

Burnout y salud durante la pandemia: el caso de los docentes en México

Burnout and health during the pandemic the case of teachers in Mexico

Burnout e saúde durante a pandemia: o caso dos professores no México



Maricela Osorio Guzmán

maricela.osorio@iztacala.unam.mx

<https://orcid.org/0000-0001-7798-5301>

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala México

Centeotl Ruiz Mendoza

centeotlrui03@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3076-8603>

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala México

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.4i8.56>

Ensayo recibido 29 de octubre 2023 | arbitrado 12 de diciembre 2023 | aceptado 27 de febrero 2024 | publicado 01 de julio 2024

A todos los docentes que, con su dedicación y conocimiento, iluminan el camino de la educación. Su labor incansable no solo forma mentes, sino también corazones y caracteres. Gracias por ser no solo nuestros maestros, sino también nuestros consejeros, guías y apoyo incondicional

RESUMEN

Palabras clave:

Burnout; Docencia; Estrés; Pandemia por Covid-19; Psicología de la salud

El síndrome de burnout es definido como un síndrome psicológico derivado de la exposición prolongada a estresores interpersonales. Históricamente la literatura ha reportado que la docencia es una profesión de alto riesgo y la emergencia sanitaria por Covid-19, exacerbó esta condición. Por lo anterior, el objetivo del presente fue describir las generalidades del síndrome de burnout y las implicaciones en la salud de los docentes a través de una revisión de estudios publicados sobre la temática. En ese sentido, en un primer momento se exponen las características del síndrome, la naturaleza de la actividad docente y las implicaciones de la pandemia; posteriormente se comentan hallazgos reportados sobre la temática y se concluye acerca de cómo el síndrome afectó a la salud de los docentes durante la pandemia, se destaca su labor en dicho período y se avanzan propuestas desde la psicología de salud para la prevención e intervención del síndrome.

ABSTRACT

Keywords:

Burnout; Teaching; Stress; Covid-19 pandemic; Health psychology

Burnout syndrome is defined as a psychological syndrome derived from prolonged exposure to interpersonal stressors. Historically, the literature has reported that teaching is a high-risk profession and the Covid-19 health emergency exacerbated this condition. Therefore, the objective of this article was to describe the generalities of burnout syndrome and the implications for teachers' health through a review of published studies on the subject. In this sense, at first the characteristics of the syndrome, the nature of the teaching activity and the implications of the pandemic are presented; Subsequently, findings reported on the subject are discussed and a conclusion is drawn about how the syndrome affected the health of teachers during the pandemic, their work in said period is highlighted and proposals are advanced from Health Psychology for the prevention and intervention of the syndrome.



RESUMO

A síndrome de Burnout é definida como uma síndrome psicológica derivada da exposição prolongada a estressores interpessoais. Historicamente, a literatura tem relatado que o ensino é uma profissão de alto risco e a emergência sanitária da Covid-19 exacerbou esta condição. Portanto, o objetivo deste artigo foi descrever as generalidades da síndrome de burnout e as implicações para a saúde dos professores por meio de uma revisão de estudos publicados sobre o tema. Nesse sentido, num primeiro momento são apresentadas as características da síndrome, a natureza da atividade docente e as implicações da pandemia; Posteriormente, discutem-se os resultados relatados sobre o tema e conclui-se sobre como a síndrome afetou a saúde dos professores durante a pandemia, destaca-se o seu trabalho nesse período e avançam-se propostas da Psicologia da Saúde para a prevenção e intervenção da síndrome.

Palavras-chave: Burnout; Ensino; Estresse; Pandemia do covid-19; Psicologia da saúde

INTRODUCCIÓN

El burnout es un síndrome psicológico derivado de la exposición prolongada a estresores interpersonales crónicos (Maslach et al., 2009), también es conocido como el síndrome de estar quemado, de desmoralización o de agotamiento profesional o emocional e implica el decremento en el cuidado y atención profesional (Osorio et al., 2020). El síndrome es más común en personas que trabajan con gente brindando asistencia; como profesionales del sector salud, educativo y prestación de servicios (Arias & Camacho, 2009; Bustamante et al., 2016; Tapia, 2011; Forbes, 2011).

