CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y PSICOPEDAGOGÍA

PROFESORADO UNIVERSITARIO PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y SUPERIOR

TALLER DE TRABAJO FINAL

El síndrome de burnout en docentes de primer año de secundaria (Ezeiza, 2026)

Docente: Jorge Sanchez

Comisión: 2 A TM

Alumna: Lic. Carina Caceres

Fecha:

Año 2026

Resumen

La presente investigación analiza el síndrome de burnout en docentes de primer año del nivel secundario del partido de Ezeiza durante el año 2026. El estudio se desarrolla desde un enfoque cualitativo, descriptivo y de corte transversal, orientado a comprender las experiencias, percepciones y significados que los docentes atribuyen al desgaste profesional y a las estrategias de afrontamiento implementadas en su práctica laboral.

A partir de los aportes teóricos de Maslach y Jackson (1981), el burnout es comprendido como un fenómeno multidimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Asimismo, la investigación incorpora el análisis de factores institucionales, pedagógicos y laborales que influyen en el bienestar emocional docente.

La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a docentes de primer año del nivel secundario. Los resultados evidenciaron manifestaciones de cansancio emocional, estrés y sobrecarga laboral, vinculadas tanto a las exigencias pedagógicas como a las condiciones institucionales de trabajo. Del mismo modo, se identificaron estrategias de regulación emocional relacionadas con el diálogo entre colegas, la organización del tiempo y el acompañamiento institucional.

Finalmente, el estudio destaca la importancia de las condiciones organizacionales y del acompañamiento institucional como elementos fundamentales para comprender y abordar el burnout.

Palabras claves

Burnout docente, Agotamiento emocional, Rol docente, Bienestar emocional, Estrategias de afrontamiento, Institución educativa, Nivel secundario, Docentes de primer año, Regulación de emociones.

Índice

Introducción.....1

Antecedentes de investigación 4

Marco teórico..... 7

1 Conceptos generales..... 7

1.1 Síndrome de burnout 7

1.2 Dimensiones tridimensionales..... 8

1.3 Factores laborales que contribuyen al burnout 8

2 Políticas institucionales 9

2.1 Clima institucional..... 9

2.2 Factores institucionales pedagógicos 10

2.3 Rol docente 11

2.4 Cultura institucional de cuidado docente 11

2.5 Políticas educativas y reconocimiento del burnout 12

3 Estrategias de regulación emocional..... 12

3.1 Estrategias de afrontamiento..... 12

3.2 Autoeficacia con menor riesgo de burnout 13

3.3 Mindfulness 14

Marco metodológico..... 15

Trabajo de campo 17

Conclusión..... 20

Introducción

El síndrome de burnout, definido por Maslach Jackson (1981) como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal asociado a la exposición prolongada a demandas laborales intensas, constituye una de las problemáticas más relevantes en el ámbito educativo actual.

Este fenómeno afecta particularmente a quienes desempeñan tareas que requieren un contacto interpersonal sostenido, como es el caso de la docencia. Desde esta perspectiva, la investigación aborda el síndrome de burnout en docentes de primer año del nivel secundario, considerando las particularidades que adquiere en esta etapa del trayecto educativo.

Este recorte permite focalizar la atención en un contexto específico y abordar los desafíos concretos relacionados con el acompañamiento de estudiantes en transición entre niveles educativos, etapa caracterizada por mayores demandas vinculares académicas y de adaptación.

Asimismo, adquiere relevancia las estrategias de afrontamiento que los docentes ponen en práctica para gestionar dichas demandas, dado que estas respuestas influyen en la forma en que se vivencia en burnout y en las posibilidades de sostener las tareas pedagógicas.

A partir de este encuadre teórico, la docencia se configura como una profesión altamente demandante en términos cognitivos emocionales, ya que implica el desempeño de tareas complejas por su propia naturaleza.

Investigaciones recientes, como la realizada por Pujol (2021) evidencian que la disonancia emocional sostenida y las exigencias inherentes al trabajo docente y la exposición sostenida a situaciones de estrés favorecen la aparición del síndrome de burnout.

En este contexto, resulta fundamental identificar los factores laborales, institucionales y pedagógicos que inciden en su desarrollo, dado que aún

persisten vacíos en la comprensión de cómo estas condiciones impactan en el bienestar emocional y en el desempeño profesional de los docentes.

En este sentido, se vuelve necesario profundizar en el análisis de los factores que generan el burnout en los docentes de primer año del nivel secundario, así como en las estrategias que estos profesionales despliegan para afrontar las exigencias emocionales y laborales propias de su práctica cotidiana.

A partir de esta delimitación, la investigación se orienta por la siguiente pregunta general: ¿Cuáles son los principales factores que generan el burnout en los docentes de primer año de la secundaria de Ezeiza, y qué estrategias de manejo del estrés utilizan para enfrentarlos en el año 2026?

De esta pregunta general, se desprenden una serie de interrogantes específicos que orienta el desarrollo del estudio: en primer lugar, se indaga qué factores laborales, institucionales y pedagógicos contribuyen al desarrollo del burnout en los docentes de primer año; en segundo lugar, comprender de qué manera estos factores inciden en el bienestar emocional y en el desempeño profesional de los docentes.

Finalmente, se exploran las estrategias de regulación emocional, tanto individuales como colectivas, emplean los docentes para mitigar los efectos del burnout.

