

## *Intervention proposals for teachers with Burnout syndrome: A systematic review.*

### *Propuestas de intervención para profesores con síndrome de Burnout: Una revisión sistemática.*

Hernández Meráz Sofía<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0009-0006-3805-783X>, Unda Rojas Sara Guadalupe<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-6113-055X>, Rodríguez Martínez Marlene<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-9912-8500>, Tovalín Ahumada José Horacio<sup>1</sup>  <http://orcid.org/0000-0003-4419-9392>

<sup>1</sup> Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Ciudad de México, Mexico.  
Correo electrónico de contacto: [merazsofia82@gmail.com](mailto:merazsofia82@gmail.com)

EA Fecha de envío: 18/11/2025

Fecha de aprobación: 19/12/2025

#### Abstract

**Introduction:** This work presents a systematic review of international interventions addressing Burnout Syndrome among teachers, with the aim of identifying effective approaches, their theoretical foundations, and current practical trends. **Methodology:** Studies from the past five years were reviewed through searches in Science Direct, NIH, ResearchGate, and Frontiers using the terms Burnout, Professor/Teacher, Occupational Stress, and Intervention. **Results:** Eleven items were selected, 36.36% applied mindfulness programs and 27.27% cognitive-conductual interventions, both predominant. Furthermore, two studies implemented Adlerian Psychology, and others a rational-emotional focus. In addition, these studies show that burnout and its effects can be prevented and reversed with appropriate interventions. **Conclusions:** Recent trends highlight integral strategies that combine mindfulness, technological resources, physical activities, and social elements, underlining the need for sustainable proposals that take place in the organizational and community context. This evidence guides future preventive practices in different contemporary educational contexts.

**Keywords:** Occupational stress, teacher well-being, workplace intervention, organizational psychology, preventive strategies.

#### Resumen

**Introducción:** Este trabajo hace una revisión sistemática de las intervenciones internacionales enfocadas en abordar el Síndrome de Burnout en docentes, a fin de identificar enfoques efectivos, sus bases teóricas y tendencias prácticas. **Metodología:** Se revisaron estudios de los últimos cinco años mediante búsquedas en Science Direct, NIH, ResearchGate y Frontiers, usando los términos Burnout, Professor/Teacher, Occupational stress e intervention. **Resultados:** Se seleccionaron 11 artículos: el 36.36% aplicaron programas de mindfulness y el 27.27% intervenciones cognitivo-conductuales, ambos predominantes. Además, dos estudios emplearon Psicología Adleriana y otros dos un enfoque racional-emotivo. En conjunto, la literatura muestra que el Burnout y sus efectos pueden prevenirse y revertirse con intervenciones adecuadas. **Conclusiones:** Las tendencias recientes destacan estrategias integrales que combinan mindfulness, recursos tecnológicos, actividades físicas y elementos sociales, subrayando la necesidad de propuestas sostenibles que tomen en cuenta el contexto organizacional y comunitario. Estas evidencias orientan futuras prácticas preventivas en diversos contextos educativos contemporáneos.

**Palabras clave:** Estrés ocupacional, Bienestar de profesores, intervención en el trabajo, psicología organizacional, estrategias preventivas.

## Introducción

La docencia es una profesión de alto riesgo para desarrollar el Síndrome de Burnout debido a la demanda constante de habilidades emocionales y la carga laboral que reduce el tiempo para el descanso y la recreación (Ramírez, 2017). En esta revisión sistemática se confirma que la mayoría de las intervenciones se han dirigido a docentes con

experiencia de entre 30 y 50 años, grupo identificado previamente como especialmente vulnerable al agotamiento emocional (Alós, 2017). Esto coincide con la necesidad de atender a quienes más requieren apoyo, pero también evidencia una limitación en la diversidad de las muestras y diseños metodológicos, lo que dificulta generalizar los resultados de estos estudios.

*Revisiones del Estado del Arte*

El estudio de Rojas-Solís (2021) evidencia la alta presencia de burnout en docentes universitarios latinoamericanos y señala la influencia de factores organizacionales, psicosociales y personales. Se destaca la necesidad de programas preventivos y terapéuticos, así como la falta de investigaciones longitudinales y adaptadas a esta población. Exige ampliar el rigor metodológico y el alcance de los estudios para comprender mejor el Burnout docente y optimizar las intervenciones psicoeducativas.

Eventos mundiales como la pandemia de COVID-19 y el avance tecnológico transformaron el entorno laboral, impulsando el trabajo remoto y generando cansancio emocional y despersonalización, síntomas del Síndrome de Burnout (Del Castillo & Del Castillo-Olivares, 2021). En Ecuador, los docentes presentan alteraciones en el estado de ánimo debido a factores económicos, laborales y sociales percibidos negativamente tras la pandemia (Mora et al., 2021). El estudio del Burnout tiene varias etapas desde que Freudenberger acuñó el término en 1974, traducido como Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Savio, 2008).

### **1.1 Burnout.**

No existe una definición única para el concepto de Burnout. A través de las décadas, varios autores han aportado conceptualizaciones para su mejor entendimiento. En sus comienzos este síndrome era estudiado solo en trabajadores sociales y sanitarios: Freudenberger (1974) y Maslach (1976) consideraron el Burnout como un síndrome que aparecía en individuos que trabajaban en entornos concurridos. Estaba compuesto por tres dimensiones: 1) agotamiento emocional, 2) despersonalización y 3) reducida realización personal (Navarro, 2016).

A partir de los años noventa, las definiciones de Burnout se unifican y se aplican para todo tipo de trabajadores. Gil-Monte (2003) lo describe como una respuesta al estrés laboral crónico, manifestada en la

autoevaluación negativa de la propia capacidad y de las relaciones interpersonales. Señala también que el síndrome surge de estresores persistentes vinculados tanto a la relación profesional–usuario como a la relación profesional–organización.

En una definición actualizada del síndrome, en 2012, el mismo autor ha integrado los sentimientos de culpa en el modelo teórico para explicar los diferentes perfiles de Burnout y llegar a un diagnóstico más completo y reconocer la influencia del síndrome sobre problemas de salud. En este modelo, la culpa se considera una dimensión del agotamiento. (Misolek, 2020)

Actualmente, la conceptualización más concreta y utilizada es la de Maslach y Jackson (1981) quienes lo consideran una respuesta poco adaptativa ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás y un sentimiento de inadecuación ante las tareas a realizar (Ramírez, 2017). “Este síndrome se expresa generalmente en personas cuyas labores impliquen mucha interacción social, los trabajadores con jornadas laborales extensas son más propensos a cometer equivocaciones en tareas repetitivas, rutinarias y en aquellas que requieren atención sostenida” (Del Valle y Salas, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (2022) reconoce el Burnout como una enfermedad profesional causada por estrés laboral crónico originado por agotamiento físico y mental. Según la CIE-11, se define como el resultado de un estrés persistente no gestionado y se manifiesta en tres dimensiones: agotamiento, distanciamiento o actitudes negativas hacia el trabajo y sentimientos de ineeficacia o falta de realización (Acosta & Maitta, 2022). La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013) precisa a las enfermedades profesionales como aquellas contraídas por la exposición de

*Revisiones del Estado del Arte*

factores de riesgo, que resultan de actividades laborales.

Si bien estas definiciones del Burnout aprobadas por organizaciones internacionales afirman que es una enfermedad significativa, cada país ha dictaminado sus propias normativas para abordar este síndrome.

