

# El síndrome del Burnout en los docentes en el contexto de la pandemia del Covid-19



## *Burnout Syndrome in Teachers in Covid-19 Pandemic Context*

RÍOS, MARÍA BELÉN; PÉREZ, HÉCTOR SEBASTIÁN; SALAS, FRANCISCO VINICIO; PÉREZ, PAULINA DEL ROCÍO

 **MARÍA BELÉN RÍOS** mbelenrios@outlook.com  
Instituto Tecnológico Universitario Cordillera,  
Ecuador

 **HÉCTOR SEBASTIÁN PÉREZ**  
hperez@uisrael.edu.ec  
Universidad Tecnológica Israel, Ecuador

 **FRANCISCO VINICIO SALAS**  
franvsalasj@hotmail.com  
Universidad Internacional del Ecuador, Ecuador

 **PAULINA DEL ROCÍO PÉREZ**  
paulinaperez@uti.edu.ec  
Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador

**Revista Colombiana de Ciencias Administrativas**  
Fundación Universitaria San Mateo, Colombia  
ISSN-e: 2711-0931  
Periodicidad: Semestral  
vol. 5, núm. 1, 2023  
rcca@sanmateo.edu.co

Recepción: 01 Febrero 2022  
Aprobación: 01 Mayo 2023

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/745/7453836006/>

DOI: <https://doi.org/10.52948/rcca.v>

**Resumen:** El presente artículo se centró en una revisión de literatura enfocada en el síndrome de Burnout en docentes. El objeto de estudio fue analizar aportes investigativos que contribuyan a la conceptualización del síndrome de Burnout y su impacto en docentes durante la época de pandemia generada por el Covid-19. Para esto, se realizó una detallada búsqueda de bibliografía en fuentes de consulta de nivel secundario y se tomaron en cuenta bases de datos con artículos científicos originales y validados. En función de lo planteado se visualizó el indiscutible impacto psicológico y social de esta pandemia, pues el traslado de una modalidad de educación tradicional a una totalmente virtual generó cambios drásticos en el proceso enseñanza-aprendizaje y la situación que enfrentaron varios docentes era extenuante; ya que la saturación y agotamiento emocional eran hasta cierto punto incontrolables, orillando al deterioro de su salud mental. Esto se determinó a través del análisis de las dimensiones del Burnout: agotamiento emocional y mental, despersonalización y realización personal. Se concluyó que este síndrome afectó gravemente al desempeño laboral de los docentes, quienes de manera obligatoria debieron acceder a programas de intervención proporcionados por profesionales especializados en el tema.

**Palabras clave:** síndrome de Burnout, docente, Covid-19, educación virtual, desgaste emocional.

**Abstract:** This article focused on a literature review focused on Burnout syndrome in teachers. The purpose of the study was to analyze research contributions that contribute to the conceptualization of Burnout syndrome and its impact on teachers during the pandemic period generated by Covid-19. For this purpose, it conducted a detailed bibliographic search in secondary sources and considered databases with original and validated scientific articles. Based on the above, the unquestionable psychological and social impact of this pandemic was visualized; since the transfer from a traditional education modality to a totally virtual one, generated drastic changes in the teaching-learning process and the situation faced by several teachers was exhausting; since the saturation and emotional exhaustion were to a certain extent uncontrollable, leading to the deterioration of their mental health. This was determined through the analysis of the burnout dimensions: emotional and mental exhaustion, depersonalization, and personal fulfillment. It concluded that this syndrome seriously affected teachers' work

performance, bounded to access intervention programs provided by professionals specialized in the subject.

**Keywords:** burnout syndrome, teacher, Covid-19, virtual education, emotional exhaustion.

## Introducción

El presente estudio analiza la relación e impacto que han causado el Síndrome de Burnout y la pandemia del Covid-19 en la calidad de vida de los docentes. En ese sentido, se explorarán las principales consecuencias de un confinamiento obligado, aunadas a la gestión de actividades de enseñanza bajo condiciones que afectaron el entorno general de estos profesionales.

En primera instancia para esta investigación resulta imperante comprender el contexto específico de estudio que, en este caso, es la pandemia del Covid-19, por ejemplo, Foladori y Delgado (2020) mencionan:

La pandemia de la covid-19 ha tomado al mundo por sorpresa, sea por la velocidad de expansión, por la alta tasa de morbilidad y mortalidad, o por muchos otros factores. Es cierto también que el nivel de desarrollo científico y tecnológico debiera permitir medidas de monitoreo y prevención, así como de curación, mucho más eficientes. El problema es social. (p. 173)

Por otro lado, Ruíz et al. (2020, como se citó en Marsollier y Expósito, 2021) indican que:

La mayoría de los gobiernos reaccionaron tomando como medida preventiva la disposición de aislamiento social, a fin de frenar la propagación del virus. Por ello, a la amenaza salubérgica que implica contraer la enfermedad, se sumó la situación de confinamiento social, generando un fuerte impacto psicológico en las personas, lo que trajo aparejadas distintas manifestaciones emocionales tales como miedo, frustración, desorganización, ansiedad, sentimiento de encierro, entre otros. (p. 3)

