

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES**  
**ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**



**Nivel de síndrome de burnout en docentes de nivel primario y  
secundario de una institución educativa, 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**AUTOR**

**Jose David Vasquez Urcia**

**ASESOR**

**Aldo Antonio Pineda Palomino**

<https://orcid.org/0000-0002-8986-9057>

**Chiclayo, 2024**

**Nivel de síndrome de burnout en docentes de nivel primario y  
secundario de una institución educativa, 2022**

PRESENTADA POR  
**Jose David Vasquez Urcia**

A la Facultad de Ciencias Empresariales de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

APROBADA POR

Rafael Camilo Giron Cordova  
PRESIDENTE

Jessica Karin Solano Cavero  
SECRETARIO

Aldo Antonio Pineda Palomino  
VOCAL

## Reporte de originalidad

Nivel de síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa, 2022

### INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	14%	9%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://tesis.usat.edu.pe">tesis.usat.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://runas.religacion.com">runas.religacion.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	1%
6	María Mini Martin Bogdanovich, Eucaris del Carmen Agüero Corzo, Roberto Carlos Dávila Morán. "Factores psicosociales y síndrome de Burnout en docentes universitarios de Ciencias de la Salud", Prohominum, 2024 Publicación	1%
7	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://repositorio.ucam.edu">repositorio.ucam.edu</a> Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1%
10	<a href="https://repositorio.utn.edu.ec">repositorio.utn.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%

## Índice

Resumen .....	5
Abstract .....	6
Introducción.....	7
Revisión de literatura.....	9
Materiales y métodos.....	13
Resultados y discusión .....	14
Conclusiones .....	18
Recomendaciones .....	19
Referencias .....	20
ANEXOS.....	24

## Resumen

Este estudio se centró en el síndrome de burnout entre docentes de nivel primario y secundario en una institución educativa de Chiclayo durante 2022. Su propósito fue identificar el impacto de este síndrome en la salud mental de los educadores. Utilizando un enfoque cuantitativo de tipo básico y un diseño no experimental y de corte transversal, se aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI) a una muestra de 100 docentes. Los resultados indicaron un nivel medio de burnout, evidenciado por síntomas de cansancio emocional, frustración, desánimo y un bajo involucramiento en actividades institucionales. Se concluyó que, además de identificar la presencia del síndrome, el estudio resaltó la urgente necesidad de abordar el bienestar de los educadores. Los hallazgos sugirieron la implementación de estrategias de prevención y manejo del estrés laboral, tales como programas de apoyo psicológico, talleres de manejo del estrés y reestructuración de las cargas laborales. Asimismo, este estudio estableció una base sólida para futuras investigaciones que podrían indagar en las causas específicas del burnout en este contexto y evaluar la eficacia de diversas intervenciones.

**Palabras clave:** síndrome de burnout, agotamiento, despersonalización, realización personal

**JEL:** M0, M0, M12

### **Abstract**

This study focused on burnout syndrome among primary and secondary school teachers at an educational institution in Chiclayo during 2022. Its purpose was to identify the impact of this syndrome on the mental health of educators. Using a basic quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design, the Maslach Burnout Inventory (MBI) was administered to a sample of 100 teachers. The results indicated a moderate level of burnout, evidenced by symptoms of emotional exhaustion, frustration, discouragement, and low engagement in institutional activities. It was concluded that, in addition to identifying the presence of the syndrome, the study highlighted the urgent need to address the well-being of educators. The findings suggested the implementation of strategies for the prevention and management of work-related stress, such as psychological support programs, stress management workshops, and restructuring of work loads. Furthermore, this study established a solid foundation for future research that could explore the specific causes of burnout in this context and assess the effectiveness of various interventions.

**Keywords:** Burnout syndrome, exhaustion, depersonalization, personal fulfillment

**JEL:** M0, M0, M12

## **Introducción**

La calidad educativa y el bienestar de los profesionales de la enseñanza se ven actualmente amenazados por un problema crítico: el síndrome de burnout en docentes. Este fenómeno, reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo laboral, se manifiesta como un estado de agotamiento vital que abarca los niveles físico, cognitivo y emocional (Montoya et al., 2021).

El síndrome de burnout en el ámbito educativo se caracteriza por altos niveles de estrés y cansancio emocional entre los docentes. Estudios internacionales revelan la magnitud del problema: en Finlandia, el 80% de los profesores reportan altos grados de cansancio (Salmela et al., 2019), mientras que, en Estados Unidos, aproximadamente el 70% de los docentes experimentan niveles elevados de estrés (Travers y Cooper, 2019).

Las causas de este síndrome son multifactoriales, incluyendo el exceso de tareas, la falta de apoyo institucional y los desafíos en la adaptación a nuevas tecnologías. En el contexto peruano, un factor significativo es la falta de capacitación en herramientas digitales, con un 72,9% de los profesores reportando dificultades en este ámbito, lo que contribuye al aumento de sus niveles de estrés según la Encuesta Nacional a Docente (ENDO, 2018).