Llallihuaman (2022) afirma: “En el caso de países como Francia, Suecia, Países Bajos y España, existe ya jurisprudencia, como la sentencia de Galicia, Sala de lo Social del 29 abril de 2019 reconoció una reparación civil por daños y perjuicios a un pediatra, procedentes de la omisión del cumplimiento de las normas preventivas laborales, ya que era víctima de estrés crónico” (Anton, 2022, p. 9).

En contraste a sociedades europeas, países como Argentina (Millione, 2019), Ecuador (Navarrete, 2021), Cuba (Hernández, 2019) y Panamá (Domingo, 2022) no solo son algunos de los países donde los trabajadores se ven más afectados por este síndrome en Latinoamérica (Guarino, 2022), sino que no cuentan con normas de prevención e intervención para el Burnout.

México figura como pionero en Latinoamérica en reconocer este síndrome y en crear normas en condiciones de seguridad y salud en el área laboral; El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) define este síndrome como “agotamiento prolongado de la energía y se caracteriza por la experiencia de cansancio emocional, sentimientos de baja realización personal e insuficiencia, así como despersonalización” (Juárez, 2022). Con este término oficial, entró en vigor el 23 de octubre de 2019 la norma 035-STPS 2018. Esta norma tiene como objetivo establecer los elementos necesarios para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo, lo que contribuye significativamente a la prevención

del Síndrome de Burnout (Secretaría de Gobernación, 2018).

### **1.2 El Síndrome de Burnout en educadores.**

Cubrir las necesidades que tienen todos los alumnos dentro de las aulas requiere de un profesional con diversas competencias y preparado para enfrentar las grandes exigencias de esta profesión. Por esta razón, la mayoría de la población docente está expuesta a padecer de cansancio laboral, uno de los signos previos del Burnout (Guerrero, 2018).

Delgado, García, Aguilar y Pérez (2023) señalan, a pesar de lo que se cree comúnmente, el estrés percibido por el profesorado universitario es debido a las tareas docentes y de investigación, inherentes a la profesión, y no por un desgaste físico y psicológico provocado por un estrés crónico.

La despersonalización característica del Síndrome de Burnout se presenta en los profesores en la disminución de afecto y paciencia con los estudiantes (Dávila, 2023) por lo que se convierte en una problemática que afecta a toda la comunidad educativa.

Schaufeli (2005) encontró que la aparición y permanencia del burnout en profesores se genera debido a la falta de reciprocidad social, sobre todo en los niveles interpersonal y organizacional, lo que puede provocar agotamiento emocional, actitudes de abandono y estrés.

### **1.3 Prevención e intervención:**

Las intervenciones al Síndrome de Burnout son necesarias tras identificar señales que afecten el desempeño ideal docente. Estos programas de intervención previenen a los trabajadores sobre los riesgos del síndrome y evitar diagnósticos erróneos basados en creencias personales (Rodríguez, 2023). El Burnout es un síndrome que tiene repercusiones

## Revisiones del Estado del Arte

en múltiples aspectos de la vida, por lo que se vuelve complejo crear intervenciones que abarquen todos los efectos.

Esta revisión presenta los avances en intervenciones psicoeducativas y psicológicas para prevenir o reducir el Burnout en docentes, además de profundizar en las bases teóricas y en revisiones sistemáticas previas. También ofrece una visión más integral del síndrome y de las tendencias actuales en dichas intervenciones. Para garantizar la relevancia de la evidencia científica, solo se incluyeron estudios publicados desde 2018.

## Método

Se eligió el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) como guía estándar para esta revisión para garantizar la rigurosidad en la selección de la literatura aclarando los criterios de inclusión y exclusión (Yepes, 2021)

### 2.1 Procedimiento:

Se elaboró un protocolo de búsqueda para las bases de datos: Scopus, WEB Science, Psycinfo y EBSCO, los operadores booleanos de la primera selección fueron: “Burnout”, AND “Professor”, OR “Teacher”, AND “Occupational stress”, AND “prevention AND/OR intervention”.

Se eligieron estas bases de datos porque ofrecen una cobertura amplia y validada de la literatura científica en el área de la Psicología y las Ciencias Sociales a nivel internacional.

Se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión (Tabla1).

Para evitar sesgos se aplicó el Evaluation Tool for 'Mixed Methods' Study Designs (Hong, 2018) como herramienta de valoración crítica. Se seleccionaron solamente estudios experimentales y por ensayo controlado aleatorio.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.

| Criterio   | Inclusión   |
|--|---|
| Año de publicación                                 | Tomando en cuenta los últimos 5 años. De 2018 a 2023.   |
| País de origen                                     | Se considera el contexto geográfico, incluyendo estudios que especifican donde se realizó la intervención, para facilitar el análisis contextual de los resultados. |
| Enfoque en docentes o trabajadores de la educación | Los estudios deben trabajar con profesores, educadores u otro personal educativo, ya que el interés está en ese grupo profesional.                                  |
| Intervención orientada a tratar o prevenir Burnout | Solo se consideran investigaciones que evalúan, programas y estrategias diseñadas específicamente para reducir o prevenir el Burnout                                |
| Rigor metodológico y relevancia de los resultados  | Se consideran aquí investigaciones basadas en datos empíricos donde se haya implementado una intervención concreta e instrumentos de medición validados.            |
| Texto completo disponible                          | Los artículos deben ser accesibles en su totalidad para poder analizar su contenido a profundidad.  |
| Idioma   | Se eligen estudios escritos en español e inglés.  |
| Estudios teóricos o sin intervención aplicada      | Se excluyen artículos que solo presentan marcos teóricos, revisiones bibliográficas o metaanálisis de otras intervenciones.   |
| Intervenciones centradas en grupos no docentes     | Se descartan estudios con enfoque en alumnos u otro tipo de trabajadores que no pertenezcan al ámbito educativo.  |
| Intervenciones no relacionadas con el Burnout:     | Se descartan los estudios que no abordan específicamente el Burnout, aunque traten temas similares como el estrés general o ansiedad.                               |
| Publicaciones duplicadas:                          | Se eliminan artículos duplicados o que no representen resultados finales.   |

*Revisiones del Estado del Arte*

## Resultados

El primer análisis arrojó 70 artículos con propuestas de intervención para Burnout (Figura 1).

En la base de datos Science Direct se encontraron 10 artículos de intervención, en la base de datos National Institutes of Health se encontraron 30 de intervención, en la base Research Gate se encontraron 28 artículos y en la base Frontiers se encontraron 2 propuestas de intervención.

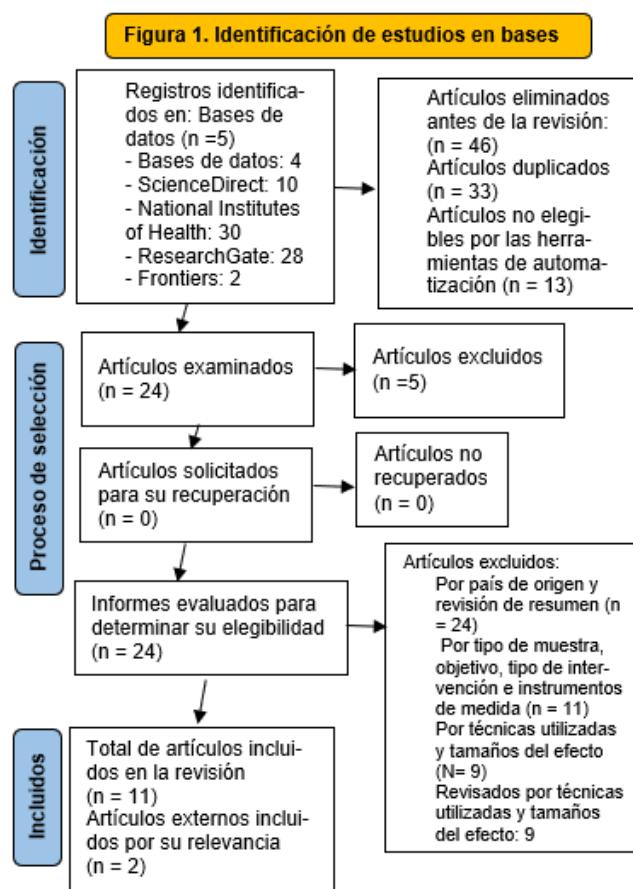
Se hizo un primer filtro con el resumen de cada uno de los artículos encontrados, considerando que el estudio se realizará con profesores, que se señalará el idioma en el que fueron publicados y que se especifique el programa de intervención.