El síndrome trae consigo múltiples afectaciones a la salud de quien lo padece, el enfoque del presente trabajo se centra en los docentes debido a que la naturaleza de su trabajo los coloca en una posición de riesgo para desarrollarlo. Además, en el marco de la

pandemia por Covid-19, debido al cambio repentino de sus actividades de la modalidad presencial a la modalidad a distancia, se sumaron factores que potenciaron ese nivel de riesgo, por tanto, el objetivo del presente fue describir las generalidades del síndrome de burnout y las implicaciones en la salud de los docentes a través de una revisión de estudios realizados y publicados sobre la temática durante el periodo de pandemia

DESARROLLO

Desarrollo del concepto Burnout

La primera evidencia registrada del síndrome de burnout es la expuesta por Schwartz y Will (1953) cuando describieron actitudes de distanciamiento, agotamiento y desmotivación que desarrolló una enfermera perteneciente a un hospital psiquiátrico hacia sus pacientes; aunque, fue hasta 1974 cuando a este conjunto de síntomas se le denominó “burnout” (Freudenberger, 1974).

El término fue utilizado por el psiquiatra Freudenberger para describir el conjunto de síntomas que desarrollaron los trabajadores en una clínica de desintoxicación al cabo de un año de sus observaciones; estos síntomas incluyeron pérdida de energía y motivación que provocaron sentimientos de intolerancia e ira hacia los pacientes e incluso síntomas físicos como dolor de cabeza y desórdenes gastrointestinales. En ese momento, el burnout fue definido como un síndrome de carácter clínico como consecuencia de las características personales de los profesionales ya sea por su estilo de vida o por diversas pensiones individuales.

Posteriormente, Cristina Maslach (1976) desarrolló investigaciones relacionadas con el síndrome, descubrió y dedujo que el burnout no

era exclusivo del personal médico sino de cualquier profesional que prestaba servicios a otras personas; la definición que propuso fue: “respuesta de estrés crónico formada por un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir en individuos que trabajan con otras personas” (Maslach, 1982, p.2). Comentó además que, si bien era más probable en personal que atendía situaciones problemáticas o de preocupaciones intensas, también podría presentarse en otras profesiones, por ejemplo, oficinistas, militares, gerentes, deportistas, entre otros (Maslach et al. 2001). Además, reestructuró el enfoque hacia un proceso, más que un estado, relacionado con variables externas y no solo por una predisposición del individuo.

Caracterización del síndrome

Como se mencionó anteriormente, el síndrome de burnout está conformado de tres dimensiones: cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) y baja realización personal (RP) (Maslach, 1982). El componente central del síndrome y el más evidente es el CE, el cual hace referencia a la sensación de estar sobrepasado por las demandas del trabajo y, en consecuencia, sentir que los recursos, físicos y psicológicos, con los que se cuenta no son suficientes. De este modo, el individuo se encuentra en un estado de debilidad, sobre esfuerzo físico, cansancio, impotencia, sentirse exhausto y/o fracasado, sin energía, con la sensación de “ya no poder más”.

Por otro lado, la DP, es caracterizada por el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y distanciamiento hacia los receptores del servicio, los compañeros o la institución. Maslach et al. (2001) afirma que la despersonalización está directamente

relacionada con el cansancio emocional pues al estar agotados, los individuos ponen una barrera entre ellos y los demás, ignorando cualidades individuales y percibiéndolos como objetos más que como personas, de este modo resulta más fácil manejar las demandas del trabajo pues se actúa de manera distante e impersonal.

Ahora bien, la baja realización personal está relacionada con las dos dimensiones anteriores; a este respecto, se comenta que tienen una relación compleja pues en algunas ocasiones se presenta en función de ellas y en otras se desarrolla paralelamente. La baja realización personal hace referencia a sentimientos de frustración y actitudes negativas hacia los resultados del trabajo, el individuo comienza a sentirse inútil para realizar las tareas básicas de su labor, no se siente realizado con las perspectivas, ni con las metas establecidas para seguir laborando, e incluso se puede llegar a cuestionar si continúa en el trabajo o si sería mejor abandonarlo, ya que no perciben los resultados esperados (Rivera et al., 2018).

Las tres dimensiones mencionadas, tienen repercusiones en la salud tanto física como psicológica de quienes lo padecen. Dentro de las implicaciones físicas o fisiológicas se incluyen dolor de cabeza, insomnio, fatiga crónica, cansancio excesivo, taquicardias, aumento de la presión arterial, úlceras o desórdenes gastrointestinales como gastritis y diarreas, dolores musculares de espalda y cuello, disminución de la energía, afectaciones en el sistema respiratorio e incluso – en las mujeres- pérdida de ciclos menstruales (Esteras et al., 2018).

