



- Recibido: 8 de mayo de 2026
- Aceptado: 3 de julio de 2026

Docentes al límite del *burnout*: Desaprender para avanzar

Teachers on the verge of burnout: unlearning to advance

Karla Fabiola Franco-Torres  0009-0008-9347-4016

Secretaría de Educación Pública de Baja California Sur, La Paz, México
fabiolafrancotorres1016@gmail.com

Alejandra Ailime Kugue-Toledo  0009-0003-6431-0788

Secretaría de Educación Pública de Baja California Sur, La Paz, México
alekugue@gmail.com | *Autora de correspondencia*

Erika Jazmín Ramírez- Sánchez  0009-0001-5160-247X

Secretaría de Educación Pública de Baja California Sur, La Paz, México
ramirezsanchezerikajazmin@gmail.com

Resumen. Las transformaciones aceleradas de la sociedad exigen una resignificación en el sistema educativo; eso implica mayores demandas para los docentes, lo que puede incrementar estrés laboral y, a su vez, derivar en síndrome de *burnout*, caracterizado por agotamiento físico, emocional y mental que afecta el desempeño profesional y el entorno social. Este estudio fue realizado con docentes en La Paz, Baja California Sur, mediante un enfoque metodológico mixto de triangulación, que permitió trascender el alcance descriptivo para consolidarse como estudio propositivo. Se estructuró en tres niveles: panorámico (n=821), fenomenológico con una submuestra derivada del grupo general (n=60) y clínico-analítico aplicado simultáneamente a los mismos sujetos (n=60). Los hallazgos identificaron índices elevados de agotamiento, y desgaste físico y emocional, generando desmotivación en su labor docente. Por ello, resulta necesario promover estrategias de apoyo emocional, trabajo colaborativo y prácticas educativas innovadoras que ayuden a fortalecer su bienestar y mejorar la calidad educativa. [Versión en lengua de señas mexicana](#)

Palabras clave: *burnout*, desaprender, diversidad, educación, resignificación.

Abstract. Rapid societal transformations necessitate a fundamental redefinition of the educational system, imposing heightened demands on educators. These demands can escalate occupational stress and subsequently lead to burnout syndrome—a state characterized by physical, emotional, and mental exhaustion that adversely impacts professional performance and social well-being. This study was conducted among teachers in La Paz, Baja California Sur, utilizing a mixed-methods triangulation approach, which allowed the research to transcend descriptive boundaries and establish itself as a propositive study. The research design was structured across three levels: a panoramic assessment ($n = 821$), a phenomenological evaluation based on a subsample derived from the main cohort ($n = 60$), and a clinical-analytical assessment administered simultaneously to the same subsample ($n = 60$). The findings revealed elevated levels of exhaustion as well as physical and emotional wear, ultimately generating teacher demotivation. Consequently, it is imperative to foster emotional support strategies, collaborative practices, and innovative educational methodologies to enhance educator well-being and elevate educational quality.

Keywords: burnout, unlearning, diversity, education, redefinition.

Introducción

Un punto de quiebre en el ser humano ocurre cuando la realidad o ciertas situaciones exceden su capacidad de respuesta, generando un estado de agotamiento físico, emocional y mental. Las limitaciones individuales derivan, en gran medida, de la forma en la que cada persona percibe el mundo, por lo que resulta esencial resignificar el cambio como una oportunidad para aprender y evolucionar.

La sociedad global atraviesa transformaciones aceleradas que reclaman una reestructuración educativa; este desafío incrementa las exigencias hacia los docentes, lo que los lleva muchas veces a estar al límite y provoca un estado de alerta constante que repercute en la esencia de su profesión. Ese agotamiento no representa únicamente cansancio acumulado, sino la señal de que el entorno ha sobrepasado la capacidad de respuesta. En este sentido, el estrés se manifiesta como reacción a la tensión.

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tienen un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta el bienestar de los sujetos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2026).

Bajo esta premisa, la docencia constituye una labor primordial para el desarrollo social, en este sentido, el *Diario Oficial de la Federación* (DOF) señaló que los docentes son profesionales de la educación que asumen, junto al Estado y la sociedad, la corresponsabilidad del aprendizaje de los estudiantes, apoyándolos como guías en su proceso formativo (Secretaría de Gobernación [SEGOB], 2024).

No obstante, esta elevada responsabilidad puede llevar al docente al colapso, afectando gravemente su salud física y mental, condición que repercute de forma directa en los resultados de aprendizaje del alumnado. Al respecto, este fenómeno se puede definir como “una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realizar” (Maslach, 1986, citado en Rodríguez et al., 2017, p.49).

A partir de la conceptualización de Maslach, investigaciones recientes como la de Betancourt Torres et al. (2025) subrayaron que el estrés laboral crónico ha dejado de ser una eventualidad para convertirse en una condición estructural del magisterio. Al respecto, los autores advirtieron que estos factores no solo afectan la salud mental del docente, sino que “repercuten directamente en su capacidad para ofrecer una enseñanza de calidad. La falta de motivación y la irritabilidad pueden crear un ambiente de aula negativo, donde la interacción con los estudiantes se ve comprometida” (p.9).

Al profundizar en las causas de este fenómeno, Guanoquiza et al. (2023) señalaron que el síndrome de *burnout* “se caracteriza por afectar directamente el desempeño laboral del trabajador, sin dejar a un lado ciertas consecuencias que ocasiona en su entorno social” (p.1). Esta realidad es impulsada por constantes cambios políticos y educativos que derivan en una sobrecarga de actividades dentro y fuera del aula.

En el contexto nacional, este agotamiento se agudiza por un sistema que prioriza la rendición de cuentas sobre el bienestar; en consonancia, se ha documentado que “cuando la rendición de cuentas concede un alto valor a los objetivos, las personas hacen lo que sea para sobrevivir e incluso llegan a medrar cuando los resultados están unidos a premios económicos” (Moreno Olivos, 2018, p. 646). Así, la búsqueda de incentivos en el sistema educativo mexicano se convierte en una presión adicional que precariza la salud emocional del maestro en lugar de fortalecer su práctica.

Bajo estas condiciones desafiantes, se le demanda al docente evolucionar y reestructurar sus saberes de forma permanente; sin embargo, este proceso de desaprender se vuelve inalcanzable cuando la salud mental del profesional se encuentra comprometida. En ese

sentido, la realidad de las escuelas del municipio de La Paz, Baja California Sur, cobra relevancia metodológica en esta investigación, ya que gran parte del profesorado participante reportó manifestaciones y síntomas de estrés laboral, vinculados principalmente al exceso de carga administrativa y a la atención de la diversidad.

