifica hasta

convertirse en una estructura que impide el cumplimiento efectivo de la función docente.

De esta manera, el síndrome de burnout trasciende el bienestar individual del maestro, toda vez, que un docente agotado emocionalmente, agota su capacidad para establecer relaciones empáticas, brindar acompañamiento pedagógico y generar ambientes de aprendizaje afables, todo lo cual repercute en los estudiantes, quienes pueden experimentar aulas tensas, despersonalizadas o carentes de contención emocional. En algunos casos, incluso los propios estudiantes manifiestan síntomas de estrés y desmotivación como reflejo del clima escolar, especialmente en contextos exigentes o emocionalmente indiferentes.

La relación docente-estudiante se considera un factor de protección ante el síndrome de burnout, sin embargo, cuando esta relación se debilita debido al desgaste, disminuye la calidad educativa. Sobre este asunto, Jennings y Greenberg (2009), sostienen que el bienestar emocional del docente es un factor determinante en el aprendizaje socioemocional del estudiante, en la convivencia escolar y en la construcción de un clima positivo en el aula. Por lo tanto, evaluar la presencia del síndrome de burnout o sus señales, resulta relevante para la salud del docente y para alcanzar el derecho a una educación de calidad.

Ante esta realidad, la escuales está llamada a promover el bienestar docente, como condición de sostenimiento del sistema educativo, lo cual implica diseñar estrategias de prevención, ofrecer atención psicológica, redefinir las cargas laborales, fortalecer las relaciones interpersonales dentro de la escuela y transformar las culturas escolares hacia modelos humanos y colaborativos. De esta manera, es posible avanzar hacia instituciones educativas que cuiden a quienes cuidan, reconociendo que el bienestar docente es un pilar para el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes.

Clima laboral y relaciones interpersonales

El clima laboral en una institución educativa incide en la productividad y en la salud emocional de los docentes, además de funcionar como un factor protector frente

al desgaste emocional. Según Schaufeli y Bakker (2004), “los entornos laborales que ofrecen apoyo social y oportunidades para el desarrollo profesional contribuyen a reducir la probabilidad de sufrir burnout” (p. 297). En este sentido, sentirse parte de una comunidad educativa colaborativa refuerza la resiliencia de los docentes ante las exigencias cotidianas de su labor.

El apoyo mutuo entre el equipo docente, así como un liderazgo que les escucha y acompaña, favorece el sentido de pertenencia y el compromiso con la institución escolar, en la medida que un entorno saludable fomenta la comunicación abierta, el intercambio de estrategias pedagógicas y la resolución de conflictos, lo que disminuye el sentimiento de aislamiento y refuerza la creatividad. Cuando se trabaja en red, se alivian tensiones que de otro modo podrían desembocar en agotamiento o frustración profesional.

En efecto, un ambiente escolar marcado por relaciones tensas, falta de comunicación o indiferencia institucional puede deteriorar el bienestar emocional de los docentes, dado que la ausencia de espacios de escucha o el trato impersonal por parte de los directivos terminan generando malestar el cual se convierte en detonante del síndrome de burnout. Como señalan Bakker, Demerouti y Euwema (2005), “los empleados que carecen de recursos emocionales y apoyo social muestran niveles significativamente más altos de agotamiento laboral” (p. 174), para el caso de los docentes, este agotamiento afecta su salud y la calidad del proceso educativo que ofrecen.

Apoyo institucional y recursos

Si bien las estrategias personales de autocuidado son importantes, por sí solas no bastan para enfrentar una problemática que tiene raíces organizacionales, emocionales y estructurales, por lo tanto, la prevención implica anticipar los factores que generan desgaste profesional y actuar antes de que estos se intensifiquen. Al respecto, Maslach y Leiter (2016), sostienen que el burnout surge cuando existe un desajuste persistente entre las exigencias del trabajo y los recursos disponibles, lo que desencadena agotamiento emocional y desconexión con la labor. Siendo así, la

prevención requiere corregir estos desajustes mediante cargas laborales razonables, apoyo emocional y condiciones de trabajo que permitan equilibrio entre demanda laboral y recursos disponibles.

Dentro del ámbito educativo, la prevención se relaciona con fortalecer la resiliencia docente a través de prácticas de afrontamiento emocional, espacios de diálogo, formación en manejo del estrés y la creación de comunidades profesionales de aprendizaje. Estos espacios permiten que los maestros expresen sus experiencias, identifiquen dificultades y elaboren soluciones colectivas, promoviendo climas escolares más humanos y colaborativos, sin embargo, las estrategias de prevención serán poca efectiva si no está acompañada por estructuras organizacionales y apoyo institucional que se oriente a prevenir el síndrome de burnout.

En otras palabras, la prevención del burnout no puede recaer solo en el esfuerzo individual del docente, se requiere también de un compromiso de las instituciones escolares orientado al bienestar laboral. Siendo así, las instituciones educativas deben asumir un rol activo en la creación de condiciones dignas que minimicen el desgaste emocional y fortalezcan el desarrollo profesional. Sobre tal asunto, Lee y Ashforth (1996), afirman que el apoyo institucional de la escuela, reduce el agotamiento emocional, al mejorar la confianza del trabajador en su entorno y reforzar su sentido de pertenencia, dado que cuando los docentes sienten que sus necesidades se reconocen y que cuentan con respaldo directivo para afrontar las demandas de su labor, es menos probable que experimenten burnout.

Este apoyo institucional implica la disponibilidad de recursos pedagógicos adecuados, oportunidades de capacitación del profesorado, acompañamiento socioemocional y estructuras organizativas que faciliten el quehacer docente. En tal sentido, Schaufeli y Bakker (2004), señalan que los entornos laborales con relaciones saludables, claridad en los roles y suficientes recursos reducen el riesgo de burnout y mejoran el clima escolar.

Este respaldo incluye proporcionar materiales didácticos, garantizar tiempo para la planeación pedagógica, ofrecer asesoría profesional, implementar programas de bienestar docente y crear espacios dedicados al fortalecimiento de la salud mental. Cuando estas condiciones no están presentes, aumentan la sobrecarga laboral, la

presión burocrática y la sensación de abandono institucional. No obstante, en contextos con limitaciones estructurales, este tipo de apoyo suele ser insuficiente, dado que cuando la escuela exige demasiado y ofrece poco, el desgaste emocional se intensifica. Siendo así, el apoyo institucional no debe entenderse solo como una inversión económica, sino como un compromiso ético con la calidad educativa, dado que un docente acompañado trabaja con motivación, equilibrio emocional y creatividad, lo que repercute positivamente en el aprendizaje y en el clima del aula. Así, las instituciones deben promover modelos de acompañamiento integral en los que el logro académico se articule con el cuidado humano, asegurando que la escuela sea un espacio que enseña, acompaña y transforma.

Bases Legales

Las bases legales y normativas regulan las condiciones laborales a nivel nacional, también se alinean con los compromisos internacionales adquiridos por Colombia en materia de derechos laborales. En tal sentido, los acuerdos firmados en el marco de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y las disposiciones locales establecen directrices para la protección de la salud mental de los trabajadores, incluidas medidas específicas para prevenir riesgos psicosociales como el estrés laboral y el síndrome de burnout, lo quie revierte en condiciones laborales justas y fomenta el bienestar de los trabajadores, especialmente en sectores de alta demanda emocional como la docencia.

Para el contexto colombiano, la Ley 1562 de 2012, establece el Sistema de Riesgos Laborales, incluída la prevención, la promoción de la salud en el trabajo y la protección frente a enfermedades laborales, entre las que se encuentra el burnout. Esta normativa se complementa con la Resolución 2646 de 2008, que define lineamientos para la identificación y manejo de factores de riesgo psicosocial en el trabajo, al enfatizar en la importancia de considerar los factores intralaborales como extralaborales que puedan afectar la salud mental de los trabajadores. Además, el Decreto 1072 de 2015 regula la seguridad y salud en el trabajo, estableciendo la obligatoriedad de identificar y gestionar riesgos laborales.

En el plano internacional, la OIT ha desarrollado convenios que refuerzan la necesidad de proteger la salud mental de los trabajadores. Entre estos destaca el Convenio 155, que obliga a los Estados miembros a desarrollar políticas nacionales de seguridad y salud en el trabajo, abordando tanto los riesgos físicos como los psicosociales. Asimismo, el Protocolo de 2002 relativo al Convenio sobre Seguridad y Salud de los Trabajadores subraya la importancia de implementar medidas preventivas para garantizar ambientes laborales saludables. Estos acuerdos internacionales, firmados y ratificados por Colombia, conforman una base legal para abordar el síndrome de burnout en las organizaciones. En este sentido, las instituciones educativas están llamadas a cumplir con estas normativas y acuerdos e implementar estrategias que reduzcan los riesgos psicosociales, fomenten ambientes de trabajo saludables y contribuyan al bienestar integral de los docentes.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

En este capitulo se describe la metodología que orientó el desarrollo de la investigaciónasí como las bases epistémicas ontológicos, epistemológicos, axiológicosa, teleológicos y metodológicos, como dimensiones de la realidad que dan sentido a la construcción del concomiento.

Paradigma

La investigación se condujos bajos los principiois del paradigma interpretativo, el cual se orienta a la comprensión de los fenómenos humanos desde las experiencias vividas y los significados construidos por los sujetos, es decir, desde el lente de la subjetividad humana y lo social. Según Taylor y Bogdan (1987), “la realidad social se construye simbólicamente y se entiende mejor desde el punto de vista de los actores involucrados” (p. 16). Desde esta perspectiva, el estudio buscó acceder a los sentidos que los docentes otorgan a sus vivencias alrededor de los síntomas del síndrome de burnout.

Este paradigma resulta pertinente en el marco de esa investigación porque permite interpretar los significados que los docentes atribuyen a su labor y las tensiones que enfrentan en su práctica cotidiana, asumiendo que la realidad no es única ni objetiva, sino que se configura mediante interpretaciones que emergen de la interacción entre los individuos y su entorno.

Enfoque de Investigación

El enfoque adoptado en esta investigación fue el cualitativo, en la medida que permite comprender los fenómenos sociales y subjetivos asociados al síndrome de

burnout en los docentes del municipio de Sincelejo. De acuerdo con Martínez (2006), “la investigación cualitativa se centra en la comprnsión de significados, intenciones, motivaciones y emociones que configuran la realidad social, a partir de la perspectiva de los propios actores” (p. 35).

Este enfoque resultó pertinente porque posibilitó explorar las experiencias vividas, las percepciones subjetivas y los significados que los docentes atribuyen a su labor y al desgaste profesional. A través de este enfoque se captaron kas dimensiones emocionales y vivenciales que permitieron un acercamiento al contexto para interpretar la realidad objeto de estudio.

Tipo de investigación

El tipo de investigación de este estudio es de campo, ya que se llevó a cabo en el contexto real de una institución educativa del municipio de Sincelejo, espacio donde los docentes enfrentan diariamente los detonante del síndrome de burnout. La investigación de campo permitió a la investigadora estar en contacto directo con el fenómeno que se desea estudiar e interactuar con sujtos bajo estudio, lo que permitió captar la complejidad y particularidades de la experiencia docente para el contexto de indagación. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación de campo se caracteriza por la observación directa de los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural, permitiendo obtener información sobre la realidad estudiada. En este caso, la investigadora tuvo la posibilidad de posicionarse en el escenario de los significados que los docentes identifican en torno a la problemática del síndrome de burnout como amenaza en el ejercicio docente, acercándose a una visión acerca de los factores que desencadenan este síndrome en el ámbito educativo estudiado.

Nivel de investigación

El nivel de esta investigación al que se recurrió es el explicativo, ya que se buscó analizar y comprender por qué se producen ciertos resultados dentro del contexto investigado (Hurtado de Barrera, 2014). Este nivel de i nvestigación permitió

identificar patrones, tendencias y mecanismos subyacentes con influencia en la problemática central, lo que proporcionó la emergencia de categoría con las qe contrastar la base teórica y empírica para la interpretación de los hallazgos. Al adoptar este nivel de investigación, se buscó dar cuenta de los hechos observados y profundizar en su comprensión, lo que permitió arribar a conclusiones basads en el análisis.

Dimensiones paradigmáticas

En este estudio, se abordan las dimensiones ontológica, epistemológica, axiológica y teleológica para desarrollar un análisis sobre la realidad del burnout en los docentes y las estrategias que pueden contribuir a su prevención y mitigación.

Desde la dimensión ontológica, esta investigación buscó comprender la realidad del fenómeno que afecta a los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto del municipio de Sincelejo en torno a los detonantes del síndromo del burnout que ellos mismos pudieran estar padeciendo. Por lo tanto, desde esta dimensión se indagó cómo se concibe la realidad del fenómeno en estudiopor parte de los docentes. El estudio se centró en explorar cómo cada docente percibe su entorno laboral, abordando tanto los aspectos objetivos de su entorno como las percepciones subjetivas que influyen en su bienestar; se analizó las condiciones laborales, las interacciones con los colegas y estudiantes, así como las dinámicas de trabajo que contribuyen al estrés y agotamiento de los docentes. Siendo así, a través de este enfoque, se buscó entender cómo los docentes experimentan y dan significado a las presiones y desafíos en el contexto educativo donde ejercen su trabajo.

Desde la dimensión epistemológica, la investigación se orientó a comprender cómo se conoce y se interpreta el fenómeno del burnout en los docentes, basándose en el hecho de que la docencia es una actividad laboral que está sujeta a altos niveles de estrés, competitividad y demandas emocionales, lo que hace que el síndrome de burnout pueda ser interpretado desde el conocimiento de los docentes para alimentar los constructos epistémicos de la investigación. En tal sentido, la dimensión epistemológica se refiere a cómo se adquiere el conocimiento sobre este fenómeno y

cómo se puede usar ese conocimiento para desarrollar estrategias de prevención. En tal sentido, a través de una revisión de la literatura, entrevistas con docentes y observación directa, se buscó desarrollar una comprensión de los factores detonantes, así como de las y consecuencias del burnout. Este enfoque también facilitó la identificación de las señales tempranas de burnout, lo que permitió proponer métodos de intervención y prevención basados en el conocimiento obtenido. Siendo así, de la interpretación que emergió de los diálogos, la teoría sirvió para interpelarla cuestionarla, lo que condujo a sistematizar las versiones y significados de los sujetos implicados en el estudio.

La dimensión axiológica hace referencia al sentido moral que guía el saber. Así, durante esta investigación se activó el contacto intersubjetivo con los participantes con el fin de interpretar la información en el marco desus valores éticos para garantizar que el proceso de recolección y análisis de datos se llevara a cabo de manera responsable y respetuosa. La honestidad como valor central, aseguró que la información recopilada fuera verídica y transparente, respetando la integridad de la información proporcionada por los participantes; valores como la responsabilidad implicó la utilización de la información de manera ética y comprometerse a compartir los resultados con la comunidad educativa, contribuyendo al bienestar de los docentes;el respeto se reflejó en el reconocimiento de los docentes como seres autónomos, con el derecho y la capacidad de tomar sus propias decisiones sobre su participación en el estudio, garantizando que sus experiencias fueran valoradas sin juicios; así mismo, la gratitud destacó como un valor que reconoció la importancia de valorar el esfuerzo y el tiempo de todos los participantes.

Desde la dimensión teleológica, esta investigación tiene como finalidad comprender los efectos del síndrome de burnout en los docentes y proponer estrategias para prevenirlo y mitigarlo, siendo así, se buscó establecer cómo los factores sociales, laborales y personales contribuyen a la aparición del burnout, pero también cómo se pueden prevenir. Esto, porque según Rodríguez (2017), el magisterio es una profesión especialmente vulnerable a al síndrome de burnout, debido a la diversidad de actividades que realiza un docente, desde la interacción con estudiantes

hasta la elaboración de evaluaciones y la participación en tareas administrativas, lo que genera una carga emocional significativa (p. 5).

Dimensión metodológica, la dimensión metodológica de la investigación sigue una coherencia paradigmática determinada por la decisión epistemológica que sigue el paradigma interpretativo con el fin de comprender las subjetividades de los sujetos objeto de indagación, desde este paradigma se comprende que no hay decisión metodológica aislada de la episteme, en tal sentido las fuentes de información son los actores naturales que vivencian la problemática objeto de estudio, siendo seleccionados de manera intencional porque reúnen las características que definen los indicios del síndrome de burnout.

Proceso Metodológico

La presente investigación se desarrollo desde el paradigma interpretativo, lo cual permitió comprender los significados subjetivos que los individuos atribuyen a sus experiencias en contextos específicos. En este caso, se indagó acerca del síndrome de burnout entre los docentes seleccionados de la institución educativa Técnico Industrial Antonio Prieto y sus cinco Sedes ubicadas en el municipio de Sincelejo, lo cual exigió una metodología que priorizó la experiencia vivida, la reflexión y la interpretación.

Se adoptó, por tanto, un enfoque cualitativo, dado que este posibilitó una aproximación a los fenómenos humanos desde la perspectiva de los actores sociales. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación cualitativa “busca comprender los significados de las acciones y experiencias de los participantes” (p. 483), lo cual resultó pertinente para explorar un fenómeno complejo como el síndrome de burnout desde las voces de los propios docentes.

Esta orientación metodológica permitió captar la situaciones de agotamiento profesional, sino también sus efectos emocionales, sociales y profesionales. En consecuencia, se privilegió una estrategia flexible, abierta al surgimiento de nuevos sentidos durante la recolección y el análisis de la información, lo cual se alinéo de manera coherente con la naturaleza interpretativa del estudio.

Método de investigación: Fenomenología Hermenéutica de van Manen

El método seleccionado fue el fenomenológico hermenéutico propuesto por Max van Manen (2003, 2016), quien plantea una vía de acceso rigurosa y reflexiva a las experiencias vividas. Este método permite comprender los fenómenos tal como se manifiestan en la vida cotidiana, atendiendo a los significados esenciales que emergen de la experiencia concreta.

Según van Manen (2003), investigar fenomenológicamente “es intentar describir e interpretar el sentido de las experiencias humanas en la forma en que se viven en la cotidianidad” (p. 9). En tal sentido, este método no buscó explicar ni teorizar desde una distancia analítica, sino captar el mundo vivido desde la interioridad de los sujetos.

El proceso metodológico se estructuró en seis actividades investigativas propuestas por el autor:

1) Volver al fenómeno que se quiere investigar: implica focalizarse en una experiencia significativa y relevante que amerite comprensión profunda; en este caso, el síndrome de burnout en docentes.

2) Investigar la experiencia tal como se vive: se recopilan relatos vivenciales mediante entrevistas abiertas, buscando la expresión genuina de lo vivido.

3) Reflexionar sobre los temas esenciales: se identifican los significados nucleares que atraviesan las narrativas, lo cual exige una lectura atenta y hermenéutica del material.

4) Describir el fenómeno mediante la escritura reflexiva: la escritura no es solo un medio de comunicación, sino una forma de pensar y construir sentido.

5) Mantener una orientación pedagógica en la investigación: el investigador se compromete con el fenómeno desde una actitud ética, sensible y educativa.

6) Equilibrar la investigación contextualizando partes y totalidad: se garantiza la coherencia entre los relatos individuales y la comprensión global del fenómeno.

Este método resulta coherente con los propósitos del estudio, ya que permite comprender cómo los docentes significan su experiencia con el burnout, identificar las

causas percibidas, y captar los efectos emocionales y laborales de este síndrome, desde una mirada respetuosa, reflexiva y situada.

Escenario

La Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto fue seleccionada como escenario de esta investigación debido a que la investigadora labora en ella, lo cual facilitó el acceso a la información, el conocimiento previo del contexto y una mayor cercanía con los docentes, dado que son compañeros de trabajo. Esta familiaridad permitió observar de manera directa las dinámicas laborales y los factores que podrían estar influyendo en la aparición del síndrome de burnout en la institución educativa. Además, la directivas mostraron una actitud de apertura y fueron receptivos frente a la disposición de los espacios instituciones para la realización de los procesos de indagación durante el trabajo de campo, brindando el aval institucional por parte del rector y manifestando la disposición de los docentes para colaborar en el desarrollo de este estudio. Por su parte, los docentes, participaron activamente en la investigación y reconocieron la importancia de abordar el agotamiento emocional y físico que afecta su bienestar y desempeño profesional.

La elección de esta institución también se fundamentó en observaciones y hallazgos preliminares recogidas por la investigadora, en las cuales se identificaron signos de alta carga laboral, desgaste emocional y escasa motivación entre varios miembros del cuerpo docente. Informes internos y conversaciones informales con el personal revelaron que los niveles de estrés laboral habían aumentado en los últimos ciclos académicos, principalmente por la sobrecarga de responsabilidades administrativas, la atención a estudiantes con necesidades diversas y la presión por el cumplimiento de metas institucionales.

Estas condiciones llevaron a considerar la institución como un contexto propicio para indagar sobre las manifestaciones y factores asociados al síndrome de burnout en los docentes de educación básica y media. A continuación, se describe el escenario la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto: se encuentra ubicada en el área urbana de Sincelejo, cercana a barrios como Santa María, El Kennedy, 20 de Julio, San

Carlos y Pablo Sexto. Esta institución tiene 5 sedes que son; la Sede El Pinar, Sede Pablo VI, Sede Sierra Flor, Sede Santa María, en estas sedes funcionan los grados de transición a cuarto de primaria, y la Sede de Camilo Torres, donde funciona el grado quinto de primaria. Todas estas sedes incluyendo la sede principal, ofrecen una educación en los niveles de primaria y secundaria, brindando formación a aproximadamente 2000 estudiantes en jornadas de mañana, tarde y nocturna. Cuenta con un equipo docente compuesto por 145 profesores especializados en diversas áreas del conocimiento. Conformado de la siguiente manera; En la Sede del barrio el pinar (7) docentes, la Sede de pablo VI (13) docentes, la Sede Sierra flor (6) docentes, la Sede de Santa María (13) docentes y la Sede de Camilo Torres (8) docentes y 98 docentes en la sede principal. Para un total de 145 docentes ejerciendo su labor pedagógica.

En cuanto al municipio de Sincelejo, según la Alcaldía de Sincelejo (2020), la ciudad se encuentra ubicada al noroeste del país, con una extensión de 28,134 ha, y una población que interactúa con zonas urbanas y rurales. Aunque la ciudad misma es urbana, con una economía centrada en la ganadería, el comercio y la agricultura, los alrededores del municipio incluyen áreas rurales dedicadas a actividades agrícolas y ganaderas, lo que influye en la vida social y económica de los habitantes de los sectores rurales y urbanos.

Las actividades económicas en Sincelejo están dominadas por la ganadería, el comercio y la agricultura, con una fuerte conexión entre la zona urbana y sus alrededores rurales. El comercio, especialmente en la ciudad, se ha transformado en un núcleo de actividad económica que impacta tanto a la población urbana como a los habitantes de las zonas cercanas. Sin embargo, las actividades agrícolas en las zonas rurales, como la producción de maíz, yuca, ñame y plátano, siguen siendo importantes, aunque de menor escala comparado con la ganadería y el comercio.

El sistema educativo en Sincelejo, se centra en la prestación de servicios educativos de calidad, tiene la misión de formar a los estudiantes con un enfoque integral que articule lo espiritual, afectivo, intelectual y físico, respondiendo a las demandas tanto del ámbito urbano como rural.

Informantes Clave

Los informantes clave de esta investigación pertenecen al cuerpo docente activo del municipio de Sincelejo, en particular a la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto. Se optó por convocar a un total de diez (10) docentes de la Sede principal y (1) docente de la Sede del barrio El Pinar, (1) docente de la Sede de Pablo VI, (1) docente de la Sede Sierra flor, (1) docente de la Sede de Santa María, y por último, (1) docente de la Sede Camilo Torres, para un total de (5) docentes de las sedes no principales y 10 docentes de la sede principal. Esta elección responde a la necesidad de asegurar un número equilibrado de docentes que, por sus condiciones laborales y demandas cotidianas, podría estar expuesto al síndrome de Burnout. La participación de docentes de ambos niveles permitió una mirada más integral sobre la incidencia del fenómeno en distintas etapas del proceso educativo, favoreciendo un análisis comparativo y enriquecido de las experiencias, percepciones y realidades que enfrentan en su ejercicio profesional.