Los docentes de nivel primario y secundario son particularmente vulnerables a este síndrome debido a la naturaleza de sus funciones y responsabilidades. Para evaluar y comprender mejor este fenómeno, se utiliza ampliamente el Inventario de Burnout de Maslach para profesores, una herramienta validada que permite medir los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. A nivel nacional, la situación es preocupante. Un estudio realizado en Perú encontró que el 93,7% de los profesores presentan un nivel moderado de burnout, mientras que el 6,3% experimentan niveles altos. Estos datos subrayan la urgencia de abordar este problema de manera sistemática y eficaz.

En el contexto local de Chiclayo, los docentes han reportado altos niveles de cansancio mental y físico, dificultades en la adaptación a nuevas metodologías de trabajo, y problemas en las relaciones interpersonales con estudiantes, padres de familia y colegas. Estas observaciones, aunque carecen de citas formales, provienen de comunicaciones personales con expertos en el tema y reflejan la realidad cotidiana de los educadores en la región (Barreto, A. Comunicación personal, 20 de agosto del 2022).

A pesar de la extensa investigación sobre el síndrome de burnout en docentes, existe una brecha significativa en el conocimiento, particularmente en lo que respecta a estrategias efectivas de prevención y manejo específicas para el contexto educativo peruano. Esta brecha es aún más evidente en ciudades como Chiclayo, donde las particularidades locales pueden influir en la manifestación y el impacto del síndrome.

En conclusión, el síndrome de burnout en docentes representa un desafío complejo y multifacético que requiere atención urgente. La investigación futura debe centrarse en desarrollar intervenciones adaptadas al contexto peruano, considerando las características específicas de regiones como Chiclayo, para mejorar el bienestar de los docentes y, por ende, la calidad de la educación.

Por lo tanto, se plantea el siguiente problema: ¿Cuál es el nivel de síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo 2022?

El objetivo general es Describir el nivel del síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo 2022 mientras que los objetivos específicos son identificar el nivel de agotamiento emocional, nivel de despersonalización y el nivel de realización personal en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo 2022.

Este estudio sobre el síndrome de burnout en docentes es fundamental debido a su significativo impacto en el ámbito educativo y la salud ocupacional. Desde una perspectiva teórica, contribuye a la comprensión de los factores psicosociales que influyen en el desarrollo del burnout en el contexto educativo. Bogdanovich (2024) destaca la importancia de examinar la relación entre los factores psicosociales y el síndrome de Burnout en docentes, lo que proporciona una base sólida para futuras investigaciones en este campo.

En el campo de la administración, este estudio ofrece insights valiosos para la gestión de recursos humanos en instituciones educativas. Rodríguez Ramírez (2017) señala que analizar las causas y efectos del estrés laboral en docentes es crucial para desarrollar estrategias efectivas de prevención y manejo del burnout. Desde la perspectiva científica, esta investigación contribuye a la literatura existente sobre el burnout en profesionales de la educación, proporcionando datos actualizados y específicos del contexto peruano. Esto es particularmente relevante considerando que el síndrome de Burnout fue declarado por la Organización Mundial

de la Salud como un factor de riesgo laboral en el año 2000, como señala Saborío Morales (2015).

El aporte social de este estudio es significativo, ya que aborda un problema que afecta directamente la calidad de la educación y el bienestar de los docentes. Al identificar los niveles de burnout y sus dimensiones, se pueden desarrollar intervenciones más efectivas para mejorar las condiciones laborales y el bienestar de los educadores. Para los profesionales de la educación, este estudio proporciona herramientas para la autoevaluación y el reconocimiento temprano de los síntomas del burnout. Como se menciona en un estudio reciente, el síndrome de burnout, también conocido como "síndrome del trabajador quemado", es una respuesta a largo plazo al estrés laboral que puede tener graves consecuencias si no se aborda adecuadamente.

### **Revisión de literatura**

El síndrome de burnout en docentes ha sido objeto de numerosos estudios en los últimos años, revelando su prevalencia y el impacto significativo que tiene en la calidad de vida y el desempeño laboral de los educadores. Esta revisión de antecedentes presenta una síntesis cronológica de las investigaciones más relevantes sobre el tema, abarcando diversos contextos geográficos y niveles educativos:

AlAsad et al. (2018) determinaron la relevancia y los elementos predisponentes del síndrome burnout auto informado entre los maestros de primaria en Basrah, encontrando una prevalencia del 24.5%. Los factores relacionados con el trabajo que mostraron una asociación significativa con el burnout fueron el exceso de horas laborales, inconvenientes vinculados con la evolución de la carrera, una cantidad elevada de alumnos por manejar y la indisciplina. Continuando con Balode (2018) indagó el nivel de síndrome de burnout en maestros de la República de Moldavia, revelando que el 48.5% del personal calificó un nivel alto de esta variable. La mayoría de los docentes se encontraban agotados emocionalmente (51%) y el 42,6% manifestaron tener sentimientos de desvinculación con la institución debido a la sobrecarga laboral.