El presente trabajo pretendió identificar y analizar dichas problemáticas, con el fin de comprender cómo afectan a los docentes en su capacidad para desarrollar su labor como agentes educativos y sociales. Asimismo, se propusieron estrategias de apoyo que contribuyen a mitigar el estrés y el síndrome de *burnout* en el profesorado, y de esa manera se favorece el bienestar del personal educativo y la calidad de la educación.

Por ello, se parte del supuesto de que la sobrecarga laboral y las crecientes exigencias de fiscalización administrativa operan como predictores significativos en la aparición del síndrome de *burnout* en el magisterio, lo que genera un impacto desfavorable que erosiona tanto el bienestar emocional del docente como su desempeño pedagógico dentro del aula.

Cuando el peso de la transformación educativa, la innovación y la calidad recaen exclusivamente sobre los profesores, la meta de una enseñanza de excelencia que atienda la diversidad se dificulta debido a las condiciones sociales, laborales y personales que estos enfrentan. Cuando el bienestar de ellos se ve comprometido, existe el riesgo latente de construir una educación sustentada en condiciones de agotamiento crónico; proceso insostenible que requiere atención prioritaria.

En este escenario, el síndrome de *burnout* conocido también como el síndrome del profesor quemado, constituye una problemática que debe ser visibilizada y atendida con urgencia, asumiéndola como un componente fundamental para alcanzar la excelencia educativa.

Materiales y método

La validez de una investigación sobre el bienestar docente radica en la precisión con la que se analizan las variables sociales y pedagógicas en un contexto situado. Comprender la erosión del papel docente y las manifestaciones del síndrome de *burnout* en el profesorado de La Paz, Baja California Sur, exigió un diseño metodológico que trascendió la simple recolección de datos estadísticos para asegurar un marco de análisis riguroso y ético. Analizar el estado actual del magisterio requirió una metodología dual que logró capturar tanto la magnitud del agotamiento sistemático, como la profundidad de la vivencia individual.

Dado que la docencia es un proceso humano complejo, este estudio se articuló a través de un enfoque mixto bajo un diseño de triangulación concurrente (Hernández-Sampieri

y Mendoza, 2018), el cual contrastó la evidencia de los datos estadísticos con la narrativa fenomenológica.

Esta integración metodológica facultó el análisis simultáneo de ambas rutas para validar de forma recíproca los hallazgos, lo que hizo trascender del alcance descriptivo para consolidarse como un estudio propositivo, con la finalidad de brindar estrategias que posibilitaran mitigar el estrés y los casos de *burnout* en el sistema educativo sudcaliforniano.

Población y muestra

La población de referencia estuvo constituida por un total de 7440 docentes en servicio activo del municipio de La Paz, Baja California Sur, adscritos a educación básica pública y distribuidos de la siguiente manera: 1240 de educación preescolar, 3450 de educación primaria y 2750 de educación secundaria. Los criterios de inclusión generales para participar en el estudio exigieron que los profesores estuvieran frente a grupo en el ciclo escolar correspondiente y manifestaran su consentimiento informado de forma voluntaria.

Para el cálculo de la muestra representativa, se consideró un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, lo que determinó un ideal de 978 participantes. No obstante, durante el periodo de recolección de datos comprendido entre enero y junio de 2026, se obtuvo la participación efectiva de 821 docentes. Esta muestra efectiva constituyó el eje central de la investigación, abordada a través de una estructura secuencial integrada en análisis de tres niveles:

1. Nivel panorámico: Muestra general conformada por 821 docentes (270 de preescolar, 280 de primaria y 271 de secundaria). Este grupo fue seleccionado a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se les aplicó una encuesta digital, con la finalidad de identificar tendencias macro de estrés y sobrecarga laboral.
2. Nivel fenomenológico: Constituido por un subgrupo de 60 docentes seleccionados de manera equitativa, 20 preescolar, 20 de primaria y 20 de secundaria. La selección de estos participantes respondió a un muestreo intencional guiado por criterios de viabilidad y accesibilidad; específicamente se priorizó a aquellos profesionales adscritos a las zonas escolares bajo la cobertura operativa del equipo de investigación, lo que garantizó la factibilidad geográfica para el seguimiento.

Además, se consideró como criterio de inclusión indispensable que los docentes manifestaran puntajes elevados de sobrecarga laboral en la fase diagnóstica previa y su total disposición voluntaria para continuar con el estudio. Con ellos se realizaron

visitas de acompañamiento con registros de observación y entrevistas a profundidad con el fin de analizar el impacto subjetivo de la crisis del sistema educativo en su labor cotidiana.

3. Nivel clínico- analítico: Con la intención de precisar el grado de afectación emocional se aplicó el inventario de *burnout* de Maslach para educadores (MBI-ES), al mismo subgrupo de 60 profesores participantes del nivel fenomenológico, lo que permitió una triangulación exacta entre las tendencias macro identificadas en la encuesta del nivel panorámico, los indicadores clínicos del *burnout*, las vivencias narrativas de la entrevista y la realidad del contexto observado.

Instrumentos de recolección de datos

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Encuesta digital (nivel panorámico): Este formulario de Google constó de 16 ítems, que combinaron diversas modalidades de respuestas, estructurada en tres dimensiones principales:
 1. Dimensión socio-profesional: Reactivos de opción múltiple orientados a caracterizar la trayectoria del docente (nivel educativo en el que labora, años de servicio y motivación vocacional inicial).
 2. Dimensión de bienestar y percepción: Integrada por cuatro reactivos de escala tipo Likert, para cuantificar la autopercepción del docente en áreas críticas; conexión con el propósito de enseñanza, grado de desgaste físico y emocional, resiliencia digital y balance entre la vida personal y laboral.
 3. Dimensión de profundidad narrativa: Compuesta por seis preguntas abiertas, de carácter exploratorio sobre el impacto de la realidad social, caracterización del alumnado actual, prácticas de autocuidado y la influencia del ámbito privado en el ejercicio profesional.
- Guía de observación de práctica (nivel fenomenológico): Este instrumento se diseñó con el objetivo de analizar de manera sistemática el desempeño docente en su entorno natural. Se observó la actitud hacia el trabajo escolar, la calidad de la interacción, clima del aula, la atención a la diversidad y necesidades individuales.

En el plano técnico, facilitó la observación de la planeación, gestión del tiempo y procesos de evaluación.