Se realizó una segunda selección de acuerdo con los Criterios de inclusión

Se incluyeron estudios empíricos publicados entre 2018 y 2023, centrados en intervenciones para prevenir o reducir el Burnout en docentes de cualquier nivel. Los trabajos debían aplicar intervenciones específicas, como mindfulness, terapias cognitivas o programas ocupacionales, y reportar resultados evaluables.

De esta segunda selección se redujeron los artículos a: 5 de la base Science Direct, 10 en la base National Institutes of Health, 8 de la base Research Gate y uno en la base Frontiers.

La última selección, teniendo en cuenta los criterios de técnicas utilizadas y tamaños del efecto, ofreció 11 artículos de intervención que se revisaron y fueron seleccionados; 2 de la base Science Direct, 3 en la base National Institutes of Health, 3 de la base Research Gate y uno en la base Frontiers. (Figura 1)



Fuente: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136

En todos los casos de la última selección, los artículos presentaron datos suficientes para extraer información relevante sobre el diseño del estudio, características de la muestra, instrumentos utilizados y resultados obtenidos.

Se incluyeron en esta revisión el libro Prevención y tratamiento del Burnout de Gil-Monte (2019) y la tesis Manejo del Burnout en docentes universitarios mediante intervención cognitivo-conductual debido a su relevancia para el estudio, pese a no encontrarse en las bases de datos consultadas.

Los 11 estudios seleccionados tuvieron por objetivo evaluar los efectos de programas de intervenciones psicoeducativas para reducir el Burnout en docentes (Tabla 2).

*Revisões del Estado del Arte*

Tabla 2: artículos y bases de datos seleccionados.

| Nº | Referencia   | Base de datos   |
|----|--|---|
| 1  | Taylor, S., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). <i>A brief mindfulness-based intervention (BMBI) to reduce teacher stress and Burnout</i> . Teaching and Teacher Education, 100, 103284. <a href="https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284">https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284</a> | Scopus  |
| 2  | Ansley, B., Houchins, D. E., Varjas, K., et al. (2021). <i>The impact of an online stress intervention on Burnout and teacher efficacy</i> . Teaching and Teacher Education, 98, 103251. <a href="https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251">https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251</a>   | Scopus  |
| 3  | Ogakwu, N. V., Ede, M. O., et al. (2022). <i>Occupational health intervention for work-life balance and Burnout management among teachers</i> . Journal of Community Psychology, 50(7), 2923–2937.   | Scopus  |
| 4  | Ugwoke, S. C., Eseadi, C., Onuigbo, L. N. (2018). <i>A rational-emotive stress management intervention</i> . Medicine, 97(17), e0475. <a href="https://doi.org/10.1097/md.00000000000010475">https://doi.org/10.1097/md.00000000000010475</a>  | Scopus  |
| 5  | Carroll, A., Hepburn, S., & Bower, J. (2022). <i>Mindful practice for teachers</i> . Frontiers in Education, 7. <a href="https://doi.org/10.3389/feduc.2022.954098">https://doi.org/10.3389/feduc.2022.954098</a>  | Web of Science  |
| 6  | Ghasemi, F. (2021). <i>An Adlerian-Based empowering intervention program</i> . Journal of Education, 202(4), 355–364. <a href="https://doi.org/10.1177/0022057421998331">https://doi.org/10.1177/0022057421998331</a>  | Web of Science  |
| 7  | Ghasemi, F., Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2022). <i>A Cognitive-behavioral Approach to Teacher Burnout</i> . Anxiety, Stress, & Coping, 36(4), 533–541. <a href="https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2103118">https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2103118</a>                           | Web of Science  |
| 8  | Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2021). <i>The Effect of Mindfulness-Based Programs</i> . Early Childhood Education Journal, 50(7), 1197–1207. <a href="https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6">https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6</a>                                     | PsycINFO  |
| 9  | Ghasemi, F. (2021). <i>EFL Teachers' Burnout and Individual Psychology</i> . Current Psychology, 42(1), 295–306. <a href="https://doi.org/10.1007/s12144-021-01368-5">https://doi.org/10.1007/s12144-021-01368-5</a>   | EBSCOhost   |
| 10 | Gil Monte, P. R. (2019). <i>Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo</i> . Revista Padres y Maestros, (380), 22–39.  | Consultado mediante archivo PDF (fuente externa/personal) |
| 11 | Rodríguez Villarreal, S. V. (2022). <i>Manejo del Síndrome de Burnout</i> . Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.  | Consultado mediante archivo PDF (fuente externa/personal) |

- País de origen

Dentro del criterio del país que publicó los estudios, se encontró que cuatro de los 11 artículos (36.36%) fueron publicados en América, tres en Estados Unidos y uno en México. Igualmente, cuatro de los

11 estudios (36.36%) se realizaron en Asia, tres artículos de Irán y uno de China. Los estudios restantes fueron provenientes de España, Nigeria, Australia, respectivamente. (Tabla 1). No se hace evidente ninguna tendencia de metodologías ni programas en relación con el país o continente de origen. Esto demuestra que alrededor de todo el mundo se están llevando a cabo intervenciones para profesores que padecen Burnout con diferentes programas y tendencias psicoeducativas.

- Rigor metodológico y relevancia de los resultados

Se confirma una homogeneidad en las escalas de medición ya que 54.55% de los estudios (seis de los 11 estudios) utilizan la escala MBI, Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES) (1996) y The Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) (1996), lo que asume la fiabilidad de las escalas y la validez para poder utilizarlas como instrumentos de medición y diagnóstico con intervenciones para Burnout.

Los instrumentos que también tienen una presencia importante son el Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (2004) y el Achievement Motivation Test (AMT). (Tabla 3).

Se identificó que existe una carencia de controles biológicos para detectar y evaluar niveles de Burnout ya que en que sólo dos artículos utilizaron biomarcadores (muestras de saliva para la medición de cortisol, respectivamente en cada estudio). Uno de estos últimos estudios llevó a cabo una intervención con mindfulness y el otro una intervención cognitivo conductual.

Para evaluar el tamaño del efecto, los estudios realizaron diversos análisis estadísticos. Cuatro estudios con ANOVA mostraron efectos de calidad media a buena (0.6–0.92  $\eta^2$ ), y dos estudios con D de Cohen evidenciaron efectos grandes (0.8–1.21). Los seis restantes, analizados con SPSS mediante t de

EA

Revisiones del Estado del Arte

Student, Wilcoxon y Kolmogorov-Smirnov, mostraron tamaños de efecto medios o grandes. Nueve artículos (81.82%) reportaron resultados significativos en el grupo experimental, y siete (63.64%) evidenciaron reducción significativa del agotamiento emocional y físico tras la intervención.