Jovanović et al. (2019) examinaron los grados de las dimensiones del síndrome de burnout en maestros de educación especial, encontrando que los altos grados de cansancio psicológico prevalecieron en los maestros que laboran con infantes y niños que padecen de ciertos trastornos que afecta su capacidad de movimiento. De acuerdo con Ptáček et al. (2019)

exploraron el vínculo entre los elementos del estrés propio del trabajo, el estilo de vida y el agotamiento. Encontraron que los varones poseían mayor desgaste emocional y las mujeres reportaron tasas más altas de agotamiento físico. Al respecto, Arias et al. (2019) identificaron el problema del burnout en la planta docente de entidades educativas, demostrando que respecto a la realización personal, los docentes sienten no tener suficientes logros y se muestran insatisfechos y desmotivados en el trabajo.

Maric et al. (2020) estimaron la relevancia de este síndrome en una amplia muestra de docentes de primaria y secundaria en la República de Srpska. Los resultados mostraron que solo el 5,1% de ellos reportó elevados grados de agotamiento psicológico, el 3,8% reportó altos niveles de despersonalización y el 22,3% reportó bajos niveles de realización individual. Además, Estrada y Gallegos (2020) analizaron el síndrome de burnout en educadores pertenecientes al colegio de Cusco, donde hallaron un alto nivel de síndrome de burnout (42,1%). El tema de agotamiento logró un alto grado de 40,3% y la despersonalización un 37,7%, mientras que la realización profesional fue la menor puntuada con un 39,6%.

Salcedo et al. (2020) determinaron el síndrome de burnout en profesores limeños, encontrando un alto nivel en lo referido al cansancio emocional (59,8%), mientras que se demostraron bajos niveles de despersonalización y realización personal (53,3% y 57,9%, respectivamente). Finalmente, Montoya et al. (2021) examinaron la prevalencia de síntomas relacionados con el burnout en maestros brasileños que trabajan en escuelas públicas. Los resultados mostraron elevados grados de cansancio psicológico (21-69%), grados altos o moderados de despersonalización (8-32%) y altos niveles de realización personal y entusiasmo hacia el trabajo (30-90%).

Estos estudios proporcionan una visión integral del síndrome de burnout en docentes, destacando su prevalencia, factores asociados y variaciones según el contexto geográfico y educativo. La información recopilada sienta las bases para futuras investigaciones y el desarrollo de estrategias de prevención e intervención efectivas.

En cuanto a las bases teóricas, el síndrome de burnout es concepto ampliamente aceptado en la actualidad, fue definido por Maslach (2003) como el resultado del sentimiento de cansancio físico prolongado, impotencia y bajos niveles de esperanza en personas que enfrentan una fuerte carga emocional en sus ocupaciones laborales. Este fenómeno,

multidimensional en su naturaleza, se caracteriza por la apatía hacia el trabajo y emociones de desvinculación interpersonal durante las jornadas laborales (Larrivee, 2012).

El modelo de Maslach, que ha sido fundamental en la comprensión y medición del burnout, propone una estructura tridimensional del síndrome. Estas dimensiones son: cansancio emocional, despersonalización y reducida realización personal. La lógica secuencial del modelo sugiere que el burnout se desarrolla progresivamente, comenzando con el agotamiento emocional, seguido por la despersonalización, y culminando en una reducida sensación de logro personal.

El cansancio emocional, primera dimensión del modelo, se refiere a la presión física y el agotamiento mental producto de relaciones sociales frecuentes (Maslach, 2003, 2009). Kristensen et al. (2005) señalan que esta etapa se manifiesta a través de síntomas como miedo, nerviosismo, ira, irritabilidad, pérdida de energía y sensación de impotencia.

La despersonalización, segunda dimensión, implica el desarrollo de actitudes y percepciones negativas hacia los demás (Maslach, 2003, 2009). Cooper et al. (2001) describen este estado como una desconexión emocional donde el individuo se vuelve insensible y desapegado a los sentimientos de otros.

La reducida realización personal, última dimensión del modelo, se caracteriza por sentimientos de ineficacia o incompetencia (Maslach, 2003, 2009). Riethof y Bob (2019) señalan que, en esta etapa, las personas ya no se consideran capaces de lograr sus objetivos, lo que resulta en una valoración negativa de sí mismos (Dorantes et al., 2018).

Las consecuencias del burnout son significativas y multifacéticas, afectando tanto a nivel individual como organizacional. A nivel personal, pueden manifestarse problemas físicos como malestar generalizado, migrañas e insomnio (Leung et al., 2000; Melamed et al., 2006), así como consecuencias psicológicas que incluyen inquietud, irritabilidad y sentimientos de incompetencia (Cedolin, 1982). A nivel organizacional, el burnout puede impactar negativamente en la eficiencia, el desempeño y la rotación laboral según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST, 2005).