Se seleccionaron los siguientes docentes: 1 docente de educación primaria por cada sede para un total de (5) docentes seleccionados y diez (10) docentes de educación secundaria de la sede principal. Los docentes de primaria incluyen profesionales como los son; Licenciado (a) en Educación Física, Licenciado (a) en Matemáticas, Licenciado (a) en Ciencias Sociales y Políticas, Licenciado (a) en Lengua Castellana y Licenciado (a) en Ciencias Naturales. Mientras que los docentes de secundaria son Licenciados (a) en el área de educación Física y Deporte, Licenciados (a) en el área de matemáticas, Licenciados (a) en Biología, Licenciados (a) en Ciencias Sociales, Licenciados (a) en lengua castellana, Licenciados (a) en el área de Física, Licenciados (a) en Informática, Licenciados (a) en Catedra de la Paz y Licenciados (a) en Química.

A continuación se presentan los criterios de selección de los informantes clave: Los docentes seleccionados fueron aquellos que tenían responsabilidades tanto en los grados inferiores como superiores con altas exigencias académicas; se consideró tanto a docentes con amplia experiencia como a aquellos que recientemente habían

ingresado al sector educativo; los docentes escogidos para esta investigación manifestaron su disponibilidad para formar parte de la investigación.

Tabla 3

Especificación de los informantes claves

Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto	
Número de docentes de primaria	**Funciones** y **descripción**
DOC001 **Sede el Pinar**	Licenciado (a) en lengua Castellana, 20 años de experiencia en el área de humanidades con un amplio recorrido en didáctica de la castellana en los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de primaria.
DOC002 **Sede Pablo VI**	Licenciado (a) en Matemáticas. Con más de 10 años de desempeño como docente de aula. Docente de matemática en los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de primaria.
DOC003 **Sede Sierra Flor**	Licenciado (a) en Ciencias Sociales y Políticas. Con una trayectoria de 6 años en el sector educativo oficial. Docente de sociales en los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de primaria.
DOC004 **Sede Santa Maria**	Licenciado (a) en Lengua Castellana. Con una trayectoria de 10 años en el sector educativo oficial. Docente de lengua castellana en los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de primaria.
DOC005 **Sede Camilo Torres**	Licenciado (a) en Ciencias Naturales. Con más de 15 años vinculado al magisterio colombiano. Docente de Ciencia Naturales en los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de primaria.
Número de docentes de secundaria	**Funciones** y **descripción**
DOC006	Licenciado (a) en el área de educación Física y Deporte. Con una experiencia de 10 años vinculado al magisterio colombiano. Docente de física en el grado decimo y undécimo de esta institución.
DOC007	Licenciado (a) en el área de matemáticas. Con una trayectoria de 10 años como docente de aula. Docente de matemática en el grado noveno, decimo y undécimo.
DOC008	Licenciado (a) en Biología. Con conocimientos en biología y química, con más de 5 años en la institución educativa mencionada como docente de

	Biología y Química en el grado decimo y undécimo de esta institución.
DOC009	Licenciado (a) en Ciencias Sociales. Con una experiencia de 15 años en el magisterio colombiano dedicado a la enseñanza de historia, geografía y formación ciudadana en los grados sexto, séptimo, octavo y noveno.
DOC010	Licenciado (a) en Lengua Castellana. Con 5 años de dedicación en el sector educativo oficial. Enseñándole la enseñanza de la lengua, la lectura crítica y la escritura a los estudiantes de grado sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y undécimo.
DOC011	Licenciado (a) en el área de Física. Con una experiencia de 10 años vinculado al magisterio colombiano. Docente de física en el grado decimo y undécimo de esta institución.
DOC012	Licenciado (a) en el área de matemáticas. Con una trayectoria de 10 años como docente de aula. Docente de matemática en el grado noveno, decimo y undécimo.
DOC013	Licenciado (a) en Informática. Con conocimientos en sistema operativo e informática básica, con más de 15 años en la institución educativa mencionada como docente de Informática en el grado octavo y noveno de esta institución.
DOC014	Licenciado (a) en Catedra de la Paz. Con una experiencia de 20 años en el magisterio colombiano dedicado a la enseñanza obligatoria de la Catedra de la Paz en todos los colegios de secundaria, establecida por la Ley 1732 de 2014 en los grados sexto, séptimo, octavo y noveno.
DOC015	Licenciado (a) en Química. Con 15 años de dedicación en el sector educativo oficial. Enseñándole la estructura atómica, la tabla periódica, los enlaces químicos, las reacciones químicas, las propiedades de las sustancias y las leyes de los gases a los estudiantes de grado decimo y undécimo.

Nota: Elaboración propia

Técnicas e Instrumentos

En esta investigación se utilizaron como técnicas para la recolección de información la entrevista semiestructurada, y la observación no participante, ambas coherentes con el enfoque cualitativo y con la perspectiva interpretativa adoptada para comprender en profundidad las vivencias docentes asociadas al síndrome de burnout.

La entrevista fue la técnica central debido a su capacidad para indagar experiencias subjetivas, percepciones y significados vinculados con el desgaste profesional. Según Kvale (1996), la entrevista cualitativa busca “comprender el mundo desde la perspectiva del entrevistado y desglosar los significados de sus experiencias” (p. 1), permitiendo un diálogo flexible en el que los docentes expresaron abiertamente sus vivencias. Para su aplicación se elaboró un guion con preguntas abiertas organizadas en torno a las tres dimensiones del modelo de Maslach y Jackson (1981): agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, ajustadas a las condiciones laborales específicas de los docentes del municipio de Sincelejo. Este instrumento sirvió como orientador temático, sin limitar la espontaneidad discursiva ni la emergencia de significados nuevos durante la conversación.

Como técnica complementaria se empleó la observación no participante, reconocida en la investigación cualitativa por su utilidad para registrar comportamientos, interacciones y elementos contextuales que no siempre se expresan de manera verbal. De acuerdo con Angrosino (2007), la observación permite captar detalles situacionales y patrones conductuales que enriquecen la comprensión holística del fenómeno. Para su aplicación, se diseñó una guía de observación estructurada en cuatro categorías principales: a) interacción docente–estudiante; b) dinámica institucional y relaciones interpersonales; c) condiciones del ambiente escolar; y d) manifestaciones comportamentales asociadas al desgaste profesional, tales como cansancio observable, irritabilidad, desánimo, apatía o retraimiento social. Cada categoría incluyó indicadores descriptivos que orientaron la atención del investigador hacia comportamientos relevantes, así como espacios para registrar situaciones emergentes no previstas inicialmente. Esta guía garantizó la coherencia del proceso y la sistematicidad en los registros.

De manera simultánea, se elaboraron notas de campo como registros descriptivos y reflexivos en los que se documentaron impresiones, detalles contextuales, gestos, silencios, emociones percibidas y atmósferas propias de los encuentros. Emerson, Fretz y Shaw (2011), destacan que las notas de campo permiten capturar “la textura y la complejidad de los eventos tal como son vividos” (p. 1), constituyéndose en un instrumento que permitió ampliar la comprensión interpretativa del fenómeno y triangular la información proveniente de las entrevistas y del marco teórico consultado sobre las categorías que componen el fenómeno estudiado.

Finalmente, con el propósito de asegurar la fidelidad del proceso, todas las entrevistas fueron grabadas en audio mediante una grabadora digital, lo que garantizó la preservación literal del discurso de los participantes. Silverman (2013), resalta que el registro en audio resulta apropiado para mantener la precisión del contenido verbal y facilitar una transcripción rigurosa, y pilar básico para un análisis fenomenológico y hermenéutico detallado. La combinación de entrevistas, observaciones sistemáticas y notas de campo permitió construir distintas fuentes de información, emandas del contexto indagdo y con distintos matices conceptuales y percetivos, indispensable para comprender la experiencia docente del síndrome de burnout desde una perspectiva de contrastes entre miradas vivenciales y epistémicas consignadas en la teoría sobre el fenómeno estudiado.

Técnicas de Interpretación de Información

La interpretación de la información en esta investigación se desarrolló a partir de las seis actividades fundamentales del método fenomenológico hermenéutico propuesto por van Manen (1990), el cual busca develar el sentido profundo de las experiencias vividas. Estas actividades ofrecieron una guía metodológica rigurosa que permitió comprender los significados que emergieron de las narrativas de los docentes sobre el síndrome de burnout, respetando tanto la singularidad de cada relato como la totalidad del fenómeno.

1. Orientarse hacia la naturaleza del fenómeno vivido.

El investigador asumió una actitud de apertura reflexiva frente al fenómeno, manteniendo el foco en el burnout docente como experiencia vivida. Esta orientación se vinculó directamente con los propósitos de la investigación, que buscaron comprender cómo los docentes de Sincelejo significan esta vivencia en su contexto laboral.

2. Investigar la experiencia tal como se vive.

A través de entrevistas semiestructuradas, se recolectó relatos detallados sobre las vivencias personales relacionadas con el burnout. Las entrevistas fueron grabadas, transcritas de forma literal y analizadas cuidadosamente para preservar la autenticidad del discurso.

3. Reflexionar sobre los temas esenciales que caracterizan el fenómeno.

La lectura reiterativa de los textos permitió identificar unidades de significado, es decir, fragmentos reveladores sobre el modo en que los docentes experimentan el burnout. Estas unidades fueron organizadas en temas o estructuras esenciales que reflejaran las dimensiones emocionales, profesionales e institucionales del fenómeno.

4. Describir el fenómeno a través de la escritura y la reescritura.

La escritura se concibió como un técnico, pero también como un proceso reflexivo mediante el cual se profundizó en la comprensión del fenómeno. Esta etapa implicó revisar, reorganizar y reformular los hallazgos, construyendo descripciones enriquecidas con los discursos y coherentes con el enfoque interpretativo.

5. Mantener una orientación pedagógica.

Todo el proceso de análisis se realizó con una intención ética y educativa, orientada a comprender el burnout como un fenómeno que afecta la calidad de vida laboral de los docentes y, por tanto, exige ser atendido institucionalmente. Esta orientación metodológica procura que la investigación tenga un impacto significativo en la mejora del contexto escolar.

6. Equilibrar la atención entre la parte y el todo.

Se llevaró a cabo un análisis temático hermenéutico que combinó la comprensión de cada entrevista (la parte) con la totalidad de experiencias (el todo), manteniendo un equilibrio constante entre ambos niveles interpretativos. Esta dialéctica entre el fragmento y la totalidad permitió construir una comprensión profunda, situada y contextualizada del fenómeno.

Para fortalecer la credibilidad del análisis, se incorporaron estrategias como la reflexión permanente del investigador, la triangulación con notas de campo y la contrastación con el marco teórico previamente establecido. De este modo, se garantizó que la interpretación final estuviese sustentada en una lectura rigurosa, ética y coherente con los principios del paradigma interpretativo y el método de Van Mannen.

Credibilidad y viabilidad del estudio

El presente estudio se diseñó para garantizar el rigor metodológico y la credibilidad de los resultados, asegurando coherencia en la recolección de datos y consistencia en los procedimientos de análisis e interpretación. Para ello, se empleó la triangulación metodológica, combinando diversas fuentes de información, como entrevistas en profundidad, observación directa y el marco teórico como referente para el análisis. Esta estrategia permitió obtener una comprensión más holística y fundamentada del fenómeno del síndrome de burnout en los docentes, contrastando

los datos obtenidos con las teorías existentes y fortaleciendo la congruencia del estudio.

Con el fin de fortalecer la credibilidad del estudio, se garantizó que los informantes clave fueran una representación o presentaran las característicasel fenómeno investigado y que la metodología aplicada mantuviera coherencia en todas las fases del proceso. Asimismo, se llevó un registro detallado de cada etapa de la investigación, lo que permitió la transparencia, trazabilidad y posibilidad de auditoría de los procedimientos seguidos.

En consonancia con lo señalado por Creswell y Poth (2018), la credibilidad en la investigación cualitativa se refuerza mediante técnicas como la triangulación de datos, el contacto prolongado con los participantes y la revisión sistemática de los hallazgos. Estas estrategias favorecen la fiabilidad del estudioy también contribuyen a la construcción de un conocimiento verificable sobre la problemática abordada.

Sustento Bioético

Las consideraciones éticas en este estudio fueron fundamentales, dado que involucró la interacción directa con seres humanos en la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto y sus 5 sedes de primaria del municipio de Sincelejo. Por ello, se asumió una responsabilidad ética que implicó garantizar el consentimiento informado de los participantes, asegurando que estos comprendieran los objetivos de la investigación, su voluntariedad en la participación y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos recopilados, protegiendo la identidad de los docentes y evitando cualquier uso indebido de la información. Se emplearon medidas para la protección del bienestar de los participantes, evitando situaciones que puedieran generar incomodidad o afectar su integridad.

En este contexto, la emanación de constructos teóricos para la prevención del Síndrome de Burnout en la profesión docente se sustentó en principios y valores éticos que guiaron la investigación. Esto implicó el respeto a los derechos y la dignidad de los

participantes, asegurando que la información recopilada fuera utilizada de manera responsable y en beneficio de la comunidad educativa.

Como parte del protocolo ético, se incluyó un documento de consentimiento informado, el cual detalló la finalidad del estudio, los procedimientos a seguir, los posibles riesgos y beneficios, así como el compromiso de la investigadora de manejar los datos con confidencialidad. De esta manera, se buscó no solo generar conocimiento válido y confiable, sino también contribuir a la mejora de las condiciones laborales y el bienestar emocional de los docentes.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS HALLAZGO DE LA INVESTIGACIÓN S

Este capítulo presenta los hallazgos de la investigación a partir del seguimiento del método fenomenológico-hermenéutico de Van Manen. El propósito de este análisis es mostrar y comprender el sentido de la experiencia vivida de los docentes frente al síndrome de Burnout, conservando la riqueza del relato y destacando los significados esenciales que emergen en la interacción educativa de los docentes en el contexto donde se desarrollan sus labores profesionales.

La evidencia empírica que nutrió este capítulo proviene de dos instrumentos principales: el guion de entrevista y la guía de observación. Ambos, junto al marco teórico revisado, se utilizaron de forma complementaria para realizar una triangulación interpretativa, lo que permitió enriquecer la lectura fenomenológica. Las transcripciones de entrevistas se presentaron en formato de protocolos (relatos completos), mientras que las notas de campo recuperaron atmósferas, gestos, climas relacionales y detalles del contexto que no siempre emergen en la narración oral. Todos los testimonios se presentaron con anonimato y bajo las garantías éticas señaladas en el capítulo de metodología.

La organización del capítulo responde a las fases operativas del método vanmaniano. En primer lugar, se procedió a recoger la experiencia vivida, incorporando los protocolos de las entrevistas y los registros de observación como material empírico. Luego, se avanzó a reflexionar sobre la experiencia vivida, a través de lecturas holística, selectiva y detallada de los relatos, complementadas con transformaciones lingüísticas y ejercicios de reducción eidética (esencia), que permitió identificar los significados esenciales. Finalmente, se desarrolló la fase de escribir y reinterpretar la experiencia vivida, donde se redacta un texto fenomenológico y se sintetizan los temas que revelan la esencia del fenómeno investigado.

A lo largo del capítulo se mantuvo la voz de los participantes: los pasajes literales se conservan para permitir al lector acceder directamente a la experiencia narrada y apreciar la resonancia entre lo expresado y lo observado. Las interpretaciones se presentan siempre apoyadas en evidencias textuales y en los registros de campo, y se contrastan con el marco teórico que sustenta la investigación.

Recoger la experiencia vivida

Volver al fenómeno, según la primera actividad propuesta por van Manen, implica retornar a una experiencia concreta, significativa intensamente vivida que permita abrir el camino hacia la comprensión del burnout. En este estudio, dicho retorno se realiza a partir del relato de un docente que describió su agotamiento emocional mediante una metáfora contundente: "*el estrés es como una mochila que se va llenando durante el día con piedras; un correo, una planificación fallida, un recreo conflictivo… al final del día pesa tanto que ya no puedes con ella*" (DOC015). Esta imagen, cargada de intensa vivencia, refleja la asunción personificada de la acumulación silenciosa del desgaste y permite comprender el fenómeno desde su expresión cotidiana, emocional y corporal. Así, la investigación profundiza en la experiencia vividacomo un punto de partida que ilumina los relatos posteriores y orienta la indagación hacia la esencia del burnout docente.

Presentación de los participantes

Durante este proceso se retomaron las experiencias relatadas por quince docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, caracterizados previamente en el Capítulo III. Para proteger su identidad, se utilizó un sistema de codificación alfanumérica compuesto por la sigla DOC (Docente) seguida de un número consecutivo (DOC001–DOC015), asignado según el orden en que participaron en la investigación y no por antigüedad, sede o área. Este sistema permitió mantener la coherencia analítica y resguardar la confidencialidad de los informantes. De los participantes, cinco laboran en básica primaria (DOC001–DOC005) y diez en básica

secundaria (DOC006–DOC015), con trayectorias profesionales que oscilan entre los cinco y los veinte años de experiencia. Sus relatos dan cuenta de vivencias situadas, marcadas por la sobrecarga laboral, las exigencias institucionales, la atención a la diversidad, la presión emocional, la falta de recursos y la incertidumbre profesional. Estos relatos caraterizan la vivencia en relación al contexto de los informantes, pero también enriquecen la comprensión fenomenológica del burnout al permitir ver cómo el fenómeno se expresa de manera distinta según el área, nivel educativo, antigüedad y condiciones de trabajo.

Selección de protocolos representativos

La selección de los protocolos que conformaron este capítulo respondió a un proceso riguroso de lectura y análisis detallado de los relatos obtenidos. Siguiendo la primera actividad planteada por van Manen, que consistió en volver al fenómeno a través de una experiencia significativa, se revisaron las narraciones de los quince docentes participantes con el propósito de identificar aquellas experiencias que permitieran comprender el síndrome de burnout como una vivencia real, que se personifica y es profundamente sentida por los actores educativos.

La elección de los protocolos no se basó únicamente en la extensión o cantidad de información aportada, sino en la densidad fenomenológica de cada relato. Este criterio se centró en la capacidad de las narraciones para revelar emociones, tensiones y significados vinculados con el agotamiento profesional. Se privilegiaron los relatos en los que los docentes describieron el burnout desde lo vivido, mediante expresiones cargadas de sentido, metáforas corporales, escenas cotidianas y reflexiones sobre sus propios estados internos. Esta selección fue coherente con la perspectiva de van Manen, quien afirma que la fenomenología debía partir de historias reales que mostraran el fenómeno tal como era experimentado en la cotidianidad.

Además, se procuró que los protocolos representaran a docentes tanto del nivel de primaria como del nivel de secundaria, ya que las manifestaciones del burnout variaban según las exigencias pedagógicas, la dinámica institucional y el tipo de interacción con los estudiantes. También se consideraron las diferencias en años de

experiencia, pues los relatos evidenciaron que el desgaste profesional se expresaba de maneras particulares en docentes con trayectorias diversas.

En conjunto, estos criterios permitieron conformar un corpus de protocolos que reflejó la variedad del cuerpo docente de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto y que, al mismo tiempo, ofreció una aproximación profunda y sensible al fenómeno del burnout. Los protocolos seleccionados funcionaron como unidades de sentido que posibilitaron comprender cómo los docentes narraron, interpretaron y resignificaron sus experiencias de agotamiento emocional, físico y profesional. De esta manera, se garantizó la coherencia metodológica con el enfoque fenomenológico hermenéutico que orientó la investigación y se proporcionó una base importante para el análisis interpretativo desarrollado en este capítulo.

Protocolos de entrevistas

Los siguientes protocolos corresponden a siete docentes seleccionados para ser presentados de manera íntegra, debido a la riqueza y representatividad de sus relatos. Cada protocolo se identificó con el código asignado (DOC001, DOC002, DOC005, DOC007, DOC009, DOC010 y DOC015), lo que garantizó la confidencialidad de los participantes. En esta sección se conservó sus testimonios de manera literal con el fin de vehicular la voz de los docentes y aproximarse al sentido profundo de sus experiencia vividas frente al síndrome de Burnout.

Protocolo DOC001

DOC001, docente de primaria, Lengua Castellana, 20 años de experiencia
"He escuchado sobre el síndrome de Burnout; lo entiendo como una alteración o afectación en la salud a causa del estrés, generalmente ocasionada por el exceso de trabajo. Para mí el estrés es una carga que atrofia el normal desarrollo de las actividades, bloqueando el desempeño y el accionar deseado. *En mi labor docente lo he tenido con bastante frecuencia. Trato en lo posible de manejarlo para que no bloquee el cumplimiento del trabajo, pero es inevitable: cuando va ganando espacio, se expresa con irritabilidad, bloqueo para actuar y una sensación de frustración.* *Las causas principales que lo generan en el contexto educativo son la sobrecarga laboral, la necesidad de lograr la aceptación del trabajo realizado, el querer dar una*

educación de calidad, la diversidad de carácter, intereses y necesidades que se manejan en un aula, y la falta de conciencia y apoyo en el hogar.
Considero que los docentes deberíamos recibir apoyo pedagógico enfocado a los niños con necesidades educativas especiales y capacitaciones en el manejo y control de las emociones. El estrés por sobrecarga laboral evidentemente crea un impacto negativo en el desempeño porque no permite ser eficiente.
En mi institución no existe un programa institucional que capacite sobre el manejo del estrés. Sí se han brindado algunos espacios formativos que apuntan al manejo de las emociones, pero no un plan estructurado.
Para afrontarlo pienso en apoyos profesionales, como terapias, en la automotivación y en compartir espacios saludables con familiares, amigos y personas que me agraden y aporten positivamente. También creo que deberían brindarse espacios de esparcimiento y distracción, así como jornadas de formación sobre el manejo del estrés y de las emociones. Estas acciones permitirían prevenir que el desgaste cotidiano evolucione hacia un síndrome de Burnout."

Nota metodológica: Este protocolo recoge la experiencia vivida de un docente de primaria que describe el estrés como una carga que afecta su salud y desempeño, señalando causas estructurales en la escuela y estrategias personales de afrontamiento.

Protocolo DOC002

DOC002, docente de primaria, Matemáticas, 10 años de experiencia
"El síndrome de Burnout lo entiendo como un desgaste profesional, un agotamiento mental que se produce cuando uno se siente emocional, física o mentalmente exhausto. Para mí, el estrés es una reacción fisiológica del organismo en la que entran en juego diversos estados emocionales. *En mi labor docente sí he tenido episodios de estrés. Cuando he estado muy estresado he sentido la necesidad de buscar ayuda de la psicóloga, porque la situación llega a afectarme en el aula y en mi relación con los estudiantes.* *Considero que la principal causa de este desgaste es la cantidad de trabajo laboral que enfrentamos día a día.* *Pienso que para evitar el desgaste profesional sería necesario recibir charlas que ayuden a mejorar la manera de manejar el estrés. En lo personal, cuando he sentido que la carga es muy fuerte, he buscado ayuda profesional y he asistido a terapias y ejercicios particulares que me permiten sobrellevar la situación.* *En mi institución no existe un programa orientado a prevenir el estrés. Este síndrome en los docentes está muy ligado a la carga emocional que generan los estudiantes y los padres de familia, además de toda la carga laboral que debemos asumir cotidianamente."*

Nota metodológica: Este protocolo recoge la experiencia de un docente de primaria que reconoce el desgaste laboral y emocional como parte de su práctica cotidiana. En su relato se evidencia cómo la sobrecarga y la falta de programas institucionales de apoyo lo han llevado a buscar ayuda externa, mostrando la estrecha relación entre las exigencias profesionales y la salud emocional.