En cuanto al área emocional, se puede presentar tendencia a la irritación, sentimientos de tristeza, soledad, miedo, fracaso e insuficiencia, también se

disminuyen los niveles de autoestima, se generan sentimientos de apatía, hostilidad, cinismo, disminuyen los niveles de autoeficacia, actitudes negativas hacia todo lo que está a su alrededor, frustración, se puede desarrollar ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas (Esteras et al., 2018). Además, se destacan la falta de planes, metas y expectativas, pérdida de la creatividad, pérdida de los valores iniciales que guiaron el trabajo, baja concentración, baja tolerancia a la frustración, pérdida de la motivación, disminución de la capacidad de atención, afectaciones a la memoria, modificación del autoconcepto, entre otros.

En el ámbito conductual, se desarrollan comportamientos como absentismo laboral, disminución del desempeño en sus tareas (calidad y/o cantidad), desorganización, aislamiento, consumo de sustancias -como cafeína, alcohol, tabaco y otras drogas-. También se pueden presentar cambios de hábitos alimentarios, conductas agresivas y violentas, utilización de un lenguaje soez, distanciamiento hacia las personas con las que se trabaja y los compañeros. Por supuesto, estos comportamientos tienen repercusiones en el área social del individuo: comienzan a existir problemas interpersonales con los compañeros de trabajo, las personas a las que se les brinda el servicio e incluso la familia y los seres cercanos (Maslach et al., 2001). De este modo, se puede ver que las implicaciones del síndrome pueden llegar a ser desfavorables, pero es importante recalcar que la sintomatología resulta ser distinta en cada caso y depende también de las condiciones y demandas del trabajo y las circunstancias personales de los individuos.

Factores de riesgo

Existen ciertos factores de riesgo que propician el desarrollo del burnout, el principal de ellos es el estrés, el cual es definido por Lazarus y Folkman (1991) como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar” (p.43). La exposición prolongada y constante al estrés resulta un punto clave para el desarrollo del síndrome debido a que se agotan progresivamente los recursos percibidos del individuo. Existen variables laborales que determinan el nivel de estrés y que por lo tanto pueden ser factores que aumenten la probabilidad de padecer burnout, Esteras et al. (2018) clasifican dichas variables en aspectos como: los contenidos del trabajo, la desorganización laboral por parte de la institución donde se trabaja, demandas administrativas, condiciones físicas no apropiadas, escasez de medios materiales para realizar el trabajo, inseguridad laboral, salarios bajos, estilos de dirección inapropiados, entre otros.

Por otro lado, existen variables sociodemográficas asociadas a la presencia del burnout. La edad se muestra como una variable mediadora debido a que el síndrome se presenta en trabajadores más jóvenes (Maslach & Leiter, 2017). Al respecto, Esteras et al. (2018) hipotetizan que “los años de experiencia y la madurez que dan los años contribuye de manera significativa a afrontar con mayor eficacia las tensiones laborales” (p.72). El sexo también ha sido una variable moduladora pues se han encontrado diferencias en las dimensiones del síndrome con respecto a esta variable; mientras las mujeres presentan mayores niveles de cansancio emocional que los hombres, éstos último suelen presentar niveles elevados de

despersonalización (Maslach & Leiter, 2017).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) clasifica algunos otros factores en 5 categorías relacionadas con la naturaleza del trabajo que se realiza: del entorno y del puesto de trabajo, organizativos, relaciones en el trabajo, seguridad en el empleo y desarrollo de carrera profesional y carga total del trabajo. Además de lo anterior, la doble jornada o presencia, tiene que ver con las actividades que se realizan en el hogar y que implican más horas de trabajo aun cuando la jornada laboral ha terminado (Walter et al., 2021). Considerando lo mencionado hasta el momento, históricamente la literatura ha reportado que la profesión docente tiene variables contextuales que la hacen una profesión con riesgos latentes, que pueden llegar a favorecer el desarrollo del síndrome.

