

[Cierre de edición el 30 de abril del 2025]

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Desencadenantes del contexto laboral que pueden generar síndrome de burnout en docentes de secundaria

Workplace triggers that can lead to burnout syndrome in secondary school teachers

*Fatores desencadeantes no local de trabalho que podem levar à síndrome de burnout em
professores do ensino médio*

Karen Herrera-Herrera

Universidad Nacional

 <https://ror.org/01t466c14>

Heredia, Costa Rica

karen.herrera.herrera@est.una.ac.cr

 <https://orcid.org/0009-0004-9853-8980>

Karen Jiménez-Zumbado

Universidad Nacional

 <https://ror.org/01t466c14>

Heredia, Costa Rica

karen.jimenez.zumbado@est.una.ac.cr

 <https://orcid.org/0000-0003-1707-1668>

Vincen Méndez-Anchía

Universidad Nacional

 <https://ror.org/01t466c14>

Heredia, Costa Rica

vincen.mendez.anchia@est.una.ac.cr

 <https://orcid.org/0000-0002-8216-2403>

Giselle León-León

Universidad Nacional

 <https://ror.org/01t466c14>

Heredia, Costa Rica

Giselle.leon.leon@una.ac.cr

 <https://orcid.org/0000-0003-1198-4319>



Recibido • Received • Recebido: 14 / 06 / 2023

Corregido • Revised • Revisado: 30 / 03 / 2025

Aceptado • Accepted • Aprovado: 28 / 04 / 2025



<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Resumen:

Objetivo. El propósito general de la investigación fue analizar los factores desencadenantes del contexto laboral que pueden generar mayor vulnerabilidad de padecer el síndrome de burnout en una muestra de docentes de ciencias. **Metodología.** De acuerdo con la naturaleza del trabajo, este se ubicó dentro del paradigma naturalista; responde al enfoque mixto con dominio del cualitativo. Se aplicaron cuestionarios y entrevistas a 14 docentes de ciencias, y se realizó una observación de clase en cinco instituciones; el análisis se realizó de manera descriptiva, contrastando elementos cualitativos y cuantitativos; el proceso de validez se dio mediante la triangulación. **Resultados.** Al realizar el análisis de los hallazgos se encontró que el principal desencadenante del contexto laboral del síndrome del burnout en las personas participantes de la investigación son la sobrecarga laboral y las situaciones asociadas al contexto sociocultural en el que se ubica el centro educativo. Los aspectos desencadenantes asociados al contexto sociocultural que generaron mayor afectación fueron las situaciones de violencia, la poca valoración social de la profesión y la falta de apoyo por parte de padres, madres y personas encargadas hacia el personal docente. En cuanto a las situaciones desencadenantes asociadas a la sobrecarga laboral se determinó: la atención a las NEE y la ejecución de tareas administrativas. **Recomendaciones.** Se recomienda fortalecer la formación docente en el reconocimiento, prevención y afrontamiento del síndrome de burnout; reorganizar la carga administrativa para evitar la sobrecarga laboral y proponer planes estratégicos institucionales.

Palabras claves: Burnout; desencadenantes; contexto educacional; docentes; secundaria.

ODS: ODS 4; educación de calidad; ambientes escolares; educación secundaria superior.

Abstract:

Aim. The general purpose of the research was to analyze the triggering factors in the work context that can generate greater vulnerability to suffering from Burnout Syndrome in a sample of science teachers. **Methodology.** According to the nature of the work, it was located within the naturalistic paradigm, responding to the dominant mixed, qualitative approach. Questionnaires and interviews were applied to 14 science teachers, and a class observation was carried out in five institutions. The analysis was carried out descriptively, contrasting qualitative and quantitative elements. The validity process occurred through triangulation. **Results.** When analyzing the findings, it was found that the main trigger of the work context of Burnout Syndrome in the people participating in the research is work overload and situations associated with the sociocultural context in which the educational center is located. The triggering aspects associated with the sociocultural context that generated the greatest impact were situations of violence, the low social appreciation of the profession, and the lack of support from fathers, mothers, and guardians towards the teaching staff. Regarding the triggering situations associated with work overload, the following were determined: attention to SEN and the execution of administrative tasks. **Recommendations.** It is recommended to strengthen teacher training in the recognition, prevention, and management of Burnout Syndrome; reorganize the administrative burden to avoid work overload; and propose institutional strategic plans.

Keywords: Burnout; triggers; educational context; teachers; secondary.

SDG: SDG 4; quality education; school environment; upper secondary.

Resumo:

Objetivo. O objetivo geral da pesquisa foi analisar os fatores desencadeantes no contexto de trabalho que podem gerar maior vulnerabilidade ao sofrimento da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores de ciências. **Metodologia.** De acordo com a natureza do trabalho, situou-se dentro do paradigma naturalista, respondendo à abordagem qualitativa mista dominante. Foram aplicados questionários e entrevistas com 14 professores de ciências e realizada observação de aulas em cinco instituições. A análise foi realizada de forma descritiva, contrastando elementos qualitativos e quantitativos. O processo de validação ocorreu por meio de triangulação. **Resultados.** Ao analisar os achados, constatou-se que o principal desencadeador do contexto de trabalho da Síndrome de Burnout nas pessoas participantes da pesquisa é a sobrecarga de trabalho e situações associadas ao contexto sociocultural em que o centro educacional está inserido. Os aspectos desencadeantes associados ao contexto sociocultural que geraram maior impacto foram as situações de violência, a baixa valorização social da profissão e a falta de apoio de pais, mães e responsáveis ao corpo docente. Quanto às situações desencadeantes associadas à sobrecarga de trabalho, foram determinadas: atenção às NEE e execução de tarefas administrativas. **Recomendações.** Recomenda-se fortalecer a formação de professores no reconhecimento, prevenção e gestão da Síndrome de Burnout; reorganizar a carga administrativa para evitar sobrecarga de trabalho, propor planos estratégicos institucionais.

Palavras-chave: Burnout; gatilhos; contexto educacional; professores; ensino médio.

ODS: ODS 4; educação de qualidade; ambiente escolar; ensino secundário superior.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que disfrutar de buena salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Esta resulta ser vulnerada cuando la persona trabajadora se encuentra expuesta, de manera prolongada, a riesgos psicosociales dentro del contexto laboral. En esa línea, Sandín et al. (2015) resaltan que profesionales en el campo de la docencia han demostrado ser las personas más afectadas.