Ahora bien, enfatizando en lo descrito por Muñoz y Luch (2020, como se citó en Goyes et al., 2021) se expone que:

La educación no quedó al margen de la pandemia y ha sido uno de los sectores más afectados por las medidas de confinamiento que los gobiernos han tomado a escala global. Desde que se declaró por la Organización Mundial de la Salud el estado de emergencia sanitaria, los centros educativos cerraron sus puertas, los estudiantes se quedaron en casa para recibir las clases y los docentes pasaron a la modalidad de teletrabajo. (p. 2)

A partir de ese momento la educación se transformó, necesitó de nuevos modelos pedagógicos de aprendizaje virtual y de la utilización de plataformas casi desconocidas para mantener el proceso de enseñanza y aprendizaje a distancia (Goyes *et al.* 2021). Es notorio que la pandemia resaltó las falencias de algunas instituciones de educación superior; por tanto, la transformación educativa que se exigió fue considerada un reto que a muchas les sobrepasó. Pero ese no fue el único inconveniente, adicionalmente, Jiménez y Ruíz (2021) aseguran:

La necesidad de motivación para el cuerpo docente y el universo estudiantil para migrar a nuevas modalidades de estudio, así como, la capacidad tecnológica e infraestructura fueron elementos que influyeron directamente en la preparación

de las universidades para enfrentar los nuevos retos de la virtualidad en época de pandemia. (p. 4)

Cabe recalcar que los espacios privados de los docentes colapsaron por la sobrecarga laboral (Campos-Vera *et al.*, 2020). Asimismo, se intensificaron los conflictos, generando un impacto en la salud mental y el bienestar psicosocial de los educadores (Expósito y Marsollier, 2020). Además, las circunstancias que rodean esta emergencia educativa simbolizaron un reto sin precedentes ante el cual los docentes tuvieron que desarrollar estrategias que les permitan afrontar esta situación. Tal como afirman Lazarus y Lazarus (2000) las estrategias de afrontamiento son entendidas como aquellos pensamientos y comportamientos que les permiten a las personas manejar las demandas tanto internas como externas en una situación estresante o conflictiva.

Si bien es cierto, en las generalizaciones anteriores se detallan las problemáticas ocasionadas a partir del conocimiento de la pandemia del Covid-19; esta investigación toma como eje focal el contexto de la docencia. En adición, se tiene en claro que el confinamiento, falta de recursos (académicos, tecnológicos, financieros o sanitarios), presión organizacional, familiar o social; gestaron un ambiente extremadamente estresante que complicó las labores de estos profesionales.

En concordancia con lo expuesto, este artículo de revisión de literatura se fundamentará en los modelos etiológicos del Burnout basados en las teorías: sociocognitiva del yo, del intercambio social y, organizacional, según cuatro líneas de investigación planteadas por Gil Monte y Peiró (1997, como se citó en Martínez, 2010), explicadas a continuación:

Según el modelo de competencia social de (Harrison, 1983) gran parte de los profesionales que laboran en servicios de asistencia tienen un grado alto de motivación para ayudar a los demás y de altruismo. Sin embargo, enfrentarán factores que serán de ayuda o de barrera, mismos que determinarán su eficacia. Si estas condiciones se prolongan en el tiempo puede aparecer el síndrome de burnout (SB).

Por su parte, el modelo de (Pines, 1993) sugiere que el SB se explica como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por afrontar situaciones de estrés crónico junto con muy altas expectativas. El SB sería el resultado de un proceso de desilusión donde la capacidad de adaptación del sujeto ha quedado disminuida severamente.

El modelo de autoeficacia de (Cherniss, 1993) explica que la consecución independiente y exitosa de las metas aumenta la eficacia del sujeto. Sin embargo, al no lograrlo lleva al fracaso psicológico, es decir, a una disminución de la autoeficacia percibida y, por último, al desarrollo del burnout.

Finalmente, el modelo de (Thompson et al., 1993) cuatro factores implicados en la aparición del Burnout, mismas que se basan en los inconvenientes que puede presentar el individuo al realizar una actividad y los limitados recursos que posea, rango de autoconciencia, nivel de logros personales (expectativas) y la autoconfianza como eje central.

Continuando, los modelos etiológicos basados en las teorías del intercambio social

se suscitan cuando los individuos se comparan con otros similares y denotan cierto malestar por no haber alcanzado determinadas metas que estos últimos sí han logrado.

El modelo de comparación social de (Buunk y Schaufeli, 1993) describe dos tipos de etiología del burnout. Por un lado, están los procesos de intercambio social basados en tres fuentes de estrés: incertidumbre, percepción de equidad y falta de control. De otro lado, existen mecanismos y procesos de afiliación social y comparación con los compañeros de trabajo, es decir, puede existir el temor a parecer incompetente.