Dada la gravedad de estas consecuencias, la identificación temprana y la prevención del síndrome de burnout son cruciales. Polikandrioti (2009) enfatiza la importancia de crear ambientes de trabajo que brinden apoyo y recursos, así como la necesidad de que los

supervisores estén capacitados para detectar los síntomas iniciales del síndrome. En conclusión, el modelo de Maslach proporciona un marco teórico sólido para comprender la estructura y el desarrollo del síndrome de burnout. Su enfoque tridimensional y secuencial ofrece una base para la investigación continua y el desarrollo de estrategias de intervención efectivas en diversos contextos laborales.

### Figura 1

#### *Modelo tridimensional del síndrome de burnout según Maslach*



*Nota:* El modelo muestra las tres dimensiones principales del burnout: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, así como su progresión secuencial. Fue extraído de Clavijo et al. (2021). Factores psicosociales predominantes en el desarrollo del Síndrome de burnout. <http://hdl.handle.net/10823/3056>

En cuanto a la lógica estructural y secuencial del modelo, la interacción de estas tres dimensiones genera un ciclo que puede perpetuar el síndrome de burnout. Por ejemplo, un docente que experimenta agotamiento emocional puede volverse más distante y despersonalizado, lo que a su vez reduce su sentido de realización personal, creando un círculo vicioso. Esta estructura permite comprender no solo los síntomas del burnout, sino también sus causas y efectos interrelacionados. Al abordar cada uno de estos componentes, se pueden desarrollar intervenciones más efectivas para prevenir y tratar el síndrome de burnout, centrándose en mejorar el bienestar emocional, la relación con los estudiantes o clientes y la percepción de éxito en el trabajo (Maslach, 2003, 2009).

## **Materiales y métodos**

El enfoque del estudio fue cuantitativo, ya que se llevó a cabo un tratamiento estadístico para medir las variables consideradas en la investigación (Cabezas et al., 2018). El nivel del estudio fue descriptivo, dado que se obtuvieron los niveles de síndrome de burnout y sus respectivas dimensiones mediante porcentajes, lo que permitió conocer las principales características de cada una de ellas (Hernández et al., 2014).

El tipo de estudio fue básico, puesto que se demostró el cumplimiento de la teoría y del modelo teórico en la plana docente del centro educativo (Arias, 2020). Además, el diseño del estudio fue no experimental de corte transversal, ya que no se manipuló ninguna variable; únicamente se recolectaron los datos en el entorno natural y se ejecutó el estudio en un único momento.

En cuanto a la población, esta fue finita e incluyó a los docentes de nivel primario y secundario pertenecientes a una institución educativa en la ciudad de Chiclayo. El tamaño muestral consistió en 100 participantes, lo cual se consideró adecuado para el análisis, ya que representaba la totalidad de los docentes elegibles en la institución. Debido a que se contó con acceso a todos los docentes que cumplían con los criterios de inclusión, no fue necesario realizar un muestreo. Esta metodología garantizó la obtención de datos representativos sin la necesidad de un muestreo adicional. Creswell (2014) quien señala que en estudios donde la población es finita y accesible, puede ser adecuado utilizarla en su totalidad para obtener resultados representativos; es decir, tiene la idea que no siempre es necesario realizar un muestreo cuando se tiene acceso a toda la población.

Los criterios de selección incluyeron a docentes, tanto mujeres como hombres, de ambos niveles, que tuvieran al menos un año de permanencia en la institución y que estuvieran en planilla. Esta metodología garantizó la obtención de datos representativos sin la necesidad de un muestreo adicional.

El instrumento utilizado fue un cuestionario basado en Maslach (2003), mediante la técnica de encuesta, el cual estuvo conformado por un total de 17 preguntas que midieron el síndrome de burnout, empleando una escala ordinal donde 1 correspondía a "nunca" y 5 a "siempre". La validez del contenido del instrumento fue evaluada por expertos y se obtuvo un valor de 1.0 con La V de Aiken, indicando una alta adecuación del contenido. La confiabilidad se determinó mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, cuyo valor fue de 0,836, reflejando una buena consistencia interna del cuestionario.

En cuanto al procedimiento, se solicitó la autorización de los directivos de las instituciones educativas y, posteriormente, se coordinaron las fechas para la aplicación de los cuestionarios, establecidas para la tercera semana de noviembre de 2022, en los turnos de la mañana y la tarde. La aplicación se realizó de forma presencial y colectiva, otorgando a los profesores aproximadamente 15 minutos para completar el cuestionario.

El procesamiento de los datos se llevó a cabo utilizando el programa estadístico SPSS versión 25 y Excel, donde se creó la base de datos para realizar el tratamiento descriptivo (análisis de frecuencias y baremos). Posteriormente, se analizaron los gráficos y tablas, que fueron debidamente interpretados.

### **Resultados y discusión**

En el siguiente apartado, se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre el síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal en Chiclayo, 2022. Este estudio se enfocó en evaluar las tres dimensiones principales del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

El análisis se realizó utilizando el Inventario de Burnout de Maslach para profesores, una herramienta ampliamente reconocida en el campo. Los resultados se presentan de manera detallada para cada dimensión, seguidos de una evaluación general del nivel de burnout en la población estudiada.