En coherencia con dichas preguntas, el objetivo general consiste en analizar los principales factores que generan el burnout en los docentes de primer año de la secundaria de Ezeiza, y las estrategias de manejo del estrés que utilizan para enfrentarlo durante el año 2026.

A su vez, se proponen objetivos específicos: Identificar los factores laborales, institucionales y pedagógicos que contribuyen al desarrollo del burnout en los docentes de primer año; examinar cómo dichos factores inciden en el bienestar emocional y en el desempeño profesional de los docentes, analizar las estrategias de regulación emocional, tanto individuales como colectivas, que los docentes emplean para mitigar el burnout.

El trabajo adopta un enfoque cualitativo, de carácter descriptivo y exploratorio, orientado a comprender en profundidad las experiencias y percepciones de los docentes. La muestra está compuesta por docentes que se desempeñan en el primer año del nivel secundario en instituciones educativas del partido de Ezeiza durante el ciclo 2026, es de carácter intencional y la técnica principal de recolección de datos es la entrevista semiestructurada.

La información recompilada se organiza mediante un análisis temático, identificando categorías vinculadas con el burnout, las estrategias de afrontamiento y las condiciones institucionales que influyen en su desarrollo.

Finalmente, el trabajo se organiza en tres apartados principales. En primer lugar, Antecedentes de la investigación y los antecedentes relevantes. En segundo lugar, se desarrolla el marco teórico que sustenta el abordaje conceptual del burnout. Por último, se expone el marco metodológico que describe el enfoque, el diseño y los procedimientos implementados para el desarrollo de la investigación.

A partir del trabajo de campo realizado mediante entrevistas semiestructuradas a docentes de primer año del nivel secundario, se identificaron experiencias vinculadas al agotamiento emocional, la sobrecarga laboral y las exigencias institucionales y pedagógicas presentes en la práctica cotidiana. Asimismo, los testimonios permitieron reconocer distintas estrategias de afrontamiento y regulación emocional utilizadas por los docentes para sostener su bienestar y desempeño profesional. En este sentido, los resultados obtenidos dialogan con los aportes teóricos desarrollados en la investigación, evidenciando la relación entre las condiciones laborales, el rol docente y la manifestación del burnout en el ámbito educativo.

Antecedentes de investigación

Pujol (2021) en su investigación titulada “Demandas laborales y burnout: un estudio descriptivo con docentes argentinos”, analizó a un grupo de docentes con el propósito de examinar las demandas cuantitativas y emocionales que enfrentan los docentes, y examinó su relación con la disonancia emocional. La metodología fue probabilística de corte transversal, incluyó a 423 docentes que se desempeñan en niveles, primario, secundario y universitario en Argentina. Los resultados evidenciaron que la exposición a la disonancia emocional se asocia significativamente con los niveles de burnout. A partir de estos hallazgos el autor plantea la necesidad de que las instituciones educativas diseñen estrategias que mitiguen las demandas laborales y fortalezcan los recursos disponibles, con el fin de preservar la salud ocupacional de los docentes. Desde una perspectiva institucional este enfoque sitúa al burnout como un fenómeno estrechamente vinculado a las condiciones estructurales y organizacionales de trabajo docente.

Desde otra perspectiva Malandar (2016) en su artículo del burnout y satisfacción laboral en docente del nivel secundario, sus hallazgos indicaron que la satisfacción laboral y ciertos factores sociodemográficos pueden atenuar o intensificar el síndrome, se destaca que la baja satisfacción laboral predice significativamente el burnout, mientras que los docentes más satisfechos con su tarea, motivados y con un mayor alcance de autorrealización presentan menor riesgo de desarrollarlo. Aunque el foco del estudio es la dimensión subjetiva del bienestar laboral, en consonancia con los hallazgos anteriores, coincide con Pujol en señalar que los factores institucionales condicionan la vivencia emocional del docente, evidenciando la articulación entre lo subjetivo y lo estructural.

Por otro lado, el aporte de García González (2021) titulada “Pandemia, Personal Sanitario y burnout: síndrome de estar quemado como enfermedad del trabajo”, publicado en la revista jurídica de los derechos sociales, Lex Social, introduce una dimensión normativa al considerar al burnout como una enfermedad vinculada al estrés crónico. Aunque el estudio se centra en el

ámbito de la salud, su enfoque jurídico y social permite reflexionar acerca de la falta de reconocimiento legal, desde un enfoque normativo el estudio complementa los trabajos de Pujol y Malandar, al incorporar la dimensión normativa y evidenciar la necesidad políticas institucionales que reconozcan el burnout como un problema laboral también presente en el ámbito educativo.

Desde el campo psicológico, Ambrosio (2015) en su trabajo “Relación entre Autoeficacia Percibida y Burnout en Docentes Argentinos de Nivel Primario y Secundario”, aporta evidencia sobre la relación entre autoeficiencia y el agotamiento emocional, en este contraste con el enfoque jurídico, mostrando que los docentes que se autoperciben competentes tienden a desplegar mejores estrategias de afrontamiento a diferencia del enfoque jurídico de García González, Ambrosio profundiza en los recursos internos del docente, articulando lo institucional como factores que modulan el burnout.