A su vez, el modelo de conservación de recursos de (Freedy y Hobfoll, 1993) está basado en el comportamiento que presentan los individuos cuando notan que su motivación básica es inexistente o cada vez es más escasa. Esto los orilla a presentar un nivel de estrés que en el futuro terminaría en burnout.

En lo referente a la teoría organizacional se sostiene que los estresores presentes en las empresas, dan paso a los siguientes modelos:

- Modelo de fases de (Golembiewski et al., 1983) basado en las fases del burnout: despersonalización, realización personal disminuida e incremento del agotamiento emocional.

- Modelo de (Cox et al., 1993) asegura que el burnout está presente, en mayor porcentaje, en profesiones orientadas al servicio y de tipo humanitario. En esta labor el agotamiento emocional es alto; por ende; se activan todas las dimensiones que ocasionan el síndrome en análisis.

- Modelo de (Winnubst, 1993) aduce que el SB tiene sus raíces en los inconvenientes derivados de un clima laboral poco adecuado; asimismo, de una cultura organizacional mal gestionada.

Prosiguiendo, los modelos etiológicos basados en la teoría estructural tienen en cuenta antecedentes personales, interpersonales y organizacionales para conceptualizar la causa del burnout de forma integral.

- Modelo de Gil-Monte y Peiró (1997), plantean que este síndrome surge cuando el individuo enfrenta un alto nivel de estrés laboral, y se siente incapaz de afrontar los problemas de forma racional.

En este sentido, las conceptualizaciones referentes al SB se asocian a la realidad vivida por la gran mayoría de docentes durante la pandemia del Covid-19, convirtiéndose en una problemática presente en varias instituciones de educación de distintos niveles; pero sobre todo en hogares que a la larga se vieron altamente afectados, siendo considerados como daño colateral de toda esta situación.

Finalmente, el objeto de este proyecto investigativo se centra en analizar los aportes investigativos que contribuyan a la conceptualización del SB y su impacto en docentes durante la época de pandemia generada por el Covid-19. En adición, se espera determinar las tendencias existentes en este tema.

## Metodología

Este trabajo presenta un enfoque cualitativo. Como asegura Creswell (1998, como se citó en Iño, 2018) esta investigación de tipo cualitativa se considera un conjunto de actividades donde prima la interpretación de datos obtenidos tras la indagación de varias prácticas metodológicas centradas en el estudio de un problema individual o colectivo (p. 96).

Asimismo, el estudio es de tipo aplicado puesto que se analizaron las variables o estresores que provocan el SB y las estrategias para manejarlo, evitarlo o contrarrestarlo en el contexto de la profesión docente. En ese sentido, se gestionó una revisión sistemática de bibliografía en un período comprendido entre noviembre del 2019 y septiembre del 2021, propiciando un análisis reflexivo de criterios y argumentos considerados en el estudio del SB en docentes en tiempos de pandemia por el Covid-19. De ahí que las distintas conceptualizaciones e ideas encontradas se entrelazaron denotando originalidad y criticidad de quienes han investigado esta temática con antelación.

Asimismo, se consultó en las siguientes bases de datos: SciELO, Dialnet, Redalyc, Scopus, Latindex, ResearchGate y ScienceDirect. En cuanto a los términos de búsqueda se manejaron palabras y expresiones clave en español, inglés y portugués: burnout, docentes, Covid-19, desgaste emocional, pandemia y educación virtual.

Por consiguiente, la revisión de literatura permitió la lectura de 600 resúmenes (artículos de publicaciones teóricas, tesis doctorales y textos enfocados en las temáticas de estudio, centradas en la incidencia del SB en la vida de los docentes durante la pandemia que azotó al mundo); la estrategia de indagación fue aplicar combinación por pares asociando el conector “+” con los descriptores del caso. Acá el detalle: 236 correspondían al descriptor “burnout en docentes + pandemia”, 75 al “desgaste emocional + docentes”, 187 a “burnout en docentes + Covid-19”, 98 a “burnout en docentes + pandemia” y cuatro a “educación + pandemia”. En función de esto se seleccionaron veinticuatro artículos (veinte investigaciones originales y cuatro revisiones de literatura), así como dos trabajos de titulación que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos.

Entonces, debe señalarse que el procedimiento aplicado para la revisión comenzó por la búsqueda bibliográfica en las bases de datos especificadas (fase 1), luego pasó por una revisión y análisis de resúmenes, metodologías y resultados (fase 2). A continuación, se realizó una relectura con el objetivo de profundizar la temática tratada (fase 3). Finalmente, se definieron los artículos que cumplían los criterios de inclusión en el lapso de tiempo parametrizado (fase 4).

Dentro de este orden de ideas, se resalta que para el control de variables se manejó un contexto no experimental, puesto que se buscó identificar las variables y características del SB y su incidencia en la vida de los docentes en temporada de pandemia por el Covid-19. Por su parte, el alcance del estudio será de tipo exploratorio pues se desea conocer la forma en la que este síndrome ha afectado a los docentes que se vieron en la obligación y necesidad de seguir laborando a lo largo de estos casi dos años de pandemia mundial, por ello, se analizaron estudios de distintos autores.