**Objetivo específico 1:** Los niveles de agotamiento emocional experimentados por los docentes encuestados

**Tabla 1**

*Nivel de la dimensión agotamiento emocional*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	15	15%
Medio	67	67%
Bajo	18	18%
Total	100	100%

En la tabla se observa que el 67% de los docentes reportó un nivel medio de agotamiento emocional, mientras que el 15% percibió un nivel alto en esta dimensión. Esto sugiere que la mayoría de los profesores experimentan cansancio tanto al comenzar como al finalizar sus

labores. Además, identifican su trabajo como una fuente significativa de tensión e irritabilidad, atribuida a las exigencias de la profesión, lo que los lleva a sentir que están al límite de sus capacidades. Esta reducción en la energía ha generado una sensación de frustración en su jornada laboral, acompañada de malestar, pérdida de autocontrol y falta de motivación.

A partir de lo expuesto, se observó que algunos colaboradores han desarrollado sentimientos de cansancio tanto mental como físico, experimentando impotencia y estrés debido a su rutina laboral, familiar y social. Estos hallazgos coinciden con los de Balode (2018), quienes encontraron que la mayoría de los profesionales estaban emocionalmente agotados y desmotivados para realizar sus funciones. De manera similar, Maric et al. (2020) identificaron un alto nivel de agotamiento entre los docentes en su profesión, y Salcedo et al. (2020) determinaron niveles elevados de agotamiento emocional debido a los múltiples desafíos enfrentados en el colegio y el aumento de responsabilidades. En este contexto, Maslach (2009) argumenta que es esencial que las personas cuenten con recursos psicológicos y emocionales para enfrentar situaciones constantes; de lo contrario, se manifestarán síntomas negativos (Kristensen et al., 2005).

**Objetivo específico 2:** Los niveles de despersonalización experimentados por los docentes encuestados

**Tabla 2**

*Nivel de la dimensión despersonalización*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	12	12%
Medio	83	83%
Bajo	5	5%
Total	100	100%

En la tabla 02 se evidencia que el 83% de los docentes perciben un nivel medio de despersonalización, manifestando indiferencia hacia los eventos laborales, como los problemas de los estudiantes. Además, experimentan tensión al interactuar con el alumnado, ya que les resulta difícil crear un ambiente positivo en las clases. Esta situación ha dado lugar a actitudes negativas en ocasiones, las cuales parecen derivar de la falta de recursos psicológicos y emocionales para enfrentar los desafíos del entorno.

Como resultado, se ha observado un cambio en las actitudes de los colaboradores, manifestándose de manera negativa hacia los demás. En línea con esto, Maric et al. (2020) reportaron altos niveles de despersonalización, destacando que las personas se muestran más insensibles. De manera similar, Estrada y Gallegos (2020) documentaron un elevado grado de despersonalización asociado con comportamientos distantes, mientras que Balode (2018) identificó sentimientos de desvinculación entre los colaboradores debido a la sobrecarga laboral. En este contexto, Maslach (2009) argumenta que las personas tienden a desarrollar sentimientos negativos hacia los demás, subrayando la importancia de implementar estrategias de socialización para lograr un mejor equilibrio y resultados positivos

**Objetivo específico 3:** Los niveles de realización personal experimentados por los docentes encuestados

**Tabla 3**

*Nivel de la dimensión realización personal*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	60	60%
Medio	34	34%
Bajo	6	6%
Total	100	100%

En la tabla 3 se observa que el 60% de los docentes reporta un alto nivel de realización, mientras que el 34% expresa un nivel medio en esta dimensión y el 6% indica un nivel bajo. Esto sugiere que una parte significativa de los docentes tiene una visión y percepción desfavorable de sí mismos, considerando que sus esfuerzos son en vano. En consecuencia, experimentan sensaciones de ineficacia profesional, sienten que no cumplen adecuadamente con sus funciones y se perciben como incompetentes en sus puestos de trabajo. La falta de logros o éxitos genera sentimientos de frustración, enojo y tristeza.

En consecuencia, esta dimensión revela evaluaciones negativas sobre el propio desempeño laboral y una incapacidad para manejar las presiones. Este hallazgo es consistente con la investigación de Maric et al. (2020), quienes reportaron bajos niveles de realización personal, ya que los colaboradores expresaron sentimientos de no lograr nada. De manera similar, Arias et al. (2019) encontraron que los trabajadores perciben que no alcanzan suficientes logros en su trabajo. Sin embargo, el estudio de Montoya et al. (2021) mostró que,

aunque los profesores están afectados por el síndrome de burnout, se mantienen motivados y presentan altos niveles de realización personal, buscando maneras de avanzar y cumplir con sus responsabilidades. En la literatura, se menciona que las personas a menudo se sienten incapaces de lograr objetivos en su trabajo (Riethof y Bob, 2019), lo que subraya la necesidad de entender cómo mejorar las puntuaciones en esta dimensión.