Finalmente desde una perspectiva integradora, Pastrana y Corthorn (2018) aportan una mirada orientada a la intervención al analizar la implementación de prácticas de mindfulness en el ámbito educativo. Sus resultados evidencian mejoras en la regulación emocional, reducción de los niveles de estrés y disminución de los indicadores del burnout docente, este enfoque permite articular dimensiones subjetivas del bienestar con las estrategias preventivas promovidas desde las instituciones, complementando los aportes señalados por Pujol y Malandar en las variables psicológicas desarrolladas por Ambrosio.

Conclusión del estado del arte

A partir de las lecturas analizadas, se evidencia que el burnout docente es un fenómeno multifactorial que trasciende la dimensión individual, ya que se origina en la interacción entre las condiciones laborales, institucionales, sociales y emocionales que atraviesan los docentes en su práctica cotidiana. Los autores revisados coinciden en que el agotamiento profesional no solo afecta la salud mental y física de los educadores, sino también la calidad de los vínculos pedagógicos y el clima institucional.

Asimismo, las investigaciones destacan que las estrategias de afrontamiento y la regulación emocional cumplen un rol central en la prevención del burnout, dado que influyen directamente en el bienestar docente. En este sentido, enfoques cómo el mindfulness y las prácticas de autocuidado emergen como recursos eficaces para reducir el estrés, fortalecer la gestión emocional y promover la resiliencia profesional.

En conjunto, los aportes analizados permiten comprender el burnout docente como una práctica compleja que requiere abordaje integral, articulando intervenciones individuales como políticas institucionales orientadas a la prevención y al cuidado de la salud laboral en el ámbito educativo.

Marco teórico

1 Conceptos generales

1.1 Síndrome de burnout

Desde una mirada psicosocial, Guerrero Barona (2003) retomando los aportes de Maslach y Jackson (1981), sostiene que el síndrome de burnout se configura como un fenómeno tridimensional, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal.

En este sentido, puede entenderse que el burnout se vincula con las interacciones laborales propias del ejercicio docente.

Este cuadro se manifiesta principalmente en profesiones que implican contacto constante con otras personas, como la docencia, donde la exposición prolongada a estresores laborales intensifica el malestar.

El agotamiento emocional refiere al cansancio físico y mental; la despersonalización, a actitudes frías o distantes hacia los demás; y la baja realización personal, a la pérdida del sentimiento de competencia y eficacia profesional (Maslach & Jackson, 1981).

Estos componentes resultan centrales para comprender cómo las exigencias del rol docente podrían derivar en desgaste emocional y afectar el bienestar profesional. En este sentido, el burnout no se reduce a una respuesta individual, sino que se desarrolla el trabajo docente.

En síntesis, el modelo clásico de maslach el burnout desde una perspectiva centrada en las reacciones individuales ante el estrés laboral. No obstante los aportes posteriores han mostrado que estas manifestaciones no pueden desligarse de los factores institucionales y organizacionales que configuran el trabajo docente.

Desde esta articulación, el burnout se comprende como un proceso multidimensional en lo que convergen condiciones subjetivas, vínculos laborales y características estructurales de las instituciones educativas.

Este enfoque integrado permite avanzar hacia un análisis más complejo del malestar profesional y sus determinantes.

Desde esta perspectiva, si bien el burnout se manifiesta a lo individual, su comprensión no puede desligarse del contexto institucional en el que se

desarrolla la práctica docente, por ello resulta necesario ampliar el análisis hacia las condiciones organizacionales que inciden el malestar profesional.

1.2 Dimensiones tridimensionales

A partir de este modelo teórico inicial, Maslach y Jackson (1981) desarrollaron el modelo más reconocido del síndrome, el cual señala que este fenómeno afecta dimensiones emocionales, actitudinales, conductuales y fisiológicas. Dicho modelo ha sido base para estudios posteriores aplicados al campo educativo.

En continuidad con esta perspectiva, Maslach permite conectar los autores actuales como Pujol (2021) quien amplía esta mirada hacia factores institucionales, lo que muestra una evolución del enfoque desde lo individual hacia lo organizacional.

En síntesis, el modelo tridimensional aporta una base sólida para reconocer los indicadores del burnout, pero su comprensión resulta más completa cuando se integran las disensiones subjetivas con los factores institucionales y organizacionales que estructuran el trabajo docente.

Esta articulación permite explicar el malestar profesional no solo como una repuesta individual, sino como un proceso condicionado por el contexto educativo.

1.3 Factores laborales que contribuyen al burnout

En esta línea de análisis, Pujol (2021) evaluó las condiciones laborales de docentes y los riesgos psicosociales asociados a la profesión. Según el autor, investigaciones previas ya habían advertido que los docentes se enfrentan a los altos niveles de exigencia y posibles efectos negativos sobre su bienestar.

No obstante, señala que muchos de estos estudios se basan en muestras pequeñas o focalizadas en un solo nivel educativo, lo que limita la amplitud de los resultados.

Por otra parte, su trabajo toma como referencia investigaciones previas que evidencian altas demandas laborales y presencia de síntomas vinculados al burnout docente.

Por ejemplo, estudios citados por Pujol (2021) mencionan que un porcentaje significativo de docentes presenta agotamiento emocional y desgaste profesional.

Además, investigaciones realizadas en Colombia registraron que alrededor del 46,8 % de los docentes evaluados mostraron indicadores de burnout, lo cual pone de manifiesto que el fenómeno no es aislado ni exclusivo de un país o nivel educativo.