Los docentes

El trabajo docente es uno de los protagonistas en los procesos de desarrollo y transformación de las sociedades (Nieva & Martínez, 2016). Para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2019) “los docentes representan una de las fuerzas más sólidas e influyentes con miras a garantizar la equidad, el acceso y la calidad de la educación. Ellos son la clave del desarrollo mundial sostenible”. La docencia es entonces una relación entre personas y conocimientos, tanto maestros como alumnos se relacionan con un saber culturalmente organizado que la escuela propone de manera institucionalizada para el desarrollo de las nuevas generaciones, a través de una intervención sistemática y planificada. En ese sentido, los maestros como sujetos que participan en dicha relación son los encargados de guiar a los

educandos durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dentro de la labor docente, se pueden destacar distintas actividades que son inherentes a la misma, como la planeación de las actividades, la organización de la clase, la atención directa al alumnado, la evaluación del aprendizaje, actividades administrativas del centro de trabajo, gestión de los recursos materiales, realizar trámites burocráticos como actas y reportes (García, 2018). Además de lo anterior, los docentes tienen responsabilidades en su formación continua de parte de las instituciones a las que pertenecen, ya sea a nivel local, de zona, estatal o federal. Por ello, participan en cursos de actualización, de profundización de conocimientos, de mejora de habilidades didácticas, entre otras. En ese sentido, los profesores también deben estar en contacto con colegas para compartir estrategias, conocimientos y recursos que mejoren su desempeño en el aula (Basto, 2017).

Otra de las actividades que los maestros llevan a cabo se centra en el diseño, creación, modificación, mejora y adaptación de los materiales curriculares a través de la investigación del estado del arte de la materia, las exigencias de los alumnos, los recursos con los que se cuenta, las estrategias eficaces y el uso de las TIC (Galvis et al., 2021). Es importante mencionar que las actividades antes expuestas son las que, de manera general, un docente realiza, pero cada centro de trabajo, modalidad de enseñanza, condiciones e incluso el nivel en el que el docente imparte clases, poseen exigencias diferentes y específicas. Un ejemplo de ello es que en el nivel básico de la educación (preescolar, primaria y secundaria) los maestros desarrollan actividades con los padres o tutores de los alumnos como

proporcionar información periódica sobre el proceso de aprendizaje de los estudiantes y la orientación para cooperación en el proceso de este.

Además de las actividades que los profesores realizan, existen ciertas exigencias o requisitos que la sociedad les ha impuesto. El maestro debe ser tolerante y paciente con sus alumnos, padres de familia e institución, debe ser condescendiente y flexible, además debe tener la capacidad de adaptarse fácilmente tanto a sus alumnos, como a los cambios curriculares y sociales. Sumado a lo anterior, el docente debe también estar al tanto de los últimos avances científicos de las distintas áreas del conocimiento, debe imponer orden y respeto en el salón de clases, pero a su vez debe tener afecto, comprensión y sentido del humor con sus alumnos (Osorio & Prado, 2021).

La pandemia por Covid-19

Ahora bien, además de los factores mencionados, recientemente se presentó una situación sin precedentes que afectó a toda la población: la pandemia por Covid-19. El 31 de diciembre de 2019, en Wuhan provincia de Hubei China se reportaron los primeros casos de una “neumonía vírica”, que posteriormente se denominó Covid-19, provocada por el coronavirus SARS-CoV-2 (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). La enfermedad se extendió a todos los continentes por lo cual se declaró pandemia y comenzaron a ponerse en marcha medidas urgentes y agresivas contra esta enfermedad (OMS, 2021). En México se detectó el primer caso positivo en febrero de 2020, y a partir de marzo del mismo año el Gobierno Federal implementó medidas para combatir la propagación del virus (Alcocer et al., 2020).

En ese sentido, para controlar la propagación de la enfermedad, los gobiernos impusieron cuarentenas obligatorias en sus territorios y prohibiciones de viaje a otros países, a una escala sin precedentes, así como el cierre de múltiples fronteras. Las medidas sanitarias como el uso de cubrebocas, lavado de manos constante, uso de gel antibacterial, etc., se volvieron cada vez más estrictas.

Por su parte, las escuelas de todos los niveles educativos permanecieron cerradas por más de dos años, dando como resultado que miles de estudiantes y docentes realizaran sus actividades de manera remota a través del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC); de manera general, muchas personas comenzaron a trabajar desde su propia casa. A su vez, el impacto en la economía fue alarmante, sobre todo en los países en desarrollo como México, los recursos destinados al sector de la salud se vieron sobrepasados, y muchas personas fueron despedidas de sus trabajos, bajando o eliminando el ingreso familiar promedio, empresas cerraron o cayeron en bancarrota, etc. lo que generó un panorama de incertidumbre y constante cambio (Cabezas, 2020; Cuero, 2020).