**Objetivo general:** Los niveles de la variable experimentados por los docentes

**Tabla 4**

*Nivel de síndrome de burnout*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	6	6%
Medio	64	64%
Bajo	30	30%
Total	100	100%

En el objetivo general, se evidenció un nivel medio de síndrome de burnout del 64%, dado que la mayoría de los docentes reporta sentirse frecuentemente frustrados en su trabajo, experimentando cansancio emocional y mental al realizar sus tareas o responsabilidades. Además, muestran desánimo para involucrarse en las actividades del colegio y en conocer las necesidades o requerimientos de sus alumnos, sintiendo que están fuera de sus posibilidades. También perciben poco interés en socializar con otros docentes o colaboradores de la institución y calculan el tiempo hasta llegar a casa. Esto ha llevado a una disminución en su rendimiento y logros en los últimos meses.

Como resultado, se ha observado que los docentes desarrollan sentimientos negativos tanto hacia sus colegas como hacia su propio rol profesional, sintiéndose agotados por su labor diaria. En concordancia con estos hallazgos, Salcedo et al. (2020) y Montoya et al. (2021) identificaron altos niveles de burnout en el personal, caracterizados por agotamiento en el desempeño de sus funciones, relaciones interpersonales distantes, actitudes negativas en la institución, falta de interés en los problemas del alumnado y sentimientos de incapacidad para alcanzar sus objetivos. Prieto y Bermejo (2006) señalaron que el burnout afecta indirectamente la organización diaria de la escuela y también influye en los síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Por ello, es crucial identificar el síndrome de burnout, ya que un ambiente que ofrezca apoyo y recursos puede reducir la incidencia del síndrome (Polikandrioti, 2009).

## Conclusiones

El análisis del agotamiento emocional revela que la acumulación de tareas y responsabilidades puede obstaculizar el desempeño docente, generando una sensación de ineficacia que impacta directamente en la calidad educativa. Esta situación tiene consecuencias en el bienestar individual y disminuye el logro de los objetivos académicos.

En relación a la despersonalización, se observa que el desarrollo de actitudes negativas puede deteriorar las relaciones interpersonales dentro de la institución. Esto sugiere la necesidad de fomentar un ambiente más colaborativo y empático, lo cual es fundamental para alcanzar un entorno educativo saludable.

Por último, los sentimientos de ineficiencia y competencia percibida entre los docentes destacan la importancia de establecer mecanismos de apoyo y desarrollo profesional. La mejora de la autoeficacia es esencial para que los educadores se sientan capacitados para cumplir con sus objetivos, lo que a su vez contribuirá a elevar su confianza y autoestima.

En cuanto al objetivo general se cumplió con el objetivo de describir el nivel del síndrome de Burnout en docentes de nivel primario y secundario, se concluye que los docentes presentaron un nivel regular de este síndrome. El síndrome de burnout impacta a los docentes en diversos aspectos, tanto a nivel emocional como interpersonal y de realización personal, lo que, en consecuencia, pone en riesgo la calidad de la educación.

## **Recomendaciones**

Implementar un programa integral de prevención y manejo del síndrome de burnout dirigido a docentes de nivel primario y secundario. Este programa debe incluir talleres mensuales sobre técnicas de manejo del estrés, estrategias de afrontamiento y promoción del autocuidado. Se recomienda la participación de profesionales de la salud mental para guiar estas sesiones y proporcionar herramientas efectivas para mitigar los efectos del síndrome.

Desarrollar un sistema de gestión y distribución equitativa de tareas para reducir el agotamiento emocional. Se sugiere implementar un modelo de trabajo colaborativo donde las responsabilidades se repartan de manera equilibrada entre los docentes. Además, se recomienda establecer límites claros en cuanto a las horas de trabajo y proporcionar recursos adicionales para apoyar a los docentes en sus tareas diarias.

Fomentar un ambiente de trabajo positivo y de apoyo mutuo para contrarrestar la despersonalización. Se propone organizar actividades de integración mensual, crear grupos de apoyo entre pares y establecer un sistema de mentoría donde los docentes más experimentados puedan guiar y apoyar a los menos experimentados. Estas estrategias ayudarán a fortalecer las relaciones interpersonales y a mantener un ambiente saludable en la institución.

Implementar un programa de desarrollo profesional y reconocimiento para mejorar la sensación de realización personal. Se recomienda ofrecer oportunidades de crecimiento a través de cursos de actualización, talleres de innovación pedagógica y proyectos de investigación-acción. Además, establecer un sistema de reconocimiento mensual que destaque los logros y contribuciones de los docentes, lo cual ayudará a reforzar su autoestima y sentido de competencia profesional