- Entrevista: Complementariamente se realizó una entrevista con diez preguntas semiestructuradas para obtener un acercamiento más íntimo a la labor docente, manifestando sus inquietudes y áreas de oportunidad que consideran prioritarias.
- Inventario de *burnout* de Maslach para educadores (MBI-ES): Nivel clínico-analítico, se utilizó este instrumento estandarizado que plantea una serie de ítems sobre los sentimientos y pensamientos del docente relacionados a la interacción con su trabajo. Según Maslach y Jackson (1981), el *burnout* es un síndrome psicológico de agotamiento emocional, que ocurre especialmente en individuos que trabajan con personas.

Al respecto, el MBI permitió desglosar este fenómeno en tres dimensiones críticas: “agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal” (Maslach et al., 1996, p. 193). Esta estructura conceptual proporcionó un perfil clínico detallado del desgaste docente.

Los hallazgos obtenidos se analizaron mediante un esquema de triangulación de datos, lo que permitió contrastar la evidencia cuantitativa con la profundidad fenomenológica de la fase cualitativa. Los datos derivados de la encuesta y el MBI-ES fueron procesados con estadística descriptiva para identificar frecuencias y patrones significativos entre los factores de estrés y el síndrome de *burnout*.

Por otro lado, la información obtenida en la entrevista fue sometida a un análisis de contenido temático para comprender los significados subjetivos de la labor docente; asimismo los registros de las visitas de acompañamiento se sistematizaron mediante matrices analíticas de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) por nivel educativo, lo que facilitó el contraste estructurado de los hallazgos en el entorno natural del aula.

Consideraciones éticas y control de sesgos

El presente protocolo de investigación contó con el aval y dictamen aprobatorio del Comité de Investigación y Ética de la institución educativa de procedencia, en total cumplimiento de los principios éticos para la investigación con seres humanos.

A fin de garantizar la integridad del proceso investigativo y mitigar el sesgo de deseabilidad social, se obtuvo el consentimiento informado de los docentes participantes, asegurando el anonimato y la confidencialidad de la información. Este enfoque metodológico generó un entorno de confianza que propició respuestas honestas respecto a las tensiones

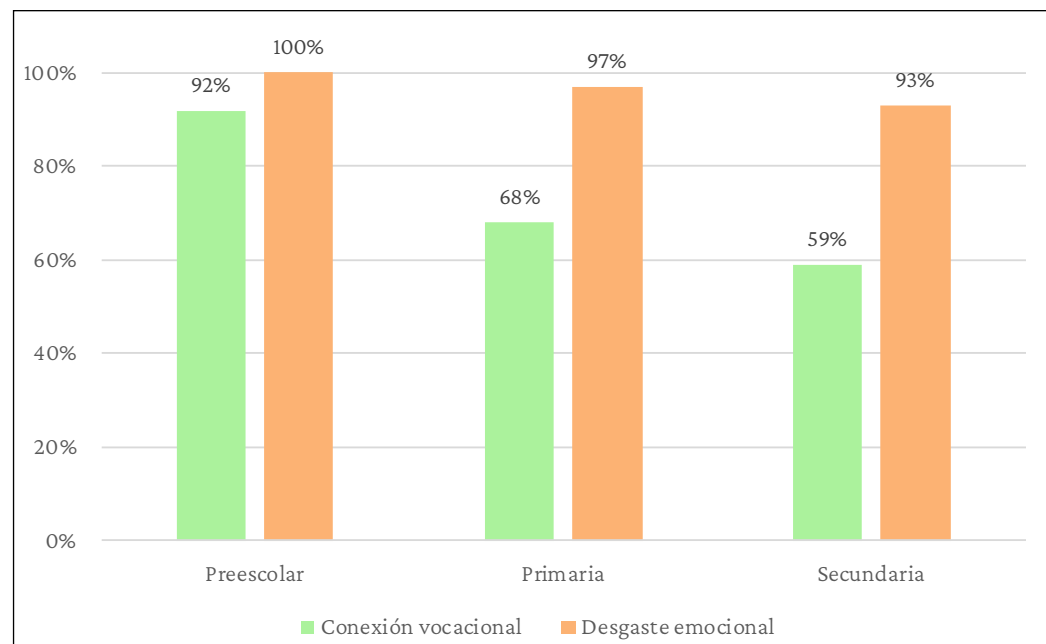
de la práctica docente. Asimismo, el manejo de los datos se rigió por los principios de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados.

Resultados

El presente apartado sistematiza los hallazgos obtenidos a través de la triangulación de datos, estructurada en tres niveles de análisis para una comprensión integral del fenómeno.

El objetivo de este nivel consistió en conocer el bienestar integral del magisterio ($n = 821$). Los datos indicaron una afectación generalizada en la salud socioemocional local, aunque el análisis desagregado mostró contrastes significativos según el nivel educativo. Para profundizar en esta relación, se analizó el vínculo entre la identidad profesional, definida como la conexión de los docentes con su propósito de enseñar y el estado de desgaste emocional crónico, cuyos hallazgos metodológicos sobre el profesorado se presentan de forma detallada en la Figura 1.

Figura 1. Coexistencia entre la vocación docente y el nivel de desgaste emocional por nivel educativo



Fuente: Elaboración propia.

El contraste de las variables transversales de la Figura 1 reveló un comportamiento paradójico entre la identidad vocacional y el desgaste emocional según el nivel de adscripción docente.

En la muestra de educación preescolar ($n = 270$), los datos expusieron la brecha más crítica del estudio: el 100 % de las docentes reportó niveles significativos de desgaste emocional, coexistiendo con un elevado 92 % de conexión persistente con su propósito de enseñar. Esto demuestra estadísticamente que las altas demandas del nivel no afectaron la vocación, aunque operaron en detrimento absoluto de la salud mental del profesorado.