Como se mencionó, la docencia enfrenta altos niveles de exigencia: cumplimiento con tareas administrativas; la participación y coordinación de actividades extracurriculares; cambios curriculares; demandas sociales; atención a la diversidad de necesidades y formas de aprender del estudiantado; falta de valoración en comparación con otras profesiones y críticas constantes. Estas y otras situaciones propias del contexto educativo pueden terminar afectando la salud docente (Herrera Herrera et al., 2023). Uno de los trastornos que puede afectar a este grupo es el síndrome de burnout, una manifestación del estrés laboral crónico que se refleja en la pérdida de entusiasmo, creatividad y empatía hacia sus estudiantes.

Al respecto, Portillo Torres et al. (2021) señalan que se deben generar reflexiones sobre las condiciones laborales del personal docente. A pesar de que los alcances de este síndrome a nivel educativo pueden ser amplios, hay escasez de investigaciones en la secundaria y aún más en enseñanza de las ciencias.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Este vacío de investigación es significativo, pues el personal docente de ciencias desempeña un papel crucial en la formación de una cultura científica y debe tener formación en múltiples áreas del conocimiento, lo que puede suponer una carga adicional en comparación con otros cuerpos docentes. Por esto resulta importante realizar investigaciones cualitativas que permitan comprender mejor las experiencias de profesionales de la educación que hayan sufrido afectación del Burnout, ya que la mayoría de las investigaciones se han centrado en enfoques cuantitativos y han sido realizadas por personas externas al proceso educativo.

La salud mental es fundamental para el bienestar biopsicosocial del ser humano, por tanto, priorizarla en la persona docente de ciencias no solo produce bienestar integral, sino que repercute directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje del estudiantado. Por lo anterior, esta investigación tiene como finalidad analizar los factores desencadenantes del contexto laboral que pueden conllevar a las personas docentes de ciencias a padecer el síndrome de burnout.

Marco teórico

El síndrome del burnout ha sido definido por varias personas autoras a lo largo del tiempo. [Freudenberger \(1974\)](#) lo describió como la sensación de fracaso, desgaste o agotamiento causada por altas demandas de energía, fuerza o recursos. Posteriormente, [Maslach et al. \(1997\)](#) lo definieron como un síndrome psicológico que involucra desánimo emocional, despersonalización y disminución del logro personal, junto con un aumento en los sentimientos de agotamiento emocional. Este síndrome puede afectar a las personas que trabajan con otras personas, agotando sus recursos emocionales.

Así mismo, [Shankar \(2023\)](#) refiere que el síndrome de burnout es un trastorno ocupacional que se manifiesta como una respuesta prolongada al estrés crónico en el trabajo. Este síndrome tiene efectos perjudiciales tanto en la salud física como mental de las personas afectadas, quienes se agotan y no encuentran satisfacción en el trabajo. El síndrome se desencadena por una discrepancia entre las expectativas y los requisitos reales del puesto.

La presencia de sentimientos relacionados con el sufrimiento es una característica distintiva del síndrome de burnout. Los primeros síntomas que aparecen suelen ser la falta de energía y la sensación de agotamiento, seguidos de la indiferencia, tristeza y despersonalización. Finalmente, se manifiesta la aversión hacia las tareas por realizar e irritabilidad que se proyecta hacia quienes rodean a la persona. Además de los efectos psicológicos, este síndrome también puede manifestarse a través de síntomas físicos cuando la tensión aumenta, lo que se conoce como somatización ([Díaz Bambula & Gómez, 2016](#)).

De acuerdo con [Blasco Muñoz \(2016\)](#), los desencadenantes son todas aquellas circunstancias que facilitan la aparición de ciertas conductas. De igual forma, estar expuesto a sus causantes de manera prolongada podría hacer que la conducta problemática aumente en intensidad o frecuencia. Los desencadenantes de este síndrome se manifiestan con mayor frecuencia en el ámbito laboral, y provocan, en el individuo, rechazo hacia su ambiente de trabajo. La respuesta a los estresores dependerá de la intensidad de estos y de la forma de reaccionar de la persona, en los que puede influir el contexto laboral, características personales como el tipo de personalidad, relaciones sociales, entre algunos [\(Fernández-Martínez et al., 2020\)](#). Dichos desencadenantes se pueden clasificar en tres grupos: personal, laboral y social, tal y como se muestran a continuación.

Las características individuales no deben considerarse como una causa directa del síndrome, pero sí deben tomarse en cuenta como factores de riesgo al evaluar su posible presencia. Esto se debe a que los rasgos y procesos personales configuran perfiles de mayor resistencia o vulnerabilidad frente a distintos entornos y fuentes de estrés, los cuales capacitan al individuo para que desarrolle conductas activas o respuestas reactivas [\(Ortega et al., 2014\)](#). Con esta premisa, [Otero López et al. \(2011\)](#) indican que existen factores relacionados con la personalidad que vuelven más “vulnerables” a los sujetos ante situaciones consideradas como estresantes.

Según [Sánchez-Narváez \(2020\)](#), al abordar el síndrome de burnout es fundamental considerar el contexto interpersonal del trabajo, que abarca no solo la relación con el público usuario, sino también con colegas y personas supervisoras. En el ámbito educativo, los procesos sociales pueden influir significativamente en el desarrollo del síndrome. Algunas personas docentes experimentan estrés constante al no lograr una adecuada integración en la institución, lo cual puede estar relacionado con la fragmentación de sus horarios laborales. Esta situación limita la interacción entre pares y evidencia que el entorno institucional no siempre favorece vínculos sociales saludables. Además, es importante mencionar factores que se encuentran fuera del entorno laboral como, por ejemplo, los comentarios de la sociedad, familia y otros actores que opinan de forma negativa sobre la labor docente, desmotivándolo y, por consiguiente, aumentando sus niveles de estrés que propician el incremento de estresores en otras áreas [\(El-Sahili González, 2015\)](#).

Así mismo, todos aquellos aspectos que estén relacionados con el contexto laboral juegan un papel importante en el desarrollo del síndrome de burnout y en las consecuencias que se podrían generar a partir del padecimiento de este. Esto, debido a que el contexto donde se desempeñan las personas en su rol profesional se convierte, para muchas de ellas, en una fuente constante de estrés, es decir, todas aquellas condiciones relacionadas con el contexto laboral, que podrían tener un efecto perjudicial en las personas, hacen referencia a un estresor laboral. Algunos de los posibles estresores relacionados con el ambiente físico en el que se labora son: el ruido, la iluminación, las condiciones higiénicas, las condiciones de infraestructura, la disponibilidad y disposición de equipo tecnológico, entre otros [\(Otero López et al., 2011\)](#).