## Resultados

El análisis de información y casos asociados al SB, como agente que afecta directamente a la calidad de vida de docentes de distintos niveles de educación en época de pandemia generada por la aparición del Covid-19; demuestra que hay un sinnúmero de investigaciones orientadas al estudio de esta realidad que afecta no solo a actores directos, sino a su círculo social más cercano.

En este sentido, se han tomado los criterios más significativos (o aquellos considerados como los más alineados) a esta investigación, con el fin de comprender de manera general lo sucedido en este tiempo con la calidad de vida de los docentes. Así pues, como antecedente se toma en cuenta lo descrito por Machado et al. (2019), quienes realizaron una investigación prepandemia Covid-19, enfocada en el análisis de la calidad de vida de docentes universitarios, la cual obtuvo los siguientes resultados:

Alrededor del 25% de docentes tienen una carga horaria semanal de 32 horas. Más del 50% manifestó que trabajan hasta 40 horas semanales y un porcentaje reducido labora más de 45 horas, esto provoca un desgaste físico y emocional por sobrecarga de trabajo y estrés académico. (p. 8)

Como contraparte, y tras la llegada de la pandemia, Santos et al. (2021) aseguran en su investigación titulada “COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários” lo siguiente:

Desde el inicio del período de confinamiento generado por la epidemia sanitaria de la Covid-19, se realizan un grupo de transformaciones en los procesos de enseñanza y aprendizaje de la educación superior. Estas transformaciones han tenido un impacto importante en la práctica docente y en la utilización de medios y métodos de enseñanza, lo que ha generado un espacio importante de investigación. Y, se ha demostrado que la virtualización de la educación ha sido liderada por docentes, independientemente de sus dificultades, incertidumbres, miedo, ansiedad, depresión y sobrecarga de trabajo. Bajo el nombre de inmovilidad, esta categoría profesional se ha transformado y redefinido su práctica con creatividad, compromiso y responsabilidad. (p. 6)

Cabe considerar, por otra parte, lo que aseguran Román et al. (2020): “los docentes hicieron su mejor esfuerzo para llevar adelante el funcionamiento de un sistema educativo de emergencia, mediado por la virtualidad” (p. 5). Todos aunaron esfuerzos, tal vez, en muchos casos, dejando de lado temas familiares que a la larga desembocaron en discusiones. Dichas consecuencias definitivamente agravaron la situación/estabilidad física y mental de los docentes. En este sentido se comprende lo concluido por Shalini (2020, como se citó en Salcedo et al., 2020) quien realiza la siguiente interpretación:

El trabajo remoto fue asumido por los docentes; para lo cual, muchos de ellos, no se encontraban debidamente capacitados y tuvieron que aprender sobre la marcha a utilizar diversos recursos tecnológicos, herramientas digitales, plataformas educativas, entre otros; cambiando drásticamente su forma de enseñar. (p. 46)

Lo antes enunciado se relaciona con lo relatado por de Souza et al. (2021) en su artículo “Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia”, donde comenta lo siguiente:

Estas actividades remotas generaron en muchos docentes el síndrome de Burnout, el cual es una enfermedad que en los últimos tiempos miles de personas la tienen, pero no la reconocen como tal. Este síndrome, consiste en la saturación y agotamiento emocional, lo que se manifiesta como producto del estrés producido por el trabajo extenuante que ha llegado a su más alto nivel en esta época de pandemia. (p. 6)

Ciertamente, nadie se imaginó lo que se avecinaría en términos de educación virtual y, menos aún, aquellos docentes que desde antes del 2020 tomaban cierta distancia o eran renuentes a las nuevas tecnologías o estrategias de enseñanza que

son mayormente aprovechadas por nuevas generaciones. Prosiguiendo, resulta importante resaltar lo mencionado por Goyes et al. (2021):

La epidemia sanitaria generada por la covid-19 a nivel mundial no solo ha cobrado importantes vidas y originado efectos catastróficos en varios ámbitos; de hecho, también ha incidido en el propio comportamiento de la sociedad y se han transformado todas las esferas de la vida cotidiana. Ante esta realidad la educación superior se vio obligada a migrar a escenarios virtuales para tratar de dar continuidad a modelos pedagógicos tradiciones basadas en la presencialidad, esto por supuesto impuso nuevos retos a los docentes para asimilar estos cambios.