Como resultado de dichas medidas, los cambios en la vida cotidiana y planes a futuro, así como la pérdida de seres queridos en situaciones de aislamiento, generaron síntomas psicológicos como ansiedad y depresión (Huarcaya-Victoria, 2020; Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). De igual forma se reportaron niveles altos de estrés puesto que la pandemia en sí fue un acontecimiento estresante para todos. Abonando a la crisis sanitaria, se encontraron otros factores estresantes como la duración de la cuarentena, el aburrimiento, insomnio, la ira y frustración; además de las repercusiones en

el ámbito económico y cambios en las condiciones laborales (Ferrer, 2020; Medina & Jaramillo-Valverde, 2021; Sandín et al., 2020).

Una de las actividades con mayores repercusiones fue la docencia, en México ya que más de 30 millones de estudiantes y profesores de diferentes niveles educativos, tuvieron que acatar la suspensión de actividades y el aislamiento social pasando de la modalidad presencial de enseñanza a la modalidad a distancia (Alcocer et al., 2020) a lo que Hodges et al. (2020) denominaron «enseñanza remota de emergencia». En esta situación, todos los docentes convirtieron diferentes espacios de sus hogares en aulas improvisadas, al tiempo que, se adentraron en el entorno de las tecnologías educativas y en el manejo creativo del material didáctico al que pudieron acceder. Esta emergencia además puso de manifiesto las carencias y desigualdades tanto en la disponibilidad de recursos como en la preparación de administradores, profesores y alumnos para transitar hacia las modalidades de la educación a distancia (Villegas et al., 2022).

De esta manera, las medidas tomadas en la pandemia aceleraron la digitalización del sector educativo, obligando a los profesores a adaptarse a las nuevas tecnologías, adecuar y desarrollar nuevas estrategias para continuar con su labor docente (Sánchez et al., 2020), lo cual, según algunos estudios, implicó un incremento en la carga de trabajo (Manzanilla et al., 2020; Ortega, 2021).

Como ya ha sido evidenciado, los profesores antes de la declaración de esta emergencia de salud mundial, tenían alto riesgo de desarrollar burnout debido a las actividades implícitas a su labor, como se mencionó anteriormente: la planificación de la enseñanza y organización de la clase, atención

directa al alumnado, evaluación del aprendizaje y la enseñanza, actividades institucionales, formación continua, expectativas sobre su labor, relación interpersonal con alumnos, doble jornada, constante actualización, entre otras a las que se les sumó el cambio en la modalidad de trabajo.

Si bien, antes de la pandemia, el burnout en docentes había sido ampliamente estudiado (Arias et al., 2019; Castillo et al., 2020; Correa-Correa, 2012; García-Carmona et al., 2019; García et al., 2016, Ibarra et al., 2019; Rionda-Arjona, & Mares-Cárdenas, 2012; Rivera et al., 2018; Schaufeli, 2005; Zavala, 2008), las investigaciones del síndrome durante las clases en línea resultan importantes pues las exigencias de esta nueva modalidad en los diferentes niveles educativos -como se mencionó- pusieron de manifiesto la inexperiencia y la necesidad de capacitación de los profesores para preparar, organizar e impartir clases vía remota (Gómez-Domínguez, et al., 2022), así como desarrollar los mecanismos necesarios para apoyar a los alumnos (Cevallos et al., 2021; Galvis et al., 2021; Hyseni & Hoxha, 2020), lo que potencialmente significó cambios en la prevalencia del burnout.

Respecto a los estudios sobre el síndrome realizados durante la pandemia por Covid-19 y las clases en línea, se encontraron hallazgos interesantes que reflejan la complejidad del fenómeno pues de acuerdo con diversas variables, el síndrome se presenta diferenciado (Infante et al., 2021; Martelo et al., 2021; Vargas & Oros, 2021)

En cuanto al sexo, se observaron diferencias significativas en el cansancio emocional en el trabajo de Cheptea et al. (2021) y Ruiz (2022) mientras que en lo reportado por Bohâlțeanu (2021), Giler-Zambrano et al. (2022), López y Zacarias (2020), Pillaca (2021) y Sánchez-Pujalte et al. (2021) no se encontraron estas

diferencias.

Por otro lado, en la despersonalización, los hombres tuvieron niveles significativamente más altos que las mujeres (Cheptea et al., 2021; Pillaca, 2021; Sánchez-Pujalte et al., 2021), excepto en el estudio de Bohâlțeanu (2021). Por último, en el área de realización personal, Sánchez-Pujalte et al. (2021) encontraron que las mujeres tienen niveles más altos, mientras que Pillaca (2021) y Bohâlțeanu (2021) no encontraron diferencias, en contraste Cheptea et al. (2021) reportó que las mujeres tuvieron niveles más bajos que los hombres.