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Es importante considerar cómo son vividas o valoradas las situaciones estresantes por las personas profesionales en educación, pues tal y como lo mencionan [Otero López et al. \(2011\)](#): “Los estresores potenciales vinculados al mundo laboral de la enseñanza se convertirán en estresores reales si son percibidos como una amenaza para la autoestima del docente” (p. 71). Desde esta premisa, [Esteras et al. \(2014\)](#) exponen que la vulnerabilidad a padecer el síndrome parece tener una relación con las personas profesionales que ofrecen servicios a otras personas tal y como ocurre en profesionales de la docencia, psicopedagogía y orientación, pues la profesión docente no se centra solo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, sino que también implica interacciones entre docentes y discentes, y requieren del involucramiento personal y emocional.

Cabe destacar que las personas docentes, al enfrentarse a la organización educacional y cargas laborales que demandan esfuerzos a nivel cognitivo y emocional, resultan ser una población expuesta a los riesgos psicosociales, a causa de situaciones como la falta de apoyo social, la exigencia y poca colaboración por parte de padres y madres de familia, culpabilización al docente sobre el proceso educativo del estudiantado, tareas administrativas, excesiva burocracia, dificultad de incorporar planeamientos innovadores y sobrecarga laboral. Todos estos factores pueden generar en las personas profesionales un alto grado de insatisfacción, donde las expectativas profesionales distan de la realidad del trabajo, volviéndose un gremio vulnerable ante el padecimiento del síndrome, y consiguientemente incidir en la calidad de la enseñanza ([Tabares-Díaz et al., 2020](#)).

De acuerdo con [Delgado \(2019\)](#), en Costa Rica se había pasado por alto este padecimiento como una enfermedad laboral, debido a que a nivel nacional se tomaba como parte del hostigamiento en el trabajo. Según la Sala Constitucional, en estos casos se debía determinar la existencia del hostigamiento o actitudes de las jefaturas que perjudicaran a la persona trabajadora, ya que no es cualquier situación o circunstancia laboral la que puede ser precursora de una enfermedad producida a causa del entorno organizacional, por lo que si se encontraba en condiciones libres de hostigamiento, el trabajo no se consideraba como un factor que incidiera en el padecimiento de patologías como el síndrome de burnout. Como consecuencia de las situaciones anteriormente mencionadas, la Asamblea Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2019, acordó adoptar la décimo primera revisión sobre la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados, en la cual se incluyó el síndrome de burnout o síndrome del “trabajador quemado”, ubicando la patología como una enfermedad relacionada con el ámbito laboral, cuya entrada en vigor se fijó para el primero de enero del 2022 ([Clasificación Internacional de Enfermedades Undécima Revisión \[CIE-11\], 2022](#)).

Metodología

Este escrito surge como parte de un trabajo final de graduación de la Licenciatura en Enseñanza de las Ciencias Exactas y Naturales, carrera compartida por la División de Educología (CIDE), la Escuela de Ciencias Biológicas, Escuela de Química, Departamento de Física de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, de la Universidad Nacional.

Para lograr el objetivo del estudio, se empleó una metodología de investigación mixta, con un enfoque cualitativo dominante basada en un paradigma naturalista y un diseño fenomenológico.

Dado que se trata de una investigación cualitativa dominante, se extendió una invitación a un total de 14 docentes de ciencias naturales de secundaria de, quienes aceptaron participar de forma voluntaria. En consecuencia, la muestra de este estudio se consideró no probabilística y voluntaria. En Heredia, se contó con la participación de dos centros educativos, donde siete personas docentes aportaron sus vivencias y conocimientos. De forma similar, en Alajuela se sumaron tres centros educativos, con la colaboración de otras siete personas docentes.

Se utilizaron tres instrumentos para recolectar datos: cuestionario, entrevista y observación. El cuestionario estaba constituido por 13 preguntas cerradas dirigidas a docentes de ciencias en cinco instituciones educativas, con el objetivo de identificar factores del contexto laboral relacionados con el Burnout. La entrevista constó de 11 preguntas para obtener la opinión del profesorado sobre su vida diaria en el proceso educativo y los desencadenantes del contexto laboral. La observación se enfocó en describir los desencadenantes observables del contexto laboral que podrían influir en el nivel de burnout; para recopilar la información se utilizó un registro de desempeño, en el que se contemplaron siete categorías relacionadas con estresores laborales.

El análisis se realizó de manera descriptiva, contrastando elementos cualitativos y cuantitativos; el proceso de validación se dio mediante la triangulación. Las posturas manifestadas por las personas participantes fueron organizadas mediante un proceso de categorización, con el fin de identificar patrones comunes, diferencias y niveles de acuerdo en torno a las categorías propuestas. Para mantener el anonimato de las personas participantes se sustituyeron los nombres por letras del alfabeto (A-N). Las categorías y subcategorías propuestas en la investigación se indican a continuación en la [Tabla 1](#):

Tabla 1: Estresores del contexto laboral delimitados para la investigación

Componentes del contexto laboral	Subcategorías
Situaciones del contexto sociocultural	El vandalismo, la violencia y la drogadicción en las instalaciones del centro, contexto sociocultural del centro educativo, disciplina y apoyo de padres, madres y valoración social de la profesión.
Aspectos del centro educativo	Clima laboral y aspectos estructurales de la institución.
Sobrecarga laboral	Ambigüedad de rol, multiplicidad de roles, trabajo en tiempo libre, burocracia e Informes administrativos, cantidad de estudiantes por clase y atención a las necesidades especiales.

Nota: Elaboración propia, a partir de [Otero López et al. \(2011\)](#).

