



## ANÁLISIS DE BURNOUT Y SALUD MENTAL ANALYSIS OF BURNOUT AND MENTAL HEALTH

Celia Guadalupe Zazueta Arguilez MA<sup>1</sup>, Francisca Rosario Arana Lugo MA<sup>2</sup>, Gil Arturo Quijano Vega Dr<sup>3</sup>., Hilda Esmeralda García Campoy<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Celia Guadalupe Zazueta Arguilez MA, <https://orcid.org/0000-0002-4821-8426>, docente del departamento de Ingeniería Industrial, Tecnológico Nacional de México/campus Huatabampo. [celia.za@huatabampo.tecnm.mx](mailto:celia.za@huatabampo.tecnm.mx)

<sup>2</sup>Francisca Rosario Arana Lugo MA, <https://orcid.org/0000-0002-5846-8939> docente del departamento de Ingeniería Industrial, Tecnológico Nacional de México/campus Huatabampo. [francisca.al@huatabampo.tecnm.mx](mailto:francisca.al@huatabampo.tecnm.mx)

<sup>3</sup>Gil Arturo Quijano Vega Dr., <https://orcid.org/0000-0002-0329-5858> docente del departamento Económico -Administrativo, Instituto Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Huatabampo. [gil.qv@huatabampo.tecnm.mx](mailto:gil.qv@huatabampo.tecnm.mx)

<sup>4</sup>Hilda Esmeralda García Campoy C., <https://orcid.org/0009-0004-3746-974X>, estudiante de la carrera de Ingeniería Industrial del Tecnológico Nacional de México / campus Huatabampo

DOI: <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.701>

Recibido: 13 de octubre de 2024.

Aceptado: 3 de diciembre de 2024.

Publicado: 18 de diciembre 2024.

### Cómo citar

ZAZUETA ARGUILEZ, C. G., López Zazueta, A. C., Quintana Durán, R. G., & García Campoy, H. E. (2024). ANÁLISIS DE BURNOUT Y SALUD MENTAL. Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa, 1(42). <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.701>

### Resumen

El estrés crónico relacionado con el trabajo se le conoce como el síndrome de burnout (SQT) o desgaste ocupacional, fue reconocido como una enfermedad ante la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019 y puede presentarse por diferentes situaciones o contextos donde estén inmersas las personas. Es reconocido que los ambientes laborales pueden ocasionar altos niveles de estrés en una persona más que en otra, sobre todo cuando fallan las estrategias de afrontamiento que suele emplear el sujeto o cuando hay un desequilibrio entre las demandas y las capacidades para hacer frente a dichos riesgos, presentándose entonces lo que se denomina



estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional que aparece como resultado de un proceso continuo, es decir, por la exposición prolongada en el tiempo ante eventos estresantes; y desde las primeras conceptualizaciones se consideraba que los profesionales de las organizaciones de servicios que trabajan en contacto con los clientes o usuarios de la organización eran los más posibles a desarrollarlo (Garcés de los Fayos y Peinado, 1998; Monte et al., 2006; Aranda, 2006; Quiceno y Vinaccia, 2006).

Este fenómeno ocurre debido a diversos factores, como la falta de estrategias de afrontamiento o el desequilibrio entre las demandas laborales y las capacidades del trabajador. Estudios previos sugieren que afecta principalmente a profesionales que tienen contacto directo con clientes, llevando a un estrés crónico de carácter interpersonal y emocional. El estrés puede estar relacionado con un sinnúmero de situaciones presentes a la vida cotidiana y el burnout es sólo una de las formas de expresar el estrés laboral.

Podemos encontrar diversas definiciones por varios autores, donde la más utilizada es la postulada por Farber (1983) donde explica la relación del burnout con el ámbito laboral. El presente artículo analiza el burnout en docentes, enfatizando su prevalencia, factores asociados y estrategias de prevención.