En consecuencia con esta perspectiva, otros autores como Maslach y Jackson (1981) coinciden en que las condiciones estructurales de trabajo docente lo cual resulta consistente con los hallazgos presentados de Pujol (2021).

En este marco, los aportes teóricos revisados permiten avanzar desde una lectura centrada en el sujeto hacia una compresión más amplia del burnout, incorporando el análisis de las políticas institucionales y las condiciones de trabajo docente.

2 Políticas institucionales

2.1 Clima institucional

Dentro de las dimensiones institucionales, el clima organizacional ocupa un lugar central, ya que influye directamente en el bienestar docente y en la forma en las que se procesan las demandas laborales cotidianas.

Desde esa perspectiva, Arellano Fernandez (2020) señaló que el clima institucional se utiliza para describir las condiciones y factores que pueden facilitar y dificultar el trabajo educativo.

Este concepto hace referencia al ambiente que rodea tanto a estudiantes como al personal docente y no docente.

Habitualmente, este clima se relaciona con las percepciones sobre la atmósfera escolar, y se considera deseable que dicho entorno favorezca la interacción, la comunicación, la toma de decisiones compartidas, la colaboración, y apoyo mutuo.

De este modo, un clima institucional positivo constituye al bienestar, a la motivación y al desarrollo de experiencias académicas positivas.

A su vez, esta perspectiva complementa los aportes de Pujol (2021) al coincidir en que las condiciones institucionales influyen directamente en el bienestar docente.

2.2 Factores institucionales pedagógicos

En relación con el aspecto pedagógico, se analizó la relación entre formación docente y bienestar profesional.

Por su parte diversos estudios señalan que los indicadores de estrés y afrontamiento en los docentes pueden funcionar como herramientas útiles para detectar las necesidades de apoyo y reducir los efectos negativos que el estrés genera en el desarrollo de los estudiantes.

En consecuencia con lo anterior pero, desde un contexto latinoamericano, Heredia, Ortiz y Ovalle (2015) analizaron la incidencia de la profesionalización docente en las prácticas pedagógicas de maestro de distintas instituciones educativas.

Los autores destacan la importancia de comprender cómo la formación del maestro influye directamente en su práctica pedagógica. De este modo, se entiende que el proceso enseñanza-aprendizaje contribuye a la formación integral del ser humano.

Asimismo, el compromiso del docente con su proceso formativo se refleja en su práctica, especialmente cuando esta evidencia una formación sólida y coherente con las dimensiones que implica su rol.

Alcanzar una formación adecuada requiere disponer de herramientas que permitan cumplir con los objetivos propuestos, lo cual requiere una preparación de alto nivel.

Estas estrategias se expresan en la práctica docente cotidiana dentro del espacio escolar, donde se desarrollan los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En este sentido, los medios didácticos, se construyen en una subcategoría clave dentro de la formación docente, ya que permiten mejorar la enseñanza y al mismo tiempo, facilitan el logro de los objetivos de aprendizaje por parte de los estudiantes.

Por otra parte, se reconoce que los docentes enfrentan múltiples dificultades en su labor pedagógica debido a factores como la desintegración social, la violencia intrafamiliar, el desplazamiento forzado, el desempleo, la inestabilidad laboral y la falta de recursos tecnológicos y didácticos Glorivette Alverio Ortiz (2022)

De este modo, los aportes de Heredia (2015) y Ortiz (2022) permiten vincular los factores pedagógicos con las condiciones institucionales, evidenciando que ambos influyen de manera conjunta en el desgaste docente.

2.3 Rol docente

El rol docente se caracteriza por desempeñarse como guía y mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje, dejando de lado una función centrada únicamente en el control dentro del aula. Desde esta perspectiva, el docente acompaña a los estudiantes en la construcción de sus aprendizajes, favoreciendo una participación activa y crítica. Asimismo, su tarea implica generar vínculos basados en el respeto, la confianza y el diálogo, reconociendo los conocimientos previos del alumnado y promoviendo una relación más horizontal en el proceso educativo. De este modo, la labor docente requiere una participación activa tanto en las estrategias pedagógicas como en el acompañamiento integral de los estudiantes.

2.4 Cultura institucional de cuidado docente

En este marco, diversos autores señalan que la cultura institucional está orientada al cuidado docente constituida como un elemento clave para el sostenimiento emocional y profesional del personal educativo, favoreciendo climas laborales saludables y prácticas pedagógicas colaborativas.

Estos espacios, no solo permiten generar confianza y acompañamiento sino también promueven condiciones adecuadas para el desarrollo del trabajo docente en contextos complejos.

(Bustillos et, al 2025) señalan que la cultura institucional que prioriza el bienestar y el apoyo entre sus miembros contribuye significativamente a la motivación, el compromiso y la sostenibilidad educativa.

Este enfoque retoma y amplía las ideas desarrolladas por Arellano

Fernández (2020), al subrayar el impacto del clima escolar en la prevención del burnout.

2.5 Políticas educativas y reconocimiento del burnout

Considerando la relevancia de las condiciones institucionales para el bienestar docente, resulta necesario abordar el marco legal y la necesidad de reconocimiento formal del burnout como un problema laboral. En este enfoque García González (2021) destaca la relevancia de su calificación como contingencia profesional y sus implicancias en el sistema de seguridad social.

Desde una mirada jurídica y social, García González (2021) explica, desde una perspectiva normativa, las características del sistema actual y sus diferencias entre profesionales y comunes.