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

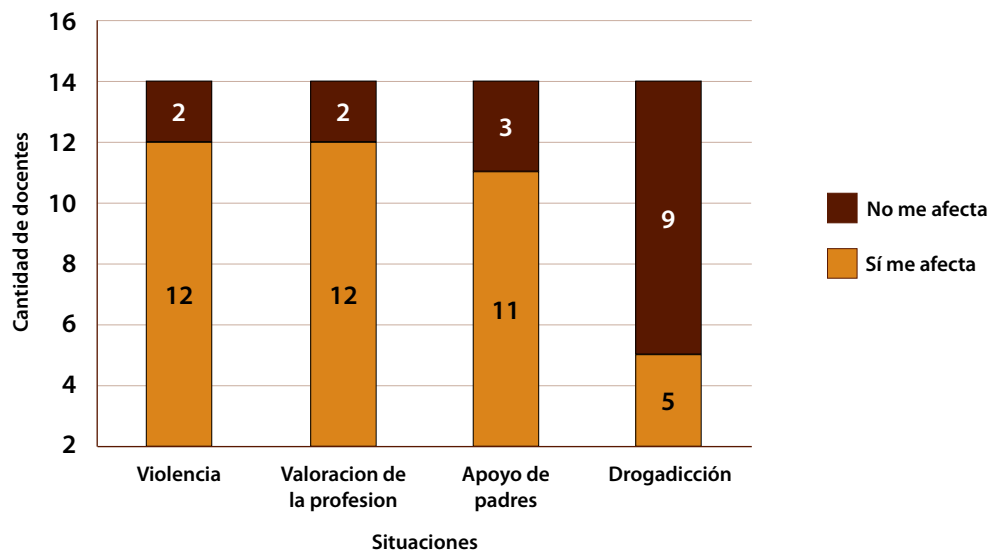
Resultados y discusión

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de los diferentes instrumentos y técnicas utilizadas, así como el análisis y discusión, de acuerdo con las categorías y subcategorías planteadas para la investigación.

Situaciones del contexto sociocultural

El contexto sociocultural educativo se refiere a las diferencias en las condiciones de vida y nivel cultural de las familias de las personas estudiantes y cómo esto se relaciona con su entorno socioeconómico (Colomé Medina & Fernández Fernández, 2017). Estas diferencias en el ambiente en el que las personas estudiantes se desenvuelven pueden dar lugar a conductas problemáticas, como, por ejemplo: el vandalismo, la violencia, la drogadicción, problemas de disciplina, apoyo de padres y madres, entre otros. Las situaciones del contexto sociocultural que les generan mayor afectación a las personas profesionales de ciencias se muestran en la Figura 1.

Figura 1: Situaciones del contexto sociocultural que afectan a las personas docentes de ciencias (n=14)



Nota: Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a docentes de ciencias en 2022.

A continuación, se detalla cada una de las situaciones del contexto sociocultural referidas en la Figura 1.

Situaciones de violencia

Las personas que participaron en la investigación reportaron haber enfrentado situaciones de violencia durante su jornada laboral, como se muestra en la [Figura 1](#). De las 14 personas encuestadas, 12 manifestaron sentirse afectadas por estas situaciones. En la [Tabla 2](#) se presentaron algunas posturas del profesorado con respecto al manejo de la violencia.

Tabla 2: Situaciones de violencia que aquejan a las personas docentes de ciencias

Docentes	Respuestas obtenidas
A, B, D, E, F, G, I, J, K, L, M, N	Se dan peleas entre estudiantes.
A, B, F, L, M	Se dan situaciones de bullying o ciberbullying.
B, C, D, E, I, J, K, L, M, N	Problemas de comportamiento, autolesiones, amenazas.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes en 2022.

Tal como se muestra en la [Tabla 2](#), las personas docentes encuestadas refirieron estar siendo afectadas por las situaciones de violencia, ya que estas cumplen un papel en el manejo y solución de problemas. Además, este tipo de situaciones implica la aplicación de todo un protocolo de acción por parte de las personas educadoras, lo cual aumenta sus labores o su carga de trabajo a corto y largo plazo. Dichos procedimientos podrían ralentizar o paralizar el desarrollo de las lecciones, debido a la actuación inmediata de la persona docente ante la aplicación de protocolos, conllevando a mayores labores extracurriculares y hasta el atraso en las actividades de aula. Para ejemplificar lo antes descrito, se extraen de la entrevista algunas de las justificantes que refirieron las personas profesionales en ciencias. *Últimamente se da mucho el bullying por parte de los estudiantes hacia otros compañeros, donde se dan situaciones que se salen de control y por ende se sale de las manos de los docentes. Cuando se dan estas situaciones no puedo dejar al grupo solo, una vez lo dejé un momento y cuando regresé se estaban peleando. Se está intentando darles charlas para apaciguar este tipo de situaciones, pero no son muy efectivas* (K)

De igual manera, otras situaciones relacionadas con el contexto sociocultural que mencionaron las personas profesionales en docencia fueron los problemas de disciplina, y el bullying. Estas situaciones se contrastaron durante las visitas a las diferentes instituciones, dado que se observaron conductas violentas por parte del estudiantado dentro y fuera de las aulas. Este tipo de comportamientos resultan ser preocupantes, pues en los últimos meses, las peleas entre estudiantes han mostrado un aumento significativo en los centros educativos. Respecto a esto, [Ospino \(2022\)](#) menciona que las denuncias por pleitos de estudiantes aumentaron un 50% con la presencialidad. Por lo tanto, las situaciones de violencia constituyeron un factor desencadenante del síndrome de burnout en el profesorado de ciencias participante de la investigación.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Valoración social de la profesión

En relación con este aspecto 12 de las 14 personas docentes de ciencias participantes manifestaron sentirse afectadas a causa de la poca valoración de la profesión (Figura 2). Las personas docentes que colaboraron en la investigación refirieron que la sociedad tiene una perspectiva negativa hacia su profesión. Respecto a esto una de las personas entrevistadas comentó lo siguiente: *no nos dan el valor que merecemos, nos tratan de vagos, eso me desmotiva, tampoco tengo apoyo familiar en ocasiones me dicen: qué trabajo más feo el que tienes* (L., 25 de agosto de 2022).

Asimismo, las personas educadoras refirieron sentirse afectadas por la desvalorización que le da la sociedad a la profesión, ya que se esfuerzan por brindar una formación educativa de calidad, sin tener el reconocimiento. Al contrario, las personas docentes comentaron que por lo general reciben comentarios negativos como, *los profesores no hacen nada, son irresponsables y vagos*. Esta poca valoración social de la profesión docente resulta ser un factor desencadenante para algunas de las personas docentes participantes, sin embargo, se debe tomar en cuenta que depende del contexto sociocultural en el que se desarrolla el acto educativo.

Respaldo por parte de los padres, madres o personas encargadas en relación con las problemáticas que aquejan al estudiantado

En relación con el apoyo brindado por los padres, madres o personas encargadas del estudiantado, la mayoría de las personas entrevistadas indicaron no poseer apoyo de los padres, madres o personas encargadas cuando se presentan problemáticas que aquejan a sus estudiantes a cargo. En la Figura 2 se puede observar que específicamente 11 de las 14 personas encuestadas manifestaron sentirse afectadas al no contar con dicho soporte. Para resaltar lo expuesto, se muestran algunas de las justificantes que aportaron las personas docentes en la Tabla 3.