Protocolo DOC005

DOC005, docente de primaria, Ciencias Naturales, 15 años de experiencia
"He escuchado sobre el síndrome de Burnout; lo entiendo como una alteración o afectación en la salud causada por el estrés, generalmente ocasionada por el exceso de trabajo. Para mí el estrés es una carga que atrofia el normal desarrollo de las actividades, bloqueando el desempeño. *En mi labor como docente lo he sentido con bastante frecuencia. Trato en lo posible de manejarlo para que no bloquee el cumplimiento del trabajo, pero es inevitable: cuando gana espacio se expresa con irritabilidad, bloqueo para actuar y una sensación de frustración.* *Las principales causas del estrés en el contexto educativo son la sobrecarga laboral, la necesidad de lograr aceptación del trabajo realizado, el querer ofrecer una educación de calidad, la diversidad de caracteres, intereses y necesidades que se manejan en el aula y la falta de conciencia y apoyo en el hogar.* *Considero que los docentes deberíamos recibir apoyo pedagógico enfocado en la atención de niños con necesidades educativas especiales, además de capacitaciones para el manejo y control de las emociones. El estrés por sobrecarga crea un impacto negativo en el desempeño porque no permite ser eficiente.* *En la institución no existe un programa institucionalizado que capacite sobre el manejo del estrés. Sí se han brindado algunos espacios formativos que apuntan al manejo de las emociones, pero no un plan formal.* *Personalmente pienso que se puede afrontar con apoyo profesional como terapias, con automotivación y compartiendo espacios saludables con familiares, amigos y personas que me alegran y aportan positivamente. También considero fundamentales los espacios de esparcimiento y distracción, además de jornadas formativas orientadas al manejo del estrés y de las emociones, que contribuyan a prevenir que este desgaste evolucione hacia el síndrome de Burnout."*

Nota metodológica: Este protocolo recoge la vivencia de un docente de primaria que percibe el estrés como un obstáculo constante en su desempeño. En su relato se destacan tanto las causas estructurales que generan el desgaste como las estrategias personales y comunitarias que considera necesarias para afrontarlo y prevenir el Burnout.

Protocolo DOC007

DOC007, docente de secundaria, Matemáticas, 10 años de experiencia
"Reconozco el síndrome de Burnout como el síndrome del desgaste, resultado de múltiples factores que generan estrés en el trabajo. Para mí, el estrés es un sentimiento de tensión, tanto físico como emocional, que puede surgir de un evento o situación que provoca frustración. *En mi labor docente sí he experimentado estrés. En algunas ocasiones me he sentido demasiado frustrada, directamente por situaciones con padres, directivos e incluso con estudiantes. Este sentimiento ha generado distracción, olvido e impotencia. Físicamente no me siento con la misma energía; la falta de sueño interfiere con la tranquilidad y la mente llega a sobre pensar en exceso.* *Las causas principales que identifico son varias y dependen del contexto. Destaco: la presión por la calidad educativa dentro de la institución; el maltrato físico o emocional que puede venir de directivos, padres o estudiantes; la inseguridad y la incapacidad de sentir mejoras en la orientación de las clases; la monotonía, y también problemas familiares o pérdidas tempranas de un ser querido.* *Considero que los docentes deberíamos recibir apoyo que nos permita separar los aspectos personales de lo académico. Además, realizar actividades de armonía con el medio, buscar nuevos hábitos como el deporte, liberar la carga académica los fines de semana, organizar mejor las tareas importantes y, en caso necesario, asistir a terapia.* *El síndrome de Burnout sí afecta la labor docente. Lo veo como una enfermedad silenciosa: al principio parece inofensiva, pero con el tiempo puede volverse algo grave. La falta de sueño, la frustración y el desánimo pueden transformar al docente en alguien con poca gracia, amargado, monótono y hasta grosero.* *En mi institución no conozco un programa específico que busque prevenir el estrés. Frente a esto, yo afrontaría la situación asistiendo a terapias cuando note cambios en mi actitud y desarrollando actividades que me permitan liberar la carga. Creo que una recomendación importante para las instituciones es dialogar con los docentes y brindarles seguridad emocional, ya que muchas veces lo que se ofrece como ayuda no coincide con la realidad escolar."*

Nota metodológica: Este protocolo recoge la vivencia de un docente de secundaria que reconoce el estrés como una tensión física y emocional que afecta directamente su desempeño. Se destacan como causas tanto factores internos de la institución (presión, maltrato, monotonía) como situaciones personales y familiares. Su relato muestra la percepción del Burnout como un proceso silencioso y progresivo que requiere estrategias de afrontamiento individuales y un mayor respaldo institucional.

Protocolo DOC009

DOC009, docente de secundaria, Ciencias Sociales, 15 años de experiencia
"He escuchado sobre el síndrome de Burnout y lo entiendo como el desgaste profesional, cuando la persona se siente agotada y cansada. Para mí, el estrés es un estado de preocupación y desgaste ante ciertas situaciones. En mi caso se manifiesta con mal genio, con dificultad para coordinar otras actividades, con apatía, aunque sé que cada persona responde de manera diferente. *En mi labor docente sí he sentido estrés. Lo experimento especialmente al final del período, cuando muchos estudiantes pierden, cuando los padres acosan al mismo estudiante, cuando hay que llenar gran cantidad de formatos que nadie lee y cuando se trabaja con grupos de estudiantes con poco interés.* *El estrés por supuesto me ha afectado. Cuando uno explica y los estudiantes no prestan atención ni responden de manera adecuada, la clase se ve afectada directamente. Entre las causas principales destaco la burocracia: estar llenando formatos, reportes y seguimientos que desgastan más que enseñar.* *Creo que los docentes deberíamos recibir apoyos que nos permitan tener espacios dentro de la jornada laboral para leer, ver televisión, practicar un deporte o simplemente descansar sin ser molestados.* *Pienso que el síndrome de Burnout puede llegar a afectar la labor docente, aunque en mi caso, después de tantos años de servicio, siento que he aprendido a sobrellevar las situaciones. En la institución no existe un programa de prevención del estrés.* *Personalmente he afrontado la situación evitando llevar trabajo a casa y procurando no tomarme tan personal las dificultades en el aula, porque considero que son gajes del oficio. Con esa actitud logro pasar las situaciones de una mejor manera.* *Como recomendación para prevenir este desgaste, creo que se deben adicionar espacios donde los maestros puedan desconectarse por algunos minutos de la actividad laboral. También considero importante simplificar la cantidad de formatos que al final resultan repetitivos, disminuir el número de estudiantes por grupo, acondicionar mejor el aula de clases y contar con materiales educativos que permitan realizar actividades distintas en el aula."*

Nota metodológica: Este protocolo refleja la vivencia de un docente de secundaria que percibe el desgaste asociado principalmente a la burocracia y a la desmotivación estudiantil. Su relato muestra cómo, tras años de experiencia, ha desarrollado estrategias personales de afrontamiento, aunque señala la necesidad de cambios estructurales en la institución para evitar que el estrés se convierta en Burnout.

Protocolo DOC010

DOC010, docente de secundaria, Lengua Castellana, 5 años de experiencia
"Entiendo el síndrome de Burnout como una experiencia con múltiples limitaciones, especialmente en los recursos necesarios para ofrecer atención a la diversidad. Sin embargo, también lo percibo como una oportunidad para aprender y desarrollar mayores competencias en la atención a las distintas necesidades de los estudiantes. *Para mí, el estrés se relaciona con la falta de recursos y con el acceso limitado a herramientas tecnológicas. En mi labor docente lo he sentido al tener que usar diferentes escenarios de aprendizaje, además de implementar diversas formas de enseñar y evaluar.* *Este estrés ha afectado mi desempeño porque implica caracterizar a los estudiantes, seguir su estilo y ritmo de aprendizaje y planear de acuerdo con sus necesidades y preferencias, lo que supone una exigencia constante. Considero que una de las principales causas de este estrés en el contexto educativo es que vivimos en una sociedad donde las tecnologías son indispensables. Los niños ven las TIC como motor de su aprendizaje y esperan que estas herramientas estén siempre presentes, lo que supone un reto cuando los recursos son limitados.* *El apoyo que deberían recibir los docentes pasa por la promoción del respeto y la construcción de normas de aula que orienten el buen comportamiento. También creo que los niños siguen modelos de conducta en los adultos, de modo que, si queremos empatía en ellos, debemos mostrar empatía y comprensión.* *El síndrome de Burnout afecta la labor docente en tanto que los esfuerzos institucionales en capacitación sobre atención a la diversidad han sido básicos y repetitivos, sin permitir avanzar. Se requieren nuevos conocimientos, especialmente en el uso de tecnologías como la inteligencia artificial, que ofrece múltiples posibilidades para atender la diversidad.* *En mi institución educativa no hay un programa específico para prevenir el estrés, aunque se han brindado algunos acercamientos en temas como neuroeducación y herramientas tecnológicas. Para afrontarlo creo necesaria la ampliación del recurso humano, diversificado y multidisciplinar, así como el mejoramiento y ampliación de los espacios y escenarios de aprendizaje.* *Finalmente, considero fundamental que las instituciones cuenten con un PEI enriquecido con planes y propuestas novedosas que realmente respondan a las necesidades de los estudiantes. Además, debería existir un equipo de profesionales de distintas áreas que permita potenciar las fortalezas de cada niño. Con espacios enriquecidos de recursos lúdicos, deportivos, tecnológicos y naturales, se favorecería el desarrollo de las inteligencias múltiples y se contribuiría al bienestar docente."*

Nota metodológica: Este protocolo refleja la voz de un docente joven que vincula el estrés y el desgaste profesional principalmente con la falta de recursos y la necesidad de atender la diversidad en un contexto donde las TIC son vistas como

indispensables. En su relato se evidencian tanto las carencias institucionales como la expectativa de innovaciones pedagógicas y tecnológicas para prevenir el Burnout.

Protocolo DOC015

DOC015, docente de secundaria, Química, 15 años de experiencia
"Conocí el síndrome de Burnout primero en redes sociales y luego lo investigué. Para mí significa cuando amas tu trabajo, pero este termina agotándote hasta el punto de quitarte la energía para todo lo demás en tu vida. Es esa sensación de que no rindes en nada. *El estrés, en mi experiencia, es como una mochila que se va llenando durante el día con piedras: un correo de un apoderado, una planificación que no sale como esperabas, un recreo conflictivo. Al final del día la mochila pesa tanto que ya no puedes con ella.* *En mi labor docente siento estrés prácticamente todos los días. Los primeros años son un shock: sientes que no estás a la altura, que te comparan con profesores veteranos, que los estudiantes ponen a prueba tus límites. Es demasiada presión.* *Este estrés afecta mi desempeño en el aula. Cuando estoy bajo presión, improviso menos y me aferro al guion de la clase. Me da miedo salirme de él porque pienso que puedo perder el control. Eso hace que las clases sean más rígidas y menos divertidas para todos.* *Entre las causas principales del estrés destaco la soledad. Entras a un salón, cierras la puerta y estás solo frente a 40 adolescentes. Si surge un problema, muchas veces no sabes a quién acudir sin sentir que te juzgarán. También influyen las expectativas irreales que uno mismo se impone como docente.* *Pienso que sería fundamental contar con un tutor o mentor, sobre todo en los primeros años, alguien con experiencia que no sea tu jefe y con quien puedas hablar abiertamente de tus dudas y fracasos sin miedo. También considero necesarios talleres de gestión emocional real, no solo teóricos.* *Aunque no siento que el síndrome de Burnout me haya alcanzado todavía, observo a colegas con más de diez años de experiencia y noto en ellos señales de agotamiento: quejas constantes, actitudes negativas. Eso me preocupa, porque me genera ansiedad sobre el futuro y me hace temer terminar en la misma situación.* *En mi institución no existe ningún programa orientado a prevenir el estrés docente. Sí hay una psicóloga, pero su atención está dirigida a los estudiantes, no a los profesores. Lo único que hacemos es desahogarnos entre colegas en la sala de profesores.* *En cuanto a cómo lo afronto, trato de no llevarme trabajo a la casa, aunque no siempre lo logro. Pienso que sería preventivo contar con espacios de trabajo colaborativo real, donde se planifique en equipo y se repartan las cargas, en lugar de que cada docente tenga que inventar la rueda por su cuenta.* *Recomendaría a los docentes encontrar un hobby fuera del trabajo que les apasione y les permita desconectarse. Y a las instituciones, crear programas de bienestar desde el primer día, que acompañen a los nuevos docentes, fomenten la comunidad y eviten que nos sintamos solos."*

Nota metodológica: Este protocolo recoge la experiencia de un docente de secundaria que percibe el Burnout como un riesgo latente. Su relato revela el impacto de la soledad y la presión en los primeros años, la rigidez pedagógica provocada por el estrés y la necesidad de apoyos institucionales más permanentes, como mentores y programas de bienestar docente.

Registros de observación

Se implementó una guía de observación (ver Anexo A-3) con el propósito de registrar comportamientos, actitudes y expresiones de los docentes en diversos espacios escolares. Este instrumento permitió complementar la información recogida en las entrevistas, documentando aspectos no verbales y contextuales que reflejan signos de cansancio emocional, irritabilidad, apatía, aislamiento social y desmotivación profesional.

A continuación, se presentan algunos fragmentos representativos de los registros realizados.

Registro de observación – DOC001 (Primaria, Lengua Castellana)

Durante una clase de lectura en el grado tercero, el docente mostró signos evidentes de cansancio emocional. Su tono de voz fue bajo y monótono, y permaneció sentado durante la mayor parte de la sesión, con los hombros caídos y mirada fija en el libro. Cuando dos estudiantes se acercaron a consultar una actividad, el docente tardó en responder y luego los orientó con frases breves como “háganlo como siempre”, sin mayor explicación. En consonancia con lo expresado en su protocolo, se evidenció cierta irritabilidad, pues ante una interrupción reiterada manifestó en voz baja: “esto desgasta demasiado”. Estas conductas reflejaron agotamiento emocional y bloqueo para actuar, tal como describió en su relato.

Registro de observación – DOC002 (Primaria, Matemáticas)

En una clase de resolución de problemas matemáticos, el docente manifestó conductas de tensión y sobrecarga. Durante la actividad, respiró de forma acelerada en varios momentos y se frotó las sienes mientras revisaba los cuadernos. Cuando un estudiante le pidió repetir una explicación, respondió con un suspiro profundo y un “ya lo dije”, lo que produjo silencio inmediato en el aula. Esta reacción coincide con lo narrado en su protocolo respecto al impacto del estrés en su relación con los estudiantes. Al finalizar la clase, se apoyó sobre el escritorio durante varios segundos, evidenciando agotamiento físico y mental.

Registro de observación – DOC005 (Primaria, Ciencias Naturales)

Durante una sesión de ciencias sobre los ecosistemas, el docente mostró signos de bloqueo emocional y frustración coherentes con lo expresado en su relato cuando los estudiantes no siguieron las instrucciones iniciales. Caminó lentamente por el aula, con expresión tensa, y en repetidas ocasiones guardó silencio prolongado antes de continuar con la explicación. Su postura corporal permaneció encorvada y evitó establecer contacto visual con el grupo. Estas conductas reflejaron la sensación de “bloqueo para actuar” que él mismo describió en su protocolo.

Registro de observación – DOC007 (Secundaria, Matemáticas)

En una clase de álgebra, la docente mostró signos de tensión emocional y agotamiento. Antes de iniciar, permaneció varios segundos mirando su cuaderno sin hablar. Durante la explicación, perdió el hilo de la idea en dos ocasiones y comentó en voz baja: “es que hay días muy difíciles”. Al interactuar con un estudiante que interrumpió la clase, su rostro se tensó y su voz se elevó levemente, evidenciando frustración. Al finalizar, se quedó sentada mirando la ventana, con la cabeza apoyada en la mano, comportamiento congruente con el sentimiento de impotencia y falta de energía descrito en su protocolo.

Registro de observación – DOC009 (Secundaria, Ciencias Sociales)

En un cierre de periodo escolar, se observó al docente visiblemente saturado mientras revisaba informes y planillas. Durante una reunión informal con colegas, expresó: “tantos formatos y reportes no dejan tiempo para enseñar”. Su postura era rígida, con los brazos cruzados, y evitó involucrarse en conversaciones distendidas. En el aula, al interactuar con un grupo poco participativo, mostró signos de irritabilidad leve, levantando las cejas y exhalando de manera audible. Estas conductas coincidieron con su relato sobre el desgaste producido por la burocracia institucional.

Registro de observación – DOC010 (Secundaria, Lengua Castellana)

En una clase sobre comprensión lectora, la docente intentó utilizar recursos tecnológicos, pero al presentar fallas el equipo mostró signos de estrés inmediato: movió repetidamente sus manos con nerviosismo y expresó “esto retrasa todo el trabajo”. Su tono de voz se elevó y aceleró durante la explicación posterior, evidenciando presión por cumplir con los objetivos de la clase. Al final del periodo, comentó informalmente: “sin herramientas es difícil atender tanta diversidad”. La frustración asociada a la falta de recursos coincidió plenamente con lo expresado en su protocolo.

Registro de observación – DOC015 (Secundaria, Química)

Durante una clase de laboratorio teórico, el docente expuso con un tono plano y pausado. En varios momentos revisó su reloj y permaneció con la mirada perdida mientras los estudiantes copiaban la guía. Ante una pregunta repetida, respondió con una sonrisa tensa y dijo: “hagan lo que puedan”. Su postura corporal permaneció rígida y evitó circular por el salón. En la sala de profesores, antes de la clase siguiente, comentó: “hay días en que uno no rinde nada”, reflejando la metáfora de la “mochila llena” mencionada en su protocolo.

Nota metodológica: Los registros de observación aquí presentados forman parte del proceso de recogida de la experiencia vivida, según el enfoque fenomenológico-hermenéutico de Van Manen. Estos fragmentos no constituyen un análisis en sí mismos, sino que ofrecen una aproximación inicial a las expresiones, gestos y actitudes de los docentes en distintos escenarios escolares. Posteriormente, en la fase de reflexión, se retomaron para su interpretación en conjunto con los protocolos de entrevistas, de tal menra que se pudieran identificar los significados esenciales de la experiencia docente frente al síndrome de Burnout.

Cruce interpretativo entre entrevistas y registros de observación

DOC001: El docente reconoce que el síndrome de burnout surge por la sobrecarga laboral y que el estrés afecta su desempeño, generando irritabilidad y frustración. Aunque intenta manejarlo, admite que en ocasiones lo desborda. En coherencia con su discurso, durante las observaciones se evidenció cansancio emocional: tono de voz monótono, postura encorvada y escasa interacción con los estudiantes. Esta coincidencia entre lo dicho y lo observado refleja un estado de agotamiento sostenido y un intento constante por mantener el control emocional sin contar con suficiente apoyo institucional.

DOC002: Asocia el burnout con el agotamiento físico y mental causado por la sobrecarga laboral. Reconoce que ha necesitado apoyo psicológico para manejar el estrés y que la institución no ofrece programas preventivos. En coherencia con su relato, las observaciones evidenciaron cansancio y desmotivación durante las clases, así como escasa participación en espacios colectivos. Lo dicho y lo observado reflejan un estado de desgaste emocional sostenido y la necesidad de acompañamiento profesional.

DOC003: El docente desconoce el término burnout, pero identifica síntomas claros de estrés asociados a la carga administrativa y emocional. Aunque afirma que no afecta su desempeño, reconoce sentirse agotado y con presión constante. En las observaciones se evidenció cansancio y falta de interacción con los colegas, lo que

coincide con su discurso y refleja un agotamiento silencioso que el docente intenta sobrellevar sin apoyo institucional.

DOC004: Manifiesta que reconoce el burnout como un agotamiento psicológico causado por el exceso de trabajo, aunque niega que afecte su desempeño. Su discurso refleja autocontrol y negación del impacto emocional. En las observaciones, sin embargo, se percibió apatía y tono monótono en el aula, lo que sugiere que el estrés sí influye en su práctica, aunque trate de minimizarlo.

DOC005: El docente identifica el burnout como una afectación causada por la sobrecarga laboral y reconoce que el estrés impacta su desempeño, generando irritabilidad y frustración. Aunque intenta controlarlo mediante automotivación y espacios personales, en las observaciones se evidenció cansancio, tono apático y escasa interacción. Lo dicho y lo observado reflejan coherencia en la vivencia de un agotamiento emocional sostenido.

DOC006: Entiende el burnout como un desgaste físico y mental originado por la carga laboral y la falta de apoyo institucional. Reconoce que el estrés afecta su relación con los estudiantes, generando dificultad para mantener límites y empatía. Durante las observaciones se notó agotamiento y desconexión emocional en las actividades, lo que confirma un impacto progresivo en su desempeño y bienestar profesional.

DOC007: El docente reconoce el burnout como un desgaste progresivo generado por la presión laboral y la carga emocional del entorno escolar. Relata que el estrés le produce frustración, distracción y falta de energía, afectando su desempeño. En las observaciones se reflejó desánimo y bajo nivel de participación en las actividades, lo que confirma una vivencia de agotamiento emocional y necesidad de apoyo institucional.

DOC008: En sus respuestas a las preguntas, describe el burnout como un agotamiento físico y emocional provocado por el estrés prolongado. Reconoce que la sobrecarga laboral y la falta de descanso afectan su relación con los estudiantes, aunque intenta controlarlo mediante ejercicios y relajación. En las observaciones se evidenció fatiga y escasa motivación, lo que confirma un desgaste progresivo en su práctica docente.

DOC009: El docente relaciona el burnout con el cansancio profesional y la saturación de tareas. Reconoce que el estrés afecta su paciencia y su interacción con los estudiantes, aunque asegura haber aprendido a sobrellevarlo con los años. En las observaciones se notó cierta apatía y desinterés durante las actividades, lo que sugiere un desgaste acumulado que intenta compensar con estrategias personales de autocontrol.

DOC010: En sus respuestas, el docente muestra preocupación por la falta de recursos y apoyo para atender la diversidad en el aula. Considera que las limitaciones tecnológicas y la sobrecarga de tareas generan estrés y dificultan su labor. En las observaciones se percibió cierto desánimo y distracción durante las actividades, lo que refleja el cansancio que él mismo menciona y la necesidad de mayor respaldo institucional.

DOC011: El docente expresa con claridad el agotamiento que produce la sobrecarga administrativa y la falta de apoyo institucional. Reconoce que el estrés cambia su trato con los estudiantes y limita su creatividad en el aula. Durante las observaciones se percibieron signos de cansancio y tensión, coherentes con lo que él mismo describe como pérdida gradual del entusiasmo por enseñar.

DOC012: En sus respuestas, expresa con franqueza el agotamiento emocional y la frustración que genera la sobrecarga laboral. Reconoce haber llegado a dar clases sin entusiasmo y sentirse desmotivado ante la falta de apoyo institucional. En las observaciones se notó tensión y cierto distanciamiento en el trato con los estudiantes, reflejo del cansancio y la desilusión que acompañan su experiencia docente.

DOC013: La docente muestra una comprensión clara del burnout y lo asocia con la pérdida de energía y empatía producto del exceso de carga emocional. Reconoce que, bajo estrés, se vuelve más distante y menos conectada con sus estudiantes. En las observaciones se notó una actitud reservada y momentos de desconexión durante las clases, coherentes con el desgaste que ella misma identifica en su práctica diaria.

DOC014: En sus respuestas, el docente reflexiona sobre el desgaste que produce un sistema educativo cargado de exigencias y poca escucha. Reconoce que el estrés ha afectado su presencia en el aula, sobre todo cuando combina labores docentes y directivas. En las observaciones se notó una actitud seria y concentrada,

con momentos de desconexión durante las actividades, lo que coincide con su propio reconocimiento de agotamiento y saturación laboral.

DOC015: En sus respuestas, la docente reconoce que el trabajo docente puede llegar a absorber toda su energía y afectar su bienestar. Relata que el estrés la lleva a aferrarse a la rutina y perder espontaneidad en sus clases. En las observaciones se notó cierta rigidez y cansancio al interactuar con los estudiantes, lo que coincide con su preocupación por el desgaste y la falta de apoyo institucional.