- *Enfoque en docentes o trabajadores de la educación*

En el 81.82% de los estudios incluidos (nueve de los 11) investigaron los efectos de las intervenciones en una población docente mayormente conformada por mujeres, más del 55.5% de la población de cada uno de estos estudios. En un estudio la población era por completo de hombres y en un segundo estudio la mayoría de la población estaba conformada por hombres. (Tabla 1). Este predominio de mujeres refleja la población general de docentes, ya que, estadísticamente es una profesión predominada por mujeres (Merino, 2019). Este contraste, confirma la información que se ha obtenido con investigaciones anteriores de que los hombres tienden a ser menos intervenidos en temas de salud mental en comparación a las mujeres (Ray & Cabrera, 2023). Mientras que son estas últimas quienes tienen más probabilidades de padecer Burnout (Nova, 2020) y (Baquero, 2021).

Diez estudios presentaron las edades de los participantes, y el promedio general es 35 años. La mayoría de los estudios encontrados trabajaban con poblaciones docentes en el rango de edad de 30 a 50 años, este rango coincide con la información encontrada en el estudio de Alós en 2017, que afirma que la población docente con mayor tendencia a padecer agotamiento emocional son los docentes de entre 30 y 39 años, así como que los docentes mayores de 50 años son quienes presentan mayores niveles de despersonalización, lo confirma que se está interviniendo a los profesores que más lo necesitan.

El 54.55% de los estudios (seis de los 11 estudios) se realizaron con poblaciones docentes que imparten materias en educación básica; uno de estos estudios se realizó con población docente de educación especial. Uno de los 11 estudios se realizó con docentes de educación superior y 3 estudios se realizaron con profesores de inglés como lengua extranjera (EFL) en institutos de idiomas. Teniendo en cuenta siete de los 11 estudios (63.64%), el promedio de años de experiencia laboral de los profesores intervenidos es de 10 años. El resto de los estudios no especificaron este rubro.

Ocho de los estudios realizaron asignación aleatoria de participantes; uno no especificó el método y dos no la aplicaron. En el libro Prevención y tratamiento del Burnout, los participantes eligieron voluntariamente su grupo.

- *Limitaciones*

La limitación mayormente presentada en los estudios (en siete de 11 estudios, el 63.64%) es el tamaño reducido de las poblaciones, los mismos autores de los estudios advierten que un tamaño reducido de la población puede generar sesgos y entorpecer la generalización de los hallazgos. Estos estudios recomiendan utilizar poblaciones más grandes y diversas para garantizar resultados confiables de las intervenciones. El rango de participantes en estas intervenciones era de 18 a 70 participantes, a excepción de un estudio, cuya población era de tan solo 4 participantes. Por lo que se concluye que una población adecuada debería constar de 60 participantes en adelante.

Otra limitación presente fue la de las características de la muestra, ya que características como escolaridad, género o edad son muy homogéneas, por lo que es difícil generalizar los resultados y hallazgos de estos estudios.

En cinco de los 11 estudios (45.45%) los autores recomendaron ampliar y controlar los instrumentos

### *Revisiones del Estado del Arte*

de medición, sugiriendo el uso de cuestionarios más completos y combinar con entrevistas para futuras investigaciones.

#### • *Síntesis de los resultados*

Las intervenciones basadas en Mindfulness generaron mejoras significativas, sobre todo en el agotamiento emocional, con efectos altamente sostenidos y de alta aplicabilidad en contextos organizacionales y ocupacionales (Tabla 3).

Los enfoques Cognitivo-Conductuales resultaron eficaces para disminuir el malestar emocional y fortalecer la autoeficacia y, siendo fácilmente replicables en distintos formatos de intervención.

Desde la Psicología Adleriana, se destacó el fortalecimiento el sentido de pertenencia, reduciendo el estrés percibido al mejorar el bienestar psicosocial.

Las intervenciones Racional-Emotivas mostraron gran efectividad, reduciendo la fatiga física, gracias a su carácter breve y focalizado, mejorando el equilibrio vida-trabajo.

A pesar de que la mayoría de los estudios trabajaron con grupos experimentales y grupos de control, todas las herramientas de intervención se dieron a nivel individual y no se hallaron estrategias que involucren diferentes niveles jerárquicos dentro de las instituciones.

### **Discusión**

Comparando otras revisiones sistemáticas e investigaciones que abordan intervenciones para Burnout en profesores (Lozano, 2023; Alós, 2017, Rojas-Solís, 2021), los resultados de esta revisión son consistentes. Se confirman en especial las diferencias en la afección por Burnout por género y edad.

En el 81.82% de los estudios revisados (nueve de 11), las muestras estuvieron compuestas mayoritariamente por mujeres (más del 55.5%),

reflejando la realidad estadística del sector educativo, donde la docencia es una profesión altamente feminizada (Merino, 2019). Esta predominancia permitió observar con mayor claridad la relación entre el género y niveles elevados de agotamiento emocional, los cuales han sido reportados sistemáticamente como más altos en mujeres que en hombres en varios estudios revisados (por ejemplo, Nova, 2020; Baquero, 2021).

EA  
La mayoría de estos estudios indican que las mujeres docentes tienen mayor predisposición al Burnout, especialmente en el aspecto de agotamiento emocional. Dorantes Nova (2020) señala que esto se relaciona con diferencias en percepción del clima laboral y satisfacción, y que factores estructurales y socioculturales, como la carga de roles y diferencias en las condiciones económicas, aumentan la afectación en mujeres.

Este escenario sugiere que, aunque las mujeres tienen mayor acceso a programas de intervención en salud mental, también son quienes más los necesitan por su mayor prevalencia de burnout. Es necesario diseñar intervenciones con perspectiva de género, que tomen en cuenta las cargas laborales y autopercepción del burnout entre hombres y mujeres docentes.

*Revisiones del Estado del Arte*

Tabla 3: Síntesis de hallazgos

| Nº | Cita (Autor, Año)                       | Programa                       | Población y Nivel Educativo | Edad Prom. | Género (M/F %)    | Método                                      | Tamaño del Efecto             | Limitaciones                                       |
|----|---|--------------------------------|-----------------------------|------------|-------------------|---|-------------------------------|--|
| 1  | A. Brief Mindfulness, 2020              | Mindfulness-Based Intervention | 24 docentes, nivel básico   | 42.77      | 95.8% F           | 4 sesiones, 6h total, enfoque cognitivo     | d = 1.21 / 0.99               | Muestra homogénea, escuela alto rendimiento        |
| 2  | Effect of Mindfulness, 2019             | Mindfulness                    | 70 docentes, nivel básico   | 30.96      | 94% F             | 4 semanas, 1.5h/semana, MBSR + MBCT         | $\eta^2 = 0.09 / 0.08 / 0.07$ | Muestra pequeña, sin grupo control                 |
| 3  | Mindful Practice for Teachers, 2018     | MBSR, SMART & CARE             | 18 docentes, nivel básico   | 33.7       | 99% F             | 8 sesiones, 1h, atención plena              | d = 0.8 / -2.4                | Tamaño pequeño, solo autoinformes                  |
| 4  | Impact Online Stress Intervention, 2017 | Mindfulness                    | 26 docentes, nivel básico   | 29.5       | 80.4% F / 19.6% M | 8 módulos online, 30 min c/u                | $\eta^2 = 0.291 / 0.089$      | Piloto, requiere más replicaciones                 |
| 5  | Prevención y tratamiento, 2016          | Cognitivo Conductual           | 66 docentes, nivel básico   | 42-46      | 88% F / 12% M     | 10 sesiones, 2.5h, técnicas mixtas          | No reportado                  | No especificadas                                   |
| 6  | Cognitive-Behavioral Approach, 2019     | Cognitivo Conductual           | 62 docentes de inglés       | 31         | 54% F / 46% M     | 8 semanas, 2h, terapia grupal               | $\eta^2 = 0.80 / 0.59 / 0.44$ | Solo burnout, seguimiento corto                    |
| 7  | Manejo Síndrome Burnout, 2015           | Cognitivo Conductual           | 4 docentes, nivel superior  | 34.75      | 100% M            | 10 sesiones individuales, 1h                | r = 0.65                      | Sin grupo control, muestra no aleatoria            |
| 8  | EFL Burnout & Individual Psych., 2018   | Psicología Adleriana           | 54 docentes de inglés       | 35.39      | 64% F / 35% M     | 8 sesiones, 4 semanas, empoderamiento       | d = significativo             | Muestra pequeña, contexto específico               |
| 9  | Adlerian Empowerment Program, 2017      | Psicología Adleriana           | 60 docentes de inglés       | 28.96      | 56% F / 43% M     | 8 sesiones, 2 meses, empoderamiento         | $\eta^2 = 0.23$               | Muestra pequeña, falta comparación                 |
| 10 | Occupational Health (REOHC), 2018       | Racional Emotivo Conductual    | 71 docentes, zona rural     | ---        | 56.3% M / 44.3% F | 24 sesiones, 12 semanas, coaching           | $\eta^2 = 0.797 / 0.898$      | Solo sector educativo, sin administradores         |
| 11 | Rational-Emotive Stress Mgmt, 2019      | Racional Emotivo               | 54 docentes, nivel básico   | 36.67      | 55.6% F / 44.4% M | 12 semanas, 2.5h, intervención estructurada | $\eta^2 =$ significativo      | Autoinformes, muestra pequeña, baja generalización |