**Palabras clave:** Burnout, Crónico, Docentes, Estrategias, Estrés

### Abstract

Chronic work-related stress is known as burnout syndrome (BSS) or occupational burnout, it was recognized as a disease by the World Health Organization (WHO) in 2019 and can occur due to different situations or contexts in which people are immersed. It is recognized that work environments can cause high levels of stress in one person more than another, especially when the coping strategies that the subject usually uses fail or when there is an imbalance between the demands and the capacities to face such risks, then presenting what is called chronic work stress of an interpersonal and emotional nature that appears as a result of a continuous process, that is, due to prolonged exposure over time to stressful events; and from the first conceptualizations it was considered that professionals from service organizations who work in contact with clients or users of the organization were the most likely to develop it (Garcés de

los Fayos and Peinado, 1998; Monte et al., 2006; Aranda, 2006; Quiceno and Vinaccia, 2006). This phenomenon occurs due to various factors, such as the lack of coping strategies or the imbalance between work demands and the worker's capabilities. Previous studies suggest that it mainly affects professionals who have direct contact with clients, leading to chronic interpersonal and emotional stress. Stress can be related to a host of situations present in daily life and burnout is only one of the ways of expressing work stress.

We can find various definitions by various authors, where the most used is the one postulated by Farber (1983) where he explains the relationship of burnout with the work environment. This article analyzes burnout in teachers, emphasizing its prevalence, associated factors and prevention strategies.

**Keywords:** Burnout, Chronic, Teachers, Strategies, Stress

## Introducción

En síndrome de Burnout ha ganado relevancia en las últimas décadas debido a sus graves implicaciones en la salud física y mental de los trabajadores, va adquiriendo mayor atención e importancia por los cambios ocasionados en la población caracterizados por tres dimensiones principales: agotamiento físico y emocional, despersonalización y reducción de eficacia profesional, este trastorno afecta particularmente a los docentes, los cuales son ocasionados por jornadas de trabajo largas, exposición a la tecnología y trabajar en remoto, lo cual no solo se encuentran afectaciones a la salud, si no también, en su entorno social (Rodríguez et al., 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud, en México se registraron aproximadamente 177 mil muertes ocasionadas por infartos en el 2021, siendo México uno de los principales países con mayor prevalencia del síndrome de burnout con 75% superando los niveles de China (73%) y Estados Unidos (59%), donde el 75% de los trabajadores sufren de fatiga por estrés laboral, y más del 40% son trabajadores que realizan labores de escritorio, por ende, se encuentra una mayor preocupación ya que puede tener consecuencias graves, como cuadros psiquiátricos e incluso suicidio, por ello, se busca que las instituciones busquen

fomentar el autocuidado y hábitos saludables para prevenirlo (OMS, 2022).

Actualmente se ha manifestado un aumento considerable de docentes que muestran una notoria molestia hacia la institución en la que laboran por diversos motivos, presentando una problemática por la falta de información y conocimiento del síndrome de burnout en la universidad, ya que es un tema de poco interés actualmente y el cual se hace presente en la mayoría de los adultos que son trabajadores. En este caso los docentes de la ingeniería Industrial. Es por ello, la importancia de la divulgación de esta información hacia los docentes para que puedan identificar los síntomas del burnout, que puedan tomar medidas para la prevención y que puedan apoyar a otros docentes que lo estén experimentando.

La educación de cada país es el reflejo de su comunidad, es por ello que queda expuesta a los problemas que surgen de esta, siendo la educación la base de cambios en una sociedad, siendo uno de los efectos que influyen en el desarrollo de los individuos que se desenvuelven correctamente en la comunidad (Ramírez et al., 2017).

Por lo que se tiene como propuesta implementar un programa de apoyo y prevención, en el cual el programa podría incluir los siguientes elementos:

- Educación sobre el Burnout. Los docentes deben estar informados sobre los síntomas, los factores de riesgo y las estrategias de prevención.
- Apoyo emocional. Los docentes deben tener acceso a apoyo emocional por profesionales de la salud mental como lo son los Psicólogos.
- Estrategias de prevención. Los docentes deben aprender estrategias para prevenir el burnout, como establecer límites, cuidar de su salud física y mental, y pedir ayuda cuando sea necesario.

En este contexto, los docentes desempeñan un papel clave en la formación de las futuras generaciones. Sin embargo, enfrentan retos significativos que incrementan su vulnerabilidad al burnout, tales como jornadas extensas, exigencias académicas y la falta de apoyo institucional. Por ello, es fundamental implementar estrategias que promuevan su bienestar.

## Objetivo general

Analizar y determinar la prevalencia del síndrome de Burnout, así como, los factores relacionados con la presencia de esta enfermedad para su comprensión y conocimiento de los riesgos en docentes y sus causas, desarrollando estrategias para prevenirlo y tratarlo.