Esta distinción determina la protección que reciben los trabajadores y cobra especial importancia en el caso de burnout, ya que su reconocimiento como patología profesional habilita el despliegue de las medidas preventivas específicas.

Además, el texto señala que, aunque podría considerarse lógico que el burnout fuese reconocido como enfermedad profesional debido a su naturaleza progresiva y su relación directa con las condiciones de trabajo.

En la práctica suele clasificarse como accidente laboral común lo que refleja limitaciones del sistema jurídico vigente.

Así, la perspectiva jurídica complementa los estudios educativos y psicológicos, ampliando la comprensión del burnout hacia un enfoque integral que incluye derechos laborales y protección institucional.

En consecuencia, las condiciones laborales no solo inciden en la aparición del burnout, sino que también condicionan los resultados disponibles para su afrontamiento, lo que habilita el análisis de las estrategias individuales de regulación emocional.

3 Estrategias de regulación emocional

3.1 Estrategias de afrontamiento

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) citados en los trabajos de Guerrero Barona (2023) explican que el afrontamiento se entiende como el

conjunto de procesos cognitivos y conductuales que una persona pone en marcha para manejar las demandas internas y externas que percibe como desbordantes o amenazantes..

Estas estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas, influyendo directamente en la salud física y emocional.

Las respuestas evitarías, como el consumo de sustancias o excesivo consumo de alcohol, tabaco, pueden incrementar riesgo de morbilidad y mortalidad.

Los afrontamientos activos, centrados en la resolución de problemas o en la búsqueda de apoyo social, favorecen una mejor adaptación y el mantenimiento de la salud a largo plazo.

En este enfoque resulta central para interpretar las estrategias utilizadas por los docentes frente al burnout, dado que permite analizar los modos en que regulan las emociones ante situaciones de estrés laboral.

3.2 Autoeficacia con menor riesgo de burnout

Desde otra perspectiva, la teoría cognitivo-social propuesta por Bandura (1986), citada en Ambrosio (2015), propone el concepto de determinismo recíproco, que se refiere a la interacción entre factores que influyen mutuamente en la conducta.

La autosuficiencia entendida como la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas, actúa como un factor protector frente al burnout.

Bandura (2005), sostiene que el humano no sólo responde a estímulos del entorno sino que también reflexiona y actúa de forma significativa, utilizando capacidades como el aprendizaje por imitación o modelado.

En coherencia con esta idea, Ambrosio (2015) demuestra que los docentes con autoeficacia percibida presentan menor agotamiento emocional, lo que confirma la relación entre creencias personales de eficacia y bienestar profesional.

Este punto enlaza con los planteos de Maslach y Pujol, ya que muestran que los factores personales interactúan con los institucionales en la configuración del burnout docente.

3.3 Mindfulness

En continuidad con la idea, el mindfulness y la regulación emocional han cobrado relevancia en el ámbito educativo debido a sus beneficios en el bienestar docente.

Diversos autores coinciden en que esta práctica ha mostrado resultados positivos y se ha incorporado de manera progresiva en el entorno escolar, ya que favorece el autocuidado y el manejo del estrés profesional.

Los estudios realizados por Mañas, Franco, Gil y Montoya citados por Polo de Conocimiento (2021) evidencian que en el contexto educativo existen múltiples experiencias que subrayan los beneficios de este método como parte del proceso cotidiano de enseñanza - aprendizaje.

Estos aportes destacan que su aplicación regular puede contribuir al bienestar personal del docente, reducir el estrés y mejorar la satisfacción en su desempeño profesional.

Además, permite a los estudiantes-docentes cultivar una mayor conciencia y favorecer la autorregulación emocional, favorece la adquisición de un compromiso personal con el autoconocimiento y promoviendo grados más altos de bienestar interior (Polo de Conocimiento, 2021).

En sintonía con lo anterior, Pastrana y Corthorn (2018) complementan esta perspectiva al demostrar que dichas prácticas no solo disminuyen el burnout docente, sino también fortalecen la calidad del vínculo pedagógico y la presencia plena del profesor en el aula.

En síntesis, estas prácticas constituyen un puente entre los factores individuales y los institucionales, reforzando la comprensión del burnout como fenómeno multidimensional.

En conjunto, los aportes revisados permiten integrar tres ejes centrales: los factores laborales, las políticas institucionales y las estrategias de regulación emocional.

Esta articulación teórica fundamenta la elección del enfoque cualitativo y orienta el análisis del burnout en docentes de primer año de la secundaria en Ezeiza.

Marco metodológico

La presente investigación es de enfoque cualitativo, descriptivo y de corte transversal. Se orienta a la comprensión de las experiencias, percepciones y significados que los docentes atribuyen al burnout y a las estrategias de afrontamiento que implementan en su práctica laboral.

En este sentido, el estudio analiza las manifestaciones del síndrome en contextos educativos reales, atendiendo a los factores laborales, institucionales y pedagógicos que influyen en su aparición y que se articulan con las categorías conceptuales desarrolladas en el marco teórico.

A partir de este encuadre, la investigación se organiza en torno a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los principales factores que generan el burnout en los docentes de primer año de la secundaria de Ezeiza, y qué estrategias de manejo del estrés utilizan para enfrentarlos en el año 2026?