Así mismo, aseguran un alto desgaste emocional presentado por los docentes producto de su trabajo en entornos virtuales de aprendizaje, a la vez consideran que los elementos que más han influido en este desgaste son: alto nivel de agotamiento al final de la jornada laboral, demasiado tiempo dedicado al trabajo y bajo nivel de concentración mientras realizan el trabajo. (p. 7)

Dentro de este marco, Medina et al. (2021, como se citó en Goyes et al., 2021) tras realizar una investigación para evaluar la sobrecarga laboral de los docentes en América Latina por el teletrabajo y la modalidad de enseñanza virtual en período de pandemia, manifiestan lo siguiente:

Los docentes han sufrido un considerable incremento de carga laboral, por lo que han tenido que reorganizar su vida profesional, personal y social. Además, se ha vulnerado su tiempo de atención a hijos y familia, se ha incrementado considerablemente el tiempo de preparación de clases y se han visto afectados por la deserción estudiantil. (p. 2)

Dicho esto, es notable la afectación sufrida por los docentes al intentar cumplir sus planes académicos a pesar de los inconvenientes laborales y personales. La búsqueda de ayuda para continuar con sus actividades nada más se limitaba a la etapa tecnológica, desatendiendo evidentemente los componentes emocional y psicológico. Ante esta perspectiva, se debe analizar lo expuesto por Silas y Vázquez (2020) en su artículo “El docente universitario frente a las tensiones que le plantea la pandemia”:

Este proceso de transición ha estado cargado de confusión, equívocos y tensiones, así como de empatía, aciertos y solidaridad, y ha tenido a los profesores universitarios como los actores clave en la transferencia emergente de la modalidad presencial a lo que ahora se conoce como Enseñanza Remota de Emergencia (ERE). En este punto es importante resaltar que, inicialmente, se llamó a este traslado de actividades de aprendizaje como “Modalidad Virtual” o incluso como blended learning o “modalidad híbrida”; sin embargo, estas formas de llamarle no corresponden completamente con la realidad. Todo esto se trató de un verdadero tsunami de cambios sanitarios, sociales, educativos, administrativos, institucionales y un largo etcétera. (pp. 4-5)

El análisis precedente se asocia con lo mencionado por Alcántara (2020, como se citó en Silas y Vázquez, 2020):

Los actores universitarios se ven en la necesidad de resolver un problema novedoso con herramientas que no usan con frecuencia, bajo la premisa de atender dos necesidades. Por un lado, “salvar el semestre”, es decir; evitar que la transición sea un obstáculo para los alumnos y la gestión escolar. Por otro, hay que “promover aprendizajes”, tanto los pautados por el plan de estudios y los esperables para la asignatura, como los nuevos que se dan a raíz del cambio de modalidad. Puesto en otras palabras, los docentes deben ser conservadores y propositivos al mismo tiempo. Por ende, se presentó la idea de generar aprendizajes significativos usando la

computadora, un medio que no es desconocido, pero que se utilizaba mayormente como recurso didáctico y no como sistema para el aprendizaje. (p. 7)

Los criterios antes citados unidos a equipos tecnológicos no acordes a los nuevos requerimientos de la modalidad de educación, se convirtieron en limitantes para un proceso de enseñanza – aprendizaje efectivo y significativo. Como consecuencia de esto, la vida del docente se vio recargada de actividades (propias y adicionales), se incrementó el tiempo frente a un computador (propiciando el desarrollo de patologías oculares) y se redujo la interacción de calidad entre docente – alumno.

Para continuar, es importante tomar en cuenta los resultados de la investigación planteada por Espinosa-Izquierdo *et al.* (2021) cuyo título fue “El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia”:

Es de suma relevancia identificar los síntomas asociados al síndrome. Para ello, se diferencian cinco grupos:

1. Influencia en afectos y emociones: agotamiento emocional e irritabilidad
2. Influencia en actitudes: cinismo, despersonalización, apatía y hostilidad
3. Influencia en cogniciones: baja ilusión por el trabajo y dificultad de concentración
4. Influencia en conductas: quejas constantes y absentismo
5. Influencia en el sistema inmunológico: cansancio, insomnio, úlcera gástrica, dolor de cabeas, fatiga e hipertensión. (p. 675)

Ahora bien, en adición a los efectos del SB en la calidad de vida personal y laboral de los docentes, los criterios compartidos por Cortés (2021) en su artículo “El estrés docente en tiempos de pandemia” aseguran que:

El impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible. Tanto docentes como alumnos adaptaron las nuevas aulas en el propio hogar. Algunos sufrieron dificultades debido a que no contaban con los recursos tecnológicos necesarios para cumplir su propósito. A varios profesores les invadía el sentimiento de impotencia al escuchar a sus estudiantes manifestar la imposibilidad de tener acceso a las clases virtuales debido que carecían de los medios necesarios para continuar con sus estudios. A fin de evitar la deserción, algunos docentes demostraron su profesionalismo y buscaron la manera de apoyar a aquellos que mostraron alguna necesidad. Buscaron los medios para lograr que los universitarios cumplieran con el programa y concluyeran el periodo. (p. 9)

Estos criterios pueden tomarse como un eventual trabajo heroico por parte de los docentes, quienes adaptaron su entorno más cercano a los requisitos de cada grupo de alumnos con necesidades específicas. A su vez, destinaron tiempo extra a la construcción de entornos virtuales de aprendizaje que posibilitaran una enseñanza similar a la presencial, diseño de material que soportara cada asignatura, calificación de tareas, retroalimentación individualizada, etc. Lo lamentable de esto es que la sobrecarga laboral derivaba en jornadas extenuantes donde el desgaste físico y emocional no solo afectaba al docente; también a las personas que le rodeaban.