La revisión muestra que la mayoría de los estudios trabajaron con docentes de 30 a 50 años, con media de 35, coincidiendo con Alós (2017), quien señala que los de 30 a 39 años presentan mayor agotamiento emocional, mientras que los docentes mayores de 50 muestran más despersonalización. No obstante, Estrada Araoz y Gallegos Ramos (2020) indican que los docentes jóvenes también pueden experimentar despersonalización temprana como defensa ante estrés y frustración, asociada a falta de estrategias de afrontamiento y ausencia de apoyo. Con estas evidencias, se recomienda adaptar intervenciones con acompañamiento emocional y formación en manejo del estrés desde los primeros años de la carrera. Para docentes de mayor edad, los esfuerzos podrían orientarse a reforzar el sentido de pertenencia, la motivación intrínseca y el apoyo institucional, especialmente ante los desafíos de la despersonalización tardía.

Se confirma que los resultados de las intervenciones con modelos que reconocen las emociones relacionadas al Burnout y los espacios de descanso y actividades de relajación tienen mejores efectos positivos en las poblaciones.

Los tamaños de las muestras y las escalas de medición y diagnóstico de Burnout también son parecidos. Ocho de los once estudios (72.7%) utilizaron instrumentos validados internacionalmente para medir Burnout, el más común fue el Maslach Burnout Inventory (MBI) en sus versiones MBI-ES, MBI-GS y MBI estándar. Otros complementaron con Teacher Stress Inventory (TSI), Burnout Assessment Tool (BAT) y Batería UNIPSICO. Aunque no todos usaron el mismo cuestionario, los aspectos medidos fueron similares, permitiendo comparabilidad.

*Revisiones del Estado del Arte*

Solo en “A Brief Mindfulness-Based Intervention (bMBI) to Reduce Teacher Stress and Burnout” y Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) se midieron biomarcadores (cortisol) en la medición del Burnout.

Respecto a los tamaños de las muestras se observa una clara tendencia hacia poblaciones reducidas, lo cual afecta directamente la representatividad y generalización de los resultados. La mayoría de los estudios se realizaron con muestras pequeñas, entre 18 y 70 participantes, siendo el caso más extremo el del estudio “Manejo del Síndrome de Burnout en docentes universitarios a través de una intervención cognitivo conductual”, con solo 4 docentes universitarios. Aunque las muestras pueden considerarse “parecidas” en términos de rango de participantes, esto no necesariamente constituye una fortaleza metodológica. Esta homogeneidad en tamaño y perfil (predominio de mujeres, edades entre 28 y 46 años, y mayoría en nivel básico) señala una debilidad que tienen en común los estudios revisados, ya que impide analizar el impacto de las intervenciones en grupos más amplios y diversos.

Se confirma en esta revisión sistemática que existe un incremento en el número de publicaciones en este tema. Los tamaños del efecto de los artículos seleccionados para esta revisión establecen una base fuerte y válida para futuras investigaciones que utilicen las escalas de medición antes mencionadas para diagnóstico y variables de control en profesionales de la educación, sin embargo, existe una evidente carencia de biomarcadores para medir el nivel de estrés en esta población.

En la revisión realizada se muestran pruebas sólidas que respaldan la eficacia de las intervenciones psicoeducativas para reducir el Síndrome de Burnout en educadores. En este análisis se presentan las tendencias en metodologías y programas de Burnout para que los psicólogos organizacionales puedan

elegir de manera informada de acuerdo con las ventajas de cada programa, así como con las áreas de oportunidad de estos.

Las implicaciones de esta revisión para la práctica futura son pruebas seguras del uso de los modelos y programas presentados, sobre todo teniendo en cuenta las limitaciones de cada estudio.

Finalmente, la revisión enfatiza la necesidad de diversificar las muestras en futuras investigaciones para generar un marco conceptual más amplio y actualizado que oriente tanto a la investigación como a la práctica clínica y organizacional en la prevención e intervención del Burnout en educadores.

### **Limitaciones**

Una de las limitaciones en esta revisión fue la procedencia de los estudios seleccionados para la revisión, ya que la mayoría de estos estudios fueron realizados en Norteamérica y Asia, lo que limita el contexto a países con modelos educativos y laborales muy distintos a los de Latinoamérica. Por lo anterior, encontrar aplicación en trabajadores de la educación mexicanos, con base en los estudios encontrados es complicado. Los países latinoamericanos viven condiciones laborales complejas, a pesar de esto, es donde el tema sigue siendo poco explorado a nivel institucional; por lo que las investigaciones futuras deberán incluir una mayor variedad de países y contextos culturales, como las poblaciones rurales, para determinar si se pueden generalizar los resultados de las intervenciones para Burnout.

La gran heterogeneidad en las características de la duración y modalidad de los programas que varían desde 4 sesiones hasta 24 sesiones algunas en modalidad presencial y otras en línea, con métodos sincrónicos y asincrónicos, dificulta definir cuál de estos factores influye de manera directa en los resultados del estudio.

### Revisiones del Estado del Arte

Una limitación llamativa en esta revisión fue la falta de seguimiento longitudinal para evaluar efectos a largo plazo, ya que solo un estudio midió los efectos a 6 meses y la mayoría no evaluó si los beneficios de las intervenciones se mantienen. Esto incluso fue destacado como una limitación por los propios autores de estos estudios. Sin evidencia de seguimiento, no es posible asegurar que los beneficios sean sostenibles en el tiempo.

Como última limitación, la mayoría de los estudios utilizaron instrumentos autoadministrados, como el Maslach Burnout Inventory (MBI) y no incluyeron medidas bioquímicas objetivas del nivel de estrés (biomarcadores como cortisol, frecuencia cardíaca, etc.). Solo algunos sugieren la necesidad de combinar con entrevistas cualitativas. Los autoinformes pueden estar sesgados por diversos factores y esto puede inflar o minimizar los resultados reales. En futuras investigaciones se deberá priorizar a los estudios que combinan instrumentos cuantitativos, cualitativos y biológico.