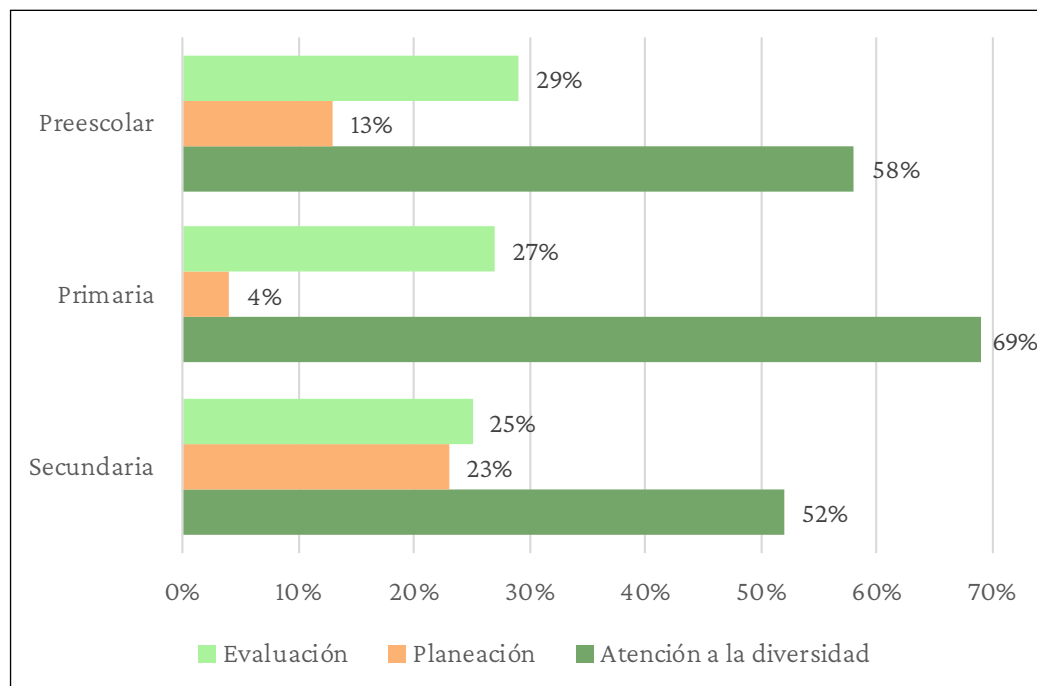
Por otro lado, la tendencia de los datos se transformó de manera alarmante conforme se avanzó en la estructura escolar. En el nivel de primaria ($n = 280$), mientras el desgaste emocional se mantuvo en índices críticos afectando al 97 % de los participantes, la conexión con su propósito de enseñar registró un marcado descenso, ubicándose en un 68 por ciento.

Este comportamiento sugiere que la exposición prolongada a las exigencias pedagógicas y la sobrecarga administrativa operaron como un vector de desgaste crónico que comenzó a fracturar la vinculación motivacional del docente con su práctica.

Finalmente, el escenario en educación secundaria ($n = 271$) consolidó la tendencia decreciente de la identidad profesional frente al *burnout*. Los resultados indicaron que el desapego vocacional se agudizó críticamente en este nivel, reduciendo la conexión con el propósito de enseñar a un 59 %, al tiempo que el desgaste emocional se situó en un 93 %. Metodológicamente, este patrón evidencia un proceso de despersonalización y distanciamiento cognitivo generalizado en el profesorado.

Posteriormente, con el objetivo de identificar las necesidades técnico-pedagógicas del magisterio, se analizaron las áreas de oportunidad autopercebidas por los participantes en torno a la atención a la diversidad, planeación y evaluación de los aprendizajes.

Figura 2. Áreas de oportunidad autopercebidas por los participantes en función del nivel educativo



Fuente: Elaboración propia.

Los datos revelaron que la atención a la diversidad se consolida como el desafío institucional en el sistema educativo. En educación primaria este indicador alcanzó su punto más crítico con el 69 % de las menciones, seguido por el nivel de preescolar con un 58 % y secundaria con el 52 por ciento.

En contraste, la planeación pedagógica mostró un comportamiento heterogéneo y estrechamente vinculado a las dinámicas organizacionales de cada nivel. Mientras que en educación primaria se reportó como una preocupación marginal con apenas un 4 %, en el nivel preescolar se ubicó en un 13 % y experimentó un incremento significativo en secundaria, donde alcanzó el 23 %; este hecho se consolidó como una disparidad estadística relevante entre los niveles analizados.

Finalmente, los desafíos asociados a la evaluación del aprendizaje se manifestaron de manera homogénea y estable a lo largo de todo el trayecto formativo, registrando el 29 % preescolar, el 27 % primaria y el 25 % secundaria. Esta regularidad estadística sugirió que la

evaluación formativa permaneció como un reto conceptual y metodológico permanente para el docente, independientemente del nivel de adscripción en el que desempeña su función.

En complemento a los hallazgos anteriores, al explorar el tipo de apoyo requerido por el magisterio para mitigar estas problemáticas se detectó una demanda institucional predominante orientada a recibir acompañamiento emocional y acceso a servicios de salud integral.

Nivel fenomenológico (n = 60): Voces y realidades desde la práctica docente

Tras el mapeo general del nivel panorámico, este segundo eje profundiza en los significados y vivencias subjetivas del magisterio. A través de un diseño fenomenológico, se analizaron de forma cualitativa las narrativas a profundidad y los registros de observación de práctica en los distintos niveles educativos.

Como resultado de este proceso, las dinámicas emergentes se sistematizaron en una matriz de categorías analíticas que contrastaron la realidad de cada nivel, sirvió como fundamento estructural para el posterior diagnóstico situacional (ver tablas 1, 2 y 3).

Tabla 1. Matriz cualitativa de diagnóstico situacional FODA del magisterio de preescolar

Preescolar			
Fortalezas (F)	Oportunidades (O)	Debilidades (D)	Amenazas (A)
• Preservación de un profundo compromiso vocacional y un lazo afectivo con el desarrollo del infante • Habilidad para la contención emocional y la creación de ambientes lúdicos seguros. • Acercamiento y monitoreo constante de manera personalizada a los alumnos del grupo. • Diseño de planeaciones diversificadas mediante la articulación curricular de contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA) provenientes de distintos campos formativos, a través de diversas modalidades de trabajo y metodologías.	• Disposición de las educadoras para abrir espacios colectivos de desahogo y autocuidado. • Aprovechamiento de los momentos del Consejo Técnico semanal para abordar las principales problemáticas a resolver u organizar acciones para mejorar el servicio educativo.	• Agotamiento físico y mental generalizado que se manifiesta al cierre de cada jornada debido a la demanda socio asistencial. • Saturación del tiempo pedagógico efectivo debido al requisito obligatorio de bitácoras y registro de asistencia diaria, sumado a la interrupción constante en el aula para el cotejo físico de estas incidencias, exigidas principalmente para el monitoreo de alumnos que presentan ausentismo escolar, barreras para el aprendizaje y la participación (BAP) o condiciones específicas del desarrollo. • Incertidumbre y sensación de desamparo pedagógico al gestionar conductas diversas o crisis de desarrollo en el aula por falta de un especialista técnico continuo, que les apoye en el manejo y la atención a la diversidad que se vive en el aula.	• Presión y demandas unilaterales de las familias en los filtros de entrada y salida, quienes tienden a delegar las pautas básicas de crianza en la escuela. • Dinámica de fiscalización institucional que prioriza la asistencia diaria de los alumnos, trasladando la responsabilidad administrativa y el control de permanencia de forma unilateral hacia el docente, sin considerar el contexto familiar externo. • Disminución en los periodos de atención sostenida de los alumnos y una alta demanda de autorregulación kinestésica, derivados de transformaciones socioculturales y una creciente sobreestimulación tecnológica en el entorno familiar; factor que supera las herramientas didácticas tradicionales de las docentes para diseñar actividades emergentes que logren un enganche cognitivo real.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Matriz cualitativa de diagnóstico situacional FODA del magisterio de primaria