Tabla 3: Perspectiva docente sobre el apoyo de padres, madres y personas encargadas

Docentes	Respuestas obtenidas
A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, N	Están ausentes, no responden a los llamados y alertas hechas por el personal docente.
A, B, D, F, G, H, I, K, L, M	Cuando se les exponen las situaciones de sus hijos o hijas, se muestran a la defensiva.
A, B, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N	La falta de su apoyo interfiere negativamente en la labor docente.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes de ciencias, 2022.

Los comentarios aportados por docentes resaltan que la falta de apoyo por parte de los padres, madres y personas encargadas interfiere en gran medida en la labor docente, tal y como una de las personas docentes lo expuso: *no, no hay apoyo por parte de los padres, esto interfiere en la labor docente, ni siquiera se les puede llamar la atención a los chicos, se reportan casos a los hogares y los padres no aparecen, son padres ausentes y no firman nada* (D, 23 de agosto de 2022).

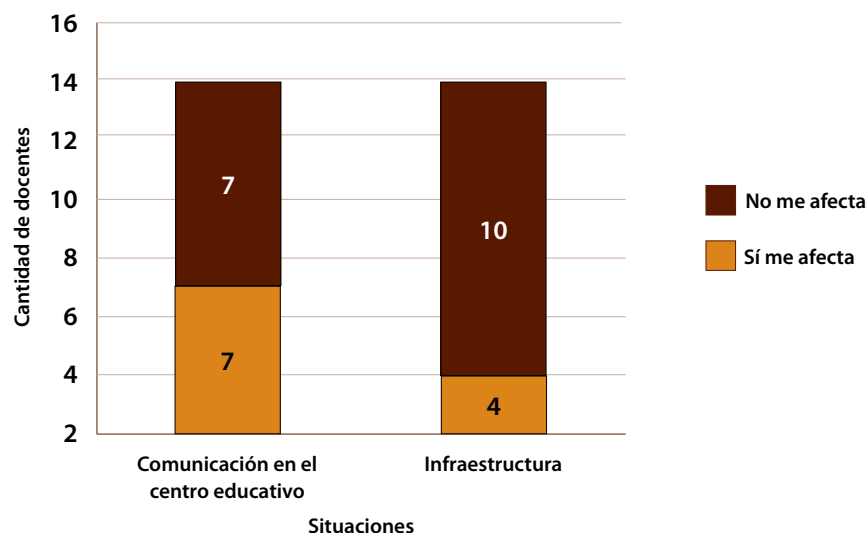
Lo anterior evidencia que para las personas participantes, en ocasiones, la falta de apoyo por parte de los padres representa una sobrecarga laboral y emocional, ya que como algunas respuestas lo expresaron en las entrevistas, deben invertir tiempo significativo brindándole apoyo a estudiantes en situaciones personales, siendo esto una labor propia de los padres y madres de familia.

Aspectos del centro educativo

A continuación, se presentan los resultados y la discusión de la subcategoría aspectos del centro educativo, específicamente situaciones referentes a clima laboral y la infraestructura de las instituciones educativas. Además, se exponen algunas de las opiniones brindadas por las personas docentes participantes.

Es importante destacar que, según se observa en la [Figura 2](#), la infraestructura no representa una afectación para el colectivo docente en estudio. Esto se debe a que 4 de las 5 instituciones educativas se encontraban en muy buen estado. Por lo tanto, no se pudo determinar si este factor actúa como un desencadenante del síndrome de burnout.

Figura 2: Situaciones relacionadas con los aspectos del centro educativo que afectan a las personas docentes de ciencias (n=14)



Nota: Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a docentes de ciencias en 2022.

Clima laboral

En cuanto al clima laboral, el 50% de las personas encuestadas refirió que le afecta. Algunas de las opiniones se muestran en la siguiente [Tabla 4](#).

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Tabla 4: Perspectiva docente acerca del clima laboral del centro educativo en el que laboran

Docentes	Respuestas obtenidas
A, B, C, D, E, G, H, I, J, K, L, M	Es bueno, sin embargo, se dan algunas situaciones como, falta de comunicación, desacuerdos y conflictos entre docentes- docentes y administración- docentes.
F, N	Es malo ya que hay conflictos frecuentes entre docentes, docente- administración y docente- estudiante.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes de ciencias en 2022.

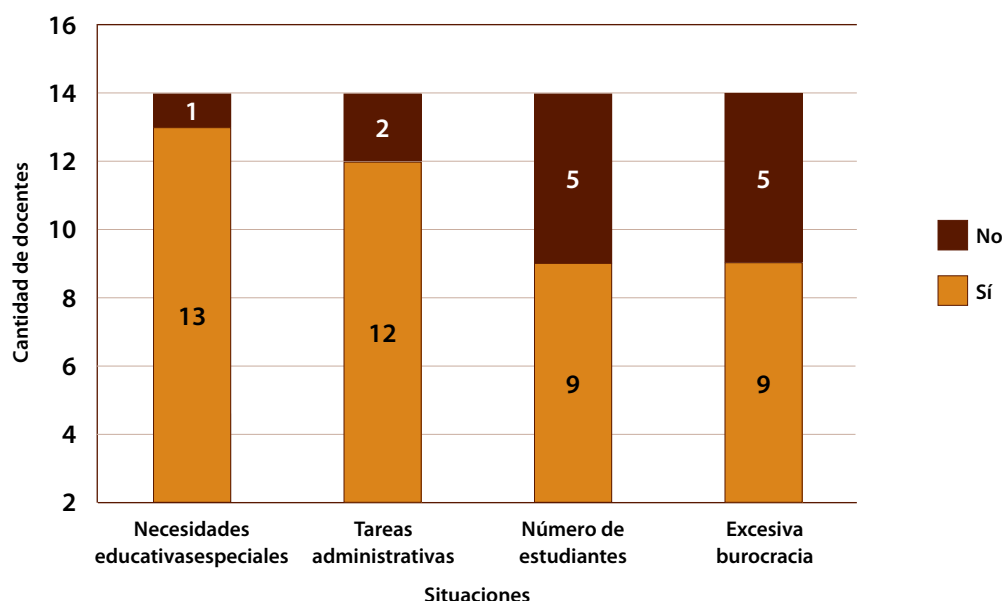
En la [Tabla 4](#) se observa que la mayoría de las personas califican el clima laboral como bueno; sin embargo, en ocasiones se dan situaciones como desacuerdos o malentendidos entre docente - docente o docente - administración, que les hace experimentar incomodidad, estrés o bien solicitar un traslado a otra institución e incluso desistir de su puesto de trabajo. Con respecto a esto, una persona docente expresó: *mucho depende del director, en unos colegios en los que trabajo es hermoso, los estudiantes son educados, acatan instrucciones, en otra institución el ambiente es malo, la directora y los estudiantes son conflictivos, los docentes son rivales, es un clima tedioso. Estoy deseando que me den un traslado, ya que es un ambiente muy tenso, eso termina haciendo que los docentes quieran salir corriendo* (H, 11 de septiembre de 2022). Esto hace suponer que puede existir una relación entre el clima laboral y el padecimiento del síndrome de burnout.