### Conclusiones

Esta revisión sistemática permite concluir que los efectos negativos del síndrome de Burnout en docentes, tanto a nivel psicológico como físico, pueden ser prevenidos o mitigados mediante intervenciones psicoeducativas estructuradas. Los estudios analizados, publicados en los últimos cinco años, evidencian que las estrategias más utilizadas en las intervenciones actuales incluyen programas de mindfulness, reestructuración cognitiva, modelos Adlerianos y manejo racional-emotivo del estrés. Además, se está incorporando progresivamente el uso de herramientas tecnológicas, como aplicaciones móviles y plataformas en línea, así como actividades físicas, lúdicas y sociales, lo que sugiere una tendencia innovadora e integradora en el abordaje del Burnout.

Uno de los hallazgos más relevantes de esta revisión fue la aceptación generalizada de las intervenciones por parte del profesorado. Los estudios muestran que los docentes tienden a participar activamente en los programas cuando existe una adecuada introducción a las herramientas en instituciones educativas.

Se evidenció que persisten limitaciones importantes, como el tamaño reducido y homogéneo de las muestras, la falta de seguimiento longitudinal, la dependencia de autoinformes y la escasa representación de contextos latinoamericanos y rurales. Estas limitaciones afectan la validez externa de los hallazgos y restringen su aplicación a poblaciones más amplias y diversas.

Finalmente, se sostiene que las instituciones educativas deben tomar un rol activo en la prevención del Burnout, adoptando modelos de intervención respaldados por evidencia, capacitando a su personal directivo y promoviendo una cultura de bienestar en el trabajo. Esta revisión proporciona una guía clara sobre qué metodología tiene una tendencia más amplia, con qué tipo de población se está trabajando, y qué elementos deben fortalecerse para lograr un impacto idóneo en la salud mental del docente.

### Agradecimiento:

Agradecimientos al proyecto DGAPA UNAM - PAPIIT IN 302922 por apoyar y fomentar el desarrollo de esta investigación.

### Financiación:

El presente estudio fue financiado por DGAPA UNAM -PAPIIT IN 302922

### Referencias:

- Acevedo, R. T., Gómez, J. L. G., Rivas, M. J. M., & Fernández, M. D. A. (2002). Consideraciones sobre el síndrome de "burnout" como una forma de estrés laboral. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 2(1), 95–115. <http://masterforense.com/pdf/2002/2002art7.pdf>

*Revisões del Estado del Arte*

- Acosta, Y. J., & Maitta, I. S. (2022). Niveles de estrés laboral y teletrabajo en docentes del Centro de Educación Básica Naciones Unidas. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, Vol. 8 Núm. 3 (2022): Agosto Especial 2022. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8637925>
- Álvarez, C. C. B. (2012). Riesgo psicosocial intralaboral y burnout en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. *Cuadernos de Administración*, vol. 28, núm. 48, enero-diciembre, 2012, pp. 117-132.. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5006545>
- Alves, R. F., Eulálio, M. D. C., & Brobeil, S. A. J. (2009). La promoción de la salud y la prevención de enfermedades como actividades propias de la labor de los psicólogos. *Arquivos Brasileiros de Psicología*, v. 61, n. 2, 2009. <https://doaj.org/article/590a45e07eb044d98c789d5b1275b895>
- Alós, L. G., López, R. S., Martín, N. L. S., Solano, M. E. U., & Hernández, M. J. (2017). Diferencias en Burnout segun sexo y edad en profesorado no universitario. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 2(1), 329. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.945>
- Ansley, B., Houchins, D. E., Varjas, K., Roach, A. T., Patterson, D. S., & Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on Burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 98, 103251. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
- Anton, A. A. (2022). El burnout o estrés laboral como enfermedad ocupacional y como pretensión indemnizatoria [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.50.0.12692/105719/Anton\\_LAA-Vera\\_HAS-SD.pdf](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.50.0.12692/105719/Anton_LAA-Vera_HAS-SD.pdf)
- Baldeón, D. M. R. (2023). Síndrome de burnout: Una revisión sistemática en Hispanoamérica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 75–90. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/378/412>
- Barraza, G. (2016). Síndrome de burnout: evaluando su futuro a través de su historia. Universidad de Chile, Programa Académico de Bachillerato. <https://www.researchgate.net/publication/331843812> [https://www.researchgate.net/publication/331843812\\_Síndrome\\_de\\_Burnout\\_Evaluando\\_su\\_futuro\\_a\\_traves\\_de\\_su\\_historia](https://www.researchgate.net/publication/331843812_Síndrome_de_Burnout_Evaluando_su_futuro_a_traves_de_su_historia)
- Baquero, X. (2021). Síndrome de burnout: ¿Es el género femenino más propenso a padecerlo? [Trabajo de grado]. Universidad Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/23680/MD0321.pdf>

- Becerril, S. A. (2015). Salud, burnout y estrés en ámbitos laborales: Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 25(1), 123–135. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/1815/3297>
- Carroll, A., Hepburn, S., & Bower, J. (2022). Mindful practice for teachers: Relieving stress and enhancing positive mindsets. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.954098>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2021). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in kindergarten Teachers: a pilot study. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1197-1207. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>
- Del Valle L, G., & Salas, Y. S. (2021). Síndrome de Burnout enfermedad invisible entre los profesionales de la salud. *Atencion Primaria*, 53(5), 102017. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102017>
- Del Castillo, O. J. M., & Del Castillo-Olivares, A. (2021). El impacto de la COVID-19 en el profesorado de educación superior y sus concepciones sobre la evaluación. *Universidad de La Laguna*. <https://portalcienicia.ull.es/documentos/62c9005e6c323f6d606a2e00>
- Delgado, Y. G., García, A. E., Aguilar, D. L., & Pérez, P. R. Á. (2023). Incidencia del género en el estrés laboral y Burnout del profesorado universitario. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 21(3), 41-60. <https://doi.org/10.15366/reice2023.21.3.003>
- Díaz, B. F. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y 2010. *Revista Psicología desde el Caribe Fundación Universidad del Norte*, 25(1), 45–58. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2016000100009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2016000100009)
- Díaz Facio, V. E. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 2(1). [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100005](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005)
- Domingo, T. (2022). El 78 % de los trabajadores han experimentado durante el último año el síndrome de burnout. *EEP News*. <https://www.panama24horas.com.pa/sin-categoría/estudio-78-de-trabajadores-panamenos-han-experimentado-durante-el-ultimo-ano-el-síndrome-de-burnout/>
- Esteban, R. R. (2022). Efectividad de la terapia de mindfulness en el síndrome de burnout: una revisión sistemática [Tesis de maestría]. Universidad Internacional SEK.