En cuanto a la edad, Camacho et al. (2021) encontraron que los docentes menores de 40 años presentaron niveles más bajos de cansancio emocional, contrario a lo que reportan Camacho y Mayorga (2020).

Por otro lado, el nivel educativo en el que imparten clases según Pillaca (2021) no representa diferencias significativas en las tres dimensiones; con relación al estado contractual de los profesores, Cortéz et al. (2021) reportan diferencias significativas en el cansancio emocional, es decir, los profesores con interinato presentan niveles más altos que los que cuentan con una plaza fija, mientras que Giler-Zambrano et al. (2022) reportaron que no hay diferencias significativas de acuerdo con el tipo de contrato.

CONCLUSIONES

A lo largo del presente trabajo se han expuesto las características e implicaciones del síndrome de burnout, así como los factores de riesgo. De este modo, se describieron las circunstancias que señalan a los docentes como una de las poblaciones

más expuestas a desarrollar el síndrome por las múltiples actividades que realizan. Aunado a esto, la pandemia por Covid-19 se sumó a las variables de riesgo porque debido al cambio de modalidad de enseñanza surgieron exigencias y nuevas maneras de realizar las actividades docentes; de este modo, diversas investigaciones mostraron evidencias de la prevalencia del burnout en dicha población.

Con base en lo expuesto hasta el momento, se puede concluir que el síndrome de burnout tiene repercusiones importantes en la salud de quien lo padece pues todos los síntomas afectan la vida cotidiana, y en ambientes laborales, tiene consecuencias en el desempeño de los individuos y su relación con los compañeros de trabajo. Especialmente los docentes tienen riesgos elevados de padecerlo debido a sus actividades y demandas. Además, se ha evidenciado la prevalencia en dicha población antes y durante la pandemia que trajo el cambio de modalidad de presencial a distancia; por lo que se sugiere evaluar el impacto de la postpandemia en ellos, para diseñar estrategias de intervención que impacten en dicha población.

De manera general, se propone visibilizar el síndrome pues existe poca información diseñada para que llegue a quienes pueden padecerlo y puedan estar atentos a las señales de alarma. Además, se reconoce que los docentes actuaron con los recursos que tuvieron a la mano y aprendieron, sobre la marcha, nuevas habilidades para el cumplimiento eficaz de su trabajo. Es por ello que, se resalta el esfuerzo e interés de estos profesionistas en el sostenimiento del sistema educativo del país, aún en condiciones adversas como el confinamiento, las problemáticas reportadas y las características particulares de cada profesor durante este período.

Específicamente desde el área de la psicología de la salud es necesario realizar actividades de prevención e intervención del burnout en beneficio de la salud de los individuos, pero sin duda alguna, también se debe fomentar la implementación de políticas públicas de salud que impacten favorablemente a las poblaciones en riesgo pues como se evidencia en este texto, la mayoría de los factores que pueden exacerbar el estrés en esta profesión, son de índole organizacional -institucional.

Conflicto de interés: las autoras declaran que no existen conflictos de interés.