Primaria			
Fortalezas (F)	Oportunidades (O)	Debilidades (D)	Amenazas (A)
- Resistencia profesional y persistencia por mantener la continuidad en los procesos de desarrollo aprendizajes de los alumnos. - Dominio técnico de los contenidos de enseñanza y habilidad para la gestión del aula mediante la creación de entornos seguros de aprendizaje.	- Apertura para transitar hacia metodologías por proyectos que aligeren la carga magisterial. - Redes de apoyo institucional que permite el desahogo ante las exigencias áulicas, escolares, sociales y estructurales.	- Frustración y cansancio acumulado debido a la heterogeneidad del aula y el elevado número de estudiantes por grupo. - Fractura sutil en el entusiasmo inicial de la práctica, transitando de la inspiración pedagógica al cumplimiento de una rutina laboral. - Sensación de abandono institucional para atender el rezago y las BAP. - Persistencia de prácticas pedagógicas tradicionales y homogeneizadoras en el aula, las cuales resultan insuficientes ante el cambio radical en los perfiles cognitivos de las nuevas generaciones.	- Exigencias sistemáticas de reportes cualitativos trimestrales y plataformas digitales complejas que absorben el tiempo personal de los docentes. - Atención a requerimientos administrativos repetitivos solicitados por la autoridad educativa local. - Cuestionamiento social y fiscalización comunitaria sobre el ritmo de aprendizaje de los alumnos, sin corresponsabilidad real en el hogar.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Matriz cualitativa de diagnóstico situacional FODA del magisterio de secundaria

Secundaria			
Fortalezas (F)	Oportunidades (O)	Debilidades (D)	Amenazas (A)
• Alto nivel de especialización disciplinar y dominio técnico de la asignatura que se imparte. • Capacidad de adaptación para interactuar con perfiles de adolescentes diversos en lapsos cortos de tiempo.	• Demanda urgente por recibir capacitación y soporte psicológico especializado para el manejo de crisis en adolescentes. • Espacios de academia por asignatura que puedan transformarse en redes de apoyo profesional. • Trabajo colaborativo en la construcción de trabajos por proyectos que permitan enlazar las asignaturas de acuerdo a los campos formativos y PDA.	• Presencia de distanciamiento afectivo y despersonalización hacia el alumnado, operando frente a la rutina de manera mecánica en la práctica cotidiana. • Dificultad recurrente y desgaste mental al intentar diseñar planeaciones didácticas diversificadas y procesos de evaluación formativa para una cantidad masiva de alumnos. • Falta de acceso al uso de tecnologías para la actualización de la enseñanza. • Limitada apropiación de metodologías activas, que obstaculiza la construcción de un aprendizaje situado y significativo en los alumnos a través del pensamiento crítico.	• Estructura institucional fragmentada por horas-clase y rotación constante de grupos, lo que impide construir un arraigo o vínculo afectivo profundo con el estudiante. • Acumulación multiplicada de reportes de incidencias, control de asistencia y carpetas administrativas por cada grupo curricular. • Progresiva apatía escolar y desapego institucional manifiesto en la población adolescente, caracterizados por una resistencia pasiva hacia las labores educativas y una pérdida del sentido de pertenencia al aula.

Fuente: Elaboración propia.

El diagnóstico situacional expuesto en la Figura 3 demostró que, si bien el compromiso vocacional permaneció como una fortaleza compartida en la muestra estudiada, las debilidades y amenazas se agudizaron en función de las demandas administrativas particulares de cada nivel.

Mientras que en preescolar el desgaste se vinculó a la sobrecarga asistencial y el control minucioso de incidencias, en el nivel secundaria mutó hacia un distanciamiento afectivo provocado por la fragmentación del modelo por asignaturas, así como por la complejidad estructural y organizativa que agudizó el aislamiento profesional.

Con la finalidad de analizar la carga semántica y emocional que estas realidades imponen de manera unificada en la percepción del magisterio, se realizó un análisis de frecuencia léxica a partir de los testimonios recopilados que consolidó el hallazgo medular de este nivel, el discurso de los profesores situó las mayores fuentes de desgaste en la sobrecarga laboral, la desvalorización social y la complejidad administrativa que implicó la elaboración de la planeación didáctica y la atención a la diversidad.

A través de las visitas de observación y de la entrevista semiestructurada, se generó un espacio de apertura donde los docentes externaron la profundidad de su agotamiento. Los testimonios más significativos ilustraron una saturación emocional y la desvalorización autopercebidas:

- Entrevistado 1: “Siento que el grupo está acabando conmigo, siempre me siento cansada, de malas y frustrada, siento que no puedo con los niños, son tan distintos, además tres de ellos se la pasan gritando y corriendo por el salón, siento que tienen una condición, pero no están diagnosticados, los padres no le toman importancia” (Informante confidencial, comunicación personal, 2026).
- Entrevistado 2: “Cada vez es más complicado el trabajo con el grupo, de supervisión se la pasan pidiendo cosas sin sentido, me siento sola con mucha responsabilidad, si un niño no es atendido de manera adecuada es culpa de la maestra, pero no les exigen a los papás que busquen atención, tengo niños sin diagnóstico y se ha hablado con ellos, pero no toman en cuenta las recomendaciones, dejan de traer a sus hijos, para ellos es más fácil, y de quién es la culpa si no vienen, ¡de los maestros!, nunca habíamos estado tan mal” (Informante confidencial, comunicación personal, 2026).
- Entrevistado 3: “Llego a mi casa y lo único que quiero es dormir, no tengo energía para nada, me cansa incluso que me hablen, y encima me piden una planeación impecable cuando la realidad que se enfrenta es otra, de qué sirve incluir el montón

de elementos que nos piden, siempre dicen que disminuirá la carga administrativa y yo solamente veo que aumenta cada ciclo” (Informante confidencial, comunicación personal, 2026).