## Referencias

- Al-Asadi, J., Khalaf, S., Al-Waaly, A., Abed, A., y Shami, S. (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors . *East Mediterr Health J.*; 10;24(3), 262-268.<https://doi.org/10.26719/2018.24.3.262>
- Arias, W., Huamani, J., y Ceballos, K. (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), 72–110. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
- Balode, N. (2018). Teacher's Resilience to Occupational Stress and Burnout. *Tercera Conferencia Internacional LUMEN de Europa Central y Oriental – Nuevos enfoques en las ciencias sociales y humanísticas*.3, 78-93. <http://dx.doi.org/10.18662/lumproc.nashs2017.6>
- Bogdanovich, M.; Corzo, A. y Dávila, R. (2024). Factores psicosociales y síndrome de Burnout en docentes universitarios de Ciencias de la Salud. *Prohominum*, 6(2), 44–59. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0251>
- Cedoline, A. (1982). *Job Burnout in Public Education*. Teachers college press. <https://doi.org/10.1080/00131728409335935>
- Clavijo et al. (2021). *Factores psicosociales predominantes en el desarrollo del Síndrome de burnout*. [Trabajo de investigación, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano].<http://hdl.handle.net/10823/3056>
- Cooper, C.; Dewe, P. y O'Driscoll, M. (2001). *Estrés organizacional: una revisión y crítica de la teoría, la investigación y las aplicaciones* . (Fundamentos para la ciencia organizacional). Sage Publications Ltd. <http://catdir.loc.gov/catdir/enhancements/fy0656/00011071-t.html>
- Creswell, J.(2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications. [https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)

- Durr, T., Chang, M.-L., y Carson, R. (2014). *Curbing Teacher Burnout*. In book: *Teacher motivation: Theory and practice* (pp.198-213). Publisher: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203119273-13>
- Estrada, E., y Gallegos, N. (2020). *Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos*. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 714-723. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4404750>
- Fidalgo, M. (2005). *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "Burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. Realizado en Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España. [https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp\\_705.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf)
- García-Carmona, M., Marín, M. D., y Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 22(1), 189–208. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>
- Guerrero, E. (1997). Estudio y análisis descriptivo de bajas laborales docentes (study and descriptive analysis of teacher time of work). *Psicología educativa: Revista de los Psicólogos de la Educación*, 3 (2); 175-187. <https://journals.copmadrid.org/psed/art/596f713f9a7376fe90a62abaaedecc2d>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., y Reinke, W. M. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Jovanović, V., Karić, J., Mihajlović, G., Džamonja-Ignjatović, T., y Hinić, D. (2019). Work-related burnout syndrome in special education teachers working with children with developmental disorders- possible correlations with some socio-demographic aspects and assertiveness. *European Journal of Special Needs Education*, 34(2),1-10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08856257.2019.1572092>
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 29(2), 146–152. <https://doi.org/10.1080/0013188870290207>

- Larrivee, B.; Siu, O. y Spector, P. (2012). *Cultivating teacher renewal: Guarding against stress and burnout*. RyL Education
- Maric, N.; Mandić-Rajčević, S, Maksimović, N. y Bulat, P. (2020). Factors Associated with Burnout Syndrome in Primary and Secondary School Teachers in the Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(10), 3595 <https://doi.org/10.3390/ijerph17103595>
- Maslach, C., y Jackson, S. (1981). The measurement of burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Prentice Hall
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books. <https://www.google.com.pe/books/edition/Burnout/Pigg1p-hJhgC?hl=esygbpv=0>
- Maslach, C.; Schaufeli, W. y Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo*, 11(32), 37-43. <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>
- Melamed, S.; Shirom, A, Toker, S, Berliner, S. y Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327–353. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.327>
- Mijakoski, D., Karadzinska-Bislimovska, J., Milosevic, M., Mustajbegovic, J., Stoleski, S., y Minov, J. (2022). Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4869. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104901/>
- Montoya, N.; Glaz, L.C.O.B.; Pereira, L.A. y Loturco, I. (2021). Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(4), 1606; <https://doi.org/10.3390/ijerph18041606>

- Polikandrioti, M. (2009). Burnout syndrome B.O.S. *Health Science Journal*, 195-196.  
<https://www.itmedicalteam.pl/articles/burnout-syndrome.pdf>
- Prieto, M. y Bermejo, L. (2006). Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 22(1), 45–73. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317045003.pdf>
- Ptáček, R.; Vnukova, M.; Raboch, J.; Smetackova, I.; Sanders, E. ; Svandova, L. ; Harsa, P. y Stefano, G. (2019). Burnout Syndrome and Lifestyle Among Primary School Teachers: A Czech Representative Study. *Med Sci Monit.* 25, 4974–4981. <https://doi.org/10.12659%2FMSM.914205>
- Riethof, N. y Bob, P. (2019). Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout. *Frontiers in Psychiatry*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00382>
- Saborío Morales, L., y Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124.  
[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014)
- Salcedo, H.; Cárdenas, Y.; Carita, L. y Ledesma, M. (2020). Síndrome de burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri Revista de investigación científica y tecnológica*. 1 (3), 44-56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Schaufeli, W.; Leiter, M. y Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–20.  
<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/311.pdf>