Lo arriba descrito fue la realidad de varios docentes, pues el lado humano muchas veces sobrepasaba el plano académico y se debían gestionar o crear estrategias individualizadas con el fin de ayudar a aquellos estudiantes que presentaban dificultades en las jornadas académicas. Tal vez no resulte llamativo, pero trasladar a un plano emocional inconvenientes de terceros también genera

ansiedad pues se pretende brindar solución a quien lo requiera, cuando lo requiera. Ahora bien, Cortés (2021) enfatiza en lo siguiente:

El detonante de estrés laboral de docentes en tiempo del covid-19 recae en varios factores: modificación de actividades que desempeñaban comúnmente, adaptación de sus materias al plano virtual, uso de nuevas herramientas de trabajo susceptibles a cambios emergentes, confinamiento social que provocó falta de interacción alumno - maestro y entre compañeros de trabajo, distanciamiento social que estimuló la disminución del bienestar psicológico y salud física, incertidumbre y miedo, preocupación por su salud o la de algún ser querido; fueron situaciones que colocaron al docente en riesgo de desarrollar enfermedades mentales como trastornos de estrés, ansiedad y depresión. (p. 7)

Aunado a esto y enfatizando en el aspecto fisiológico, se analiza lo descrito por Flores et al. (2021):

El contexto actual producto de la COVID-19 y el SARS-Cov-2 están ocasionando en las personas incremento de la inactividad física, disminución del gasto energético, consumo excesivo de alimentos hipercalóricos, estrés, y ansiedades generadas por el aislamiento, que impactan en el índice de masa corporal (IMC). Los docentes universitarios presentan mayores porcentajes de nivel de actividad física baja, en contraste con el nivel de actividad alta donde los varones muestran mayor práctica frente a las mujeres. (p. 8)

De cierta manera, en generalizaciones anteriores se expusieron aspectos negativos asociados al burnout y al confinamiento. Sin embargo, hay criterios positivos que se consideran valiosos y deben compartirse. Es el caso de Silas y Vázquez (2020), concluyen la importancia de “resaltar que este trabajo de transición de emergencia ha traído oportunidades de reflexión que no deben dejarse de lado” (p. 177). Asimismo, Hartmut Rosa indica que ahora todos los involucrados en esta transición pueden tomar este aprendizaje para evadir el estancamiento profesional (como se citó en Montero, 2020).

Además, se puede señalar que los actores del proceso enseñanza-aprendizaje presentan una vasta experiencia en esta transición académica. Por ello, los malos momentos se quedarían para el recuerdo y, de hecho, deberían ser tomados como base para no volver a cometer dichos errores (Montero, 2020, p. 117)

Finalmente, se comparte lo descrito por Santos et al. (2021, como se citó en Flores et al., 2021) pues aseguran que estos temas de la pandemia y confinamiento obligaron al docente a rediseñar su metodología de trabajo, y sobre todo le orillaron a reenfocar su vida personal (emociones, sentimientos y valoración personal). En adición, se propició un análisis de cuán importante es cuidar la salud mental y física en todo momento para evitar situaciones graves como las que desencadena el SB.

## **Discusión de los resultados**

Tras el análisis de literatura se debe resaltar que el SB y la pandemia del Covid-19 confluyeron entre sí para modificar los patrones de vida normales de los docentes, independientemente del área académica a la que pertenecían.

Dicho esto, es de conocimiento general que esta pandemia revolucionó al mundo y rompió los esquemas normales que manejaban las personas a lo largo de sus jornadas laborales. Ahora, en función de las diversas profesiones, el

shock de un nuevo panorama iba cambiando y, por ende, generando tensión e incertidumbre por los días venideros. Visto de esta forma, es la profesión docente una de las más reformadas a lo largo de estos casi dos años, pues hacer la transición de una modalidad tradicional a la virtualidad total, causó un sinnúmero de inconvenientes.

En este sentido, la gran mayoría de docentes comenzaron este proceso de cambio con un alto porcentaje de dificultad para manejar entornos virtuales de aprendizaje o herramientas digitales que facilitaban la conexión a clases. Cabe recalcar que, si bien varias instituciones educativas tenían como parte de su plan académico actividades en entornos virtuales, no se las tomaba como permanentes; sino que complementaban la educación presencial.

Hasta este punto, aquellos docentes que no estaban familiarizados con las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), y que no se consideran nativos digitales, no tomaban esto como un inconveniente; asimismo, gestionaban sus clases utilizando metodologías tradicionales y, hasta cierto punto, evadían el uso de herramientas que los estudiantes ya manejaban con destreza. Estos docentes se agrupan en baby boomers, generación X y parte de los millennials.

