

**Marlyn Gisselle Rodríguez-Amaya**

Facultad de postgrado, Universidad Tecnológica Centroamericana, Honduras

isis_15_2025@yahoo.com

ORCID: 0009-0004-4059-1105

Isis Algeris Rodas-Mejía

Facultad de postgrado, Universidad Tecnológica Centroamericana, Honduras

gr3403295@gmail.com

ORCID: 0009-0000-6844-8117

Análisis del *burnout* en docentes de secundaria en Puerto Lempira, Honduras (2025)

Burnout analysis in high school teachers in Puerto Lempira, Honduras (2025)

Palabras clave: académicos, actividades del profesor, salud mental, trabajo.

Resumen

Puerto Lempira es una zona rural en Honduras, en la cual se ha observado un estrés laboral (*burnout*) en los docentes, convirtiéndose en un factor crítico en la labor educativa. Esta investigación tuvo como objetivo analizar las dimensiones del *burnout* entre profesores de secundaria en Puerto Lempira. Para ello, se les aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y los resultados revelaron que el 47 % de la muestra presenta un nivel elevado de cansancio emocional, el 23 % experimenta una baja realización personal y el 28 % manifiesta signos de despersonalización. Estos hallazgos reflejan una situación alarmante en la comunidad educativa del sitio referido, por lo que se proponen recomendaciones enfocadas en el bienestar docente, que incluyen la reducción de la carga laboral, el mejoramiento de las condiciones laborales y el fortalecimiento del acompañamiento emocional, con el fin de impulsar una educación de calidad en contextos vulnerables.

[Versión en lengua de señas mexicana](#)

Keywords: academics, teacher activities, mental health, work.

Abstract

Puerto Lempira is a rural area in Honduras, where work-related stress (*burnout*) has been observed among teachers, becoming a critical factor in educational work. This research aimed to analyze the dimensions of *burnout* among high school teachers in Puerto Lempira. To this end, the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire was applied and the results revealed that 47% of the sample presents a high level of emotional exhaustion, 23% experience low personal accomplishment and 28% show signs of depersonalization. These findings reflect an alarming situation in the educational community of the aforementioned site, therefore recommendations focused on teacher well-being are proposed, including reducing the workload, improving working conditions and strengthening emotional support, in order to promote quality education in vulnerable contexts.

Introducción

Los docentes de secundaria enfrentan múltiples desafíos que van más allá del aula y que, con el tiempo, pueden afectar tanto su salud emocional como su desempeño profesional. La carga excesiva de trabajo, la falta de recursos didácticos, las exigencias administrativas y las difíciles condiciones sociales y económicas de muchas comunidades generan un entorno laboral exigente y, en ocasiones, abrumador. Esta realidad es aún más evidente en zonas apartadas como Puerto Lempira, donde las barreras geográficas, la infraestructura limitada y la escasa oferta de formación continua agravan las condiciones en las que los profesores ejercen su labor. Según Maslach y Jackson (1981), el estrés crónico en el trabajo docente puede derivar en agotamiento emocional, despersonalización y una reducida realización personal, componentes clave del síndrome de *burnout*.

Estos autores reconocen tres dimensiones *burnout*, el primero es el agotamiento o cansancio emocional, el cual describen como estar exhausto por el trabajo o abrumado; se puede identificar como falta de vitalidad, física y emocional. La despersonalización o cinismo, entendida como el distanciamiento emocional de las personas en el entorno, incluidos alumnos, padres, familia, colegas, suele ser una manera de autoprotección. La última dimensión es la reducción de realización personal, donde sienten que logran menos en el trabajo o se perciben como menos competentes (Maslach y Jackson, 1981).

En Honduras, cerca del 74 % de los centros educativos gubernamentales funcionan con uno o dos profesores, lo que implica que un solo maestro debe atender a múltiples

grados y asumir diversas responsabilidades administrativas y pedagógicas. Esta carga laboral excesiva, especialmente en zonas rurales como Puerto Lempira, puede generar altos niveles de estrés y afectar tanto el desempeño docente como el proceso de enseñanza-aprendizaje (El Heraldo, 2024).

Además, un estudio realizado por Álvarez Trejo y Ardón Ledezma (2020) en docentes del nivel medio en zonas rurales de Honduras, encontró que el 40 % presentaba signos de *burnout*, lo que afectaba significativamente su desempeño y relaciones interpersonales en el aula. Estas cifras evidencian la urgencia de implementar intervenciones que fortalezcan el bienestar docente y promuevan entornos escolares saludables.

El estrés en el trabajo no solo depende de lo que se hace o cuánto se trabaja, sino también de cómo se siente la persona en su entorno laboral, cómo es el ambiente con los compañeros y jefes, y cómo se interpretan las situaciones del día a día; también si las personas perciben el trabajo como algo amenazante o difícil de manejar, eso puede afectar su salud física, mental y sus relaciones sociales, tal como lo indican Cruz-Zúñiga et al. (2021): el estrés en el trabajo puede surgir cuando una persona siente que su entorno laboral es tenso o poco favorable, y percibe ciertas situaciones como una amenaza, esto puede afectar su salud física, mental y emocional, y en algunos casos llevarla a buscar alivio en el consumo de alcohol.