Otro aspecto por considerar son las relaciones con el estudiantado. Estas pueden suponer un factor significativo en el bienestar docente, ya que pasa la mayor parte de su tiempo interactuando con esta población en su labor como profesional. Una de las personas docentes colaboradoras expresó lo siguiente: *el regreso a clases post pandemia, no sé por qué, los estudiantes vienen muy agresivos, y las leyes defienden solo al estudiante, se les ha dado demasiado poder y uno como docente debe tener mucho cuidado de cómo habla y que dice porque lo pueden denunciar por acoso, eso ha llevado a un clima docente-estudiante muy tenso* (I, 30 de agosto de 2022).

Tomando como referencia las diferentes vivencias de las personas colaboradoras, se puede decir que un clima laboral desfavorable puede conllevar al estrés laboral, que a su vez puede desencadenar procesos psicosomáticos relacionados con la salud mental y manifestaciones físicas llevando al padecimiento del burnout ([Bada Quispe et al., 2020](#)).

Sobrecarga laboral

A continuación, en la [Figura 3](#) se presentan los resultados obtenidos en relación con la sobrecarga laboral, de acuerdo con las posturas de las personas docentes de ciencias que colaboraron en la investigación:

Figura 3: Situaciones asociadas a la sobrecarga laboral que pueden afectar a las personas docentes de ciencias (n=14)

Nota: Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a docentes en 2022.

De acuerdo con los datos presentados en la [Figura 3](#), las situaciones de sobrecarga laboral que le generan mayor afectación a las personas profesionales de ciencias, en orden descendente son la burocracia y la realización de tareas administrativas, cantidad de estudiantes por aula y la atención a las necesidades educativas especiales (NEE). A continuación, se detalla cada una de estas situaciones referidas.

Atención a las NEE

En torno a la atención de las NEE, las personas participantes de la investigación manifestaron que esta situación implica que deban dedicarle horas extralaborales a la planificación y confección de material didáctico especializado que responda a cada necesidad, adicional al que deben presentar para el resto del estudiantado. Esta postura, como se muestra en la [Figura 3](#), representa el sentir de la mayoría de las personas encuestadas, dado que 13 de ellas refirieron verse afectadas por la gran cantidad de horas extralaborales que les demanda el abordaje de las NEE. Para ejemplificar lo anterior en la [Tabla 5](#), se extraen algunas de sus opiniones.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Tabla 5: Perspectiva docente sobre la sobrecarga de trabajo producto del abordaje de las NEE

Docentes	Respuestas obtenidas
A, D, E, G, M	Algunas de las adecuaciones están mal diagnosticadas desde la primaria.
A, B, D, F, G, H, I, J, K, L, M, N	Representa una sobrecarga debido a la constante elaboración con anticipación de material especializado para abordar cada una de las NEE.
B, D, F, G, I, K, L	Se necesita recibir apoyo de especialistas para poder abordar las NEE de una mejor manera.
A, B, E, D, F, H, I, K, M, N	Requieren una atención más individualizada, esto es un reto por la cantidad de estudiantes que se tienen a cargo por grupo.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista a docentes de ciencias en 2022.

Otro aspecto relevante que abordan es el diagnóstico de las necesidades educativas especiales (NEE) durante la etapa primaria. Las personas docentes señalaron que algunos o algunas estudiantes, en las primeras etapas de su educación, pueden manifestar dificultades en su comportamiento o proceso de aprendizaje, lo que lleva a considerar la implementación de adaptaciones curriculares. Sin embargo, algunos casos de estudiantes podrían requerir apoyos para el trabajo de aula y no necesariamente una NEE propiamente dicha. Con respecto a esto, una persona mencionó: *no todos los estudiantes que tienen una NEE las necesitan, en general están mal diagnosticadas desde las escuelas y recargando el trabajo. Necesitan estar en grupos más pequeños, estos requieren una atención más individualizada y en muchas ocasiones no se les puede brindar* (D, 23 de agosto de 2022).

Además, consideran que el MEP debería designar personal de apoyo con formación en la atención de las NEE, con el objetivo de respaldar la labor docente. Aunque gran cantidad de docentes muestran disposición para abordar las NEE, el alto número de estudiantes por grupo y las múltiples responsabilidades propias de la enseñanza generan una carga excesiva de trabajo. En general, señalaron que deben destinar mucho tiempo adicional a la preparación y evaluación de exámenes, elaboración de informes, organización de actividades sociales y actos cívicos en la institución, feria científica y atención a las NEE, entre otras tareas. Afirmaron que realizan muchas de estas funciones fuera de su horario laboral. Según O'neal (2010), en promedio, el colectivo docente dedica 15 horas adicionales a su jornada por semana, lo que representa casi medio día de carga de trabajo no remunerado.

Burocracia y tareas administrativas

De igual manera, en la Figura 3 se puede apreciar que 9 de 14 personas encuestadas manifestaron verse afectadas producto de la excesiva burocracia y 12 expresaron sentir la afectación por las constantes tareas administrativas con las que deben cumplir el centro educativo en el que laboran. Algunas respuestas suministradas por las personas docentes con respecto al tema se detallan a continuación en la Tabla 6.

Tabla 6: Perspectiva docente sobre la sobrecarga de trabajo producto de la constante realización de informes

Docentes	Respuestas obtenidas
A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N	Representa una sobrecarga, ya que es mucha la cantidad de informes que se deben realizar y consume una parte significativa de su tiempo.
A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N	Deben dedicar vacaciones, días libres y fines de semana para realizar informes, limitando su tiempo de ocio.
A, B, D, G, H, I, K, M, N	La burocracia del centro educativo es excesiva.
B, E, H, A, G, L, N	Formar parte de tantos comités, la constante elaboración y revisión de evaluaciones (exámenes, tareas, extra-clase, trabajo cotidiano) representa trabajo adicional.
C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M	La participación y organización de las actividades extracurriculares (feria científica, celebración de efemérides, actos cívicos) hace que la persona docente se sienta cargada de trabajo.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista aplicada a docentes de ciencias en 2022.