En función de lo arriba descrito, más la pandemia y confinamiento, la modalidad de educación se tornó a la virtualidad total y un conglomerado de situaciones se acercaron para sacar de la zona de confort a muchos docentes. En ese sentido, las instituciones (en su gran mayoría) realizaron grandes inversiones para la implementación de complejos virtuales, herramientas para llevar a cabo clases sincrónicas y capacitaciones sobre el manejo de estas para todos sus docentes. Hasta el momento la situación mundial ya generaba cierto porcentaje de estrés y, aunada esta nueva experiencia-requerimiento, la calidad de vida de los profesores empezaba a tambalearse.

## **Conclusiones**

Como se evidenció en todos los artículos de referencia, el hecho de enfrentarse a algo nuevo no siempre se acompaña de positivismo. En este caso, transformar, trasladar o crear recursos para tener una clase vía Zoom, Microsoft Teams o Google Classroom no fue tan sencillo para muchos. El hecho de tener que investigar metodologías adecuadas para esta modalidad desencadenó un nivel de estrés que en varios casos se consideraba “normal” por la situación que se vivía.

De hecho, esa fue la punta del iceberg; además de cambiar las estrategias de enseñanza-aprendizaje, los docentes tenían otras actividades asociadas a sus puestos tales como gestión de planes académicos, atención y seguimiento a estudiantes, actividades administrativas y demás tareas inherentes que iban apareciendo en función de las necesidades del estudiantado y obviamente de la institución.

Ahora bien, fue evidente que el tiempo que destinaron los docentes al cumplimiento de todas esas tareas excedía a los horarios asignados prepandemia del Covid-19. Definitivamente, la presión de cumplir con algo que era relativamente nuevo, el temor de fallar y quedarse sin empleo o ser considerado incompetente en una época donde nadie podía darse el lujo de perder lo que tenía, orillaban al incremento del desgaste físico, emocional y psicológico de los docentes.

Lastimosamente no todo quedó allí: los efectos del trabajo remoto empezaron a pasar factura a los hogares de los involucrados. Varias familias conformadas por docentes se desintegraron y las discusiones asociadas al poco tiempo disponible para compartir temas fuera de lo laboral, fueron el desencadenante para que el nivel de estrés se elevara y tornara en algo mucho más grave: síndrome de burnout.

Llegado este punto, la situación por la que atravesaron varios docentes era extenuante; la saturación y agotamiento emocional eran hasta cierto punto incontrolables, orillando al deterioro de su salud mental. Esto se traduce en una autovaloración de incompetencia, aspecto grave si se lo toma con la seriedad del caso.

Dicho de otro modo, y si se analizan las dimensiones del síndrome de burnout y sus efectos en la vida de los docentes en esta temporada de pandemia, es posible concluir la existencia de varias asociadas a este tipo de fatiga, desgana o cansancio. Primero, existe una dimensión de agotamiento emocional: a partir del confinamiento y despunte de la educación online surgió la incertidumbre y dudas respecto a si los estudiantes han comprendido (o no) la temática tratada en clases. Además, surge la duda de si el trabajo que realizaron se acopla a los estándares exigidos por las instituciones empleadoras.

La segunda dimensión consiste en el agotamiento mental: no solo fue cuestión de crear o desarrollar material. El trabajo va más allá: búsqueda de información confiable, gestión de actividades sincrónicas/asincrónicas, acompañamiento a estudiantes, reuniones con compañeros o directivos, etc.

La tercera es la despersonalización en donde varios docentes experimentaron la pérdida de estabilidad emocional, falta de compromiso o empoderamiento para con el centro de educación, descontrol mental, apatía y desinterés. En otras palabras, trabajar “porque les toca”, mas no porque disfrutaran lo que hacen puesto que en ese momento el estado de estrés y depresión es muy alto. También se evidenció consumo de estimulantes, abuso de sustancias controladas y hábitos perjudiciales para la salud. Los desórdenes fisiológicos se evidenciaron a través de cefaleas, dolor de muelas, dolor muscular, pérdida de apetito, problemas de insomnio, disfunción sexual y fatiga crónica.

La cuarta corresponde a la dimensión de realización personal: para el contexto analizado, esta fue inversa; cuando los docentes presentaron un nivel bajo o nulo de satisfacción personal, el nivel de burnout fue alto o muy alto. Esto se demostró a través de actividades rutinarias y sin sentido, desconexión con los equipos de clase, abandono de metas personales y nexos familiares que antes eran un apoyo; así como sentimientos fuertes de soledad y frustración.

En todo caso, al pasar las semanas, la costumbre, tranquilidad y conocimiento forman parte de las vidas de los docentes. Además, el hecho de que la pandemia causada por el Covid-19 aparentemente va solucionándose paulatinamente; han ayudado a que el nivel de burnout reduzca su presencia.