Esta pregunta se vincula con el objetivo general de Analizar los principales factores que generan el burnout en los docentes de primer año de la secundaria de Ezeiza, y las estrategias de manejo del estrés que utilizan para enfrentarlo durante el año 2026.

Los objetivos específicos buscan: (1) identificar los factores laborales, institucionales y pedagógicos asociados al desarrollo del burnout; (2) examinar cómo estas condiciones influyen en el bienestar emocional y el desempeño profesional; y (3) analizar las estrategias individuales y colectivas de regulación emocional que contribuyen a mitigar el desgaste profesional. El estudio no fórmula hipótesis ya que se enmarca en un enfoque cualitativo.

La población está conformada por docentes de primer año del nivel secundario en instituciones educativas del partido de Ezeiza. La muestra es intencional, seleccionada en función de su vínculo directo con el fenómeno de estudio y su disponibilidad para participar.

Se incluyen docentes que se desempeñan específicamente en primer año durante el ciclo lectivo 2026 y se excluyen aquellos que no trabajen en ese curso o que ejerzan funciones estrictamente directivas o administrativas.

La elección de una muestra intencional resulta pertinente para acceder a narrativas situadas que permitan comprender el fenómeno en profundidad.

La técnica de recolección de datos es la entrevista semiestructurada, seleccionada por su capacidad para explorar dimensiones subjetivas, emocionales y profesionales vinculadas al burnout. Esta técnica permite indagar tanto los factores que los docentes identifican como generadores de desgaste como las estrategias que utilizan para afrontarlo, manteniendo la flexibilidad necesaria para profundizar en los sentidos y experiencias relatadas.

El análisis de los datos se realizará mediante un análisis temático, procedimiento que posibilita identificar categorías emergentes relacionadas con los factores del burnout, las estrategias de regulación emocional y las condiciones institucionales. Finalmente, se garantizarán los principios éticos propios de la investigación cualitativa, resguardo la confidencialidad de la información y la identidad de los participantes.

Trabajo de campo

1. Factores laborales institucionales y pedagógicos vinculados al burnout

A partir de las entrevistas realizadas, los docentes identificaron distintos factores laborales, institucionales y pedagógicos que influyen en el desarrollo del burnout. Entre los factores laborales más mencionados aparecieron la sobrecarga de tareas, las exigencias administrativas y el cansancio producido por la intensidad del trabajo cotidiano. Asimismo, varios participantes señalaron que el trabajo con estudiantes de primer año requiere un acompañamiento constante, tanto en lo pedagógico como en lo emocional.

En relación con los factores institucionales, las respuestas mostraron experiencias diferentes según cada contexto escolar. Algunos docentes manifestaron sentirse acompañados y escuchados dentro de la institución, mientras que otros señalaron falta de reconocimiento y escasos espacios de diálogo. Por ejemplo, una docente de Biología expresó que “las condiciones de trabajo y la organización institucional pueden facilitar o dificultar mucho la tarea”, destacando que la falta de acompañamiento incrementa el estrés y el desgaste emocional.

Por otra parte, los factores pedagógicos también aparecieron de forma recurrente en las entrevistas. Los participantes señalaron dificultades relacionadas con la adaptación de los estudiantes al nivel secundario, problemas de convivencia y demandas permanentes de atención dentro del aula. En este sentido, una docente de Lengua mencionó que “primer año demanda mucha atención y acompañamiento constante”, situación que genera cansancio emocional y exige una fuerte implicación profesional.

2. Incidencia del burnout en el bienestar emocional y desempeño profesional

Las entrevistas permitieron identificar distintas manifestaciones de agotamiento emocional vinculadas al trabajo docente. Los participantes

expresaron sentimientos de cansancio físico y mental, estrés y frustración frente a las exigencias laborales cotidianas. Estas experiencias se relacionan con la dimensión de agotamiento emocional desarrollado por Maslach y Jackson (1981), quienes sostienen que el burnout afecta el bienestar emocional y el desempeño profesional. Algunos docentes manifestaron que las demandas institucionales y pedagógicas impactan directamente en su estado emocional y en la manera de afrontar el trabajo diario. Por ejemplo, un docente de Matemática señaló que “últimamente noto mucho cansancio mental y emocional”, especialmente en jornadas extensas o situaciones conflictivas dentro del aula. De manera similar, una docente de Ciencias Sociales expresó que existen momentos de “mucho agotamiento por las exigencias diarias”, vinculando el desgaste con la intensidad emocional del trabajo docente.

3. Influencia institucional en la experiencia docente

Los resultados evidenciaron que el funcionamiento institucional influye significativamente en la experiencia laboral de los docentes entrevistados. Algunos participantes destacaron la importancia del acompañamiento directivo, la escucha institucional y el trabajo colaborativo entre colegas como factores que favorecen el bienestar emocional.

Por ejemplo, una docente de inglés manifestó sentirse “respetada y escuchada” dentro de la institución, señalando que el diálogo constante con el equipo docente influye positivamente en su manera de afrontar el trabajo cotidiano. En contraste, otra docente expresó que “hay decisiones institucionales que se bajan sin consultar”, situación que genera frustración y sensación de escasa valoración profesional.

Estas experiencias permiten reconocer que las dinámicas institucionales pueden actuar tanto como factores protectores como de riesgo frente al burnout docente.