Tomando como referencia la postura de algunas personas docentes encuestadas, la realización de informes en conjunto con los diversos aspectos burocráticos a los que responden, les afecta de manera negativa. Al respecto refirieron: *sí claro, en mis días libres no paro de hacer material, planeamientos, exámenes, la parte administrativa entre otras cosas, a veces no se pueden cumplir y recibimos amenazas de un memorándum. Se puede tener tiempo de ocio, sin embargo, se deben sacrificar ciertas cosas (fines de semana, vacaciones) para cumplir con todo lo que le piden, en el tiempo libre se pasa pensando en todo lo que se tiene que hacer o entregar. No hay tiempo para disfrutar* (B, 07 de septiembre de 2022).

Las personas docentes afirmaron que la excesiva burocracia y las tareas administrativas, interfieren en su trabajo como profesionales de la educación y en su vida personal, pues manifestaron que cada día dedican una cantidad de horas significativas al papeleo fuera de su horario laboral. Esta serie de tareas le resta al docente tiempo que podrían dedicar a la preparación de lecciones, tiempo de ocio o descanso, representando una carga adicional para estos.

Lo anterior lo resalta el [Magisterio \(2020\)](#), cuando indica que la mayoría del profesorado cree que la burocracia perjudica su labor docente refiriendo que se considera *excesivo* el *papeleo*, lo cual provoca en las personas profesionales de la educación una sensación de cansancio, desilusión y frustración. Además, su sobrecarga laboral potencia el estrés e incluso malestares aún mayores, lo cual, en ocasiones, les lleva a incapacitarse por largos periodos y afectar el proceso educativo ([Badilla Vásquez et al., 2018](#)).



<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Cantidad de estudiantes por aula

Relacionado con la cantidad de estudiantes por grupo y la sobre carga de trabajo que esto puede representar en la [Figura 3](#) se observa como la mayoría de docentes dice verse afectada producto de la cantidad de estudiantes por grupo. Una de estas personas mencionó: *considero tener grupos muy grandes entre 35 y 42 estudiantes. Un número ideal sería entre 20 y 25 estudiantes por grupo porque tener muchos a cargo es difícil, es mucho desorden, además, si tuviera menos estudiantes habría una atención más individualizada, se podría trabajar en grupos más pequeños, se le podría brindar apoyo de calidad a los que les cuesta más, se controla más el grupo, se mejora la disciplina, se reducen los conflictos y facilita el trabajo del docente* (D, 23 de agosto de 2022).

Lo mencionado anteriormente deja en evidencia el deseo de tener una menor cantidad de estudiantes por grupo, pues expresa que esto le ayudaría a lograr un proceso pedagógico más exitoso, donde incluso le podría brindar una atención más individualizada al estudiantado y se le daría un mejor abordaje a las NEE. Además, con grupos más reducidos la persona docente tendría mayor facilidad de organizar el trabajo en equipo dentro del aula, se disminuirían los distractores, mejoraría la disciplina del estudiantado, entre otros.

Lo anterior se evidenció durante el proceso de observación, en el cual se identificó que, en algunas instituciones, las aulas presentaban espacios reducidos y una alta concentración de estudiantes. A esta situación se suma la limitada disponibilidad de pupitres, ya que no se cuenta con la cantidad suficiente para cada estudiante, lo que obliga a algunas personas a recibir las lecciones sentadas en el suelo.

En relación con la cantidad de estudiantes por grupo, las personas docentes de ciencias refirieron que esta situación evidencia una sobrecarga, ya que el manejo de grupo se vuelve una tarea compleja de realizar. La escasez de recursos agrava los problemas de disciplina y aumenta la carga de asignaciones que las personas docentes deben realizar. Lo anterior lo afirman [Añazco Medina & Jara Gualoto \(2021\)](#), quienes mencionan que tener un número elevado de estudiantes puede provocar en los cuerpos docentes una serie de afectaciones de índole socio afectivo y de estrés.

Del mismo modo, las personas participantes refirieron que el número de estudiantes por grupo no solo les genera mayor demanda, sino que también tiene una serie de efectos negativos en el estudiantado, como la falta de atención individualizada, aislamiento social, la poca empatía y el desinterés por aprender. El número de discentes, además, provoca un incremento en los problemas de convivencia en las aulas y que profesionales en la educación tengan mayores dificultades para atender las distintas necesidades del alumnado.

Conclusiones

A partir de los principales asertos de los resultados se concluye que el principal desencadenante del contexto laboral del síndrome del burnout en docentes de ciencias son la sobrecarga laboral y las situaciones asociadas al contexto sociocultural en el que se ubica el centro educativo.

Por su parte, los aspectos desencadenantes asociados al contexto sociocultural que generaron mayor afectación en los grupos docentes participantes fueron: las situaciones de violencia, la poca valoración social de la profesión y la falta de apoyo por parte de padres, madres y personas encargadas.

La atención a las NEE y la ejecución de tareas administrativas fueron los componentes más significativos en cuanto a la sobrecarga laboral.

Con respecto a los aspectos del centro educativo, no se encontró una asociación directa de la infraestructura con el padecimiento del síndrome de burnout. Sin embargo, las personas encuestadas indicaron que hay un faltante de recursos didácticos.

A partir de los hallazgos identificados en esta investigación, se resalta la importancia de proponer e implementar estrategias individuales y colectivas dirigidas a la prevención del síndrome de burnout en la población docente, donde se priorice la salud mental, ya que es evidente el desconocimiento y la falta de investigación de esta problemática emergente.

Recomendaciones

Se propone fortalecer la formación del personal docente en relación con el síndrome de burnout, incluyendo sus signos, síntomas y factores asociados, así como brindar estrategias de prevención y afrontamiento que les permitan contar con herramientas efectivas ante posibles manifestaciones de este.

También se sugiere reorganizar la carga administrativa asignada a las personas educadoras, mediante planes o protocolos que simplifiquen las tareas burocráticas como informes, uso de plataformas institucionales y participación en comisiones, y que se prioricen, así, los procesos pedagógicos dentro y fuera del aula.

Por otro lado, se recomienda profundizar en la investigación del diagnóstico de las necesidades educativas específicas (NEE) desde la etapa de primaria, para garantizar una atención educativa de calidad a lo largo de todo el proceso formativo. Para un abordaje efectivo de las NEE, se destaca la importancia de brindar mayor acompañamiento al personal docente, ya sea mediante asesoría especializada o a través de la reducción del número de estudiantes por grupo, para favorecer una atención más individualizada.