Así pues, se considera que este síndrome afecta el desenvolvimiento en el área de trabajo. Por consiguiente, resulta imprescindible la búsqueda de ayuda cuando se visualicen los primeros signos para acceder a los programas de intervención que deben ser proporcionados por profesionales especializados en el tema.

Finalmente, se entiende que los docentes se encuentran en estado de estrés constante. Sin embargo, al exceder los límites emocionales, psicológicos y físicos, este puede tornarse nocivo, afectando no solo a sí mismos; también a su círculo

familiar, la institución educativa y a los estudiantes que confían en ellos para recibir una formación de calidad.

## Referencias

- Buunk, B. & Schaufeli, W. (1993). Burnout: A Perspective from Social Comparison Theory. En W. Schaufeli et al. (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 53-69). Taylor & Francis.
- Campos-Vera, R., Montalván-Espinoza, J. y Avilé-Almeida, P. (2020). Conflictos psicosociales post Covid 19. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 22-31. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1672>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Cherniss, C. (1993). The Role of Professional Self-Efficacy in the Etiology of Burnout. En W. Schaufeli et al. (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 135-149). Taylor & Francis.
- Cox, T., Kuk, G. & Leiter, M. (1993). Burnout, Health, Work Stress and Organizational Healthiness. En W. Schaufeli et al. (Eds.), *Professional burnout: recent developments in theory and research* (pp. 177-193). Taylor & Francis.
- De Souza, K., Borges, G., dos Santos, A., Guimarães, E., Gomes, L., da Rocha, G., Macedo, R., Silva, F. & Bezerra, R. (2021). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>
- Espinosa-Izquierdo, J., Morán-Peña, F. y Granados-Romero, J. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 670 - 679. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2395>
- Expósito, C. y Marsollier, R. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 22(39), 39-40. <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S., Yaapuchura, C. y Pino, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175-185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- Foladori, G. y Delgado, R. (2020). Para comprender el impacto disruptivo de la covid-19, un análisis desde la crítica de la economía política. *Migración y Desarrollo*, 18(34), 161-178. <https://doi.org/10.35533/myd.1834.gf.rdw>
- Freedy, J. & Hobfoll, S. (1994). Stress Inoculation for Reduction or Burnout: A Conservation of Resources Approach. *Anxiety, Stress and Coping*, 6, 311-325.
- Gil-Monte, P. & Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Editorial Síntesis.
- Golembiewski, R., Munzenrider, R. & Carter, D. (1983). Phases of Progressive Burnout and their Work Site Covariants: Critical Issues in OD Research and Praxis. *Journal of Applied Behavioral Science*, 19(4), 461-481.
- Goyes, J., Romero, A., Alfonso, I. y Latorre, L. (2021). Desgaste emocional de docentes universitarios en entornos virtuales de formación en período de contingencia sanitaria. *Revista Conrado*, 17(81), 379-386. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1911>

- Harrison, W. (1983). A Social Competence Model of Burnout. En B. Farber (Ed.), *Stress and Burnout in the Human Services Professions* (pp. 29-39). Pergamon Press.
- Iño, W. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral como método. *Voces de la Educación*, 3(6), 93-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521971>
- Jiménez, Y. y Ruíz, M. (2021). Reflexiones sobre los desafíos que enfrenta la educación superior en tiempos de COVID-19. *Economía y Desarrollo*, 165, 1-16. <https://oamg/work/3149816917>
- Lazarus, R. y Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Paidós.
- Machado, H., de Moraes, E., Alves, M., Carvalho, E. & Celeno, C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4111-4123. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>
- Marsollier, R. y Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, (112), 42-80. <http://dx.doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Montero, D. (2020). La modernidad acelerada y sus desafíos. Una conversación con Hartmut Rosa. *Revista de Humanidades*, (41), 281-307. <https://www.redalyc.org/journal/3212/321262129011/html/>
- Pines, A., Aronson, E. & Kafry, D. (1981). Burnout: From Tedium to Personal Growth. En C. Cherniss (ed.), *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. The Free Press.
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D., Calle, L., Poenitz, V., Correa, K., Torresi, S., Barcelo, E., Conejo, M., Ponnet, V. y Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Salcedo, H., Cárdenas, Y., Carita, L. y Ledesma, M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 1, 44-56. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i3.18>
- Santos, G., da Silva, M. & do Rego, B. (2021). COVID-19: Emergency Remote Teaching and University Professors' Mental Health. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21, 237-243. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>
- Silas, J. y Vázquez, S. (2020). El docente universitario frente a las tensiones que le plantea la pandemia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50, 89-120. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.97>
- Thompson, M., Page, S. & Cooper, C. (1993). A Test of Caver on Schecer's Self-Control of Stress in Exploring Burnout Among Mental Health Nurses. *Stress Medicine*, 9, 221-235.
- Winnubst, J. A. (1993). Organizational Structure, Social Support, and Burnout. En W. Schaufeli et al. (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 151-162). Hemisphere.