4. Estrategias de afrontamiento y regulación emocional

En relación con las estrategias de afrontamiento, los docentes entrevistados mencionaron distintos recursos individuales y colectivos para gestionar situaciones de tensión laboral. Entre las estrategias más frecuentes

aparecieron el diálogo con colegas, la organización del tiempo, los espacios personales de descanso y el apoyo familiar.

Por ejemplo, una docente de Lengua señaló que intenta “hablar con colegas y separar el trabajo de la vida personal” para disminuir el desgaste emocional. Asimismo, un docente de Matemática expresó que busca “dialogar con compañeros y descansar más fuera del horario escolar” como forma de evitar la saturación emocional.

Estas respuestas muestran que los docentes implementan diversas estrategias de regulación emocional con el objetivo de sostener el bienestar profesional frente a las demandas del trabajo cotidiano.

Conclusión

En conclusión, la investigación permitió comprender que el burnout docente no puede ser explicado únicamente desde factores individuales, sino que constituye un fenómeno complejo atravesado por dimensiones emocionales, pedagógicas e institucionales, las exigencias propias de la práctica docente, especialmente en los primeros años del nivel secundario, implican una fuerte implicación emocional y profesional que puede derivar en situaciones de agotamiento y malestar sostenido.

Los resultados obtenidos evidencian que las condiciones institucionales cumplen un papel fundamental en la experiencia laboral de los docentes. El acompañamiento directivo, la escucha, el reconocimiento profesional y el trabajo colaborativo aparecen como factores protectores que favorecen el bienestar emocional y disminuyen el impacto del estrés laboral. Por el contrario, la sobrecarga organizacional, la falta de espacios de contención y las demandas permanentes pueden intensificar el desgaste profesional y afectar el desempeño docente.

Asimismo, la investigación permitió reconocer que el rol docente excede la transmisión de contenidos, ya que implica acompañar trayectorias escolares, sostener vínculos y responder a múltiples demandas emocionales y pedagógicas dentro del contexto escolar actual. En este sentido, las estrategias de afrontamiento desarrolladas por los docentes adquieren relevancia para la regulación emocional y el sostenimiento de la práctica profesional.

Anexos

ENTREVISTA

1¿Cómo describirías tu experiencia emocional en el trabajo docente durante el último tiempo?

2¿En qué momento o situaciones del trabajo docente sentís que tu bienestar se ve más exigido o afectado?

3¿Qué aspecto del trabajo en el curso de primer año consideras más demandante en tu práctica cotidiana?

4¿Cómo influye el funcionamiento institucional en tu experiencia como docente?

5 Cuando atravesas situaciones difíciles en el trabajo, ¿Qué estrategias utilizas para afrontarlas?

Entrevista 1- docente de lengua 1er año

1¿Cómo describirías tu experiencia emocional en el trabajo docente durante el último tiempo?

La verdad me siento bastante agotada emocionalmente, hay días en los que termino muy cansada porque primer año demanda mucha atención y acompañamiento constante. A veces siento frustración cuando no logro que todos los estudiantes se involucren.

2¿En qué momento o situaciones del trabajo docente sentís que tu bienestar se ve más exigido o afectado?

Principalmente cuando hay conflictos de convivencia o falta de acompañamiento familiar.

También influye la cantidad de tareas administrativas y la presión por cumplir con todo.

3¿Qué aspecto del trabajo en el curso de primer año consideras más demandante en tu práctica cotidiana?

La adaptación de los estudiantes al nivel secundario. Muchos llegan con dificultades para organizarse o sostener la atención y eso requiere mucho tiempo y paciencia.

4¿Cómo influye el funcionamiento institucional en tu experiencia como docente?

En mi institución siento bastante acompañamiento. Los directivos suelen escuchar nuestras inquietudes y eso hace que el trabajo sea más llevadero. Cuando aparece un problema con los estudiantes o las familias, sabemos que podemos pedir ayuda y no sentirnos solos.

5 ¿Cuando atravesas situaciones difíciles en el trabajo, ¿Qué estrategias utilizas para afrontarlas?

Hablo con mis colegas, trato de organizar mejor mí tiempo y separar un poco el trabajo de mi vida personal. También intento mantener la calma antes de reaccionar en situaciones conflictivas.

Entrevista 2- docente de matemática 1er año

1¿Cómo describirías tu experiencia emocional en el trabajo docente durante el último tiempo?

Diría que es una mezcla de satisfacción y desgaste. Me gusta enseñar, pero últimamente siento mucho cansancio mental y emocional.

2¿En qué momento o situaciones del trabajo docente sentís que tu bienestar se ve más exigido o afectado?

Cuando tengo varios seguidos y aparecen problemas de conducta. Eso genera tensión y termino llevando las preocupaciones a casa.

3¿Qué aspecto del trabajo en el curso de primer año consideras más demandante en tu práctica cotidiana?

Lograr que los estudiantes mantengan hábitos de estudio. Muchos todavía están adaptándose a la secundaria y necesitan acompañamiento constante.

4¿Cómo influye el funcionamiento institucional en tu experiencia como docente?

Creo que influye muchísimo. En algunos momentos siento apoyo, pero muchas veces la exigencia administrativas son demasiadas y no hay espacio reales para hablar de cómo nos sentimos. A veces pareciera que solo importa cumplir con todo y eso genera más cansancio.

5 ¿Cuando atravesas situaciones difíciles en el trabajo, ¿Qué estrategias utilizas para afrontarlas?