Revisiones del Estado del Arte

- <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5133>
- Estrada Araoz, E. G., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 695–700.
- Faúndez, V. E. O., & Gil-Monte, P. R. (2009). Análisis de las principales fortalezas y debilidades del "Maslach Burnout Inventory" (MBI). *Ciencia & Trabajo*, 33, 160–167.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3054723>
- Garrosa Hernández, E., Moreno Jiménez, B., Rodríguez Muñoz, A., & Morante Benadero, M. E. (2005). Breve historia del burnout a través de sus instrumentos de evaluación. En P. R. Gil-Monte & J. M. Peiró (Eds.), *Quemarse en el trabajo: 11 perspectivas del burnout* (pp. 161–182). Egido Editorial.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1184804>
- Ghasemi, F., Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2022). A Cognitive-behavioral Approach to teacher Burnout: a randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(4), 533–541.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2103118>
- Ghasemi, F. (2021) (a) An Adlerian-Based empowering intervention program with Burned-Out teachers. *Journal of Education*, 202(4), 355–364.  
<https://doi.org/10.1177/0022057421998331>
- Ghasemi, F. (2021)(b). EFL Teachers' Burnout and Individual Psychology: The effect of an Empowering program and cognitive Restructuring techniques. *Current Psychology*, 42(1), 295–306.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01368-5>
- Gil-Monte, P. R., & Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales De Psicología*, 15(2), 261–268.  
[http://ascfapsi.org.co/documentos/2010/v\\_catedra/seccion\\_4/sindrome.pdf](http://ascfapsi.org.co/documentos/2010/v_catedra/seccion_4/sindrome.pdf)
- Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(2), 181–197.  
<https://journals.copmadrid.org/jwop/files/84280.pdf>
- Gil Monte, P. R. (2019) Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) Pedro R. Gil-Monte Revista Padres y Maestros, ISSN 0210-4679, ISSN-e 2255-1042, N°. 380, 2019, págs. 22-39. Editorial: Ediciones Pirámide ISBN: 978-84-368-4173-2
- Guardado, L. S. C. (2023). NOM 037: Sus implicaciones en el capital humano y financiero. *RUDICS: Revista Universitaria de Divulgación Científica y Saberes*, UNAM FES Cuautitlán 14(27), 49–56.  
[https://virtual.cuauitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2023/08/RUDICSn14v27p49\\_56.pdf](https://virtual.cuauitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2023/08/RUDICSn14v27p49_56.pdf)
- Guarino, L. (2022). Burnout laboral: Estos son los países más “exhaustos” de Latinoamérica. Bloomberg Linea.  
<https://www.bloomberglinea.com/2022/10/28/burnout-laboral-estos-son-los-paises-mas-exhaustos-de-latinoamerica/>
- Guerrero, Á. R., Jaime, P. S., & Valverde, G. G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 37(2).  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/15169](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/15169)
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA 2020: Un paquete R y una aplicación Shiny para producir diagramas de flujo compatibles con PRISMA 2020, con interactividad para una transparencia digital optimizada. Campbell Systematic Reviews, 18, e1230.  
<https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Hernández, G. (2023, octubre 18). Dan luz verde a nueva tabla de enfermedades de trabajo; agregan 88 padecimientos. El Economista.  
<https://www.economista.com.mx/capitalhumano/Dan-luz-verde-a-nueva-tabla-de-enfermedades-de-trabajo-agregan-88-padecimientos-20231018-0075.html>
- Hernández, J. J. R. (2019). La psicología cubana y la salud de los trabajadores: entre el malestar y el bienestar. Laboreal, 15(2).  
<https://doi.org/10.4000/laboreal.15521>
- Hong, Q. N., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M. P., Griffiths, F., Nicolau, B., O'Cathain, A., Rousseau, M. C., Vedel, I., & Pluye, P. (2018). The Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) 2018 information professionals and researchers. *Education for Information*, 34(4), 285–291. <https://doi.org/10.3233/EFI-180221>
- Huamaní, P. L. T., Pecho, M. T., & Palacios, E. E. P. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(3), 50–81.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.496901>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2022, 14 de enero). Síndrome de desgaste profesional (burnout) como un problema relacionado con el trabajo. <https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/sindrome-de-desgaste-profesional-Burnout>
- Jarrín-García, G. H. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 7(2), 210–230. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i2.3579>

Revisiones del Estado del Arte

- Juárez, B. (2022, 9 enero). *El Burnout es oficialmente una enfermedad de trabajo reconocida por la OMS. El Economista.*  
<https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/El-Burnout-es-oficialmente-una-enfermedad-de-trabajo-reconocida-por-la-OMS-20220104-0056.html>
- Lovo, J. (2020). *Síndrome de Burnout: un problema moderno. Entorno,* 70, 110-120.  
<https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Lozano, P. G., Sáez, D. F., & López, A. Y. (2023). Programas de intervención docente en competencias socioemocionales: una revisión sistemática de la literatura. *Aula de Encuentro, Universidad de Jaén.* Vol. 25 Núm. 2 (2023)  
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/7391>
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia & Trabajo,* 32, 37–43.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3013987>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior,* 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Manosalvas, F. M. S., Jiménez, Y. P., Quintana, M. R., Cahueñas, R. E., & Espinoza, G. J. (2022). El estrés laboral en el profesorado de las ciencias médicas de la Universidad Central del Ecuador. *Revista de Educación y Derecho,* 1(Extraordinario), 381–405.  
<https://doi.org/10.1344/reyd2021.1ext.37711>
- Manzano, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una unidad educativa, Ecuador. *Revista Científica de Investigación Educativa,* 4(4), 60–70.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci_arttext)
- Matus, B., Ortega, B., & Parra, P. (2017). Condiciones del contexto educativo para ejercer el rol docente en ciencias de la salud: Un enfoque cualitativo. *Revista Médica de Chile,* 145(7), 926–933.  
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000700926>
- Merino, Á. (2020). Un mundo de profesoras - Mapas de el Orden Mundial - EOM. *El Orden Mundial - EOM.*  
<https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/profesoras-sistema-educativo/>
- Millione, H. (2019). ¿El Burnout enferma? *revistasam.com.*  
<http://www.revistasam.com.ar/index.php/RAM/article/view/277/242>
- Misiolek-Marín, A., Soto-Rubio, A., Misiolek, H., & Gil-Monte, P. R. (2020). Influence of Burnout and feelings of guilt on depression and health in anesthesiologists. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 17(24), 9267.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249267>
- Naranjo, A. (2020). Nivel de estrés laboral en los profesores de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación ante la modalidad de teletrabajo durante la emergencia sanitaria debido a la pandemia de COVID-19 [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay].  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10180>
- Navarro, J. (2016). Un poco de historia sobre el Burnout, nuevo 2016. *Revista del institutoL de estudios interdisciplinarios en derecho social y relaciones de trabajo.* <https://revista-ideides.com/un-poco-de-historia-sobre-el-burnout-nuevo-2016/>
- Navarrete, A. M. A. (2021). Manejo del Burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT) en la prevención de riesgos laborales como garantía de derechos de los trabajadores. *repositorio.uasb.edu.ec.* <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8804/1/T3856-MDEE-Navarrete-Manejo.pdf>
- Nova, J. A. D. (2020). El síndrome de Burnout y su prevalencia en las mujeres docentes. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos,* 12(23), 14-31.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7595380.pdf>
- Ogakwu, N. V., Ede, M. O., Amaeze, F. E., Manafa, I. F., Okeke, F. C., Omeke, F., Amadi, K., Ede, A. O., & Ekesionye, N. E. (2022). Occupational health intervention for work-life balance and burnout management among teachers in rural communities. *Journal of Community Psychology,* 50(7), 2923–2937.  
<https://doi.org/10.1002/jcop.22806>
- OIT (2013) *The prevention of occupational diseases*, ISBN: 978-92-2-127446-9 (impreso), ISBN 978-92-2-127447-6 (web) Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (2022)(a). Entra en vigor la nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la OMS. Organizacion Panamericana de la Salud.  
<https://www.paho.org/es/noticias/11-2-2022-entra-vigor-nueva-clasificacion-internacional-enfermedades-cie-11-oms>
- Organización Mundial de la Salud. OMS (2022)(b). WHO Global Code of Practice on the International Recruitment of Health Personnel: Fourth round of reporting. <https://www.who.int/tools/occupational-hazards-in-health-sector/psycho-social-risks-mental-health>
- Ortega, B. J. A. (2018). Roles y habilidades docentes según escenarios educativos en carreras de la salud. *EDUMECENTRO,* 10(4), 170–178.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412018000400012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412018000400012)
- Ortega, R. C., & López, R. F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: Revisión y perspectivas. *International Journal of*