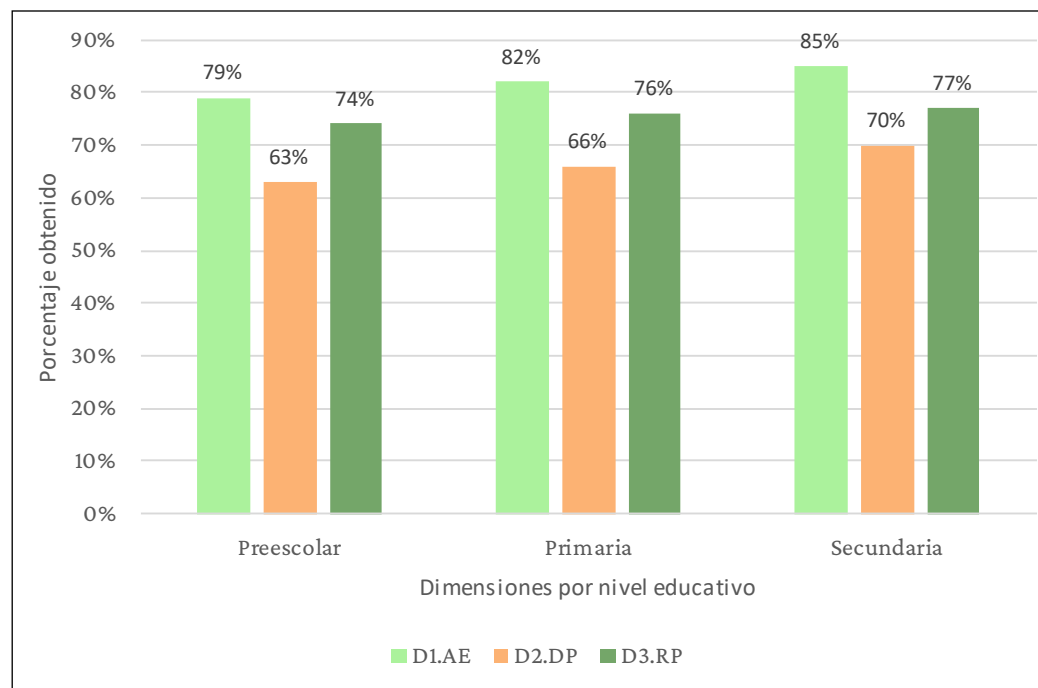
Estos relatos sistematizaron el sentir de las participantes, su estado emocional, físico y cognitivo.

Nivel clínico-analítico. Diagnóstico del síndrome de Burnout (n = 60)

Para determinar la prevalencia y severidad del síndrome de *burnout*, se analizaron las dimensiones de Agotamiento Emocional (D1.AE), Despersonalización (D2.DP) y Realización Personal (D3.RP). Esto se realizó a través de los 22 ítems que integran el Inventario de Maslach para educadores (MBI-ES), distribuidos en nueve para la primera dimensión, cinco para la segunda y ocho para la tercera. Con el fin de identificar el comportamiento de este fenómeno, se calcularon las puntuaciones por ítem y los promedios globales de cada dimensión para contrastar el estado general del profesorado de preescolar, primaria y secundaria, cuyos resultados se concentran en la Figura 3.

Las dimensiones se evaluaron mediante una escala Likert de cinco niveles de frecuencia: 1) Nunca, 2) Algunas veces al año, 3) Algunas veces al mes, 4) Algunas veces a la semana y 5) Diariamente. Los hallazgos mostraron que la D1. AE presenta porcentajes altos en los tres niveles de educación básica, evidenciando un marcado cansancio derivado de las exigencias laborales. Los docentes de secundaria registraron el porcentaje más alto (85 %), seguidos por los de primaria (82 %) y preescolar (79 %), consolidando a secundaria como el grupo de mayor vulnerabilidad frente al desgaste emocional asociado al *burnout*.

Figura 3. Gráfico de resultados por dimensiones del MBI de cada nivel educativo de Educación Básica



Fuente: Elaboración propia.

En la D2.DP se observaron igualmente porcentajes elevados con diferencias reducidas entre los niveles. El profesorado de secundaria alcanzó el valor más alto (70 %), mientras que el de preescolar presentó el menor (63 %). Estos resultados manifestaron la presencia de actitudes de distanciamiento emocional y cinismo hacia las actividades laborales y hacia las personas con las que interactúan dentro y fuera del contexto escolar.

Respecto a la D3.RP, los porcentajes fueron muy similares entre los tres niveles: secundaria presentó el valor más alto (77 %), seguido por primaria (76 %) y preescolar (74 %). Debido a que esta dimensión evalúa la autopercepción de logro, y considerando el sistema de inversión de puntaje característico del instrumento, dichos valores indican de forma homóloga que el profesorado de los tres niveles experimentó una marcada disminución en su autorrealización. Esto se manifiesta en sentimientos de escaso logro profesional, menor satisfacción respecto a su desempeño en el aula y una valoración reducida de su eficacia pedagógica.

En conjunto, los resultados evidenciaron que el agotamiento emocional constituyó la dimensión con mayor presencia entre los participantes, seguida por la baja realización personal y la despersonalización. Asimismo, el profesorado de secundaria concentró las puntuaciones más críticas en las tres dimensiones analizadas. Sin embargo, las diferencias respecto a preescolar y primaria son estrechas, reflejando un comportamiento generalizado que incrementa el riesgo sistémico de desarrollar el síndrome en toda la muestra.

La correlación de estos hallazgos clínicos con la prevalencia identificada en los niveles panorámico y fenomenológico fortalece el proceso de triangulación de la investigación. Esta integración metodológica permite trascender la cuantificación del estrés laboral para comprender los factores cualitativos que contribuyen a su desarrollo, ofreciendo una visión integral y contextualizada de la salud ocupacional docente en el municipio de La Paz, Baja California Sur.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos de este estudio mixto revelaron una realidad crítica en el profesorado que trasciende la fatiga laboral convencional. El análisis fenomenológico en los tres niveles de educación básica permitió capturar de manera profunda la vivencia del docente. Al evaluar el nivel panorámico, resultó significativo observar que, aunque la mayoría de los profesores mantuvo un alto compromiso con su propósito profesional, los participantes experimentaron un marcado desgaste físico y emocional durante el ciclo escolar vigente.

Esta evidencia permitió inferir que el estrés no emana de una falta de vocación, sino de una saturación sistemática derivada de los desafíos técnicos y administrativos actuales. Las áreas de oportunidad identificadas en el profesorado reconocieron una brecha entre las exigencias del sistema educativo y los recursos personales para afrontarlos, lo que confirmó que la resiliencia docente requiere de un soporte que trascienda lo puramente académico.