### **Aspectos determinantes del síndrome de burnout: aburrimiento, depresión, ansiedad, insatisfacción laboral y estrés.**

Como se mencionó anteriormente el síndrome de burnout es un trastorno psicológico que se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Se trata de un problema de salud mental que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, profesión o nivel educativo.

Los aspectos determinantes del síndrome de burnout son:

- **Aburrimiento:** El aburrimiento en el turno de trabajo del docente puede llevar a la falta de motivación, la desconcentración y la disminución de la productividad.
- **Depresión:** La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se presenta por sentimientos de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en las actividades que antes eran placenteras o se consideraban un reto para el trabajador.
- **Ansiedad:** La ansiedad es un estado de preocupación o nerviosismo que puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo el estrés laboral o problemas.
- **Insatisfacción laboral:** La insatisfacción laboral es un sentimiento de descontento con el trabajo que se realiza.
- **Estrés:** El estrés laboral es un estado de tensión física y emocional que puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo la sobrecarga de trabajo, la falta de control sobre el trabajo y las relaciones laborales conflictivas.

El tratamiento suele ser una combinación de terapia psicológica, cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, medicamentos. Terapia psicológica La terapia ayuda a las personas a identificar y abordar los factores que contribuyen al burnout, como el estrés laboral, la mala

sincronización del tiempo y las relaciones conflictivas. Los tipos de terapia que pueden ser útiles para el burnout incluyen la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la terapia interpersonal. Cambios en el estilo de vida Los cambios en el estilo de vida en los docentes también pueden ayudar a tratar el burnout.

Estos cambios pueden ser:

- Obtener suficiente sueño
- Hacer ejercicio regularmente
- Comer una dieta saludable
- Tomar tiempo para relajarse y de ocio
- Establecer límites saludables
- Realizar actividades al aire libre
- Ver las situaciones de una manera calmada

### Metodología

Se realizó un estudio descriptivo con 10 docentes del Tecnológico Nacional de México, campus Huatabampo. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, método que "permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos" (Otzen & Manterola, 2017). Al seleccionar a los participantes se tomó en cuenta las características que correspondían a las necesidades de la información, por ejemplo: ejercer la profesión docente dentro del instituto tecnológico e impartir clases en la carrera de ingeniería industrial; utilizando el instrumento de Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual, consiste en 22 ítems (consistencia interna y fiabilidad cercana al .90) que se agrupan en tres dimensiones:

- Agotamiento emocional: Se refiere a la sensación de agotamiento físico y emocional que resulta de la exposición prolongada a situaciones estresantes en el trabajo.
- Despersonalización: Se refiere a la actitud distante y fría que una persona puede desarrollar hacia sus clientes o pacientes.
- Baja realización personal: Se refiere a la sensación de que uno no está siendo productivo o efectivo en su trabajo.



Los ítems del MBI se puntúan en una escala de 0 a 6, donde 0 significa "nunca" y 6 significa "casi siempre". La puntuación total del MBI se obtiene sumando las puntuaciones de los ítems de cada dimensión.

El MBI es un instrumento ampliamente utilizado para evaluar el burnout en diversos contextos laborales. La escala se mide según los siguientes rangos:

0 = Nunca      1 = Pocas veces al año o menos      2 = Una vez al mes o menos  
3 = Unas pocas veces al mes o menos      4 = Una vez a la semana  
5 = Pocas veces a la semana      6 = Todos los días Se consideran que

Las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33, puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.



1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

Tabla 1. Instrumento de Maslach Burnout Inventory (MBI).

La investigación es descriptiva por lo que pretende describir la enfermedad con el fin de profundizar su comprensión y establecer la relación que existe entre las variables que lo forman en un tiempo determinado (Ramos, 2015); que en este caso el estrés docente y su relación con la presencia del síndrome de Burnout en sus actividades laborales y del exterior.

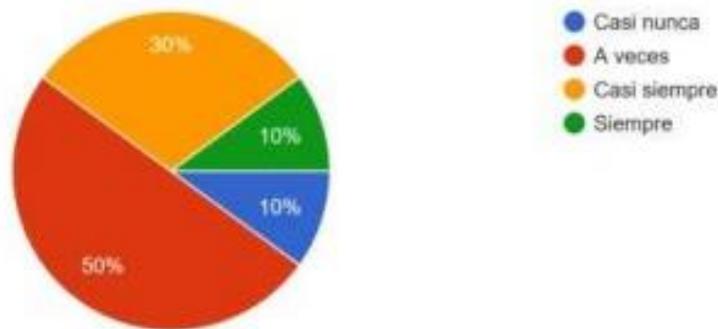
Los criterios de inclusión consideraron a docentes en activo quienes accedieron a participar. Las encuestas se administraron en persona, garantizando confiabilidad, y los datos fueron analizados mediante estadísticas descriptivas para interpretar las tendencias y niveles de

burnout en la población evaluada.