*Revisiones del Estado del Arte*

- Clinical and Health Psychology, 4(1), 137–160.  
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33740108.pdf>
- Ortíz, S. G. R. (2013). Resumen integrado de la NOM-037-SSA2-2012 para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias y guía farmacológica de tratamiento. Secretaría de Salud.  
<https://www.medicgraphic.com/pdfs/cardio/h-2013/hs131a.pdf>
- Peña, M. (2022, julio). El 60 % de los trabajadores colombianos acabará ‘quemado’ en 2022. Blu Radio.  
<https://www.bluradio.com/nacion/el-60-de-los-trabajadores-colombianos-acabara-quemado-en-2022-rg10>
- Pérez, A. M. (2010). El síndrome de burnout: Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Revista de Comunicación Vivat Academia, (112), 1–17.  
<http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Pizarro, M. J. C., Mora, P. A. F., & Ortega, C. G. Q. (2023). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes de institutos superiores técnicos y tecnológicos de la ciudad de Cuenca: Estudio de caso en el Instituto Superior Tecnológico del Azuay. Ciencia Latina, 7(1), 3529–3555.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4676](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4676)
- Quiceno, J. M. (2007). El síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). Acta Colombiana de Psicología, 10(2), 121–130.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>
- Quiroz, G. L., & Vega, I. J. O. (2020). El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el COVID-19. Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional, 5(12), 361–373.  
<https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2058>
- Ramírez, J. A. R. (2017). Síndrome de Burnout en docentes. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 8(14), 45–67.  
<https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>
- Ray, S., & Cabrera, M. A. (2023, 28 noviembre). Salud mental: ¿Por qué los hombres buscan menos atención profesional? GQ.  
<https://www.gq.com.mx/articulo/por-que-los-hombres-buscan-menos-atencion-desaludmental#:~:text=La%20raz%C3%B3n%2C%0seg%C3%A1n%20Bryce%20Spencer,su%20viaje%20de%20salud%20mental.>
- Redó, N. A. (2017). El síndrome de burnout en los docentes. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica, 7(18), 123–135.  
<https://doi.org/10.25115/ejrep.v7i18.1324>
- Redondo, P. (2004). Curso de gestión local de salud para técnicos del primer nivel de atención. Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISS).  
[https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso\\_materiales/anexo\\_07 - niveles de prevencion.pdf](https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso_materiales/anexo_07 - niveles de prevencion.pdf)
- Rodríguez, G. R. (2023). Vista de resiliencia y prevención del síndrome de Burnout en docentes.  
<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/801/1105>
- Rojas-Solís, J. L., Totolhua-Reyes, B. A., & Rodríguez-Vásquez, D. J. (2021). Síndrome de burnout en docentes universitarios latinoamericanos: Una revisión sistemática. Espiral. Cuadernos del profesorado, 14(29), 136–150.  
<https://doi.org/10.25115/ecp.v14i29.4657>
- Romo, F. C. (2020). El estrés en maestros de física ante la necesidad de impartir clases virtuales: La nueva realidad académica derivada de la pandemia de la COVID-19. Centro de Investigación en Ciencia Aplicada y Tecnología Avanzada - Legaria del IPN.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7711871>
- Ruiz, M. (2017). El síndrome de burnout en docentes del nivel medio superior de una institución privada [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Colombia.  
<https://repositorio.uac.edu.co/handle/20.500.12585/1212>
- Salanova, M., & Llorens, S. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio de Burnout. Papeles del psicólogo, 29(1), 59–67.  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77829108.pdf>
- Salcedo Guerrero, H. L., Cárdenas Vásquez, Y. Y., Carita Chambi, L. M., & Ledesma Cuadros, M. J. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri, 1(3), 44–56.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8092579>
- Salinas, D. B., Olascoaga, L. P. V., & Cruz, A. N. (2020). Relación entre inteligencia emocional y síndrome de burnout: Caso de estudio en la Escuela Primaria Leona Vicario de Tejupilco, Estado de México. RILCO: Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional, 7(1), 10.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7808653.pdf>
- Sánchez, M. M. (2023). ¿Qué es la formación docente y cuál es su importancia para las universidades? [Informe]. CUAIEED, UNAM.  
<https://cuaied.unam.mx/publicaciones/libro-formacion-docente-universidades/pdf/Cap-01-Formacion-Docente-en-las-Universidades.pdf>
- Savio, S. A. (2008). El síndrome del burn out: un proceso de estrés laboral crónico. Hologramática, 8(1), 121–138.

Revisiones del Estado del Arte

- <https://www.academia.edu/download/57434369/burnout.pdf>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Hoogduin, K., Schaap, C., & Kladler, A. (2001). On the clinical validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology & Health*, 16(5), 565–582. <https://doi.org/10.1080/08870440108405527>
- 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. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039002>
- Secretaría de Gobernación (2018). Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención. Diario Oficial de la Federación. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0)
- Sobrido, M., & Prieto, J. M. R. (2018). La revisión sistemática: pluralidad de enfoques y metodologías. *Enfermería Clínica*, 28(6), 387–393. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.08.008>
- Solarte, K. A. (2021). Las manifestaciones del burnout en diferentes ámbitos laborales de tres países latinoamericanos [Tesis, Unicatólica]. Repositorio Institucional. <https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/2192>
- Soriano Zuasnabar, J. L., Quiñonez Carrión, E. C., Verde Fasil, P. R., Vicente Ramos, W., & Soto Jáuregui, L. C. (2022). Impacto del teletrabajo por la pandemia de la COVID-19 en el cansancio laboral de los docentes universitarios. *Revista Perspectiva Empresarial*, 9(2), 87–103. <https://doi.org/10.16967/23898186.796>
- Suárez, C. A. H., Suárez, A. A. G., & Núñez, R. P. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Boletín Redipe*, 10(9), 472–488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>
- Taylor, S., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention (BMBI) to reduce teacher stress and Burnout. *Teaching and Teacher Education*, 100, 103284. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284>
- Ugwoke, S. C., Eseadi, C., Onuigbo, L. N. (2018). A rational-emotive stress management intervention for reducing job Burnout and dysfunctional distress among special education teachers. *Medicine*, 97(17), e0475. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000010475>
- UNAM. (2023). México, uno de los países con más fatiga por estrés laboral. *Boletín UNAM-DGCS-274*. [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2023\\_274.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2023_274.html)
- Villarreal, R. S. (2022). Manejo del síndrome de burnout en docentes universitarios a través de una intervención cognitivo-conductual [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez]. <http://hdl.handle.net/20.500.11961/6475>
- Vivas, M. S. D., & Muñoz, M. F. (2021). Síndrome de burnout, de un fenómeno laboral a un diagnóstico médico. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 9(1), 59–62. <https://doi.org/10.18041/2322-634x.rcso.1.2019.5962>
- Wolf, S. (2022). Qué es el síndrome de burnout: cómo identificarlo y qué hacer para prevenirla. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/sindrome-burnout>
- Yepes-Nuñez, J. J., Urrutia, G., Romero-García, M., & Fernández, S. A. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

EA

## Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

## Obra protegida con una licencia Creative Commons



Atribución - No comercial  
No derivadas