La sobrecarga laboral docente no se debió únicamente a la atención de alumnos con discapacidad, sino también a la complejidad que implica atender las características individuales de cada estudiante, tales como los ritmos de aprendizaje, las condiciones socioeconómicas, las ideologías y los contextos familiares disfuncionales. Esta dinámica supone que el objetivo esencial es que cada escolar logre aprender de acuerdo con sus propias posibilidades y alcanzar los objetivos establecidos en el currículo para desarrollar habilidades para la vida cotidiana.

Lo que implica replantear y abandonar prácticas tradicionales de enseñanza que limitan la participación del alumnado, con el fin de dar paso a enfoques que reconozcan y aprovechen la diversidad como un elemento enriquecedor de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Esta sobrecarga, detectada inicialmente a nivel cuantitativo y panorámico, cobró un sentido fenomenológico profundo en las narrativas de los docentes, quienes manifestaron un claro sentimiento de abandono institucional y desvalorización profesional. Esta evidencia no es inocua, ya que los resultados del nivel clínico-analítico confirmaron que este desgaste ha evolucionado hacia cuadros de burnout en los casos más críticos de la submuestra de evaluados con el MBI-ES.

Se detectó cómo se ha intensificado el trabajo docente debido a una sobresaturación de actividades que aumenta las responsabilidades de los maestros hacia el acompañamiento del aprendizaje de sus alumnos (Moreno, 2018).

La presencia de niveles altos de agotamiento emocional y despersonalización valida que la problemática ha superado la capacidad de respuesta individual del profesor, por lo que se convirtió en un riesgo latente tanto para la vida personal como para el desempeño profesional.

La transición hacia un modelo que valore la diversidad y potencie las individualidades requiere de energía física y cognitiva que el docente, en su estado actual de agotamiento, difícilmente puede sostener de forma aislada. Por lo tanto, implementar estrategias que mitiguen los niveles de estrés detectados se convierte en una herramienta fundamental para elevar la calidad educativa.

Ante este panorama, se vuelve fundamental reconfigurar el soporte institucional que recibe el magisterio, por lo que “es necesario contar con el acompañamiento de autoridades que demuestren empatía y promuevan la toma de decisiones” (Jamaica, como se cita en Quintana, 2025, p. 12). La salud del docente es el pilar que sostiene cualquier transformación pedagógica: sin un acompañamiento integral, la innovación educativa se vuelve una carga adicional en lugar de una mejora.

La paradoja central de este estudio reside en que el profesor intenta resolver los desafíos de una sociedad compleja bajo una perspectiva tradicional, la cual asume que la responsabilidad de la enseñanza y el bienestar del alumno recae exclusivamente en su figura. Es necesario transitar hacia un modelo de corresponsabilidad, donde la realidad educativa sea compartida por las familias y las autoridades educativas, lo que permite que el proceso de enseñanza no se convierta en una carga individual, sino en una labor social colectiva.

Al visibilizar la problemática actualmente, se abre la oportunidad de una transformación que integre los saberes adquiridos por experiencia, adaptación y formación continua.

Tradicionalmente, en el aprendizaje y la formación se han diferenciado dos dimensiones; una, la teoría, que es el conjunto de información que adquirimos, leyes, modelos y principios; la segunda es la práctica, que es la intervención empírica, la acción y técnica. Para lograr y mejorar la competencia en una habilidad, el profesional necesita comprenderla, tanto conceptual como conductualmente, tener oportunidades para practicarla, recibir retroalimentación sobre su desempeño de esa habilidad y practicarla lo suficiente para que se incorpore en su repertorio conductual (Bray, 2004, p. 139).

Bray también hace mención de lo importante que es comprender, no solo de manera conceptual sino también conductual, la mejora de la interacción entre la teoría y la práctica educativa, que propicia la eficiencia del trabajo docente, lo que le permite tomar decisiones pedagógicas que se basen en saberes que se han adquirido a lo largo del desarrollo profesional, fundamentados y contruados teórica y metodológicamente en la experiencia, lo que favorece un aprendizaje profesional más profundo y consistente.

La aplicación de un nuevo método implica cuestionar cómo poder introducir a las aulas el desaprender para un mejor desenvolvimiento pedagógico. Es importante que toda la comunidad en la que se desarrolla el aprendizaje tenga una apertura para mejorar, ya que ha sido demostrado que la escuela tiende a llevar a cabo prácticas aisladas a los contextos y cambios, por lo anterior se presenta la necesidad de implementar una ruptura de paradigmas educativos; además, Santiago Rivera (2008) expone la necesidad de transformarnos.

Es evidente que el desenvolvimiento tradicional de los procesos de enseñanza y aprendizaje escolares denuncian una apática e indiferente labor pedagógica que inhabilita para entender los sucesos del contexto sociocultural en que se vive. Por eso urge motivar la manifestación de la subjetividad de los educandos y la conciencia crítica, como base escénica en la formación del ciudadano comprometido con el cambio social.

Aprender a desaprender no solo ofrece oportunidades de atender con urgencia el cambio, utilizando la teoría más allá de un conocimiento aislado para llevarlo al contexto directo de las experiencias educativas, también permite centrar el trabajo únicamente en aprendizajes que contruyen y atienden la diversidad, haciendo de la carga laboral algo menos caótico y facilita enfocar tiempo significativo en acciones que ayuden a dividir el plano del profesionalismo de la vida personal.

Propuesta de intervención desde el desaprendizaje docente

Los hallazgos obtenidos evidencian la necesidad de implementar estrategias integrales que funcionen como una ruta de resignificación profesional para el profesorado. La presencia de indicadores elevados de estrés, desgaste emocional y *burnout* demuestra que la atención a esta problemática no puede limitarse al plano individual, sino que requiere acciones articuladas entre docentes, instituciones y autoridades responsables de la gestión educativa.