Reflexionar sobre la experiencia vivida

Lectura holística

La lectura integral de los protocolos y de los registros de observación permitió comprender que la experiencia de los docentes frente al síndrome de Burnout está marcada por una tensión permanente entre la vocación educativa y el desgaste cotidiano. En sus relatos se percibe que el ejercicio de la docencia, aunque asumido con pasión y compromiso, se ve constantemente amenazado por la sobrecarga laboral, la falta de apoyo institucional y las múltiples demandas que trascienden lo pedagógico. Desde esta experiencia el estrés aparece descrito como una carga acumulativa, una presión constante que deteriora el bienestar emocional y físico, afectando tanto la relación con los estudiantes como la calidad del proceso educativo.

En conjunto, los testimonios revelan sentimientos de frustración, cansancio, soledad y desmotivación, acompañados de la percepción de que el esfuerzo realizado no siempre es reconocido ni respaldado por la institución. No obstante, también emergen estrategias de afrontamiento individuales, como la búsqueda de apoyo psicológico, la automotivación, la práctica de actividades recreativas y la construcción de redes de apoyo con colegas y familiares. Esta mirada global muestra que la vivencia docente oscila entre el deseo de permanecer fiel a su misión formativa y la amenaza latente del agotamiento profesional, constituyéndose el Burnout como una experiencia compleja que combina pasión, vulnerabilidad y resistencia.

Lectura selectiva

Tabla 4

Fragmentos significativos de los protocolos docentes

Código docente	Fragmento significativo (voz literal del docente)	Sentido que ilumina
DOC001	"El estrés se expresa con irritabilidad, bloqueo para actuar y sensación de frustración."	El estrés deteriora la disposición emocional y cognitiva del docente.
DOC002	"Cuando he estado muy estresado he sentido la necesidad de buscar ayuda de la psicóloga."	Reconocimiento explícito del impacto psicológico del estrés y búsqueda de apoyo profesional.
DOC005	"El estrés por sobrecarga crea un impacto negativo en el desempeño porque no permite ser eficiente."	La sobrecarga laboral como detonante del Burnout y la ineficacia profesional.
DOC007	"Es parecido a una enfermedad silenciosa… con el tiempo puede volverse algo de gravedad."	El Burnout como proceso progresivo, invisible al inicio, pero con riesgo acumulativo.
DOC009	"He aprendido a no llevar trabajo a casa, porque son gajes del oficio."	Estrategia de afrontamiento basada en la distancia emocional y el autocontrol.
DOC010	"La falta de recursos tecnológicos genera presión constante para atender la diversidad."	El estrés no solo es emocional, también estructural y derivado de limitaciones materiales.
DOC015	"Es como una mochila que vas llenando con piedras durante el día."	Metáfora potente del estrés como carga acumulativa y desgastante.

Nota. *Elaboración propia*

Lectura detallada o línea por línea

Tabla 5

Expresiones significativas identificadas en los protocolos

Código docente	Expresión clave	Interpretación inicial
DOC001	"Bloqueo para actuar"	El estrés paraliza la acción pedagógica.
	"Sensación de frustración"	El desgaste se asocia a un sentimiento de fracaso personal.
DOC002	"Necesidad de ayuda de la psicóloga"	Reconocimiento de límites personales y búsqueda de apoyo externo.

DOC005	“Impacto negativo en el desempeño”	El Burnout afecta directamente la calidad educativa.
DOC007	“Enfermedad silenciosa”	El Burnout se percibe como algo oculto, progresivo e insidioso.
	“Grosero, monótono y amargado”	Consecuencias conductuales del desgaste emocional.
DOC009	“No llevar trabajo a casa”	Estrategia consciente de autoprotección.
	“Gajes del oficio”	Normalización cultural del estrés docente.
DOC010	“Presión constante”	El entorno institucional añade cargas estructurales.
	“Atender la diversidad”	La inclusión sin recursos se convierte en factor de estrés.
DOC015	“Mochila con piedras”	Metáfora de acumulación progresiva de tensiones.
	“Soledad en el aula”	El docente vive aislamiento y falta de apoyo.

Nota. *Elaboración propia.*

En conjunto, la lectura selectiva y la lectura línea por línea permitieron profundizar en los sentidos esenciales que atravesaron las experiencias de los docentes frente al síndrome de Burnout. La lectura selectiva hizo visible que los fragmentos más significativos de los relatos giraban en torno a la sobrecarga laboral, la frustración emocional, la búsqueda de apoyo, la percepción de soledad profesional y la presión estructural que derivaba de la falta de recursos. Cada expresión escogida reveló un eje de significado particular, mostrando cómo el agotamiento profesional se configuraba en la intersección entre exigencias institucionales, condiciones materiales limitadas, relaciones interpersonales tensas y expectativas personales sobre el propio desempeño docente.

Por su parte, la lectura línea por línea permitió identificar expresiones clave que profundizaron aún más el análisis, ya que cada palabra, metáfora o frase reveló sentidos que no siempre emergían en la lectura global. Expresiones como “bloqueo para actuar”, “enfermedad silenciosa”, “presión constante” y “soledad en el aula” hicieron evidente la manera en que el Burnout se vivencia tanto en el plano emocional como en el corporal, cognitivo y relacional. La identificación minuciosa de estas expresiones permitió comprender cómo los docentes describieron cambios en su energía, en su conducta, en su forma de relacionarse con los estudiantes y colegas, e

incluso en su percepción de la profesión. Asimismo, la lectura detallada permitió observar que, aunque muchos intentaban mantener estrategias de afrontamiento, estas resultaban insuficientes frente al deterioro progresivo de sus condiciones de trabajo.

Al integrar ambas lecturas, se confirmó que los significados esenciales del fenómeno no emergieron únicamente de los grandes relatos, sino también de las expresiones más pequeñas y concretas que los docentes usaron para describir su desgaste. El cruce entre fragmentos seleccionados e interpretaciones detalladas mostró que el síndrome de Burnout no fue una experiencia uniforme, sino un proceso complejo, acumulativo y subjetivo, atravesado por factores estructurales, emocionales y laborales. Así, estas lecturas complementarias permitieron consolidar una comprensión más ajustada, argumentada y explicada por las situaciones del contexto donde se vive el fenómeno, lo que resulta coherente con la orientación fenomenológica hermenéutica adoptada en este estudio.

Descripción temática

Del análisis detallado de los protocolos y de los registros de observación emergieron diversos temas que permitieron iluminar la experiencia vivida de los docentes frente al síndrome de Burnout. Estos temas no surgieron como categorías prefijadas, sino como configuraciones de sentido construidas a partir de expresiones, silencios, corporalidades, metáforas y comportamientos observados, siguiendo la orientación fenomenológica hermenéutica propuesta por Van Manen.

Un primer tema se relacionó con la sobrecarga laboral y la presión institucional, vivida como una tensión permanente entre lo que se espera del docente y lo que realmente puede sostener en su jornada cotidiana. En los relatos aparecieron descripciones como “no permite ser eficiente”, “llenar tantos formatos”, o “presión constante por la falta de recursos”, expresiones que fueron confirmadas en la observación a través de cuerpos fatigados, posturas encorvadas, suspiros prolongados y gestos de frustración. Este tema reveló que el estrés no emergió únicamente del ámbito emocional, sino que se ancló en factores estructurales: exceso de tareas administrativas, falta de acompañamiento, insuficiencia de materiales y expectativas

institucionales difíciles de cumplir. La carga laboral se vivió como un límite que invade el plano personal, desborda la capacidad de respuesta y produce sensación de ineficiencia, aun cuando exista compromiso profesional.

El segundo tema correspondió a la afectación emocional, corporal y cognitiva, donde el estrés fue descrito con palabras como “bloqueo”, “frustración”, “agotamiento” y metáforas cargadas de significado, como “mochila de piedras” o “enfermedad silenciosa”. En la observación, estas emociones adquirieron corporalidad: silencios prolongados, tono de voz monótono, mirada perdida, manos inquietas, respiración acelerada y dificultad para mantener el ritmo de la clase. Estos comportamientos reflejaron un desgaste que, además de emocional, impregnó la memoria, la concentración, la energía y la disposición pedagógica. Los docentes expresaron sentirse drenados, sin capacidad para improvisar o para sostener dinámicas de enseñanza que antes realizaban con fluidez.

El tercer tema emergió como la experiencia de soledad y aislamiento profesional, vivida tanto dentro como fuera del aula. Expresiones como “estamos solos en el salón”, “no hay apoyo institucional”, o “solo hago lo que tengo que hacer” mostraron un sentimiento constante de desamparo. En los espacios de descanso se evidenció aislamiento físico: docentes que se apartaban del grupo, evitaban conversaciones o se mantenían en silencio con expresiones tensas. Esta soledad no solo se vinculó a la ausencia de programas institucionales para prevenir el estrés, sino también a la falta de una comunidad de apoyo real donde el docente pudiera compartir sus emociones sin miedo a ser juzgado. La normalización del sufrimiento laboral expresada en frases como “gajes del oficio” reforzó esta vivencia, pues convierte la carga emocional en algo esperado, inevitable y cotidiano.

Finalmente, se configuró un tema en torno a las estrategias de afrontamiento y resistencia, que mostraron intentos personales por preservar el bienestar en medio del desgaste. Los docentes describieron acciones como evitar llevar trabajo a casa, asistir a terapia, practicar actividades recreativas, buscar apoyo espiritual o emocional, organizar mejor sus tareas o recurrir a colegas de confianza. Aunque estas estrategias fueron individuales y en ocasiones insuficientes, reflejaron la búsqueda de equilibrio, la necesidad de sostener la vocación y la voluntad de continuar en la práctica docente a

pesar del agotamiento. Algunas estrategias surgieron como formas de “detener la caída”; otras, como pequeños respiros dentro del peso cotidiano.

En síntesis, la vivencia docente frente al síndrome de Burnout se articuló alrededor de cuatro temas profundamente entrelazados: la presión estructural, el desgaste emocional y corporal, la soledad institucional y las estrategias de resistencia personal. Estos temas mostraron que el Burnout no fue un problema individual, sino una experiencia situada y compleja donde se cruzaron factores personales, organizacionales y relacionales que, juntos, configuraron un paisaje emocional marcado por la tensión entre la vocación y el agotamiento.

Tabla 6

Temas emergentes de la experiencia docente frente al Burnout

Tema emergente	Descripción profunda	Expresiones literales	Evidencias Observacionales
Sobrecarga laboral y presión institucional	Los docentes vivieron la carga administrativa y la falta de recursos como un límite constante que sobrepasa su capacidad y afecta su desempeño.	“Impacto negativo en el desempeño”, “presión constante por falta de recursos”.	Postura encorvada, suspiros prolongados, voz monótona, revisar repetidamente documentos o formatos.
Afectación emocional, corporal y cognitiva	El estrés se manifestó como agotamiento, bloqueo, frustración, pérdida de energía y disminución de la creatividad pedagógica.	“Bloqueo para actuar”, “mochila con piedras”, “enfermedad silenciosa”.	Silencios prolongados, mirada perdida, irritabilidad, dificultad para sostener el ritmo de la clase.
Soledad y aislamiento profesional	Los docentes experimentaron falta de acompañamiento institucional y aislamiento emocional en la práctica diaria.	“En el aula se siente la soledad”, “solo hago lo que tengo que hacer”, “gajes del oficio”.	Apartarse de colegas, evitar conversaciones, postura corporal rígida, distancia en reuniones.
Estrategias de afrontamiento y resistencia	Acciones individuales para sostener el bienestar y continuar la	“No llevo trabajo a casa”, “he buscado ayuda profesional”.	Organización de tareas, pausas prolongadas, búsqueda de apoyo

	labor docente a pesar del desgaste.	entre pares, momentos de desconexión.

Fuente: Elaboración propia.

Transformaciones lingüísticas

En esta fase del análisis se lleva a cabo el proceso de transformación lingüística, entendido como la reescritura hermenéutica de los fragmentos significativos previamente identificados. Este ejercicio consiste en “volver a decir” las experiencias vividas, no con ánimo de resumirlas ni de clasificarlas, sino con el propósito de hacer visible lo esencial de la vivencia docente frente al síndrome de Burnout. La transformación lingüística conserva la voz de los participantes, pero la reelabora en un lenguaje evocador que ilumina el sentido profundo de sus relatos.

A continuación, se presentan algunas de las transformaciones realizadas a partir de los protocolos de entrevistas y de los registros de observación:

DOC001 – Bloqueo y frustración

Fragmento literal*:* “El estrés se expresa con irritabilidad, bloqueo para actuar y sensación de frustración.”

Transformación lingüística*:* El docente experimenta el estrés como una fuerza que interrumpe su capacidad de actuar. La irritabilidad y la frustración no son emociones pasajeras, sino huellas de un desgaste que inmoviliza la práctica pedagógica y mina la confianza en sí mismo, convirtiendo la tarea educativa en un terreno de lucha interna.

DOC002 – Reconocimiento de límites personales

Fragmento literal: “Cuando he estado muy estresado he sentido la necesidad de buscar ayuda de la psicóloga.”

Transformación lingüística: La voz del docente revela el momento en que el cansancio trasciende lo cotidiano y se convierte en señal de alarma. Reconocer la necesidad de ayuda profesional es también un acto de cuidado de sí: la conciencia de que sostener la misión educativa requiere apoyo emocional, y que la fortaleza del maestro no radica en soportar en soledad, sino en saber cuándo pedir acompañamiento.

DOC005 – Ineficacia y sobrecarga

Fragmento literal: “El estrés por sobrecarga crea un impacto negativo en el desempeño porque no permite ser eficiente.”

Transformación lingüística: La sobrecarga laboral se convierte en un muro que despoja al docente de su eficacia. No se trata tan solo de cansancio físico, sino de una sensación de impotencia frente a la imposibilidad de responder a tantas demandas. El Burnout se manifiesta como una experiencia de ineficiencia forzada, donde el esfuerzo no se traduce en logros y el desgaste se impone sobre la vocación.

DOC007 – Enfermedad silenciosa

Fragmento literal: “Es parecido a una enfermedad silenciosa… con el tiempo puede volverse algo de gravedad.”

Transformación lingüística: El desgaste docente aparece descrito como un enemigo invisible que se instala sin anunciarse. Su carácter silencioso refleja la dificultad para reconocerlo en las primeras etapas, hasta que, poco a poco, se convierte en una presencia grave y limitante. El Burnout se muestra, así como un proceso insidioso que amenaza con socavar el equilibrio vital del maestro.

DOC009 – Distancia emocional como estrategia

Fragmento literal: “He aprendido a no llevar trabajo a casa, porque son gajes del oficio.”

Transformación lingüística: En este testimonio, el docente convierte la distancia emocional en un recurso de resistencia. Al definir el estrés como “gajes del oficio”, lo naturaliza, pero al mismo tiempo establece un límite que le permite proteger su vida personal. Su estrategia no elimina el desgaste, pero le otorga un respiro necesario para sostener su permanencia en la profesión.

DOC010 – La presión estructural

Fragmento literal: “La falta de recursos tecnológicos genera presión constante para atender la diversidad.”

Transformación lingüística*:* Aquí el estrés no surge únicamente de lo emocional, sino de la precariedad material. El docente se ve exigido a atender la diversidad estudiantil en un entorno que carece de medios adecuados, y la presión se convierte en un recordatorio permanente de la brecha entre lo que se espera y lo que realmente es posible. Esta vivencia muestra cómo el Burnout se alimenta de limitaciones estructurales tanto como de tensiones personales.

DOC015 – La mochila del día

Fragmento literal: “Es como una mochila que vas llenando con piedras durante el día.”

Transformación lingüística: La metáfora de la mochila personifica o hace propia y aceptada la experiencia del estrés como una carga invisible y acumulativa. Cada incidente, cada exigencia, cada desencuentro se convierte en una piedra que pesa sobre los hombros del docente. Al final de la jornada, la carga es tan densa que amenaza con quebrar su ánimo y su energía, revelando la crudeza del desgaste diario.

Síntesis de las transformaciones

En su conjunto, las transformaciones lingüísticas realizadas a partir de los protocolos y registros de observación permitieron comprender con mayor claridad cómo el burnout se configuró como una experiencia vivida que afectó de manera profunda la acción pedagógica, la dimensión emocional y la identidad profesional de los docentes. Las expresiones analizadas mostraron que el desgaste se manifestó, en primer lugar, como una interrupción de la acción pedagógica, donde términos como “bloqueo”, “frustración” o “no puedo actuar” revelaron una sensación de parálisis que limitó la espontaneidad, la creatividad y la capacidad de respuesta en el aula. Este bloqueo no fue únicamente cognitivo, sino también corporal: voces apagadas, silencios prolongados, movimientos lentos y posturas tensas acompañaron las palabras de los docentes.

Asimismo, surgió con fuerza la conciencia de límites personales y la necesidad de apoyo emocional y psicológico. Expresiones como “sentí la necesidad de buscar ayuda” evidenciaron que los docentes reconocieron la insuficiencia de sus recursos internos para manejar la sobrecarga, lo cual mostró una vivencia del burnout como experiencia que sobrepasa la voluntad individual y exige acompañamiento profesional.

Otra transformación significativa estuvo vinculada con la percepción de ineficiencia forzada por la sobrecarga laboral, donde el lenguaje docente evidenció la presencia de tareas excesivas que no solo consumieron tiempo, sino que deterioraron la sensación de competencia profesional. Este desgaste se hizo visible en la manera en que algunos docentes expresaron dificultades para concentrarse, organizar sus actividades o mantener el ritmo pedagógico cotidiano.

Los relatos también permitieron identificar el burnout como un proceso silencioso y progresivo, descrito metafóricamente como una “enfermedad que avanza sin hacerse notar”. El uso de esta imagen reveló que el desgaste no apareció abruptamente, sino que se acumuló de manera imperceptible hasta afectar profundamente la motivación y el bienestar.

A su vez, emergieron estrategias de resistencia basadas en la toma de distancia emocional, como “no llevar trabajo a casa” o “no tomarse las cosas de manera personal”. Estas acciones reflejaron intentos conscientes por protegerse del deterioro emocional, aunque también evidenciaron mecanismos defensivos para evitar que la carga laboral continuara afectando la vida personal.

Las voces docentes también pusieron de manifiesto la presión estructural derivada de la falta de recursos institucionales, especialmente tecnológicos y materiales. La vivencia del estrés se describió no solo como emoción interna, sino como un efecto directo de un entorno que no ofrece las condiciones mínimas para atender las exigencias pedagógicas contemporáneas.

Finalmente, la metáfora de la “mochila con piedras” sintetizó con fuerza la experiencia acumulativa del burnout. Cada “piedra” simbolizó un correo exigente, un conflicto en el aula, una reunión inesperada o una tarea administrativa adicional. El uso de esta imagen mostró cómo el desgaste se construyó día a día hasta convertirse en una carga casi insoportable.

En conjunto, estas transformaciones hermenéuticas no sustituyeron la voz original de los docentes; por el contrario, la ampliaron y la hicieron más inteligible, resaltando la dimensión existencial del burnout como experiencia vivida. Gracias a esta reelaboración, fue posible avanzar hacia la reducción eidética y la configuración de los temas fenomenológicos que se desarrollan en el apartado siguiente.

Reducción eidética y heurística

El paso siguiente en el análisis fenomenológico consistió en la reducción eidética y heurística, la cual permitió develar los significados esenciales de la experiencia vivida de los docentes frente al síndrome de Burnout. Este proceso, siguiendo a Van Manen, no se limitó a clasificar ni a generalizar, sino a descubrir lo que constituía la esencia de la vivencia, aquello que permanecía constante aun cuando se variaban las circunstancias individuales.

La reducción eidética implicó someter los relatos a un ejercicio imaginativo: preguntarse qué ocurriría si determinados aspectos se eliminaran de la experiencia. Si al quitar un elemento la vivencia dejaba de ser reconocible como experiencia de Burnout, entonces ese elemento debía ser considerado esencial. En este ejercicio se reconoció, por ejemplo, que el desgaste era descrito como una carga progresiva y acumulativa, expresada en metáforas como la de la *“mochila con piedras”* (DOC015). También se identificó la interrupción de la acción pedagógica como un rasgo central, pues la sensación de bloqueo, frustración e ineficacia (DOC001, DOC005) mostraba que el Burnout afectaba directamente la esencia misma del acto educativo.

Otro elemento que emergió como esencial fue el carácter insidioso y silencioso del proceso, representado en expresiones como la *“enfermedad silenciosa”* (DOC007), que ponían de manifiesto la forma en que el desgaste se infiltraba lentamente hasta convertirse en una amenaza grave para la salud docente. A ello se sumó la vivencia de soledad y aislamiento institucional, en la que los maestros relataban la falta de apoyo en el aula y la ausencia de programas estructurados, lo que los hacía sentirse actores solitarios cargando con demandas excesivas sin respaldo.

Del mismo modo, la presión estructural y burocrática apareció como un componente constante de los relatos. La queja frente al exceso de formatos, la falta de recursos y las exigencias administrativas (DOC009, DOC010) reflejó cómo el contexto institucional añadía tareas o situaciones de desgaste que trascendían lo personal. Finalmente, se reconoció que, pese a este panorama, los docentes intentaban sostenerse mediante estrategias individuales de resistencia y cuidado de sí, como no llevar trabajo a casa (DOC009) o buscar ayuda psicológica (DOC002),sin embargo, dichos recursos resultaron insuficientes frente al peso del fenómeno.

La reducción heurística permitió interrogar estos núcleos esenciales a la luz de los interrogantes formulados en el Capítulo I. De este modo, la reducción heurística permitió comprender con mayor claridad que los indicios y síntomas del estrés laboral no aparecían como manifestaciones aisladas, sino como señales persistentes que atravesaban la experiencia docente en múltiples niveles. La irritabilidad, la frustración, el bloqueo y el agotamiento físico y emocional surgieron no solo como reacciones momentáneas, sino como estados que modificaban la manera en que los docentes habitaban su labor cotidiana. Las metáforas empleadas como la mochila cargada de piedras intensificaron esta comprensión, al evidenciar que el desgaste se acumulaba día tras día hasta convertirse en un peso casi corporal.

La percepción de la experiencia vivida se configuró como una tensión constante entre el deseo profundo de enseñar y el agotamiento que la profesión les imponía. Esta tensión no fue abstracta; se manifestó en la sensación de estar atrapados entre el compromiso vocacional y la imposibilidad material y emocional de sostenerlo. A esto se sumó la soledad institucional, experimentada como una ausencia de acompañamiento en el aula y como un vacío estructural que dejaba a los docentes expuestos a demandas crecientes sin un respaldo equivalente. La presión estructural expresada en la burocracia, la falta de recursos y el exceso de formatos intensificó el desgaste y reforzó la percepción de vulnerabilidad.

En relación con las estrategias personales e institucionales, los relatos mostraron con claridad que, mientras los docentes hacían esfuerzos significativos por sostenerse mediante prácticas como buscar ayuda psicológica, establecer límites o recurrir al autocuidado, estas acciones resultaban ser paliativos individuales frente a un

problema de naturaleza colectiva. De manera reiterada, afirmaron que las instituciones carecían de programas dirigidios de prevención o acompañamiento emocional, lo que profundizó el sentimiento de abandono y precariedad.

Finalmente, los aportes teóricos emergentes mostraron que el Burnout debía comprenderse como una experiencia existencial multidimensional, en la que se entrelazaban lo personal, lo organizacional y lo pedagógico. Este entrecruzamiento otorgó sentido al fenómeno más allá de lo clínico, revelándolo como un indicador de tensiones en el sistema educativo y aportando apuesta necesarias para el desarrollo de políticas integrales de bienestar y prevención en contextos similares.

Escribir e interpretar la experiencia vivida

Texto fenomenológico

La escritura fenomenológica constituyó el momento de mayor densidad interpretativa del proceso investigativo. Desde este enfoque, no se buscó explicar el fenómeno mediante categorías rígidas, sino dar forma experiencial y evocadora a la vivencia del Burnout, permitiendo que el lector pudiera sentir y comprender el modo en que el desgaste emerge y se instala en la vida docente. Para ofrecer una entrada visual clara a los sentidos esenciales del fenómeno, se presentan a continuación dos cuadros que reúnen las expresiones más significativas encontradas en los protocolos y registros de observación.