## Resultados

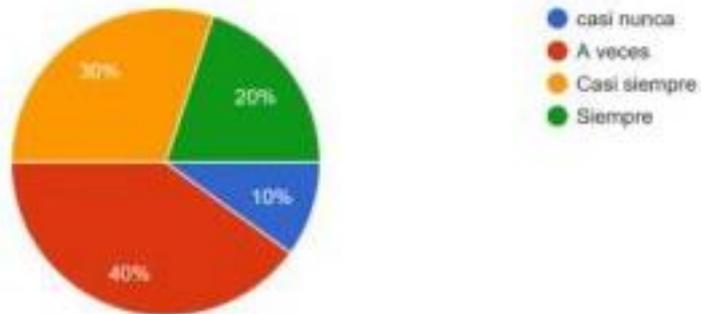
Después de haber realizado la investigación sobre las principales definiciones del síndrome del burnout y cómo afecta en los docentes del instituto, y al aplicar el cuestionario se elabora la revisión sobre el resultado de la presencia al síndrome en el personal docente y se interpreta mediante las siguientes gráficas:

En la gráfica 1 se observan los resultados de 10 personas encuestadas de los cuales el 0% es del género masculino, se puede apreciar que el 50% de las personas debido a su trabajo, en ocasiones, se sienten emocionalmente cansados, mientras que el 30%, es la mayoría de las veces.



Gráfica 1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente cansado.

En la gráfica 2, se puede observar cómo los docentes que no sienten cansancio por las mañanas son solamente el 10%, mientras que los que son a veces, predominan siendo un 40% conforme a los siguientes que son de 30% y el 20% siempre.



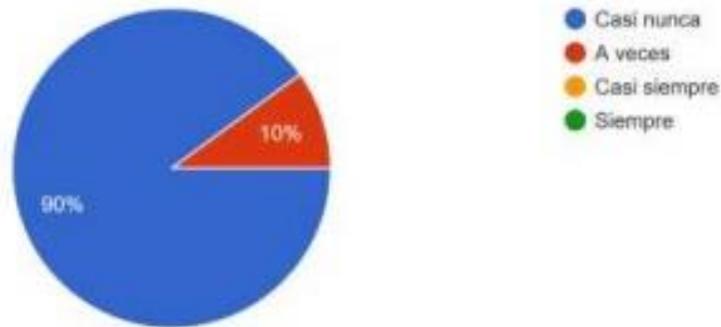
Gráfica 2. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.

En esta gráfica 3, se puede observar que los encuestados el 60% a veces puede entender con facilidad lo que piensan sus alumnos, mientras que el 20% es siempre y el 20%



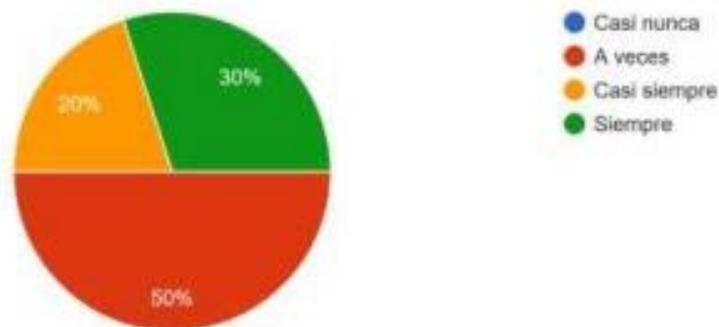
Gráfica 3. Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.

Se observa claramente que los docentes no tratan a los alumnos de esa manera estando 90% por arriba de los que a veces si lo hacen con un 10%, en la gráfica 4.



Gráfica 4. Creo que trato algunos alumnos como si fueran objetos

En la gráfica 5 se observa el resultado de que el 30% de los docentes encuestados se enfrenta bien con los problemas que representan sus alumnos, mientras que el 20% casi siempre se enfrenta bien, siendo la mayoría con el 50% dice que a veces.