Finalmente, se enfatiza la necesidad de reconocer a las personas docentes como seres humanos integrales. Por ello, se recomienda que las administraciones educativas diseñen planes estratégicos orientados a identificar y atender sus necesidades e inquietudes, promoviendo así espacios de capacitación contextualizados y pertinentes.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Contribuciones

Las personas autoras declaran que han contribuido en los siguientes roles: **K. H. H.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo; la obtención de fondos; recursos y apoyo tecnológico y el desarrollo de la investigación. **K. J. Z.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo; la obtención de fondos; recursos y apoyo tecnológico y el desarrollo de la investigación. **V. M. A.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo; la obtención de fondos; recursos y apoyo tecnológico y el desarrollo de la investigación. **G. L. L.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo; la obtención de fondos; recursos y apoyo tecnológico y el desarrollo de la investigación.

Datos y material complementario

Este artículo tiene disponible material complementario: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.8951>

Referencias

- Añazco Medina, L. C. & Jara Gualoto, D. A. (2021). *Exceso de estudiantes y el proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel inicial* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Machala]. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17114/1/TRABAJO%20DE%20TITULACI%C3%93N%20-%20LISSETH%20%26%20DENNISSE%20-%20EDUCACI%C3%93N%20INICIAL%20-%20Dennisse%20Adriana%20Jara%20Gualoto.pdf>
- Bada Quispe, O. F., Salas Sánchez, R. M., Castillo Saavedra, E. F., Arroyo Rosales, E. M., & Carbonell García, C. E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *MediSur*, 18(6), 1138-1144. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X202000601138&lng=es&tlng=es
- Badilla Vásquez, V., Hernández Agüero, A., Marín Solano, Y., & Saborío Delgado, J. D. (2018). *El estrés laboral como problema social y su relación con el desempeño laboral en docentes de Estudios Sociales y Educación Cívica* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/8e2f6983-5dad-4acab250-13ba9fad1ca9/content>
- Blasco Muñoz, S. (2016). *Análisis del burnout entre distintos niveles asistenciales sanitarios* [Tesis de Máster, Universidad Miguel Hernández]. <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3117/1/Blasco%20Mu%C3%B1oz,%20Soledad%20TFM.pdf>
- Clasificación Internacional de Enfermedades Undécima Revisión (CIE-11). (2022). *Clasificación internacional de enfermedades para las estadísticas de mortalidad y morbilidad*. OMS. https://icd.who.int/es/docs/GuiaReferencia_CIE_11_Feb2023.pdf

- Colomé Medina, J. A. & Fernández Fernández, A. (2017). El contexto sociocultural en la enseñanza-aprendizaje de la lengua materna. *Atenas*, 1(37), 139-150. <https://www.redalyc.org/journal/4780/478055147010/html/>
- Delgado, P. (2019, octubre, 21). La importancia de la participación de los padres en la enseñanza. *EDU NEWS*. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-importancia-de-la-participacion-de-los-padres-en-la-educacion/#:~:text=La%20participaci%C3%B3n%20de%20los%20padres%20mejora%20el%20desempe%C3%B1o%20de%20los,el%20docente%20se%20sienta%20valorado>
- Díaz Bambula, F. & Gómez, I. C. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131. <https://doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065>
- El-Sahili González, L. F. (2015). *Burnout. Consecuencias y soluciones*. Manual Moderno.
- Esteras, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2014). Predicción del burnout en los docentes: Papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Fernández-Martínez, M. M., de la Rosa, A. L., Carrión-Martínez, J. J., & Roman-Sanchez, I. M. (Coords.). (2020). *Innovación docente en la universidad y realidades emergentes*. Octaedro.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Herrera Herrera, K., Jiménez Zumbado, K., Méndez Anchía, V., León León, G. Cantón Jara, P., & Trejos Alvarado, R. (2023). *Propuesta de prevención del síndrome de burnout en docentes*. CIDE. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/25335>
- Magisterio. (2020, enero 07). *La mayoría del profesorado cree que la excesiva burocracia perjudica la atención al alumno*. <https://www.magisnet.com/2020/01/la-mayoria-del-profesorado-se-queja-del-excesivo-papeleo/#comment-1726>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach burnout inventory. En C. P. Zalaquett & R. I. Wood (Eds.), *Evaluating stress: Book of resources* (3.ª ed., pp. 191-218). Scarecrow Education.
- O'neal, K. (2010, octubre 14). Sobrecarga de trabajo y estrés aqueja a docentes costarricenses. *Universidad de Costa Rica, Oficina de Divulgación e Información, Ciencia y Tecnología*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2010/10/14/sobrecarga-de-trabajo-y-estres-queja-a-docentes-costarricenses.html>



<https://doi.org/10.15359/ree.29-1.18599>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, diciembre 01). *Derechos humanos*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20salud%20de%20calidad%20suficiente>
- Ospino, A. (2022, julio 29). Denuncias por pleitos de estudiantes aumentaron un 50% con la presencialidad. *CRHoy.com*. <https://www.crhoy.com/nacionales/denuncias-por-pleitos-de-estudiantes-aumentaron-un-50-con-la-presencialidad/>
- Ortega, M. E., Ortiz, G. R., y Martínez, A. J. (2014). Burnout en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad. *Terapia psicológica*, 32(3), 235-242. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000300006>
- Otero López, J. M. , Santiago Mariño, M. J., Castro Bolaño, C., Pardiñas Añón, M. del C., Mirón Redondo, L., & Ponte Fernández, D. (2011). *Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Ediciones Díaz de Santos.
- Portillo Torres, M., Bolaños Ortiz, O., & Quesada Lacayo, J. (2021). *Carga laboral del personal docente bajo la educación combinada durante el primer semestre del 2021: Un análisis desde lo curricular*. Asociación de profesores de segunda enseñanza (APSE). <https://apse.cr/wp-content/uploads/2021/10/Carga-laboral-docente-del-personal-apsino-2021.pdf>
- Sánchez-Narváez, F. (2020). *Síndrome de burnout: Relación con otros trastornos emocionales*. Grupo Rodrigo Porrúa. <https://es.scribd.com/book/486564305/Sindrome-De-Burnout>
- Sandín, B., Esteras, J., & Chorot, P. (2015, junio 18). El burnout en los docentes: Factores de vulnerabilidad y factores protectores. *Boletín Infocop*. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=5692
- Shankar, P. (2023). Síndrome de burnout. *Revista de Ciencias Médicas de la RGUHS*, 13(3), 105-111. https://doi.org/10.26463/rjms.13_3_10
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad Y Salud*, 22(3), 265-279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>