Tabla 7

Expresiones nucleares del desgaste docente

Código docente	Expresión literal significativa	Significado fenomenológico
DOC001	“El estrés se expresa con irritabilidad, bloqueo para actuar y sensación de frustración.”	Ruptura del flujo de la acción pedagógica y afectación del equilibrio emocional.
DOC005	“La sobrecarga crea un impacto negativo en el desempeño porque no permite ser eficiente.”	La presión estructural limita la autonomía y la eficacia profesional.
DOC007	“Es como una enfermedad silenciosa… que con el tiempo puede volverse grave.”	El desgaste se vive como un proceso progresivo y oculto que amenaza la estabilidad personal.
DOC010	“La falta de recursos tecnológicos genera presión constante.”	El estrés emerge también de carencias materiales y demandas institucionales.
DOC015	“Es una mochila que se va llenando de piedras durante el día.”	Imagen existencial de acumulación, peso y agotamiento emocional.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8

Imágenes y metáforas esenciales del Burnout docente

Imagen o metáfora	Significado experiencial
“Mochila con piedras”	El desgaste se acumula y acompaña cada momento de la jornada laboral.
“Enfermedad silenciosa”	El Burnout avanza sin ser percibido inicialmente, pero impacta profundamente al docente.
“Bloqueo para actuar”	La acción pedagógica se interrumpe y el docente pierde fluidez y creatividad.
“Soledad el aula”	El docente se percibe aislado, sin respaldo institucional o emocional.
“Presión constante”	El entorno laboral se experimenta como una fuerza que empuja sin tregua.

Fuente: Elaboración propia

Desarrollo del texto fenomenológico

La escritura fenomenológica permitió integrar estos sentidos esenciales en una narración reflexiva y profunda, en la que las voces de los docentes adquirieron forma experiencial. Los relatos mostraron que el desgaste no emergía de manera súbita, sino como un proceso lento, insidioso y progresivo que iba ocupando el cuerpo, la mente y las emociones del docente. A través de sus palabras, se percibió cómo la jornada laboral se transformaba en un trayecto donde cada exigencia, cada formato administrativo y cada conflicto escolar añadía un peso adicional que afectaba la vitalidad profesional.

La irritabilidad, la frustración y el bloqueo descritos por varios participantes revelaron que el Burnout interrumpía no solo la acción pedagógica, sino la relación entre el docente y su quehacer educativo. El aula, tradicionalmente concebida como un espacio de vitalidad, creatividad y encuentro, se percibía en muchos relatos como un escenario de tensión, sobrecarga y soledad. Las observaciones realizadas confirmaron este sentimiento: posturas encorvadas, silencios prolongados, evasión del contacto visual, gestos de desánimo y desinterés en espacios colectivos fueron expresiones corporales de un desgaste que trascendía lo verbal.

Las metáforas utilizadas por los docentes fueron pistas para comprender la vivencia existencial del Burnout. Hablar del estrés como una mochila que se llena de piedras durante el día evidenció que el desgaste no se limitaba a un cansancio físico, sino que adquiría un carácter acumulativo que impactaba la forma de estar y habitar el trabajo. La idea de una “enfermedad silenciosa” reforzó la dimensión progresiva del fenómeno: el desgaste se instalaba sin hacer ruido, avanzaba lentamente y, cuando se hacía evidente, ya había afectado profundamente el bienestar emocional.

Al mismo tiempo, el texto fenomenológico permitió visibilizar la tensión entre vulnerabilidad y resistencia. A pesar del cansancio y la presión estructural, los docentes desplegaron múltiples estrategias para sostenerse: evitar llevar trabajo a casa, buscar apoyo profesional, realizar actividades recreativas, organizar mejor la carga laboral o compartir preocupaciones con colegas. Estas prácticas, aunque insuficientes frente a la

magnitud de las presiones institucionales, revelaron una voluntad de preservar el equilibrio personal y mantener la vocación pedagógica.

Finalmente, la escritura evidenció que el Burnout no podía ser entendido únicamente como un fenómeno individual. La falta de programas institucionales de prevención, la sobrecarga burocrática, la escasez de recursos y el aislamiento profesional configuraron un escenario donde el desgaste se hacía inevitable. El fenómeno emergió, así como una experiencia compleja en la que lo personal, lo organizacional y lo pedagógico se entrelazaron, poniendo en riesgo la identidad profesional del docente.

En su conjunto, el texto fenomenológico mostró que el Burnout docente es una vivencia que oscila entre la pasión por enseñar y el riesgo de perderse en la fatiga. Es un territorio de lucha cotidiana donde los maestros intentaron sostener su vocación en medio de condiciones que no siempre ofrecieron respaldo. Al narrarlo, no se buscó cerrar el fenómeno, sino dejar sentir su densidad, su profundidad y su carácter humano, permitiendo que la experiencia se presentara en toda su complejidad.

Temas fenomenológicos emergentes

De la escritura y la reflexión hermenéutica surgieron los temas fenomenológicos que condensaron la esencia de la experiencia vivida por los docentes. Estos temas no se construyeron como categorías rígidas, sino como configuraciones de sentido que dieron cuenta de las múltiples dimensiones del Burnout en el contexto educativo.

En primer lugar, emergió el tema del desgaste progresivo de la acción pedagógica, en el que los relatos mostraron cómo el estrés interrumpía el flujo de la enseñanza y limitaba la espontaneidad en el aula. Los docentes narraron que, bajo la presión del cansancio, sus clases se volvían rígidas, rutinarias y carentes de entusiasmo, lo que evidenció un impacto directo en el proceso formativo.

Un segundo tema correspondió a la soledad institucional y el sentimiento de abandono. La mayoría de los participantes coincidió en señalar que las instituciones carecían de programas estructurados de prevención y acompañamiento, lo que los dejaba enfrentando en solitario las múltiples exigencias laborales. La sensación de

aislamiento se reflejó tanto en las entrevistas como en los registros de observación, donde se documentó el retraimiento de los docentes en espacios de descanso y reuniones colectivas.

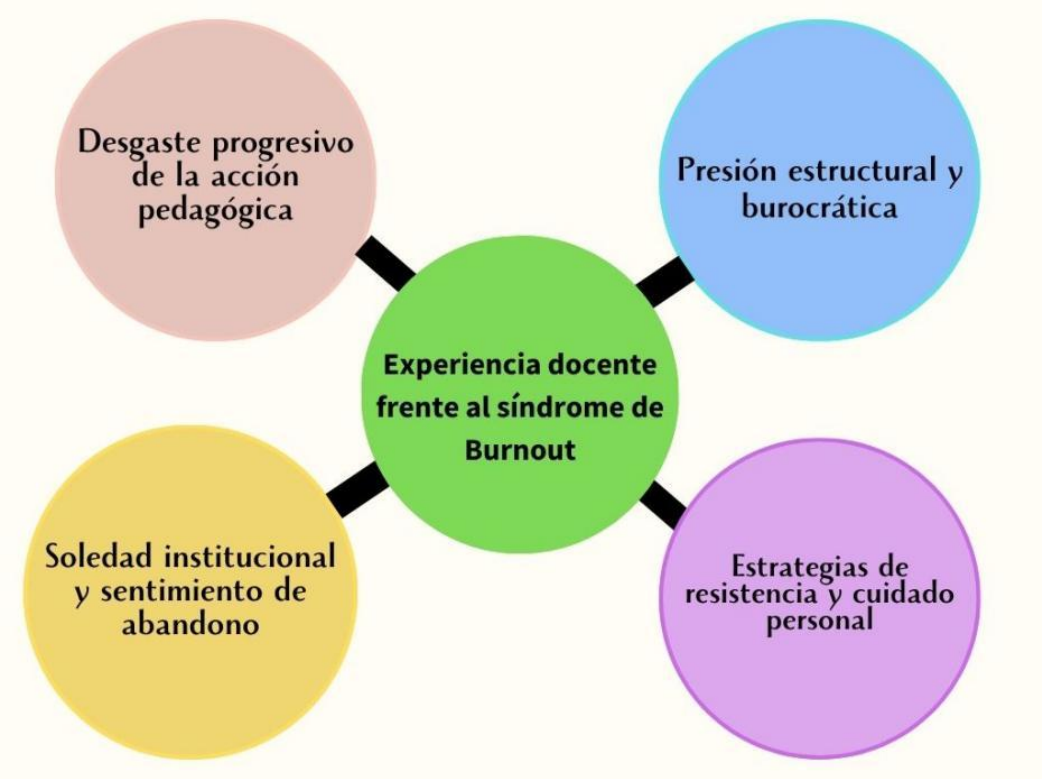
Un tercer tema estuvo relacionado con la presión estructural y burocrática. Los maestros expresaron con insistencia que el exceso de formatos, la falta de recursos y las exigencias administrativas representaban una carga añadida que desgastaba más que la enseñanza misma. Este hallazgo mostró que el Burnout no podía entenderse solo desde lo psicológico, sino también desde lo organizacional y lo estructural.

Finalmente, se configuró el tema de las estrategias de resistencia y cuidado personal, que reflejó la capacidad de los docentes para enfrentar el desgaste mediante recursos propios: apoyo psicológico, automotivación, actividades recreativas o distanciamiento emocional frente a las demandas escolares. Aunque estas acciones resultaron fragmentadas y limitadas, mostraron la voluntad de preservar la vocación y de sostener el compromiso educativo a pesar de las adversidades.

En conjunto, estos temas fenomenológicos permitieron comprender el síndrome de Burnout no como una acumulación de síntomas, sino como una experiencia integral que compromete el cuerpo, la mente y el sentido de la tarea educativa. La docencia apareció, así, como un campo en el que conviven la pasión formativa y el riesgo del agotamiento, la creatividad y la rutina, la soledad y la esperanza.

Figura 1

Temas fenomenológicos emergentes de la experiencia docente frente al síndrome de Burnout.



Nota. Elaboración propia

Credibilidad y Transferibilidad del análisis

La credibilidad y transferibilidad del análisis se fundamentó en los criterios de rigor propios de la investigación cualitativa, con el propósito de asegurar que las interpretaciones construidas respondieran de manera fiel a las experiencias narradas por los docentes. En este sentido, se aplicaron estrategias de credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad.

En primer lugar, la credibilidad se aseguró mediante la confrontación constante entre los relatos originales y las transformaciones lingüísticas realizadas. Cada protocolo fue revisado en detalle para evitar distorsiones y mantener la voz de los participantes como eje de la construcción hermenéutica. Adicionalmente, se empleó la triangulación de fuentes, integrando las entrevistas en profundidad, los registros de

observación y el marco teórico especializado sobre el síndrome de Burnout. Esta triangulación permitió contrastar, validar y enriquecer la comprensión del fenómeno desde perspectivas complementarias, fortaleciendo la coherencia interpretativa y la solidez del análisis fenomenológico.

En cuanto a la transferibilidad, las descripciones fenomenológicas se elaboraron con un nivel de detalle suficiente para que otros investigadores o docentes pudieran identificar similitudes con contextos educativos análogos. De este modo, si bien la investigación se circunscribió a una institución particular, sus hallazgos aportaron claves interpretativas que podrían dialogar con realidades semejantes.

La dependencia se garantizó mediante la coherencia metodológica: cada paso seguido en el análisis se correspondió con el enfoque fenomenológico hermenéutico de Van Manen, evitando mezclar técnicas de otros métodos y manteniendo una secuencia clara entre recolección, análisis y escritura. Finalmente, la confirmabilidad se sostuvo a partir de la transparencia del proceso investigativo. El registro sistemático de entrevistas, observaciones y transformaciones interpretativas constituyó una base verificable que respaldó la autenticidad de los hallazgos.

En síntesis, la credibilidad y transferibilidad del análisis se apoyó en la fidelidad a las voces de los docentes, la coherencia metodológica y la transparencia en la construcción de significados, lo cual dio solidez al proceso interpretativo y legitimidad a las conclusiones alcanzadas.

Cierre y reflexión del capítulo

La interpretación fenomenológico hermenéutico permitió reconocer que la experiencia de los docentes frente al síndrome de Burnout estuvo marcada por vivencias que trascendieron lo laboral y que revelaron dimensiones profundas del ser y del hacer pedagógico. El desgaste progresivo, la sensación de soledad institucional, la presión estructural y las estrategias personales de resistencia se configuraron como núcleos esenciales de una realidad compleja en la que confluyeron factores emocionales, organizacionales y pedagógicos.

Los relatos mostraron que el Burnout no se reducía a un conjunto de síntomas psicológicos, sino que se vivía como un proceso existencial que afectaba la identidad profesional del docente. Las metáforas de la “mochila que se llena de piedras” o de la “enfermedad silenciosa” revelaron la profundidad de un desgaste que se infiltraba lentamente en la vida cotidiana hasta interrumpir la acción pedagógica. La reducción eidética permitió identificar estos elementos como constitutivos de la experiencia, mientras que la reducción heurística los articuló con las preguntas orientadoras del estudio, evidenciando la tensión permanente entre la vocación por enseñar y las condiciones que amenazaban con extinguirla.

A pesar del cansancio, los docentes manifestaron gestos de esperanza y voluntad de resistencia: buscar apoyo psicológico, no llevar trabajo a casa, practicar actividades recreativas o sostener redes de apoyo entre colegas. Estas acciones dieron cuenta de una lucha cotidiana por cuidar la propia salud emocional en un entorno donde el acompañamiento institucional resultaba insuficiente o inexistente.

En conjunto, el capítulo permitió comprender que el Burnout docente osciló entre dos polos: el agotamiento y la persistencia vocacional, la vulnerabilidad y la fortaleza, el aislamiento y la búsqueda de sentido. Esta comprensión abrió el camino para el diálogo con la teoría, planteado en el Capítulo V, donde los hallazgos fenomenológicos se contrastaron con los aportes de diversos autores para ampliar el entendimiento del fenómeno y orientar posibilidades de prevención y transformación en el ámbito educativo.

CAPÍTULO V

REVELACIÓN DEL SENTIDO DE LA EXPERIENCIA VIVIDA

El presente capítulo presenta la interpretación de los resultados, siguiendo el método fenomenológico hermenéutico propuesto por Van Manen (1990). Así, mientras en el capítulo anterior se describieron y analizaron las experiencias vividas por los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, en este apartado se profundiza en la comprensión del sentido de dichas vivencias, estableciendo un diálogo entre los hallazgos empíricos y los aportes del marco teórico.

La interpretación no buscó establecer generalizaciones, sino develar los significados esenciales que subyacen a las narraciones de los participantes, reconociendo tanto la singularidad de cada testimonio como las regularidades que configuran el fenómeno del burnout en el ámbito escolar. De esta manera, este capítulo es un espacio de reflexión hermenéutica, en el cual los resultados se reinterpretaron desde una perspectiva pedagógica y existencial.

Asimismo, esta interpretación se vinculó de manera directa con el propósito central de la investigación, el cual buscó fenerar constructos teóricos orientados a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto. Los hallazgos no solo permitieron identificar los síntomas y percepciones asociados al desgaste laboral, sino que también ofrecieron pistas para comprender cómo este fenómeno puede ser afrontado y prevenido desde el ámbito educativo.

En las páginas siguientes, los resultados se interpretaron en torno a los temas fenomenológicos emergentes: el desgaste progresivo de la acción pedagógica, la soledad institucional y el sentimiento de abandono, la presión estructural y burocrática, y las estrategias de resistencia y cuidado personal. Cada uno de estos ejes fue analizado en diálogo con los referentes conceptuales y con las reflexiones pedagógicas planteadas en los capítulos precedentes, con el fin de extraer aprendizajes significativos para la prevención del burnout en contextos educativos similares.

Agotamiento emocional persistente

La interpretación de los resultados permitió comprender que el agotamiento emocional se constituyó en uno de los ejes centrales de la vivencia docente frente al síndrome de burnout, en la medida que los participantes narraron que la sobrecarga de responsabilidades y la presión cotidiana deterioraron progresivamente su bienestar psicológico, llevándolos a experimentar cansancio, irritabilidad y una sensación de bloqueo que dificultó el ejercicio pedagógico.

Estos hallazgos guardan correspondencia con lo planteado por Maslach y Leiter (2008), quienes identificaron el agotamiento como la primera dimensión del burnout, en tanto implica la pérdida de recursos emocionales que sostienen el trabajo cotidiano. De igual manera, Maslach y Leiter (2016) señalan que cuando las demandas laborales superan las capacidades de recuperación del docente, la fatiga se convierte en una condición crónica que amenaza con socavar la motivación y el compromiso profesional.

Desde una perspectiva educativa Bolívar (2012). resaltó que el desgaste no es únicamente un asunto individual, sino que afecta el clima institucional, pues debilita la capacidad del docente para sostener relaciones basadas en el respeto y la confianza. En los relatos de los maestros de la Institución Educativa Antonio Prieto esta realidad se hizo evidente en el agotamiento progresivo que limitó la creatividad pedagógica, y afectó el tono de las interacciones con estudiantes y colegas, configurando un círculo de tensión que alimentó la sensación de malestar.

El análisis hermenéutico permitió comprender, entonces, que el agotamiento emocional persistente se vivió como una ruptura silenciosa de la vocación, porque, aunque los docentes mantuvieron el compromiso con su labor, la acumulación de cargas y la ausencia de espacios de apoyo institucional hicieron que su entrega al acto pedagógico se transformara en resistencia cotidiana frente al cansancio. En este sentido, los hallazgos confirmaron que el agotamiento constituye un núcleo esencial del burnout, que debe ser atendido desde intervenciones individuales y desde políticas institucionales orientadas al bienestar docente.

Soledad institucional y sentimiento de abandono

Otro hallazgo relevante fue la vivencia de soledad institucional, expresada por los docentes como la falta de apoyo, acompañamiento y reconocimiento por parte de la institución educativa, dado que en sus relatos se evidenció que, además de las exigencias propias de la enseñanza, debieron enfrentar un contexto en el que las políticas escolares se centran en lo administrativo y lo burocrático, dejando de lado el cuidado de quienes sostienen cotidianamente la tarea pedagógica.

La sensación de abandono se reflejó en múltiples dimensiones que van desde la ausencia de programas de prevención del estrés hasta la escasa valoración de la labor docente por parte de las directivas, realidad que se tradujo en una carga emocional adicional, pues los participantes narraron que muchas veces afrontan en solitario situaciones de tensión, sin contar con un respaldo institucional que les permitia recuperar fuerzas o replantear sus prácticas.

Al respecto, Murillo y Hernández (2011), sostienen que el apoyo institucional es un pilar sobre el que debe sostenerse el bienestar y la permanencia docente, en tanto favorece la creación de climas escolares positivos. Cuando dicho apoyo falta, los docentes tienden a experimentar aislamiento, lo cual incrementa su vulnerabilidad frente al burnout. En esta la misma línea de ideas, Bolívar (2006), afirma que la comunicación institucional constituye el tejido de confianza sobre el que se construyen las relaciones profesionales, por tanto, si este tejido se rompe, emergen sentimientos de desarraigo y desmotivación.

En los resultados de esta investigación, la ausencia de espacios efectivos de comunicación y la falta de reconocimiento del esfuerzo docente reforzaron el sentimiento de soledad, tal interpretación permitió comprender que el burnout no se configuró únicamente como un problema individual, sino también como una consecuencia de la desatención institucional hacia las condiciones laborales y emocionales de los maestros**.** En efecto, el análisis hermenéutico reveló que, más allá del cansancio físico, lo que pesó en la experiencia de los participantes fue la percepción de estar solos en su labor, cargando con responsabilidades sin acompañamiento real.

Este hallazgo subrayó la necesidad de que las instituciones educativas fortalezcan estructuras de apoyo y generen una cultura organizacional basada en la confianza, la comunicación y el respeto mutuo. Solo así será posible prevenir que la docencia se viva como un ejercicio solitario y desgastante.

Presión estructural y burocrática

La interpretación de los resultados evidenció que una de las fuentes más significativas de desgaste docente estuvo vinculada con la presión estructural y burocrática, en la medida que los participantes describieron que, además de su labor pedagógica, debieron enfrentar una sobrecarga de tareas administrativas, elaboración de informes y exigencias externas que, en muchos casos, resultaron más absorbentes que la enseñanza misma.

Este fenómeno fue narrado como un obstáculo constante para el ejercicio pedagógico, en tanto desplazó el tiempo y la energía que debían destinarse a la planificación y a la interacción con los estudiantes. Esta vivencia de estrés asociada a la burocracia escolar se convirtió en un recordatorio cotidiano de la distancia entre lo que los docentes consideraban esencial enseñar, acompañar, formar y lo que la institución demanda en torno a llenar formatos, atender requerimientos administrativos, responder a exigencias externas.

Al respeto, Hargreaves (2003), señala que la intensificación del trabajo docente es una de las principales causas de desgaste en las sociedades actuales, pues obliga a los maestros a multiplicar esfuerzos en actividades ajenas a la enseñanza. De manera similar, Zabalza (2007), destaca que la sobrecarga de funciones administrativas reduce la calidad del tiempo pedagógico y afecta directamente la satisfacción laboral. En los hallazgos de esta investigación, esa presión estructural se expresó como un límite que impide desplegar a plenitud la vocación docente y genera frustración frente a la imposibilidad de cumplir con todas las demandas.

La interpretación hermenéutica permitió comprender que la burocracia escolar no fue percibida solo como un requisito externo, sino como un factor que erosiona la identidad profesional del maestro, dado que al sentirse más funcionarios que

educadores, los docentes experimentan un quiebre en su sentido de misión pedagógica, lo cual alimenta el proceso de desgaste progresivo descrito en los apartados anteriores.

Este resultado puso de manifiesto que la prevención del burnout no puede reducirse a intervenciones individuales o terapéuticas, sino que exige revisar críticamente las estructuras organizacionales y administrativas de la escuela. En tal sentido, la reducción de la carga burocrática y la revalorización del tiempo pedagógico aparecen como pasos indispensables para preservar la motivación y el bienestar docente.

Estrategias de resistencia y cuidado personal

Los resultados también mostraron que, a pesar del peso del burnout, los docentes desplegaron estrategias de resistencia y cuidado personal para sostenerse en su labor. Estas acciones fueron descritas como intentos individuales por recuperar equilibrio frente al desgaste emocional y las presiones institucionales.

Entre las estrategias más recurrentes se encontraron la decisión de no llevar trabajo a casa, la búsqueda de apoyo psicológico, la práctica de actividades recreativas y la generación de pequeños espacios de descanso o desconexión durante la jornada, y aunque estas medidas no eliminan las condiciones estructurales que alimentan el burnout, sí funcionan como recursos de afrontamiento que permiten a los docentes mantener su permanencia en la profesión.

En consonancia con lo anterior, Marcelo (2009), resalta que la capacidad de reflexión pedagógica es una herramienta básica para que los docentes enfrenten los retos de su práctica, transformando el malestar en oportunidad de aprendizaje. De manera complementaria, Imbernón (2010), subraya que el cuidado personal y la formación continua son pilares para la sostenibilidad de la profesión, pues ofrecen al maestro recursos internos para resistir frente a los embates del sistema educativo. Siendo así, los hallazgos de esta investigación confirman que, aun en medio de la sobrecarga y la soledad institucional, los docentes encontraron maneras de cuidar de sí mismos y de preservar la vocación educativa.

El análisis hermenéutico permitió comprender que estas estrategias no deben ser interpretadas únicamente como soluciones individuales, sino también como signos de agencia y resistencia frente a un sistema que muchas veces descuida las necesidades del maestro, quien se ve avocado a buscar ayuda, a establecer límites entre lo laboral y lo personal; en sentido similar, al dedicar tiempo a su bienestar, los docentes reafirman su identidad profesional y mantien vivo el sentido de su misión pedagógica.

Este hallazgo puso en evidencia que la prevención del burnout requiere articular las estrategias individuales con políticas institucionales de acompañamiento, Porque si bien, los esfuerzos personales, resultan valiosos, son insuficientes si no se insertan en un marco organizacional que reconozca la centralidad del bienestar docente en la calidad educativa.