Intento buscar soluciones dialogando con colegas también trato de descansar más fuera del horario escolar para no saturarme.

Entrevista 3- docente de ciencias sociales 1er año

1¿Cómo describirías tu experiencia emocional en el trabajo docente durante el último tiempo?

Basta

nte intensa. Hay momentos muy gratificantes, pero también otros de mucho agotamiento por las exigencias diarias.

2¿En qué momento o situaciones del trabajo docente sentís que tu bienestar se ve más exigido o afectado?

Cuando aparecen situaciones familiares complejas en los estudiantes o conflictos dentro del aula. Eso impacta mucho emocionalmente.

3¿Qué aspecto del trabajo en el curso de primer año consideras más demandante en tu práctica cotidiana?

El acompañamiento emocional de los alumnos. El primer año necesitan mucha contención además del aprendizaje académico.

4¿Cómo influye el funcionamiento institucional en tu experiencia como docente?

La institución donde trabajo tiene buen clima de trabajo entre compañeros y eso ayuda mucho emocionalmente entre docentes tratamos de apoyarnos, compartir materiales y escucharnos. Sin embargo faltan más recursos y acompañamiento profesional para ciertas situaciones difíciles.

5 ¿Cuando atravesas situaciones difíciles en el trabajo, ¿Qué estrategias utilizas para afrontarlas?

Hablar con compañeros me ayuda mucho. También trato de tomar distancia de algunas situaciones para no cargarme emocionalmente.

Entrevista 4- docente de Ingles 1er año

1¿Cómo describirías tu experiencia emocional en el trabajo docente durante el último tiempo?

Me siento bastante exigida. Hay mucho compromiso emocional en el trabajo con adolescentes y a veces cuesta desconectarse.

2¿En qué momento o situaciones del trabajo docente sentís que tu bienestar se ve más exigido o afectado?

En épocas de evaluaciones y cierres de trimestres. También cuando hay poca participación de los estudiantes.

3¿Qué aspecto del trabajo en el curso de primer año consideras más demandante en tu práctica cotidiana?

Sostener la atención y motivación del grupo. Muchos alumnos llegan con dificultades para adaptarse a normas y rutinas.

4¿Cómo influye el funcionamiento institucional en tu experiencia como docente?

Mi experiencia institucional es positiva porque los directivos mantienen diálogo constante con el equipo docente. Me siento respetada y escuchada cuando necesito plantear algún problema. Eso influye directamente en mi bienestar y en la manera de enfrentar el trabajo diario."

5 ¿Cuando atravesas situaciones difíciles en el trabajo, ¿Qué estrategias utilizas para afrontarlas?

Intento organizarme, y priorizar tareas y buscar espacios personales de descanso para reducir el estrés.

Entrevista 5 – Docente de Biología (1° año)

1. ¿Cómo describirías tu experiencia emocional en tu trabajo docente durante el último tiempo?

Me siento bastante exigida. Hay mucho compromiso emocional en el trabajo con adolescentes y a veces cuesta desconectarse.

2. ¿En qué momentos o situaciones del trabajo docente sentís que tu bienestar se ve más exigido o afectado?

En épocas de evaluaciones y cierres de trimestre. También cuando hay poca participación de los estudiantes.

3. ¿Qué aspecto del trabajo en curso de primer año consideras más demandante en tu práctica cotidiana?

Sostener la atención y motivación del grupo. Muchos alumnos llegan con dificultades para adaptarse a las normas y rutinas.

4. ¿Cómo influye el funcionamiento institucional en tu experiencia como docente?

Personalmente siento que mi opinión no siempre es tomada en cuenta. Por otra parte hay decisiones institucionales que se bajan sin consultar y eso produce frustración. En ocasiones uno siente poca valoración hacia el esfuerzo cotidiano del docente.

5. ¿Cuándo atravesás situaciones difíciles en el trabajo, qué estrategias utilizás para afrontarlas?

Intento organizarme, priorizar tareas y buscar espacios personales de descanso para reducir el estrés.

Referencias

Arellano Fernandez Jesica. (2020). Correlacion entre el liderazgo pedagogico de los directores el clima institucional segun los docentes del nivel secundario de las instituciones educativas de gestion publica del distrito de socabaya arequipa .

Bandura. (1986). *Social foundations of thought and action:A social cognitive theory.* Prentice - hall.

Bustillos, L., Reyes, & Chuqui. (2025). “La cultura organizacional y el burnout del personal academico de la universisd tecnica de cotopaxi”.

C, M., & Jackson , S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of ocupational behavior* , 99-113.

Glorivette Alverio Ortiz. (2022). Factores que inciden en el desarrollo de sindrome de quemazon.

Gonzalez Garcia. (2016). Estrès laboral docente perspectivas y factores asociados. *Revista de educacion y desarroollo*, 57-70.

Guerrero Barona. (2003). *Burnout y salud : un enfoque psicosocial.* Universidad de extremadura.

Pastrana, & Corthorn. (2018). Mindfulness y bienestar docente: la presencia del profesor como factor de impacto educativo. *Revista Latinoamericana de Psicologia educativa*, 99-115.

Polo de conocimiento. (2021). Mindfulness: una técnica que puede aportar a la educación de niños y niñas con discapacidades. *Polo de conocimiento*.

Pujol, C. (2021). Estrès laboraldocente y burnut en contextos educativos. *Revista de educacion y trabajo*, 88 -102.