REFERENCIAS

- Alcocer, M., Del Río, C., Escudero, M., Escudero, X., Galindo, A., & Guarner, J. (2020). La pandemia del coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19): situación actual e implicaciones para México. *Arch. Cardiol. Méx*, 90(1), 7-14. <https://doi.org/10.24875/ACM.M20000064>
- Arias, F. & Camacho, C. (2009). Análisis de la salud y burnout en profesores mexicanos. *Ciencia & Trabajo*, 11(33), 168-171. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=73867>
- Arias, G. W. L., Huamani, C. J. C., & Ceballos, K. D. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72-91. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992019000300004&script=sci_abstract&tlng=en
- Basto, R. R. (2017). La función docente y el rendimiento académico: una aportación al estado del conocimiento. Congreso Nacional de Investigación Educativa. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2030.pdf>
- Bohâlțeanu, S. N. (2021). Burnout Syndrome Among Romanian Teachers During Pandemic. *Review of Economic and Business Studies*, 14(2), 83-98. <https://doi.org/10.47743/rebs-2021-2-0004>
- Bustamante, E., Bustamante, F., González, G. y Bustamante, L. (2016). El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela. *Med. Segur. Trab.*, 62(243), 111-121. <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v62n243/original2.pdf>
- Cabezas, C. (2020). Pandemia de la COVID-19: tormentas y retos. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 37(4). <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.374.6866>
- Camacho, A., & Mayorga, D. (2017). Riesgos laborales psicosociales. Perspectiva organizacional, jurídica y social. *Revista Prolegómenos-Derechos y Valores*, 20(40), 159-172. <https://doi.org/10.18359/prole.3047>
- Camacho, R., Gaspar, M., & Rivas, C. (2021). Síndrome de burnout y estrés laboral por covid-19 en docentes universitarios ecuatorianos. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 6(4), 166-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8126477>
- Castillo, J. E. V., Roa, P. N. U., & Fuentes, G. A. (2020). Síndrome de burnout en profesores de primaria y secundaria. *Actividad física y desarrollo humano*, 11, 1-9. https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/4099/2475
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempos de pandemia por covid-19. *Investigación & Desarrollo*, 14(1), 182-200. <http://dx.doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>
- Correa-Correa, Z. (2012). El Síndrome de Burnout en profesores universitarios de los sectores público y privado. *Epidemiología y salud*, 1(2), 19-24. https://www.siicsalud.com/pdf/ey_s_1_2_128890_51613.pdf
- Cortez, S. D. M., Campana, M. N., Huayama, T. N., & Aranda, T. J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos Y Representaciones*, 9(3), e812. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Cuero, C. (2020). La pandemia del Covid-19. *Revista Médica de Panamá*, 40(1), 1-2. <http://dx.doi.org/10.37980/im.journal.rmdp.2020872>
- Cheptea, D., Russu-Deleu, R., Meșina, V., Friptuleac, G., & Cebanu, S. (2021). Assessment

- of burnout among teachers during the COVID-19 pandemic. *Archives of the Balkan Medical Union*, 56(2), 179-184. <https://doi.org/10.31688/ABMU.2021.56.2.06>
- Esteras, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2018). El síndrome de burnout en los docentes. Ediciones Pirámide.
- Ferrer, L. P. (2020). El COVID-19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA*, 4(7), 188-199. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407744>
- Forbes, R. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Éxito Empresarial*, (160), 1-4. https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Galvis, G., Vásquez, A., Caviativa, Y. P., Ospina, P. A., Chaves, V. T., Carreño, L. M., & Vera, V. J. (2021). Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research*, 7(1), 1-13. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i1.1396>
- García, C. E. (2018). Una mirada al profesor actual, sus funciones y factores que influyen en su práctica docente. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 13(1), 307-316. [http://www.spentamexico.org/v13-n1/A19.13\(1\)307-316.pdf](http://www.spentamexico.org/v13-n1/A19.13(1)307-316.pdf)
- García, P. E. C., Gatica, M. L. B., Cruz, E. R. S., Luis, K. L., Hernández, R. D. R. V., García, J. H., Ramos, V. A. & Díaz, D. M. M. (2016). Factores que detonan el síndrome de burn-out. *Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración: RICEA*, 5(9), 105-128. <https://www.ricea.org.mx/index.php/ricea/article/view/56>
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22(1), 189-208. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>
- Giler-Zambrano, R. M., Looor-Moreira, G. G. L., Urdiales-Baculima, S. B., & Villavicencio-Romero, M. E. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 70-78. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2495>
- Gómez-Domínguez, V., Navarro-Mateu, D.; Prado-Gascó, V.J., & Gómez-Domínguez, T. (2022) How Much Do We Care about Teacher Burnout during the Pandemic: A Bibliometric Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 7134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127134>
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. Retrieved from *Educause Review*. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remoteteaching-and-online-learning>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>
- Hyseni, Z. D., & Hoxha, L. (2020). The impact of COVID-19 on education and on the well-being of teachers, parents and students: Challenges related to remote (online) learning and opportunities for advancing the quality of education. Working paper.
- Ibarra, M. L., Erazo, P. A., & López, F. A. (2018). Síndrome de burnout en profesores de una institución de educación superior de Manizales-Colombia. *Revista de Investigaciones UCM*, 1(32), 70-83. <http://dx.doi.org/10.22383/ri.v18i32.114>
- Infante, L. D. J. R., Amada, J. M. A., Sinche, F. V. S., & Olivera, J. O. (2021). Síndrome de Burnout derivado del trabajo virtual en docentes universitarios: ¿Percepción o efecto del COVID-19? *Boletín de Malariología y salud ambiental*, 61(2), 345-351. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e5.612.025>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca.
- López, E. & Zacarias, H. (2020). Incidencia del síndrome de burnout bajo el contexto del dictado de clases virtuales en los Docentes de la Universidad de Huánuco. *Desafíos*, 11(2), 136-41. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
- Manzanilla, H., Navarrete, Z. & Ocaña, L. (2020). Políticas implementadas por el gobierno mexicano frente al COVID-19. El caso de la educación básica. *Revista Latinoamericana*