Tabla 9

Síntesis de temas fenomenológicos, aportes teóricos e implicaciones preventivas

Tema fenomenológico	Descripción interpretativa	Aportes teóricos asociados	Implicaciones para la prevención
Agotamiento emocional persistente	El cansancio progresivo interrumpió la acción pedagógica y debilitó la vocación docente.	Maslach & Leiter (2008, 2016); Bolívar (2012).	Diseñar programas institucionales de autocuidado y acompañamiento docente.
Soledad institucional y sentimiento de abandono	Ausencia de apoyo, comunicación y reconocimiento por parte de la escuela.	Murillo & Hernández (2011); Bolívar (2006).	Fortalecer la comunicación institucional y los sistemas de acompañamiento profesional.
Presión estructural y carga burocrática	La carga administrativa desplazó la centralidad de la enseñanza.	Hargreaves (2003); Zabalza (2007).	Reducir tareas burocráticas y revalorizar el tiempo pedagógico.
Estrategias de resistencia y cuidado personal	Recursos individuales de afrontamiento (psicólogo,	Marcelo (2009); Imbernón (2010).	Complementar estrategias individuales con políticas institucionales de bienestar.

	descanso, recreación).

Nota. Elaboración propia

Síntesis integradora

La interpretación hermenéutica de los hallazgos permitió reconocer que la experiencia de los docentes frente al síndrome de burnout se configuró como un fenómeno complejo, donde confluyeron dimensiones emocionales, pedagógicas, organizacionales y existenciales. Así, el agotamiento emocional persistente reveló el carácter progresivo del desgaste y su impacto directo en la acción pedagógica; así mismo, la soledad institucional y el sentimiento de abandono pusieron en evidencia la ausencia de programas de apoyo y acompañamiento; la presión estructural y burocrática mostró cómo las demandas administrativas desplazaron el sentido pedagógico de la tarea docente; y las estrategias de resistencia y cuidado personal señalaron la capacidad de los maestros para sostener su vocación a pesar de las adversidades.

Al integrarse, estos hallazgos mostraron que el burnout docente no podía entenderse únicamente como una condición individual, sino como el resultado de una interacción constante entre la subjetividad del maestro, la cultura institucional y las condiciones estructurales del sistema educativo. Por lo tanto, la experiencia se vive en tensión entre la vulnerabilidad y la resistencia, entre la erosión de la vocación y la búsqueda de nuevas formas de afirmarla.

Esta síntesis abre el camino hacia la construcción de constructos teóricos orientados a la prevención del burnout, que se desarrollarán en el Capítulo VI. Dichos constructos se nutren de los sentidos emergentes en las narrativas docentes, ofreciendo claves pedagógicas e institucionales para enfrentar el fenómeno desde una perspectiva integral.

CAPÍTULO VI

CONSTRUCCIÓN TEÓRICA DEL FENÓMENO Y PROPUESTA DE PREVENCIÓN DEL BURNOUT DOCENTE

En este capítulo se presentan los constructos teóricos interpretativos de las experiencias relatadas por los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto y del sustento conceptual revisado en el marco referencial. El propósito es consolidar un cuerpo de constructos que orienten la prevención del síndrome de burnout, integrando tanto los significados que emergieron en el proceso de recogida e interpretación de las vivencias como las perspectivas académicas que enriquecieron su comprensión.

La organización del capítulo responde a la necesidad de dar forma a los significados interpretados a lo largo de la investigación. En primer lugar, se desarrollan los constructos teóricos que iluminan dimensiones esenciales vinculadas con la prevención del burnout docente. Posteriormente, se propone unos constructos teóricos que articulan y permiten visualizar sus relaciones en una perspectiva integral. Finalmente, se presentan las conclusiones generales de la investigación y un conjunto de recomendaciones dirigidas a los docentes, a las instituciones educativas y a futuros estudios sobre el tema.

Este capítulo constituye, por tanto, un espacio de integración y propuesta, en el cual la comprensión de las vivencias docentes se traduce en constructos comprensivos y orientaciones prácticas que pueden servir de guía para enfrentar el desgaste profesional en contextos educativos similares.

Constructo 1: Gestión de la carga administrativa y pedagógica

Las experiencias relatadas por los docentes evidenciaron que una de las principales fuentes de desgaste estuvo vinculada con la sobrecarga de tareas

administrativas que se sumaban a las funciones pedagógicas. En varios testimonios se expresó la sensación de que las obligaciones burocráticas restaban tiempo y energía al ejercicio de enseñar, llegando incluso a opacar la motivación profesional. Esta vivencia permitió comprender que el burnout no se producía únicamente por la cantidad de trabajo, sino por el desbalance entre lo que se exigía y los recursos disponibles para responder a dichas demandas.

Desde la perspectiva interpretativa, la gestión de la carga laboral no podía reducirse a un asunto de eficiencia o productividad, sino que constituía un factor de bienestar y reconocimiento de la identidad docente. Cuando el maestro percibía que su tiempo y sus esfuerzos se orientaban de manera desproporcionada a diligenciar informes o cumplir protocolos, emergía un sentimiento de frustración que alimentaba el agotamiento emocional. En contraste, cuando las instituciones favorecían una distribución justa de responsabilidades y reconocían el valor central de la práctica pedagógica, se generaban condiciones protectoras frente al síndrome de burnout.

Este constructo sostuvo que la prevención del desgaste profesional requería revisar críticamente cómo se organizaba el trabajo docente, asegurando que las tareas administrativas no desplazaran la esencia pedagógica. En tal sentido, se identificaron los siguientes subcomponentes como ejes de acción:

1) **Organización del tiempo docente:** promover un equilibrio real entre el tiempo dedicado a lo pedagógico y lo administrativo, preservando el sentido formativo del trabajo.

2) **Agilización de procesos institucionales:** reducir trámites repetitivos mediante recursos que alivien la gestión y devuelvan tiempo al quehacer pedagógico.

3) **Delimitación clara de responsabilidades:** establecer con precisión qué funciones corresponden al ámbito pedagógico y cuáles son de carácter administrativo, evitando que el docente asuma cargas que exceden su rol formativo.

En síntesis, gestionar de manera adecuada la carga administrativa y pedagógica no significaba únicamente disminuir tareas, sino devolverle al maestro la posibilidad de centrar su energía en el acto educativo, condición indispensable para la calidad de la enseñanza y para la sostenibilidad de la profesión docente.

Constructo 2: Fortalecimiento del apoyo institucional y comunitario

Los docentes entrevistados señalaron reiteradamente que el desgaste profesional no se explicaba únicamente por condiciones individuales, sino también por la fragilidad del respaldo institucional y la escasa articulación con la comunidad educativa. En sus relatos se evidenció que la falta de acompañamiento por parte de los directivos, la ausencia de espacios de trabajo colaborativo y la débil participación de las familias generaban un sentimiento de aislamiento que intensificaba el burnout. El docente que no se sentía escuchado ni respaldado experimentaba con mayor crudeza el peso de las exigencias, pues percibía que enfrentaba en soledad responsabilidades que deberían ser compartidas.

Este constructo planteó que el apoyo institucional y comunitario constituye un factor protector esencial frente al síndrome de burnout. La investigación permitió comprender que no bastaba con ofrecer recursos materiales; lo que los maestros demandaban con mayor insistencia era una cultura de reconocimiento, participación y acompañamiento. En este sentido, el liderazgo escolar debía trascender la gestión administrativa para convertirse en una práctica de cuidado, donde los directivos reconocieran las dificultades, valoraran los logros y promovieran el sentido de pertenencia.

Del mismo modo, el vínculo con la comunidad educativa resultó decisivo. El respaldo de las familias y de los actores sociales cercanos al entorno escolar podía aliviar tensiones y abrir espacios de corresponsabilidad en la formación de los estudiantes. Cuando los padres se involucraban activamente y las redes comunitarias acompañaban el proceso, el docente dejaba de sentir su tarea como un ejercicio solitario, lo cual fortalecía su bienestar emocional y su compromiso profesional.

De esta manera, la prevención del burnout exigía comprender que el bienestar docente no se construye de manera aislada, sino en la interacción con el entramado institucional y social que lo rodea. En coherencia con ello, este constructo se organizó en los siguientes subcomponentes:

1) **Acompañamiento directivo:** un liderazgo escolar cercano, capaz de escuchar, orientar y brindar respaldo en la gestión pedagógica y emocional.

2) **Trabajo colaborativo entre docentes:** creación de espacios de intercambio y apoyo mutuo que reforzaran la identidad colectiva y redujeran el sentimiento de soledad profesional.

3) **Corresponsabilidad comunitaria:** promoción de la participación activa de las familias y actores sociales en el proceso educativo, compartiendo responsabilidades en la formación integral de los estudiantes.

En síntesis, fortalecer el apoyo institucional y comunitario implicaba reconocer que la prevención del burnout no dependía solo de estrategias individuales, sino de la capacidad de las escuelas para construir comunidades educativas solidarias, colaborativas y sostenibles.

Constructo 3: Estrategias personales de autocuidado docente

Las narrativas de los docentes permitieron comprender que, más allá de las condiciones institucionales, cada maestro desplegaba recursos personales para sobrellevar el desgaste que producía la profesión. Entre los relatos aparecieron prácticas de autocuidado que iban desde el manejo del tiempo y la búsqueda de espacios de descanso, hasta actividades culturales, deportivas o espirituales que les permitían recuperar energía y sentido de propósito. Estas estrategias, aunque diversas y en muchos casos informales, fueron relatadas como mecanismos de resistencia frente al burnout.

Desde la perspectiva fenomenológica, el autocuidadomás que una responsabilidad aislada del individuo, debe entenderse como una práctica cotidiana que articula el bienestar personal con la sostenibilidad de la labor docente. En tal sentido, la investigación mostró que quienes logran reservar tiempo para sí mismos, establecer límites y cultivar hábitos saludables experimentan un mayor nivel de satisfacción y disponen de recursos emocionales para enfrentar las exigencias del aula.

Este constructo planteó que el autocuidado docente es un pilar en la prevención del burnout, siempre que se asuma de manera consciente y se reconozca su legitimidad dentro de la práctica profesional, dado que el bienestar del educador no

puede quedar subordinado a la productividad institucional, sino que debe considerarse como una condición para garantizar la calidad del proceso formativo.

En coherencia con lo anterior, se identificaron los siguientes subcomponentes:

1) **Gestión emocional consciente:** desarrollo de prácticas reflexivas y de regulación afectiva que permitieran al docente reconocer, procesar y canalizar las emociones derivadas de su labor.

2) **Hábitos de bienestar físico y mental:** incorporación de rutinas de descanso, alimentación saludable y actividades recreativas o deportivas que fortalecieran la energía vital.

3) **Equilibrio vida personal–profesional:** establecimiento de límites claros que protegieran los tiempos familiares y personales, evitando que la escuela absorbiera la totalidad de la vida del maestro.

En síntesis, las estrategias personales de autocuidado configuran un constructo que subraya la necesidad de comprender al docente como ser integral, con derecho a preservar su salud física, emocional y social. Siendo así, fomentar estas prácticas es un requisito ético y pedagógico para sostener la vocación en el largo plazo.

Constructo 4: Revalorización de la vocación y compromiso docente

En los relatos de los docentes entrevistados emergió con fuerza la idea de que, a pesar de las dificultades cotidianas, la vocación seguía siendo un motor vital que sostenía la permanencia en la profesión. En tal sentido, muchos señalaron que el vínculo con los estudiantes, la satisfacción de verlos aprender y la convicción de estar formando ciudadanos, eran elementos que les permitía resistir frente al agotamiento, sin embargo, también expresaron que la falta de reconocimiento social y la desvalorización institucional del rol docente debilitan este compromiso y aceleran el desgaste.

Este constructo planteó que la revalorización de la vocación docente más que un asunto individual es un proceso colectivo que involucra tanto al propio maestro como a la institución y a la sociedad. Desde una mirada interpretativa, se comprendió que el compromiso profesional se alimenta de experiencias significativas de logro y

reconocimiento, pero se erosiona cuando la labor pedagógica se reducía a cumplir metas burocráticas. Reforzar la vocación, entonces, implica reconstruir el sentido de la enseñanza como práctica transformadora y socialmente relevante que al interior de las instituciones escolares es conducida por el maestro.

En este sentido, la prevención del burnout requiere acciones que fortalezcan la identidad profesional, reconozcan el valor de la labor educativa y devuelvan al docente la certeza de que su trabajo tiene un impacto real en la vida de sus estudiantes y en la sociedad.

Los subcomponentes de este constructo se orientaron a:

1) **Reconocimiento profesional:** construcción de espacios y prácticas institucionales y sociales que visibilizaran y valoraran los logros docentes, más allá de las mediciones formales.

2) **Sentido pedagógico renovado:** recuperación del propósito formativo y humano de la enseñanza, privilegiando el acompañamiento integral sobre la mera transmisión de contenidos.

3) **Motivación y resiliencia vocacional:** fomento de experiencias que fortalecieran la identidad docente, la pasión por enseñar y la capacidad de sobreponerse a contextos adversos.

En síntesis, revalorizar la vocación y el compromiso docente es un constructo que recuerda que el burnout se previene con medidas técnicas, pero también con la dignificación del oficio, por lo tanto, reconocer al maestro como sujeto de saber, guía y formador de generaciones es una condición esencial para que la educación se vea como un proyecto sostenible y humanizante.

Integración teórica de los constructos propuestos

El análisis de las experiencias docentes, en diálogo con los referentes teóricos revisados, permitió articular los cuatro constructos teóricos que sustentan la prevención del síndrome de burnout en la docencia, tal articulación evidencia que el bienestar del maestro depende del equilibrio entre las dimensiones organizacional, comunitaria, personal y vocacional que configuran su ejercicio profesional.

La gestión de la carga administrativa y pedagógica conforma la base estructural de esta integración, en la medida que el equilibrio entre ambas permite al docente centrarse en su labor formativa sin sentir que el exceso de trámites opaca su motivación. Sobre esta base, el fortalecimiento del apoyo institucional y comunitario actúa como un eje de respaldo que mitiga el aislamiento y favorece la corresponsabilidad educativa. A nivel individual, las estrategias personales de autocuidado docente brindan recursos emocionales y físicos que sostienen la resiliencia frente a las exigencias cotidianas. Finalmente, la revalorización de la vocación y el compromiso docente otorga sentido y propósito a la labor educativa, convirtiéndose en la fuerza que mantiene viva la identidad profesional.

Estos constructos se relacionan de manera dinámica y complementaria, por lo que una adecuada gestión institucional posibilita el autocuidado, el apoyo comunitario refuerza la motivación, mientras que la vocación dota de sentido a cada práctica pedagógica. En conjunto, configuran un entramado conceptual que fortalece la comprensión del bienestar docente como condición esencial para prevenir el síndrome de burnout y promover ambientes escolares más humanos y sostenibles.

Figura 2

Relación entre los constructos teóricos para la prevención del síndrome de burnout docente



Nota. Los cuatro constructos interactúan entre sí, generando una red de factores protectores que favorecen el bienestar docente y la prevención del síndrome de burnout.

Como se infiere de la Figura 1, la prevención del burnout más que una responsabilidad individual, es un compromiso compartido entre el profesorado, las instituciones y la comunidad educativa. Como se ha planteado, gestionar la carga administrativa y pedagógica implica reorganizar el tiempo, simplificar procesos y aprovechar las herramientas digitales para reducir el desgaste innecesario. A su vez, las estrategias personales de autocuidado (descanso, manejo del estrés y atención a la salud física, emocional y mental) son pilares que permiten sostener la vocación a través del tiempo.

No obstante, el cuidado docente no puede recaer únicamente en lo individual, por lo tanto, se requiere un fortalecimiento del apoyo institucional y comunitario que considere espacios de escucha, redes de colaboración entre colegas y canales de participación. En tal sentido, revalorizar la vocación y el compromiso docente implica reconocer social e institucionalmente la labor educativa, recuperar el sentido de propósito, construir una identidad profesional y apostar por la formación que conciencie sobre los riegos que representa el síndrome para la profesión docente.

Siendo así, debe comprenderse que solo integrando estas cuatro dimensiones (organizativa, personal, comunitaria y vocacional) será posible transformar las condiciones que generan desgaste y concebir entornos escolares humanos, sostenibles y cuidadores para quienes tienen la tarea de cuidar de quienes se educan.

Reflexiones finales y recomendaciones

Conclusiones

El desarrollo de esta investigación permitió comprender en profundidad la experiencia vivida por los docentes frente al síndrome de burnout, revelando las tensiones, significados y estrategias que configuran su cotidianidad laboral. A partir del análisis fenomenológico hermenéutico, fue posible reconocer los elementos esenciales del fenómeno y articularlos con los referentes teóricos que orientaron el estudio. En este contexto, las conclusiones generales integran los hallazgos empíricos y conceptuales, ofreciendo una mirada amplia y fundamentada sobre la realidad del burnout docente en la institución investigada. En coherencia con esta finalidad interpretativa, se retoma a continuación el propósito general que guió todo el proceso investigativo.

El propósito general de esta investigación fue generar constructos teóricos orientados a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, a partir de la comprensión de sus experiencias, percepciones y estrategias frente al desgaste profesional. Este propósito se cumplió plenamente, al lograrse una interpretación de los significados que los docentes atribuyen al estrés, sus causas y sus modos de afrontarlo, lo cual permitió construir marcos conceptuales aplicables a la realidad educativa local.

El segundo propósito, orientado a interpretar cómo perciben los docentes su experiencia frente al burnout, permitió evidenciar que la mayoría de ellos reconoce el estrés como una constante en la práctica profesional, aunque no siempre logran distinguir cuándo se convierte en desgaste. Muchos expresaron sentimientos de frustración, irritabilidad o agotamiento, pero también destacaron la importancia del compromiso vocacional como fuente de resistencia y sentido.

En cuanto al tercer propósito, que buscaba develar estrategias personales e institucionales empleadas para afrontar o prevenir el burnout, se evidenció que los

docentes recurren principalmente a acciones individuales como la organización del tiempo, el autocuidado, el ejercicio o el apoyo de colegas. Sin embargo, las estrategias institucionales resultaron limitadas o inexistentes, lo que evidencia la necesidad de programas sostenidos de bienestar laboral docente.

Por último, respecto al cuarto propósito, orientado a sistematizar los aportes teóricos que emergen de las vivencias docentes para orientar la prevención del Burnout, lo que permitió consolidar cuatro constructos que integran dimensiones institucionales, comunitarias, personales y vocacionales del bienestar docente. Estos constructos sintetizan el conocimiento construido y ofrecen una base conceptual para futuras acciones formativas e investigativas.

En síntesis, la investigación logró cumplir sus propósitos al generar una comprensión integral del burnout docente, identificando sus causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento, y traduciendo esa comprensión en constructos teóricos que orientan su prevención. Los resultados invitan a fortalecer las políticas de bienestar, promover culturas escolares colaborativas y reconocer la voz docente como eje para la transformación educativa.

Recomendaciones

El proceso investigativo permitió identificar ámbitos de acción que pueden contribuir a la prevención del burnout en la docencia. En coherencia con los constructos y con el modelo interpretativo propuesto, se presentan las siguientes recomendaciones

Para los docentes

Incorporar prácticas sistemáticas de autocuidado físico, emocional y social, reconociéndolas como parte legítima de la labor profesional.

Establecer límites claros entre la vida personal y laboral, priorizando espacios de descanso y de convivencia familiar.

Fortalecer redes de apoyo entre colegas mediante la conformación de comunidades de práctica que posibiliten el intercambio de experiencias, estrategias y recursos.

Revalorar de manera continua el sentido vocacional de la docencia, recordando que la enseñanza es una práctica transformadora que trasciende lo administrativo.

Para las instituciones educativas

Revisar y simplificar los procesos administrativos, evitando cargas burocráticas excesivas que desplacen la función pedagógica.

Implementar políticas de acompañamiento directivo cercanas, que reconozcan y atiendan las necesidades del profesorado.

Fomentar el trabajo colaborativo, creando espacios de diálogo, innovación pedagógica y apoyo mutuo entre los equipos docentes.

Promover acciones de reconocimiento institucional que visibilicen el impacto de la labor docente en la formación integral de los estudiantes.

Para futuras investigaciones

Profundizar en estudios comparativos que aborden el burnout en distintos niveles educativos (primaria, secundaria, educación superior) y en contextos socioculturales diversos.

Explorar la relación entre el burnout docente y la calidad de los aprendizajes de los estudiantes, a fin de dimensionar sus efectos pedagógicos.

Diseñar y evaluar programas de intervención institucional basados en los constructos aquí propuestos, con el propósito de validar su impacto en el bienestar docente.

Analizar el papel de las tecnologías digitales tanto como factor de sobrecarga como de posible apoyo en la gestión pedagógica y administrativa.

Socialización de Resultados con los Informantes Clave

Como parte del compromiso ético y hermenéutico de esta investigación, los resultados fueron socializados con los informantes clave en un encuentro grupal realizado en la institución educativa. Durante esta sesión, se presentaron los hallazgos centrales, las unidades de significado, los temas fenomenológicos y los constructos teóricos derivados del análisis. Los docentes recibieron además un resumen digital acompañado de un formato breve de retroalimentación, en el cual expresaron sus impresiones sobre la pertinencia y claridad de los resultados. Esta actividad permitió contrastar la interpretación investigativa con la experiencia viva de los participantes, fortaleciendo la credibilidad del estudio y reafirmando la congruencia de los hallazgos.

Las reacciones de los docentes mostraron un alto grado de identificación con las interpretaciones presentadas. Algunos participantes expresaron que, al escuchar los resultados, sintieron que “por fin alguien puso en palabras lo que uno vive en el día a día”, mientras que otros comentaron que “uno a veces normaliza el cansancio, pero cuando lo escuché ahí, caí en cuenta de que sí nos está afectando”. También surgieron valoraciones sobre la importancia de visibilizar su voz en un contexto donde, según afirmaron, “muchas veces sentimos que nadie pregunta cómo estamos”. Estas expresiones, propias del contexto social y cultural de la región Caribe, evidenciaron la resonancia emocional que generó la devolución de los hallazgos y la necesidad de espacios institucionales de escucha.

Los docentes, de manera general, valoraron la investigación como una oportunidad para comprender su realidad laboral desde un enfoque respetuoso y sentido. Señalaron que los resultados les permitió “verse reflejados”, reconocer la dimensión del desgaste y reflexionar sobre prácticas de autocuidado que habían pasado desapercibidas en medio de la rutina. Algunos participantes señalaron que la investigación “abre los ojos a lo que uno carga sin decir nada”, y manifestaron que el análisis les permitió entender que el Burnout no era simplemente “estar cansado”, sino un fenómeno complejo que afecta su bienestar, sus relaciones y su desempeño pedagógico.

Finalmente, la socialización también permitió recoger sugerencias para la institución. Los docentes coincidieron en la necesidad de fortalecer el acompañamiento emocional, mejorar la distribución de las cargas administrativas y promover actividades de bienestar docente. Comentarios como “si la institución aplicara algo de esto, sería una gran ayuda” o “sería bueno que estos resultados llegaran a la Secretaría”, mostrando expectativas hacia cambios estructurales más amplios. Este proceso de devolución validó los hallazgos y reafirmó la importancia de continuar promoviendo investigaciones que escuchen la experiencia docente desde una mirada humana, centrada en el contexto y comprometida con el bienestar integral del profesorado.

REFERENCIAS

Aguerrondo, I. (2011). El sentido de la vocación docente en tiempos de crisis. Buenos Aires: Fundación Santillana.

Ajello, A. M. (2003). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Coord.), Manual de psicología de la educación (pp. 251-271). Popular.

Alcaldía de Sincelejo. (2020). Información del municipio de Sincelejo. Portal Oficial Mi Municipio. https://www.alcaldiadesincelejo.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Informacion-del-Municipio.aspx

Álvarez, C. (2016). El malestar docente: causas, consecuencias y propuestas. Editorial Aula Abierta.

Angrosino, M. (2007). *Doing ethnographic and observational research*. Sage.

Bakker, A. B., Demerouti, E., y Euwema, M. C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(2), 170–180. https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.2.170

Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., y Taris, T. W. (2006). Job resources and burnout: A meta-analytic review. Journal of Applied Psychology, 91(5), 1351-1362. https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1351

Bolívar, A. (2006). *La comunicación institucional en la escuela: Claves para mejorar la convivencia*. Madrid: Morata.