Gráfica 5. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos

### En cuanto al análisis de los resultados tenemos que:

1. **Agotamiento emocional:** El 50% de los docentes reportó sentirse emocionalmente agotado en ocasiones, mientras que un 30% indicó sentirlo frecuentemente.
2. **Despersonalización:** El 90% de los encuestados afirmó no tratar a los estudiantes como “objetos”, mientras que un 10% indicó hacerlo ocasionalmente.
3. **Baja realización personal:** El 60% de los participantes declaró enfrentarse

adecuadamente a los problemas presentados por los estudiantes “a veces”, mientras que un 20% afirmo hacerlo “casi siempre”.

### **Conclusiones**

El síndrome de burnout representa un problema significativo para los docentes, afectando su desempeño profesional y bienestar general. Ha sido reconocido como un factor de suma importancia en el desempeño laboral, siendo que en un inicio solamente se reportaba en los profesionales de la salud y con el paso del tiempo fue tomando más importancia y a mayor escala en otros ámbitos profesionales, llegando a reconocerse ante la OMS como un padecimiento, por ende, se cuentan con más instrumentos para la detección y prevención de esta misma. Sin embargo, aun con las amplias investigaciones y literatura existente del tema, se reconoce la falta de información en la población para tener una detección temprana como la aplicación de cambios en el ambiente laboral para su mejoría.

En la actualidad, contamos con datos representativos en las pérdidas causadas por el estrés laboral que van entre 0.5% y un 3.5% del producto interno bruto (PIB) de los países, de acuerdo a las cifras reveladas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), así como, encuestas elaboradas por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en el cual, México ocupa el primer lugar con más porcentaje de estrés relacionado al trabajo a nivel mundial, ocasionando pérdidas que van desde 5,000 a 40,000 millones de dólares al año (OMS, 2009).

Por último, es probable el individuo en el mundo laboral a tener este tipo de síndromes de características físicas, psicológicas y somáticas. La implementación de estrategias como la educación sobre el burnout, el acceso a apoyo psicológico y la promoción de hábitos saludables son esenciales para mitigar sus efectos.

### **Recomendaciones**

Si bien, el síndrome de Burnout varía según la persona y el trabajo que representa, existen algunas recomendaciones que se pueden tomar en cuenta para mejorar o minimizar los efectos del mismo.

Se pueden realizar distintas acciones tanto personales como en las instituciones que ayuden a disminuir o eliminar los efectos negativos que esta causa:

1. Promover investigaciones sobre el bienestar emocional en las instituciones educativas.
2. Realizar estudios de estrés laboral en las instituciones como medida de prevención y manejo de este síndrome.
3. Ofrecer programas de apoyo psicológico a los docentes.
4. Mejorar las condiciones laborales mediante un liderazgo positivo y estilos de comunicación efectivos.
5. Fomentar actividades recreativas y ejercicio físico.

### Referencias bibliográficas

Aranda Beltrán, C. (2006). Diferencias por sexo, Síndrome de burnout y manifestaciones clínicas, en los médicos familiares. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 15(29), 1-7. Retrieved October 13, 2024, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S140914292006000200002&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140914292006000200002&lng=en&tlng=es).

Japcy Margarita Quiceno y Stefano Vinaccia. (2007) BURNOUT: SINDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO (SQT). *Acta Colombiana de psicología* 10(2): 117-125,2007.

Farber, B. A. (1983). Psychotherapists' perceptions of stressful patient behavior. *Professional Psychology: Research and Practice*, 14(5), 697–705. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.14.5.697>

Peinado Portero, A. I., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (1998). BURNOUT EN CUIDADORES PRINCIPALES DE PACIENTES CON ALZHEIMER: EL SÍNDROME DEL ASISTENTE DESASISTIDO. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 14(1), 83–93. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/31281>

Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Organización Mundial de la Salud, (2022). Enfermedades cardiovasculares. Recuperado de

[https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)

QUICENO, J. M. & VINACCIA, S. (2007). BURNOUT: "SÍNDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO (SQT)". Acta Colombiana de Psicología, 10(2), 117-125. Retrieved October 13, 2024, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552007000200012&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552007000200012&lng=en&tlng=es)

Ramos, C. A. (2015). Los Paradigmas de la Investigación Científica. Avances en Psicología, 23(1), 9-17

Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A, y Viramontes Anaya, E. (2017) Síndrome de burnout en docentes. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, núm. 14, 2017 Red de Investigadores Educativos Chihuahua A. C., México. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)