- de Estudios Educativos. 50, (especial), 143-172. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.100>
- Martelo, R. J. G., Franco, D. A. B., & Muñoz, D. R. (2021). Burnout académico causado por la virtualidad como modalidad de aprendizaje, derivada de la pandemia de Covid-19. *Revista Boletín Redipe*, 10(13), 312-320. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i13.1747>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(1), 16-22. https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out
- Maslach, C. (1982). *Burnout: the Cost of Caring*. Englewood Cliffs. Prentice-Hall.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: the Cost of Caring*. Englewood Cliffs. Prentice-Hall.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Cienc Trab*, 11(32), 37-43. https://www.researchgate.net/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding Burnout. *The Handbook of Stress and Health*, 36-56. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1>
- Medina, R. M., & Jaramillo-Valverde, L. (2021). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *Scielo, Preprint*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Nieva, C. J. A., & Martínez, C. O. (2016). Una nueva mirada sobre la formación docente. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(4), 14-21. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/449>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2019). *Docentes*. <https://es.unesco.org/themes/docentes>
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés laboral*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
- Organización mundial de la Salud. (14 de diciembre de 2021). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Ortega, A. (2021). El impacto del COVID-19: la digitalización como bien común. *Real Instituto Elcano*.
- Osorio, G. M., & Prado, R. C. (2021). Hacia un perfil de los docentes ALFEPSI. Análisis descriptivo de una muestra mexicana. En H. R. Maldonado (Coord). *Ser docente de la psicología en América Latina. Miradas desde ALFEPSI* (pp. 51-61). ALFEPSI Editorial.
- Osorio, G. M., Parrello, S., & Prado, R. C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 2(1), 27-37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga-Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the CoViD-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Brain sciences*, 11(9), 1172. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>
- Pillaca, C. J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *Puriq*, 3(1), 104-119. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Rionda-Arjona, A., & Mares-Cárdenas, M. G. (2012). Burnout en profesores de primaria y su desempeño laboral. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual/ Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 2(1), 43-50. <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283022016005.pdf>
- Rivera, G. A., Segarra, J. P. & Giler, V. G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 38(2), 17-23. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55960422004>
- Ruiz, M. C. (2022). Niveles de burnout y fuentes de estrés en docentes de diferentes niveles educativos durante la pandemia por Covid-19. [Tesis de grado]. <http://132.248.9.195/ptd2022/noviembre/0833515/Index.html>
- Sánchez, M., Martínez, A., Torres, R., De Agüero, M., Hernández, A., Benavides, M., Rendón, V. & Jaimes, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3). <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>

- Sánchez-Pujalte, L. Mateu, D.N. Etchezahar, E. Gómez, Y. T. (2021) Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability*, 13(7259), 1-11. <https://doi.org/10.3390/su13137259>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Rev. Psicopatol. Psicol. Clin.*, 25(1), 1-22. <http://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Schaufeli, W. B. (2005). Burnout en profesores: Una perspectiva social del intercambio. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 15-36. <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/12027>
- Schwartz, M. S., & Will, G. T. (1953). Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward. *Psychiatry*, 16(4), 337-353. <https://doi.org/10.1080/00332747.1953.11022937>
- Tapia, M. (2011). Síndrome de desgaste en los médicos residentes de urgencias del Instituto Politécnico Nacional [Tesis de especialidad en urgencias médico quirúrgicas, Instituto Politécnico Nacional]. Repositorio digital. <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/12478>
- Vargas, R. N. & Oros, L. B. (2021) Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(756007), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>
- Villegas-Ávila, A., Osorio-Guzmán, M. & Prado-Romero, C. (2022). Análisis de la percepción del desempeño escolar, docente e institucional de una universidad pública estatal durante la COVID-19 (2020). En: E. Larios (Ed). *Gestión y Desarrollo de las Organizaciones México Brasil Colombia Ecuador "Un Enfoque Multidisciplinario"*. Entelequia
- Walter, C., Ronnie, L., Jansen, J., & Kriger, S. (2021). "Academic guilt": The impact of the pandemic-enforced lockdown on women's academic work. *Women's Studies International Forum*, 88, 102-122. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2021.102522>
- Zavala, J. Z. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>