Bolívar, A. (2012). *La educación en tiempos de incertidumbre: Las emociones y la construcción de la identidad profesional docente*. Madrid: Morata.

Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Cali, P. E. (2023). Estrategias de afrontamiento para el manejo del Síndrome de Burnout (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de Salud/Centro de Posgrados.

Carbonell, J. (2014). El profesor emocionalmente competente. Barcelona: Graó.

Carlotto, M., Nakamura, A., y Câmara, S. (2006). Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. PSICO, 37(1), 57-62.

Casas, J., y Labrador, J. (2010). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Revista Atención Primaria,

31(8). Recuperado de: https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738

Clandinin, D. J., y Connelly, F. M. (2000). Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research. Jossey-Bass.

Colino, L., y Pérez, M. (2023). Burnout en docentes de enseñanza media en Montevideo: Incidencia y factores asociados. *Revista de Ciencias Psicológicas, 17*(1), 1–12. https://doi.org/10.26529/rcp.2023.17.01.163

Collie, R. J., Granziera, H., y Martin, A. J. (2018). Teacher´s perceived autonomy support and adaptability: An investigation employing the job demands-resources model as relevant to workplace exhaustion, disengagement, and commitment. Teaching and Teacher Education, 74, 125-136.

Corral, Y. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. Revista Ciencias de la Educación, 19(33). Recuperado de: http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf

Creswell, J. W. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3rd ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., y Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). Sage Publications.

Cummings, J. A. (2024). Abnormal psychology. University of Saskatchewan.

Darling, L. (2010). The flat world and education: How America's commitment to equity will determine our future. Teachers College Press.

Darling, L. (2017). Empowered educators: How high-performing systems shape teaching quality around the world. Jossey-Bass.

De Cooman, R., Stynen, D., Van den Broeck, A., Sels, L., y De Witte, H. (2013). How job characteristics relate to need satisfaction and autonomous motivation: implications for work effort. Journal of Applied Social Psychology, 43, 1342–1352.

Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Ministerio de Trabajo. 26 de mayo de 2015.

Domínguez, L. (2020). Docentes al límite: salud emocional y agotamiento profesional. Buenos Aires: Homo Sapiens.

Duran, S., García, J., Crissien, J., y Virviesca, J. (2017). Estrategias gerenciales para la formación de equipos de trabajo en empresas constructoras del Caribe Colombiano. Espacios, 38(13), 26-28. Recuperado de: http://www.revistaespacios.com/a17v38n13/a17v38n13p24.pdf

Dussel, I. (2020). Docentes, vínculos y cuidados en tiempos complejos. Buenos Aires: Fundación Santillana.

Emerson, R. M., Fretz, R. I., y Shaw, L. L. (2011). *Writing ethnographic fieldnotes* (2nd ed.). University of Chicago Press.

Fernet, C., Austin, S., Trépanier, S. G., y Dussault, M. (2013). How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. European Journal of Work and Organizational Psychology, 22(2), 123-137.

Fraile García, J. (2021). Estrés laboral, frustración de necesidades psicológicas básicas, Burnout y engagement en profesorado de educación física de la enseñanza pública. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Madrid.

Gallegos, W., y Barrios, N. (2013). Síndrome de burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. Educación, 22(42). https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5291/5288

Garay, L. (2015). Malestar docente y cultura escolar. Bogotá: Editorial Magisterio.

García Herrero, S., Mariscal, M. A., Gutiérrez, J. M., y Ritzel, D. O. (2013). Estrés laboral: estudio de revisión. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 31*(3), 26–38. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12031347003

García Vega, D. E., y Peñaranda Pabón, E. L. (2021). Programa musicoterapéutico para la intervención y prevención del Síndrome de Burnout en personal del área de servicio y atención al cliente.

Gil Monte, P. R., Peiró, J. M., y Valcárcel, P. (1998). A model of burnout process development: An alternative from appraisal models of stress. *Comportamento Organizacional e Gestão, 2*(2), 211–220.

Gil, M. (1999). Burnout y Salud: Una aproximación desde la perspectiva de los recursos humanos. Psicología y Salud, 9(3), 261-272.

Gil, P. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. Anales de Psicología, 15, 261-268.

Gilmonte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Doubleday.

Gómez, J., y Pérez, L. (2020). Estado emocional de los docentes en Colombia: Un estudio sobre el agotamiento emocional y su impacto en la educación. Editorial Educación.

Gómez, L., y Pérez, G. (2020). El síndrome de Burnout en docentes colombianos: Factores desencadenantes y estrategias de mitigación. Revista de Psicología Educativa, 15(2), 120-135.

González, A., y Martínez, B. (2019). El síndrome de burnout como manifestación del estrés laboral crónico: una preocupación en el ámbito laboral moderno. Revista de Psicología Laboral, 25(2), 45-57.

González, P., y Martínez, J. (2019). El síndrome de Burnout y su impacto en la salud mental de los trabajadores. Revista Internacional de Psicología, 45(2), 112-128.

Guba, E. G., y Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin y Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). Sage Publications.

Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción). Revista Recimundo, 4(3). https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860

Hargreaves, A. (2000). Four Ages of Professionalism and Professional Learning. Teachers and Teaching: Theory and Practice, 6(2), 151-182.

Hargreaves, A. (2000). Sobre el desarrollo profesional de los docentes: El desarrollo profesional en la era de la inseguridad. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado, 4*(1), 1–17.

Hargreaves, A. (2003). *Teaching in the knowledge society: Education in the age of insecurity*. Teachers College Press.

Hernández, F., y Pozo, S. (2017). Estrategias docentes frente al estrés y la presión institucional. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 13(2), 45–58.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill

Hsieh, H. F., y Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. Qualitative Health Research, 15(9), 1277-1288.

Imbernón, F. (2010). La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Barcelona: Graó.

J. Taylor; R. Bodgan (1984). “La entrevista en profundidad”. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Barcelona: Paidós Ibérica.

Jennings, P. A., y Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693

Jiménez, B. (2000). Investigación cualitativa y psicología social crítica. Contra la lógica binaria y la ilusión de la pureza. Investigación cualitativa en Salud. http://www.cge.udg.mx/revistaudg/rug17/3invesigacion.html

Katz, I., y Shahar, B. H. (2015). What makes a motivating teacher? Teachers' motivation and beliefs as predictors of their autonomy-supportive style. School Psychology International, 36(6), 575-588.

Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing*. Sage.

Kvale, S. (2007). Doing interviews. Sage Publications.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lee, R. T., y Ashforth, B. E. (1996). A further examination of coping in burnout: Personality and social support. Journal of Applied Psychology, 81(4), 421–435.

Lee, R. T., y Ashforth, B. E. (1996). A meta analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology, 81*(2), 123–133. https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123

Lee, R. T., y Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of burnout. Journal of Applied Psychology, 81(4), 435-444.

Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. 11 de julio de 2012.

Marcelo, C. (2009). El compromiso del profesorado con su tarea: más allá de la formación inicial. Revista de Educación, (349), 63–88.

Marcelo, C. (2009). *El profesorado principiante: Inserción a la docencia*. Barcelona: Octaedro.

Martínez, M. (2006). *La investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Bogotá: Editorial UPN.

Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., y Jackson, S. E. (2017). Maslach Burnout Inventory. In The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping (pp. 1-22). Oxford University Press.

Maslach, C., y Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). *Burnout en el trabajo: Cómo detectar el desgaste físico y emocional*. Paidós.

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). Burnout. En G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. In A. M. Rossi, P. L.

Meador, Cristina Marie, "Agotamiento del profesorado de secundaria: Un estudio fenomenológico de las experiencias vividas del aumento de la carga de trabajo docente" (2025). Disertaciones y proyectos doctorales . 7464. https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/7464

Medina M.L., Medina M.G., Gauna N., Molfino L., Merino L. (2017). Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de Pediatría de un hospital. Revista Inv Ed Med, 6, 160-168.

Medina, J. E., Ospina Ruiz, T., y Sierra Orjuela, J. S. (2020). Consecuencias del síndrome de burnout en profesionales de la salud con las nuevas formas de trabajo.

Ministerio de Educación Nacional. (2018). Informe sobre la calidad de la educación en Colombia.

Ministerio de Educación Nacional. (2018). Informe sobre la situación laboral docente en Colombia: Desafíos y propuestas. MEN. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394816.pdf

Miranda, S. (2015). Los paradigmas de la investigación: Un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 11(21). Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v11n21/2007-7467-ride-11-21-e064.pdf

Mith, A. B., y Jones, C. D. (2018). El papel de los estudios descriptivos en la investigación social contemporánea. Revista de Investigación Social, 25(3), 45-58.

Murillo, F. J., y Hernández-Castilla, R. (2011). Clima escolar y bienestar docente: una revisión desde Iberoamérica. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 9(1), 7–29.

Organización Internacional del Trabajo. (1981). Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155). Ginebra: OIT. Recuperado de https://www.ilo.org/dyn/normlex/es

Organización Internacional del Trabajo. (2002). Protocolo de 2002 relativo al Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981. Ginebra: OIT. Recuperado de https://www.ilo.org/dyn/normlex/es

Ortega, J. (1999). *Psicología del trabajo*. Editorial XYZ.

Palmer, Darin G., «Agotamiento docente en la educación: un estudio fenomenológico sobre el papel mediador de la seguridad psicológica a través del liderazgo organizacional» (2025). Disertaciones y proyectos doctorales . 7605. https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/7605

Patton, M. Q. (2015). Qualitative Research y Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice. Sage Publications.

Pérez, Á. (2011). La formación del sentido crítico. Málaga: Aljibe.

Pérez Serrano, G. (1994). Investigación cualitativa: retos e interrogantes. I. Métodos. Madrid: Muralla.

Perrewé, y S. L. Sauter (Eds.), Stress and quality of working life: Current perspectives in occupational health (pp. 68-85). Information Age Publishing.

Piza, N., Amaiquema, F., y Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. Revista Conrado, 15(70). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455

Preto, R., et al. (2023). Impacto de la burocracia en la calidad de la enseñanza y en el bienestar emocional de los profesores [Ponencia]. Universidad de Santiago de Compostela.

Quick, J. C., Wright, T. A., Adkins, J. A., y Nelson, D. L. (2013). *Preventive stress management in organizations*. American Psychological Association.

Resolución 2646 de 2008. Ministerio de la Protección Social. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. 17 de julio de 2008.

Ricoy, M.C. (2005). La prensa como recurso educativo. Revista Mexicana de Investigación Educativa, 10(24), 125-163.

Rodríguez Martínez, A. (2013). El estrés laboral en los docentes: Un reto para la educación. Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones, 29(2), 123-135.

Rodríguez Ramírez., Guevara Araiza., Viramontes Anaya. (2017). Síndrome de burnout en docentes. Ie Revista De Investigación Educativa De La Rediech.

Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. Málaga: Aljibe.

Romero, M. J. (2023). Síndrome de burnout y fatiga por compasión en un grupo de profesionales de la salud y atención pre-hospitalaria en contexto de COVID-19 en la ciudad de Cali.

Rossi, P. L. Perrewé, y S. L. Sauter (Eds.), Stress and quality of working life: Current perspectives in occupational health (pp. 68-85). Information Age Publishing.

Santillán, R. (2017). Burnout en educadores: una mirada crítica desde la pedagogía. Lima: Fondo Editorial Universidad San Marcos.

Santrock, J. (2002). Psicología de la educación. México: Mc Graw-Hill.

Schaufeli, W. B., y Bakker, A. B. (2004). Job demands and job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 25(3), 293-315. https://doi.org/10.1002/job.248

Schaufeli, W. B., y Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi sample study. *Journal of Organizational Behavior, 25*(3), 293–315. https://doi.org/10.1002/job.248

Schaufeli, W. B., y Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior, 25*(3), 293–315. https://doi.org/10.1002/job.248

Schaufeli, W. B., y Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.

Selye, H. (1976). The stress of life. McGraw-Hill.

Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research* (4th ed.). Sage.

Taylor, S. J., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós.

Tenti Fanfani, E. (2013). La condición docente: vocación, identidad y desafíos contemporáneos. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Thurnher, G. (1996). Hermenéutica y fenomenología: Los fundamentos filosóficos de la investigación cualitativa. Ediciones Morata.

Valencia, M. (2015). Revisión documental en los procesos de investigación. Documento de la Universidad Tecnológica de Pereira, Aprendiendo Juntos. Recuperado de: https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf

Van Manen, M. (1990). Investigar la experiencia vivida: Ciencia humana para una pedagogía sensible a la acción. State University of New York Press.

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.

van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida: Reflexionar sobre la vida y la educación*. Idea Books.

Van Manen, M. (2003). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy* (2.ª ed.). The Althouse Press.

van Manen, M. (2016). *El tacto en la enseñanza: El significado de la sensibilidad pedagógica*. Ediciones Morata.

van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge.

West, Nyausha, "Burned: A Phenomenological Study on Educator Burnout within Self-Contained Classrooms" (2025). Tesis y proyectos doctorales . 7268. https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/7268

Zabalza, M. A. (2007). *Competencias docentes del profesorado universitario: Calidad y desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.

ANEXOS

Anexo A-1: Consentimiento informado y carta de presentació

República Bolivariana de Venezuela
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico de Caracas
Subdirección de Investigación y Postgrado
Doctorado en Educación

Sincelejo, 6 de abril 2025

Señor Rector
FLAMINIO EDUARDO DÍAZ PETRO
Rector de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto

Asunto: Solicitud de autorización para desarrollar estudio investigativo

Reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente, me permito solicitar su autorización para llevar a cabo la investigación titulada "Constructos Teóricos para la Prevención del Síndrome de Burnout en los Docentes del Municipio de Sincelejo", la cual se enmarca dentro del desarrollo académico de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), institución que respalda y financia dicho proyecto científico. Esta investigación tiene como objetivo principal generar constructos teóricos orientados a la prevención del Síndrome de Burnout en el ejercicio docente, considerando que este fenómeno afecta significativamente el bienestar emocional y profesional del magisterio. Su fundamento legal se sustenta en la **Ley General de Educación (Ley 115 de 1994)**, en especial en su artículo 1°, que reconoce la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, basado en una concepción integral de la dignidad, los derechos y los deberes de la persona humana.

Cabe resaltar que la participación será **voluntaria**, y los docentes que serán informantes clave firmarán un consentimiento informado en el que se explica detalladamente el propósito del estudio, sus beneficios y la protección de su identidad. Agradezco de antemano su valiosa disposición para apoyar esta iniciativa, la cual busca aportar al mejoramiento de la calidad educativa desde el bienestar de los educadores.

Quedo atenta a su respuesta y disposición para resolver cualquier inquietud adicional.

Atentamente,

Naith del Socorro Oviedo Montes
Estudiante de Doctorado en Educación
Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL).

República Bolivariana de Venezuela
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico de Caracas
Subdirección de Investigación y Postgrado
Doctorado en Educación

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA INFORMANTES CLAVE

Yo, Erika Navarro Torres, declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "Constructos Teóricos para la Prevención del Síndrome de Burnout en los Docentes del Municipio de Sincelejo". Este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL). Dicha investigación tendrá como base legal la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la cual establece los principios fundamentales de la educación colombiana como un derecho fundamental. En particular, el artículo 1° Objeto de la ley, señala que la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

Entiendo que este estudio tiene como objetivo generar constructos teóricos dirigidos a la prevención del Síndrome de Burnout en los docentes del municipio de Sincelejo. Asimismo, sé que mi participación se llevará a cabo en la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, en el horario previamente acordado con el investigador, y consistirá en responder una entrevista semi-estructurada. Me han explicado que toda la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie. Esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas, ni tampoco ser identificadas durante la fase de publicación de los resultados.

Estoy en conocimiento de que los datos serán de uso exclusivo para la investigación y con fines académicos. Por ende, esta información podrá beneficiar de manera indirecta, y en consecuencia, representa un beneficio para la sociedad en el marco de la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que tengo el derecho de negar mi participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin necesidad de expresar causa alguna ni enfrentar consecuencias negativas.

Por último, acepto voluntariamente participar en este estudio y declaro que he recibido una copia del presente documento
Firma del participante: Erika Navarro Torres
Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con la investigadora.

Naith del Socorro Oviedo Montes
Estudiante de Doctorado en Educación
Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL).

República Bolivariana de Venezuela
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico de Caracas
Subdirección de Investigación y Postgrado
Doctorado en Educación

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA INFORMANTES CLAVE

Yo, Erika Navarro Torres
_____, declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "Constructos Teóricos para la Prevención del Síndrome de Burnout en los Docentes del Municipio de Sincelejo". Este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL). Dicha investigación tendrá como base legal la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la cual establece los principios fundamentales de la educación colombiana como un derecho fundamental. En particular, el artículo 1° Objeto de la ley, señala que la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

Entiendo que este estudio tiene como objetivo generar constructos teóricos dirigidos a la prevención del Síndrome de Burnout en los docentes del municipio de Sincelejo. Asimismo, sé que mi participación se llevará a cabo en la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto, en el horario previamente acordado con el investigador, y consistirá en responder una entrevista semi-estructurada. Me han explicado que toda la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie. Esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas, ni tampoco ser identificadas durante la fase de publicación de los resultados.

Estoy en conocimiento de que los datos serán de uso exclusivo para la investigación y con fines académicos. Por ende, esta información podrá beneficiar de manera indirecta, y en consecuencia, representa un beneficio para la sociedad en el marco de la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que tengo el derecho de negar mi participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin necesidad de expresar causa alguna ni enfrentar consecuencias negativas.

Por último, acepto voluntariamente participar en este estudio y declaro que he recibido una copia del presente documento
Firma del participante: Erika Navarro Torres
Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con la investigadora.

Naith del Socorro Oviedo Montes
Estudiante de Doctorado en Educación
Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL).

Anexo A-2: Entrevistas

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE CARACAS
DOCTORADO EN EDUCACIÓN

GUION DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

SEMI ESTRUCTURADA (INDIVIDUAL)

Construcción de Instrumento

Autora: Naith del Socorro Oviedo Montes

Caracas, agosto 2025

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

TECNICA: Entrevista
INSTRUMENTO: Guion de entrevista

Guion de la entrevista semiestructurada a docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto y sus cinco (5) sedes.

La presente entrevista semiestructurada se desarrollará de la siguiente manera según su orden: Presentación, Desarrollo y Cierre de la entrevista.

Presentación
Saludo en voz alta

Se hace una lectura en voz alta del consentimiento informado. (Rector y docentes)

Se realiza una presentación de los participantes en esta entrevista y un agradecimiento por su asistencia y puntualidad.

Desarrollo
Se da a conocer que el objetivo de esta investigación que es generar constructos teóricos orientados a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto. Continuando se realizan preguntas concernientes a los siguientes temas que darán aportes importantes al propósito de la investigación. Estos temas por tratar son: Síndrome de Burnout, orientaciones teóricas, motivación, presión laboral.
Cierre
Agradezco su participación y dedicación de su valioso tiempo durante el desarrollo de este estudio. Así mismo en el momento oportuno se le presentaran los avances de la investigación.

ANEXO: FICHA METODOLOGICA DE LA ENTREVISTA

Tema de Investigación:	CONSTRUCTOS TEORICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO PRIETO DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO
Propósito de la Investigación	Generar constructos teóricos orientados a la prevención del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

Temas a abordar en la Entrevista semiestructurada	Síndrome de Burnout La Escuela como Espacio Laboral Estrés y Estrés Laboral, motivación Presión laboral Apoyo institucional y recursos Clima laboral y relaciones interpersonales
Cierre	Agradecimientos por la participación en la entrevista al sujeto entrevistado

Ficha Metodológica De La Entrevista semi estructurada (individual)

FICHA DE PRESENTACIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA ENTREVISTA	
Lugar	Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto
Fecha	AGOSTO
Hora de Inicio	10:00 A.M
Duración	APROXIMADAMENTE 10 A 15 MINUTOS
Entrevistado:	Docentes de primaria 1.Licenciado (a) en lengua Castellana. 2. Licenciado (a) en Matemáticas. 3. Licenciado (a) en Ciencias Sociales y Políticas. 4. Licenciado (a) en Lengua Castellana. 5. Licenciado (a) en Ciencias Naturales. Docentes de secundaria Licenciado (a) en el área de educación Física y Deporte Licenciado (a) en el área de matemáticas Licenciado (a) en Biología Licenciado (a) en Ciencias Sociales Licenciado (a) en lengua castellana. Licenciado (a) en el área de Fisica. Licenciado (a) en el área de matemáticas. Licenciado (a) en Informatica. Licenciado (a) en Catedra de la Paz. Licenciado (a) en Quimica.
Ocupación:	DOCENTE
Educación/Perfil:	DOCENTE
Entrevistador:	Naith del Socorro Oviedo Montes
Ocupación:	Estudiante de Doctorado en Educación de la Universidad Pedagógico Experimental Libertador-Instituto Pedagógico de Caracas, Venezuela

INTRODUCCIÓN A LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En el estudio investigativo titulado "Constructos teóricos para la prevención del Síndrome de Burnout en los docentes del municipio de Sincelejo", se utilizaron dos técnicas como lo fue la entrevista a profundidad y la observación, así mismo con estas dos instrumentos claves desde el enfoque cualitativo como lo fue: una guía de entrevista semiestructurada y una guía de observación estructurada, las cuales fueron creadas para analizar de manera detallada las experiencias subjetivas y comportamientos vinculados al síndrome de Burnout en entornos educativos.

1. Guion de entrevista semiestructurada cualitativa

Este instrumento fue desarrollado con un enfoque de interpretación cualitativa, conteniendo 10 preguntas abiertas dirigidas a explorar en profundidad las percepciones, vivencias y estrategias de los docentes para enfrentar el estrés laboral y el desgaste profesional posible. Las entrevistas se llevaron a cabo de manera individual en un ambiente confidencial, garantizando un espacio empático y reflexivo que facilitara la libre expresión del docente. Las preguntas cubrieron temas como el entendimiento del síndrome de Burnout, experiencias personales con el estrés, efectos en la labor docente, causas asociadas con el agotamiento y sugerencias para intervención.

El diseño semiestructurado permitió que el investigador profundizara en aquellas respuestas que lo necesitaban, promoviendo una interacción dinámica que apoyó la saturación teórica. Se realizaron resúmenes teóricos detallados para cada respuesta, conectando las opiniones de los participantes con teorías contemporáneas (Maslach, Jackson, Lazarus, Esteve, entre otros), lo que enriqueció la interpretación y la generación de categorías emergentes

2. Instrumento de observación estructurada

La guía de observación cualitativa fue elaborada para documentar comportamientos relacionados con el síndrome de Burnout en diferentes contextos escolares: en el aula, durante descansos, en reuniones, en actividades extracurriculares y en interacciones informales con colegas y alumnos. Se definieron varias dimensiones tales como: fatiga emocional, irritabilidad, apatía, aislamiento social, despersonalización, tensión entre pares, entre otras. Sin embargo, cada aspecto de la observación se evaluó usando una escala de frecuencia ordinal: N (Nunca), AV (A veces), F (Frecuente), MF (Muy Frecuente), S (Siempre). Esta codificación posibilitó una comprensión integral del comportamiento docente, abarcando tanto la comunicación verbal como la no verbal. La observación se centró no solo en lo evidente, sino también en expresiones emocionales sutiles, conductas repetitivas, dinámicas relacionales y distintas formas de compromiso o desconexión del rol profesional. Por último, este instrumento se aplicó de manera no participativa durante jornadas escolares completas, evitando cualquier alteración en el entorno natural del aula o de los espacios comunes. A continuación, se presentan las

preguntas con sus respectivas respuestas de forma interpretativas utilizando la guía de observación:

ENTREVISTAS

1. ¿Ha escuchado alguna vez sobre el Síndrome de Burnout? Si o No. Podria definirlo
2. ¿Para usted que es el estrés? ¿Y Como lo describiría?
3. ¿Ha sentido alguna vez estrés en su labor como docente?
4. ¿Ha notado que el estrés ha afectado su desempeño en el aula o su relación con los estudiantes? ¿Por favor podría describir su experiencia?
5. ¿Cuáles cree usted que son las causas principales que generan estrés en el contexto educativo?