## ANEXOS

## Anexo 2: Matriz de consistencia

Pregunta de investigación	Objetivo principal	Hipótesis principal	Variables/Dimensiones	Indicadores
¿Cuál es el nivel de Síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo 2022?	<b>Objetivo general</b>	No habrá	<b>Variable: Síndrome de burnout</b>	
	Describir el nivel del Síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo2022		Agotamiento emocional	Cansancio Exceso de límites
	<b>Objetivos específicos</b>		Despersonalización	Insensibilidad Distanciamiento afectivo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Identificar el nivel de agotamiento emocional en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo, 2022</li> <li>□ Identificar el nivel de despersonalización en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo 2022</li> <li>□ Identificar el nivel de realización personal en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa estatal, Chiclayo 2022.</li> </ul>		Realización personal	Percepción negativa Logros en el trabajo

**Anexo 3:** Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnica/ instrumento/ Escala</b>
Variable de síndrome de burnout	Es un síndrome que resulta del reflejo de un sentimiento de agotamiento físico a largo plazo, impotencia y desesperanza en personas que están expuestas a intensas demandas emocionales en el trabajo” (Maslach, 2003)	Agotamiento Despersonalización Realización personal	Cansancio Exceso de límites Insensibilidad Distanciamiento afectivo Percepción negativa Logros en el trabajo	Encuesta/Cuestionario Ordinal

**Anexo 4: Carta de aceptación - Autorización de la empresa**

Chiclayo, 18 de noviembre de 2022

**Carta N° 158-2022-USAT-EADM**

Señorita  
 Prof. Judith Mercedes Padilla Tuesta  
 Promotora de la I.E.P. "Corazón De Belén" en el Distrito José Leonardo Ortiz  
Presente.-

**Asunto:** Requerimiento de información

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle el cordial saludo a nombre de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo y a la vez manifestar que el señor: **VASQUEZ URCIA, JOSE DAVID**, con Código Universitario: 181TD78374 y DNI: 72845419, estudiante del IX ciclo de la Escuela de Administración de Empresas, Facultad de Ciencias Empresariales; requiere solicitar información para facilitar el desarrollo de su trabajo de investigación que lleva por título "**NIVEL DE SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, 2022**"; por lo que solicito a Usted brindarle su apoyo para la realización de sus objetivos.

Sin otro particular y agradeciendo la atención que brinde a la presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



**Mgtr. Carlos Eduardo Montero Flores**  
**Director (e)**  
**Escuela Administración de Empresas**





INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA

*Colegio Nacional De San José*

CREADO POR DECRETO SUPREMO N° 118 DE 1826 - INAUGURACIÓN EL 24 DE SETIEMBRE DE 1859

“Año de la Unidad la Paz y el Desarrollo”

El que Suscribe, Director de la Institución Educativa Emblemática Colegio Nacional de “San José” de la Ciudad de Chiclayo;

CERTIFICA

\*\*\*\*\*

Que, el joven José David VASQUEZ URCIA, estudiante del X Ciclo de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo –USAT con código universitario N° 181TD78374 ha realizado una encuesta a los docentes de nuestra Institución Educativa el día 21 de abril del 2023 de su Tesis, denominada “**Nivel de síndrome de burnout en docentes del Nivel Primario y Secundario**”

Se expide el presente a petición del interesado para los fines que estime conveniente.

Chiclayo, mayo 18 del 2023



*Donato*  
Mg. Marco Alexis Barreto Arellano  
DIRECTOR  
I.E.E. Colegio Nacional de “San José”  
de Chiclayo

MABA/Direct.  
jce/Secret.

Av. Elvira García y García N° 285 - Chiclayo  
oficial.iesanjose@gmail.com  
074-637251

*San José Ayer. Hoy Y Siempre.*

auditorio



**Anexo 5:** Cuestionario de síndrome de burnout para docentes

El objetivo de esta encuesta es Describir el nivel de Síndrome de burnout en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa, 2022 y la información obtenida en este cuestionario es confidencial y se usará solo para fines académicos.

**(1) Rara vez o nunca (2) Pocas veces (3) Algunas veces (4) Muchas veces (5) Siempre**

Variable dependiente: síndrome de burnout		1	2	3	4	5
Dimensión: Agotamiento						
1	Me siento cansado al iniciar mi jornada laboral.					
2	Siento que mi trabajo me está desgastando emocionalmente.					
3	Me siento exhausto al finalizar mi jornada laboral.					
4	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.					
5	Para mí el trabajo significa tensión e irritabilidad.					
6	Considero que realizo un trabajo muy exigente y duro.					
Dimensión: Despersonalización						
7	Me muestro indiferente con lo que sucede en mi trabajo.					
8	Soy indiferente frente a los problemas de mis estudiantes.					
9	Me cansa estar en contacto continuo con mis estudiantes.					
10	Tengo la capacidad de crear un ambiente favorable y relajado en la clase.					
11	Siento tensión cuando trabajo con mis estudiantes.					
12	Siento que mi trabajo me está endureciendo emocionalmente.					
Dimensión: Realización Personal						
13	Tengo una visión desfavorable sobre mí.					
14	Creo que todo esfuerzo es inútil					
15	Obtengo éxito en el trabajo que realizo.					
16	Me siento frustrado en mi trabajo.					
17	Tengo desconfianza en mi desempeño laboral.					

**Anexo 6: Fotografías**