En este sentido, aceptar las áreas de oportunidad como el primer paso para desaprender y comprender que las prácticas educativas no son perfectas, constituye el puente hacia mejores dinámicas de enseñanza. Este enfoque permite la liberación de la carga excesiva y brinda herramientas para regular el estrés que provocan los retos actuales de la docencia. A continuación, se desarrollan las siete estrategias propuestas:

- **Autocuidado y bienestar:** Como respuesta directa al agotamiento emocional detectado a través del MBI-ES, es importante reconocer que la salud física beneficia la salud mental; caminar diariamente al menos 30 minutos facilita liberar tensión. Buscar actividades físicas que se disfruten genera endorfinas que reducen la ansiedad, lo que se debe complementar con técnicas de higiene del sueño para un descanso reparador. Esta necesidad de equilibrio se alinea con la Ley Federal del Trabajo (cuya última reforma fue en este 2026), normativa que mandata promover la desconexión digital, el equilibrio entre la vida personal y laboral y el derecho a un entorno laboral libre de violencia y acoso (Cámara de Diputados, 2026).
- **Gestión del tiempo:** Para mitigar la saturación y la carga administrativa generalizada, esta estrategia se propone como una acción ética de resiliencia y calidad pedagógica. Implica dejar de trabajar en la urgencia para enfocarse en lo importante, protegiendo el tiempo en la atención plena. Como apoyo, se sugiere utilizar agendas digitales, listas de tareas y un calendario metodológico que integre actividades, instrumentos y momentos de la práctica docente.
- **Establecer metas claras y alcanzables:** Frente a la brecha entre las exigencias del sistema y la tendencia a sobrecargarse diseñando actividades diversificadas, se propone reconfigurar la planeación mediante un plan de acción flexible y coherente con la realidad del aula. El docente debe fragmentar los objetivos curriculares masivos en metas semanales específicas, medibles y alcanzables. Este ejercicio de acotación pedagógica funciona como un escudo protector contra la frustración.

- **Colaboración y trabajo en equipo:** Ante el aislamiento y el sentimiento de abandono expresado en las narrativas fenomenológicas, se vuelve indispensable construir un ambiente laboral basado en la comunicación asertiva. Este espacio debe permitir el intercambio de experiencias, la cocreación de bancos de actividades y el desarrollo de grupos de acompañamiento, fortaleciendo el sentido de identidad para consolidar una verdadera comunidad de aprendizaje (Martínez, como se cita en Quintana, 2025).
- **Redes de apoyo:** Establecer estas redes es fundamental para desahogar la presión que conlleva cumplir con las expectativas sociales y del sistema. Pueden estar integradas por familiares, amigos, colegas y profesionales de la salud.
- **Alfabetización emocional y autocuidado institucional:** Los altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización validados en el análisis clínico MBI-ES confirman que la salud mental no es una responsabilidad privada. Se propone la implementación de programas institucionales permanentes de educación emocional y entornos seguros de contención en los centros de trabajo, dotando al profesorado de herramientas para regular el estrés.
- **Práctica educativa innovadora desde el desaprendizaje:** Como respuesta a la saturación técnico-pedagógica, se propone priorizar el sentido pedagógico por encima de la rigidez burocrática. Este cambio exige un desaprendizaje institucional que sustituya la planeación estandarizada por el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), implementando la flexibilidad de formatos de evaluación, la diversificación de materiales y el abandono del control punitivo.

Dejar de normalizar el burnout es un acto de congruencia pedagógica; la vocación no tiene que implicar el sacrificio sistemático de la salud. Un docente al límite no puede enseñar con empatía ni responder a la complejidad del aula actual. Por ello, se vuelve necesaria una transición desde la supervivencia personal hacia una conciencia pedagógica donde el bienestar emocional sea el eje del quehacer educativo.

En este proceso de transformación, cada acción cuenta para edificar una práctica plena que consolide a los docentes como los agentes de cambio que la sociedad contemporánea demanda.

Limitaciones del estudio

Es necesario reconocer las limitaciones del presente estudio con la finalidad de contextualizar adecuadamente sus alcances y orientar las proyecciones futuras. En primer lugar, la muestra se recolectó durante un periodo temporal delimitado y se circunscribió a docentes de los tres niveles de educación básica del municipio de La Paz, Baja California Sur; este factor restringe la generalización de los resultados a otros contextos socioculturales y administrativos.

Por otra parte, el estudio se centró en la percepción subjetiva del profesorado, sin incorporar de manera sistemática la perspectiva de otros actores institucionales como directivos, familias y entorno social. Con base en estas limitaciones, se recomienda que en futuras investigaciones se amplíe el alcance geográfico y temporal de la muestra e integre a todos los agentes educativos para construir un panorama más integral. 

Agradecimientos

A quienes brindaron su acompañamiento en el camino del desaprendizaje, permitiéndonos encontrar sentido entre la teoría y la realidad. Este trabajo está dedicado a la comunidad docente y a la memoria del esfuerzo compartido, como un testimonio de profundo respeto y amor por la práctica educativa.

Referencias

- Betancourt Torres, H. G., Cosquillo Salazar, J. M., Vilema Quispe, M. E., Tandalla Calvopiña, L. F., y Beltran Mindiola, J. E. (2025). El estrés docente y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes: comprendiendo la relación entre el bienestar del profesor y el rendimiento académico. *Arandu UTIC*, 12(2), 3611–3624. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1176>
- Bray, R. G. (2004). Teoría, práctica y aprendizaje profesional. *Educación y Educadores*, 7, 137–156. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/552>
- Cámara de Diputados. (2026, 3 de marzo). *Dictamen de la Comisión de Trabajo y Previsión Social, con proyecto de decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones a los artículos 3o. y 132 de la Ley Federal del Trabajo, en materia de desconexión digital* (LXVI Legislatura). Gaceta Parlamentaria. <https://gaceta.diputados.gob.mx/>

- Guanokuiza Ayabaca, J. P., Guamán Peñaloza, K. I., y Barrera Bravo, F. (2023). La disminución de la jornada laboral en el Ecuador como una posible solución ante el síndrome de burnout. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2165–2179. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.744>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., y Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3.ª ed.). Consulting Psychologists Press.
- Moreno Olivos, T. (2018). La dirección escolar: Tres claves para maximizar su impacto. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 643–650. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v23n77/1405-6666-rmie-23-77-643.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2026, 30 de marzo). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Quintana Murillo, M. J. (2025). Impacto de la carga administrativa en la asesoría y acompañamiento de la supervisión en preescolar: Revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(30). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i30.2340>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., y Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 45-67. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
- Santiago Rivera, J. A. (2008). El contexto histórico: El cambio paradigmático y sus repercusiones en la enseñanza y el aprendizaje en la práctica escolar cotidiana. *Educere*, 12(40), 31–39. <https://ve.scielo.org/pdf/edu/v12n40/art05.pdf>
- Secretaría de Gobernación. (2024, 8 de abril). Acuerdo número 05/04/24 por el que se emiten los lineamientos para la integración, operación y funcionamiento de los Consejos Técnicos Escolares de Educación Básica. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5722476&fecha=08/04/2024