¿Qué tipo de apoyo considera que deberían recibir los docentes para evitar el desgaste profesional?

7. ¿Usted cree que el Síndrome de Burnout afecta su labor como docente? podría explicarme de qué manera.
8. ¿Existe algún programa en su institución educativa que busque prevenir el estrés? si existe alguno podría describirlo desde su punto de vista cómo funciona.
9. ¿Cómo afrontaría el estrés laboral en su ejercicio profesional? ¿Qué acciones preventivas considera necesarias para evitar que este evolucione hacia un síndrome de Burnout?
10. ¿Qué recomendaciones considera fundamentales para que los docentes y las instituciones educativas prevengan el Síndrome de Burnout, teniendo en cuenta el bienestar laboral del docente?

Anexos A-3: Entrevista de respaldo

ENTREVISTA 1 - Primaria

1. ¿Ha escuchado alguna vez sobre el síndrome de Burnout? Si o no. Podrías definirlo

Si, es una alteración o afectación en la salud a causa del estrés, generalmente ocasionada por el exceso de trabajo.

El docente posee una comprensión básica del síndrome, asociándolo de forma directa con el estrés en el trabajo y la sobrecarga de tareas. Así, Freudenberger (1974) fue uno de los pioneros en definir el síndrome de Burnout como un estado de cansancio emocional, físico y mental que ocurre por demandas excesivas. Christina Maslach (2001) añade que es frecuente en trabajos de ayuda, como la enseñanza.

2. ¿Para usted que es el estrés ¿Y cómo lo describiría?

Carga que atrofia el normal desarrollo de las actividades, bloqueando el desempeño y el accionar deseado.

El entrevistado ve el estrés como una carga que dificulta su capacidad de actuar sin problemas, lo que resulta en un desempeño laboral deficiente. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el estrés es un fenómeno que ocurre cuando las exigencias del entorno sobrepasan las herramientas que tiene la persona para enfrentarlas, causando una situación de inestabilidad emocional y funcional.

3. ¿Ha tenido alguna vez estrés en su labor como docente?

Con bastante frecuencia.

En la respuesta anterior el entrevistado muestra que el estrés es una situación habitual en la enseñanza del entrevistado, lo que indica una exposición continua a situaciones estresantes. Kyriacou (2001) menciona que el estrés entre los docentes es un hecho frecuente, afectado por elementos como la cantidad de trabajo, las actitudes de los estudiantes y la presión de las instituciones.

4. ¿Ha notado que es el estrés ha afectado su desempeño en el aula o su relación con los estudiantes? ¿Por favor podría describir su experiencia?

El estrés se trata en lo posible de manejarlo para que no bloquee el cumplimiento del trabajo, pero es inevitable cuando va ganando espacio se expresa o demuestra con irritabilidad, bloqueo para actuar, sensación de frustración.

El profesor entrevistado se da cuenta de que su bienestar emocional se ve afectado, lo que influye en su rendimiento y en las relaciones con los demás en el aula. Según Maslach y Leiter (1999), el cansancio emocional disminuye la habilidad del profesor para crear vínculos positivos con los alumnos, lo que hace que su efectividad y satisfacción en el trabajo sean menores.

5. ¿Cuáles cree usted que son las causas principales que generan estrés en el contexto educativo?

> ***Sobre carga laboral, aceptación del trabajo realizado, querer dar una educación de calidad, la diversidad de carácter, interés y necesidad y se manejan en un aula, la falta de conciencia y apoyo en el hogar.***

Las razones señaladas se refieren tanto a aspectos relacionados con las instituciones como con la familia, mostrando un sistema complicado de presión sobre el profesor. De acuerdo con Esteve (1997), enseñar en la actualidad conlleva varias tensiones, que surgen de demandas institucionales, la variedad de estudiantes y el bajo reconocimiento social que recibe el docente.

6. ¿Qué tipo de apoyo considera que deberían recibir los docentes para evitar el desgaste profesional?

> ***Apoyo pedagógico enfocado a ayudas a los niños con necesidades educativas especiales.***
>
> ***Capacitación en el maneo del control de las emociones.***

El entrevistado enfatiza lo fundamental que es la capacitación y el apoyo como formas de prevención. Hargreaves (1996) indica que la enseñanza constante y la ayuda emocional disminuyen notablemente la probabilidad de experimentar burnout.

7. ¿Usted cree que el síndrome de Burnout afecta su labor como docente? Podría explicarme de qué manera

> ***Evidentemente el estrés por sobrecarga laboral crea un impacto negativo en el desempeño porque no permite ser eficiente.***

El profesor identifica un vínculo claro entre el estrés duradero y la disminución de la efectividad en el trabajo. De acuerdo con Maslach (2001), el síndrome de Burnout disminuye la habilidad de los trabajadores para desempeñarse bien, impactando su motivación, bienestar emocional y rendimiento.

8. ¿Existe algún programa en su institución educativa que busque prevenir el estrés? Si existe alguno podría describirlo desde su punto de vista cómo funciona.

> ***No existe un programa institucionalidad que capacite sobre el manejo del estrés, pero si se han brindado espacios formativos que apuntan al manejo de las emociones.***

La respuesta dada por el docente indica que no hay políticas organizadas para cuidar del bienestar de los docentes. Según Schonfeld y Bianchi (2016), las acciones de las instituciones son esenciales para evitar el agotamiento emocional prolongado en los educadores.

9.¿Cómo afrontaría el estrés laboral en su ejercicio profesional? ¿Qué acciones preventivas considera necesarias para evitar que estas evoluciones hacia un síndrome de Burnout?

> ***Apoyo profesional (terapias) auto motivación compartir espacios saludables con familiares amigos y personas que me agraden y aporten positivamente.***

El docente entrevistado utiliza métodos personales y sociales para cuidarse del agotamiento, aunque admite que necesita ayuda profesional. Folkman y Lazarus (1988) señalan la diferencia

entre las estrategias de afrontamiento que se enfocan en el problema y las que se centran en las emociones; las dos son efectivas para manejar el efecto del estrés.

10 ¿Qué recomendaciones considera fundamentales para que los docentes y las instituciones educativas prevengan el síndrome de Burnout, teniendo en cuenta el bienestar laboral del docente?

Brindar espacios de esparcimiento y distracción, jornada formación de manejo de estrés y de las emociones

El entrevistado sugiere acciones específicas para mejorar el bienestar de los maestros. Según Pérez y Fernández (2020), los programas que fomentan el autocuidado, el tiempo libre y la inteligencia emocional son útiles para prevenir el Burnout en los educadores. La conversación con el entrevistado tuvo lugar en un ambiente de confianza y reflexión. El docente que participó estaba dispuesto a compartir sus vivencias personales, mostrando un alto nivel de sinceridad tanto emocional como profesional. Las respuestas fueron naturales, bien expresadas y con una conexión emocional, lo que facilitó una comprensión profunda y contextual del estrés laboral de los docentes y del síndrome de Burnout.

Anexo A-4: Guía de observación

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Título de la investigación:

Constructos teóricos para la prevención del Síndrome de Burnout en los docentes del municipio de Sincelejo

Objetivo de la observación:

Registrar comportamientos, expresiones y actitudes manifiestas de los docentes en diversos espacios escolares, que permitan inferir indicios de desgaste emocional, físico y mental asociados al síndrome de burnout.

1. Escenarios de observación y dimensiones conductuales

Escenario	Dimensiones	Indicadores	N	AV	F	MF	S
Durante clase	Cansancio emocional	Voz monótona o elevada sin intención didáctica.		**X**			
		Se muestra físicamente agotado (ojos entrecerrados, postura encorvada)			**X**		
		Expresa frases como “estoy cansado/a” o “esto cansa mucho”				**X**	
	Irritabilidad	Impaciencia con las intervenciones de los estudiantes			**X**		
		Uso de expresiones cortantes			**X**		
		Gestos de molestia (golpear el escritorio,				**X**	

		cerrar puños, fruncir el ceño).					
	Apatía	Explicaciones mecánicas y sin interacción			**X**		
		Ignora preguntas o comentarios de estudiantes				**X**	
		No corrige ni retroalimenta respuestas equivocadas			**X**		
Durante el recreo o descanso	Aislamiento social	Permanece solo/a en espacios comunes			**X**		
		Evita conversaciones o interacciones con colegas			**X**		
		Se levanta y se va al llegar otros docentes.			**X**		
	Desmotivación	Conversaciones centradas en quejas sobre el trabajo			**X**		
		Falta de ánimo al hablar de su labor docente			**X**		
		Uso frecuente de frases como “todo sigue igual”, “nada mejora”				**X**	

	Estrés acumulado	camina de un lado a otro sin razón aparente				**X**	
		Realiza movimientos repetitivos (morder lápiz, mover pierna, frotarse manos).				**X**	
		Suspira con frecuencia o respira agitadamente.		**X**			
En reuniones o espacios de planeación	Desinterés laboral	Escasa participación en tareas colaborativas			**X**		
		No toma notas ni presta atención durante las reuniones.			**X**		
		Desvía la mirada o realiza otras actividades (celular, dibujos)				**X**	
	Actitud defensiva	Comentarios negativos sobre la jornada laboral			**X**		
		Responde de forma irónica o desafiante ante observaciones.			**X**		
		Se muestra a la defensiva cuando se le asignan tareas.				**X**	

	Desmotivación profesional	Evita proponer ideas o contribuir en las discusiones grupales			**X**		
		Delega responsabilidades sin justificación.			**X**		
		No muestra interés por mejorar procesos o resolver problemas.		**X**			
Interacciones con estudiantes fuera del aula	Despersonalización	Respuestas automáticas y poco contacto visual		**X**			
		No recuerda nombres ni contextos personales de sus alumnos.		**X**			
		Se refiere a los estudiantes en tercera persona incluso cuando están presentes.		**X**			
	Falta de empatía	Respuestas frías o cortantes ante situaciones personales.			**X**		
		Usa frases como “no es mi problema		**X**			
		Minimiza las dificultades de los estudiantes (“eso no es tan grave”).		**X**			

	Desgaste interpersonal	Irritación cuando los estudiantes lo buscan fuera de clase.			**X**		
		Evita responder consultas adicionales.			**X**		
		Expresa molestia por interrupciones fuera del horario.			**X**		
Interacciones con colegas y directivos	Tensión interpersonal	Uso de ironía o sarcasmo en reuniones o charlas informales.		**X**			
		Respuestas defensivas ante sugerencias o correcciones.		**X**			
		Manifiesta desconfianza hacia las decisiones del equipo.		**X**			
	Sobrecarga laboral	Quejas frecuentes a superiores		**X**			
		Frases como “yo hago más que todos”, “me toca todo a mí”			**X**		
		Se le ve cargando múltiples materiales o documentos.			**X**		
	Baja cohesión grupal	Se excluye de dinámicas grupales o comités.			**X**		

		No reconoce logros colectivos o evade felicitaciones compartidas.			**X**		
		No participa en celebraciones o actividades sociales de la institución.			**X**		
Durante actividades extracurriculares	Falta de compromiso	Delegación constante de funciones sin justificación.		**X**			
		Llega tarde o se ausenta de las actividades programadas.		**X**			
		No realiza seguimiento a las tareas asignadas.			**X**		
	Desconexión emocional	Actitud distante o negativa ante el ambiente educativo.			**X**		
		No disfruta las actividades lúdicas o culturales.		**X**			
		Se muestra indiferente al éxito o fracaso de los eventos escolares.			**X**		
	Falta de motivación	Participación pasiva o sin energía.		**X**			

		No propone ideas ni mejora actividades.			**X**		
		Se limita a cumplir lo mínimo exigido.			**X**		
Observaciones:							

Leyenda de frecuencia observada:

N: Nunca

AV: A veces

F: Frecuente

MF: Muy frecuente

S: Siempre

3. Evidencias relevantes observadas (anecdóticas o situacionales)

Registrar eventos concretos, frases dichas por el docente, expresiones no verbales notables o cualquier comportamiento que refleje agotamiento o afectación emocional.

En las sesiones observadas, se notaron diferentes comportamientos que indican cansancio emocional y síntomas que podrían asociarse con el síndrome de Burnout. En el aula, se escucharon comentarios como "esto es muy agotador" y se notaron formas de explicar con poco entusiasmo. También se evidenció un tono de voz monótono, una postura encorvada y una clara disminución en la interacción con los alumnos, ignoran algunas de sus participaciones. Durante los momentos de descanso, el profesor se separó del grupo, quedándose en silencio con una expresión tensa y respiración rápida. De igual manera, en una reunión de planificación, no participó de manera activa y mostró signos de desconexión, como el uso del teléfono móvil y la falta de interés en tareas. En actividades extracurriculares, se notó desinterés por lo programado, diciendo cosas como: "eso no tiene sentido" y "solo hago lo que tengo que hacer", lo que demuestra una falta de conexión emocional. Este comportamiento se vio reforzado por su escasa participación en actividades grupales y la entrega de responsabilidades sin explicación.

4. Interpretación preliminar del observador

Síntesis valorativa del observador sobre los patrones conductuales detectados y su posible vínculo con el síndrome de burnout:

Los comportamientos que se han notado muestran una mezcla de signos que son típicos del síndrome de Burnout. Se destaca el cansancio emocional, que se puede ver en el lenguaje corporal, el tono de voz y la falta de energía en general; la despersonalización, que se nota en cómo se interactúa de manera distante con los estudiantes y en la falta de atención a sus necesidades; y la baja realización personal, que se manifiesta en la falta de compromiso y en la carencia de motivación hacia las actividades de la institución. La repetida aparición de estas conductas en diferentes situaciones y momentos sugiere un estado avanzado de agotamiento en el profesorado. Estas señales podrían ser el resultado de tensiones acumuladas que no se han manejado, la falta de apoyo en la institución, y una pobre formación en técnicas de autorregulación emocional. Lo observado requiere que se realice una intervención urgente por parte de la institución para evitar mayores problemas tanto en la salud del docente como en el ambiente escolar.

Anexo A-5: Tabla de especificaciones

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR

DOCTORADO EN EDUCACION

TABLA DE ESPECIFICACIONES

CONSTRUCTOS TEORICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO

Autora. Naith del Socorro Oviedo Montes

Tutora. Jherania Rivero Sánchez

Caracas, junio 2025

TABLA DE ESPECIFICACIONES CATEGORIALES

CONSTRUCTOS TEÓRICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Factores que generan el Síndrome de Burnout	Condiciones laborales adversas Cargas emocionales y administrativas Relación con estudiantes y comunidad	Identificación de situaciones estresantes Percepción de sobrecarga Reacciones emocionales ante la jornada laboral	Entrevista en profundidad y observación directa
Estrategias de afrontamiento implementadas por los docentes	Autocuidado Red de apoyo Adaptación personal	Uso de técnicas de relajación Apoyo entre pares Gestión del tiempo y prioridades	Entrevista en profundidad y observación directa
Percepciones docentes sobre el síndrome de Burnout	Identificación del síndrome Impacto en la práctica pedagógica Actitudes frente al estrés	Conocimiento previo del concepto Efectos en la enseñanza Disposición a buscar ayuda	Entrevista en profundidad
Propuesta de constructos teóricos para la prevención	Orientaciones institucionales Lineamientos pedagógicos Bienestar emocional del docente	Iniciativas de acompañamiento institucional Recomendaciones para el aula Condiciones propicias para prevenir el Burnout	Análisis documental y entrevistas

Anexo A-6: Socialización

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE CARACAS
DOCTORADO EN EDUCACIÓN

RESUMEN DIGITAL DE RESULTADOS SOCIALIZADOS

Autora: Naith del Socorro Oviedo Montes

Caracas, agosto 2025

CONSTRUCTOS TEORICOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO PRIETO DEL MUNICIPIO DE SINCELEJO

RESUMEN DIGITAL DE RESULTADOS SOCIALIZADOS

El estudio titulado “Constructos teóricos para la prevención del síndrome de burnout en los docentes de la institución educativa Antonio ´Prieto del municipio de Sincelejo”, realizado en la Institución Educativa mencionada. Permitió abarcar de manera interpretativa cómo los docentes experimentan el síndrome de burnout en sus jornadas de clases, dando a conocer la interpretación sus tensiones, significados y estrategias de afrontamiento desde el enfoque fenomenológico hermenéutico. Así mismo la socialización de estos resultados con los informantes clave reafirmó la pertinencia y claridad de los hallazgos, al retumbar directamente con su experiencia laboral cotidiana.

Durante el encuentro grupal, se presentaron los aspectos centrales de la investigación: unidades de significado, temas fenomenológicos, análisis interpretativo y los cuatro constructos teóricos orientados a la prevención del burnout. Los docentes manifestaron sentirse reflejados en la interpretación, afirmando que los resultados expresan con fidelidad la realidad emocional y laboral que enfrentan día a día.

Entre las impresiones más destacadas se encontró que los docentes reconocieron la naturalización del cansancio, la importancia del apoyo institucional y la necesidad urgente de estrategias de bienestar emocional. Algunos afirmaron que escuchar los resultados les permitió reconocer dimensiones del desgaste que antes no habían identificado conscientemente. Asimismo, valoraron el enfoque respetuoso, humano y contextual con el que se abordó el fenómeno, señalando que la investigación “pone en palabras lo que muchas veces no se dice”.

Las reflexiones surgidas evidencian el impacto del burnout en su bienestar personal, su desempeño pedagógico y sus relaciones laborales. Los docentes sugirieron que las instituciones educativas incluyan programas de acompañamiento emocional, reducción de cargas administrativas y espacios de escucha activa. Varios expresaron que estos resultados deberían compartirse con entidades superiores, como la Secretaría de Educación, para impulsar transformaciones estructurales.

La socialización fortaleció la credibilidad del estudio al validar los hallazgos desde la experiencia viva de los participantes, confirmando la relevancia del análisis y la pertinencia de los constructos teóricos propuestos.

FORMATO BREVE DE RETROALIMENTACIÓN DE INFORMANTES CLAVE

Título de la investigación:

Constructos teóricos orientados a la prevención del síndrome de burnout en docentes de la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto.

Objetivo de la socialización:

Obtener impresiones de los docentes sobre la pertinencia, claridad y utilidad de los resultados investigativos.

1. Claridad de los resultados presentados

☐ Muy claros

☐ Claros

☐ Poco claros

☐ Confusos

Comentario del docente:

2. Pertinencia de los hallazgos frente a la realidad laboral docente

☐ Muy pertinentes

☐ Pertinentes

☐ Medianamente pertinentes

☐ Poco pertinentes

Comentario del docente:

3. Identificación personal con los resultados

☐ Me siento totalmente identificado(a)

☐ Me siento identificado(a)

☐ Me siento parcialmente identificado(a)

☐ No me identifico

Comentario del docente:

4. Utilidad de los resultados para mejorar el bienestar docente

☐ Muy útiles

☐ Útiles

☐ Medianamente útiles

☐ Poco útiles

Comentario del docente:

5. Sugerencias para la institución educativa

6. Observaciones adicionales del docente

Anexo A-7: Síntesis curricular del autor

SINTESIS CURRICULAR DEL AUTOR

Naith del Socorro Oviedo Montes, colombiana de nacimiento, Licenciada en Educación Infantil con Énfasis en Tecnología e Informática titulo obtenido en la Corporación Universitaria del Caribe (CECAR). Especialista en Administración de la Informática Educativa de la Universidad de Santander (UDES), Magíster en Informática Educativa otorgada por la Universidad Privada Norbert Wiener de la República del Perú, 27 años en el sector educativo oficial del municipio de Sincelejo, Sucre. Docente en instituciones educativas como la Institución Educativa Juanita García Manjarrez (1998-2004), Institución Educativa Policarpa Salavarrieta (2005-2006), Institución Educativa Nueva Esperanza (2007-2015) y actualmente desde el año 2016 en la Institución Educativa Técnico Industrial Antonio Prieto. Mi formación y experiencia profesional se ha orientado al fortalecimiento de procesos pedagógicos mediados por las tecnologías de la información y la comunicación, así como al desarrollo de estrategias educativas innovadoras e inclusivas. Por ultimo, la práctica docente se caracteriza por el compromiso con la calidad educativa, la innovación pedagógica y el fortalecimiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje en educación básica y secundaria.

SINTESIS CURRICULAR DE LA TUTORA

Jherania Yolanda Rivero Sánchez.

Profesión: Profesora Universitaria en Educación Especial.

Edad: 53 años. **CI:** 11.773.483

Estado civil: Casada.

Dirección: Av. Francisco de Miranda Centro Residencial

La California Edif. 3 piso 5 apto 53 Urb. California Norte (Caracas)

Telf.: 58 414-3312492.

Lugar y fecha de nacimiento: Caracas 21/06/73.

E-mail: jheraniariveroipc@gmail.com.

Resumen curricular

Educación

• **Postgrado: Doctorado en Educación.** Instituto Pedagógico de Caracas (UPEL). (2022).

• **Postgrado: Maestría en Educación. Mención Gerencia Educacional**. Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio (UPEL). (2009)

- **Licenciado en Educación Especial. Mención: Dificultades de Aprendizaje.**

Universidad José María Vargas. 1995-2000. (Suma Cum Laude).

- **Técnico Superior en Educación Especial. Mención: Dificultades de Aprendizaje**

Universidad José María Vargas. 1995-1998

Experiencia Profesional

- Instituto Pedagógico de Caracas. Departamento de Educación Especial. Programa de Dificultades de Aprendizaje/ Educación para personas en situación de discapacidad. 2005 - Actual
- Colegio Nuestra Señora de la Esperanza**.** Coordinadora Académica. 2002-2005.
- Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio. (UPEL). Centro de atención

Caracas. Facilitador en el área de Educación Especial. 2001-2003

- Colegio Nuestra Señora de la Esperanza**.** Docente de 3º grado. 1999-2001.
- Atención Psicopedagógica Individualizada (privado)

Cargos desempeñados

- Coordinadora del Programa de Educación para personas en Situación de Discapacidad / Dificultades de Aprendizaje. Departamento de Educación Especial. IPC-UPEL (2025 - actual).
- Coordinadora del Programa de Postgrado: Maestría en Educación Especial. IPC-UPEL (2021 - 2025).
- Coordinadora del Programa de Postgrado Educación Especial para la integración de las personas con discapacidad. IPC-UPEL (2023 - 2025).
- Coordinadora del Programa Dificultades de Aprendizaje. Departamento de Educación Especial. IPC-UPEL (2011-2014).

●Jefe de la Cátedra Problemática de las Dificultades de Aprendizaje. Programa Dificultades de Aprendizaje. Departamento de Educación Especial. IPC-UPEL. (2009-2011).

Reseña del desempeño académico relacionado con los productos académicos de grado de Especialización Técnica, Especialidad, Maestría y Doctorado:

- Profesora de las unidades curriculares de pregrado: Discapacidad y diferencia, Abordaje pedagógico de los estudiantes en situación de discapacidad. Evaluación de los estudiantes en situación de discapacidad (IPC-UPEL).
- Profesora de fase de ejecución de proyecto en el programa Dificultades de Aprendizaje. (IPC)
- Tutora en la Maestría de Gerencia Educacional (IPC)
- Profesora de Practicum I en la Especialización: Educación para la integración de las personas con discapacidad. (IPC)(actual)
- Profesora de Seminario I en la Maestría de Educación Especial. (IPC) (actual).
- Tutora de Trabajos de grado y Tesis doctoral. IPC-UPEL (actual).

Publicaciones

- Las buenas prácticas en Educación Inclusiva y el rol del docente. Educación en Contexto, Vol. III, N° Especial, diciembre, 2017. ISSN 2477-9296 109 Inclusión: miradas desde la investigación educativa del siglo XXI
- Prevención y dificultades de aprendizaje. Una perspectiva ecológica. Revista Aula Abierta. Nº 9 julio-septiembre 2006.
- Visión de las Dificultades de Aprendizaje. Revista Aula Abierta. Nº 9 julio-septiembre 2006.