Esta investigación surge a partir de experiencias y testimonios de docentes locales, quienes han manifestado sentirse agotados y desmotivados, y que tienen dificultades para mantener la calidad en su trabajo diario. Por ello, el propósito de este estudio es analizar el nivel de estrés laboral entre los docentes de secundaria en Puerto Lempira y su impacto en su desempeño. El estudio del estrés laboral en el contexto educativo es crucial, ya que afecta no solo el bienestar de los docentes, sino también la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje. Al visibilizar esta problemática, se busca también proponer estrategias que favorezcan el bienestar emocional y profesional de los educadores, reconociendo su papel fundamental en el desarrollo educativo de la región.

Según Misad et al. (2022), los maestros acompañan procesos de identidad personal y social, influyen en el entorno y contribuyen a la transformación del contexto, dotando esta labor de una dimensión humana, en la que el maestro no solo enseña, sino que guía al estudiante en la construcción de su personalidad, en su forma de relacionarse y en su papel dentro de la sociedad.

Hoy en día, la profesión docente enfrenta múltiples desafíos. Aguirre-Canales et al. (2021) explican que los profesores deben adaptarse a cambios globales, como la digitalización y la transformación de los estilos de vida. A esto se suman las exigencias del sistema educativo que demanda nuevas estrategias metodológicas. Acosta et al. (2023) agregan que estas exigencias hacen necesario que el docente desarrolle habilidades

y aplique técnicas pedagógicas que favorezcan el aprendizaje activo y el desarrollo de competencias.

El estrés laboral se ha convertido en una constante en el entorno educativo. Las condiciones laborales como la sobrecarga de trabajo, los horarios extensos o los conflictos interpersonales generan un desgaste físico y emocional. Esto afecta directamente el bienestar del docente y su desempeño en el aula. El estrés no solo repercute en la salud mental del trabajador, sino que también impacta la calidad de su enseñanza y la relación con sus estudiantes.

El estrés laboral ocurre cuando hay un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos del trabajador. Según Buitrago et al. (2021), este puede tener consecuencias físicas y mentales graves. No todos los estresores son negativos, pero si el profesor no tiene las herramientas para enfrentar los desafíos, su salud y desempeño se ven comprometidos. Por eso, es fundamental generar ambientes de trabajo saludables y apoyo emocional constante.

El estrés, como lo plantea García (2020), no solo altera los pensamientos y emociones de una persona, sino que también puede generar efectos físicos y cambios en su comportamiento diario. En el ámbito docente, este problema se agrava debido a la presión constante, la carga emocional y las altas expectativas institucionales. Por lo antes expuesto, es importante que las instituciones educativas implementen políticas de salud mental que cuiden al educador.

En Honduras, especialmente en regiones como Puerto Lempira, ser docente representa un gran compromiso y responsabilidad, tanto por la enseñanza en sí como por las condiciones en las que se ejerce la profesión. La falta de recursos, las largas distancias para llegar a las escuelas y la diversidad cultural hacen que educar en estas zonas represente un reto diario para los maestros.

Según Pérez Álvarez y Pérez Mejía (2021), la práctica docente en contextos rurales durante la crisis sanitaria resaltó la necesidad de aplicar estrategias pedagógicas adaptadas a las realidades locales. Además, puso en evidencia la urgencia de fortalecer la formación docente y de implementar métodos más flexibles que respondan a las necesidades de cada comunidad.

En muchas comunidades rurales, los educadores enfrentan una realidad desafiante, ya que deben atender a varios grados y secciones al mismo tiempo, muchas veces con recursos limitados y sin el apoyo técnico o institucional que facilitaría su labor. La Secretaría de Educación de Honduras señala que casi la mitad de las escuelas rurales son atendidas por un solo docente, lo que implica no solo una carga de trabajo considerable, sino también la necesidad de que el maestro se desempeñe en diferentes áreas del conocimiento, adaptándose constantemente a las necesidades de sus estudiantes.

Durante la pandemia, la situación se volvió aún más compleja; muchos maestros

no contaban con conocimientos tecnológicos ni con acceso a dispositivos o internet, lo que dificultó mucho la implementación de clases virtuales. Esta realidad fue especialmente crítica en zonas alejadas como la Mosquitia, donde el acceso a servicios básicos ya era limitado antes de la emergencia sanitaria. A pesar de estas dificultades, algunos programas han demostrado que la colaboración entre pares puede ser una herramienta poderosa.

Puerto Lempira presenta una serie de desafíos únicos debido a su ubicación geográfica y a la gran diversidad cultural de su población. En esta zona conviven distintas etnias, lo que implica que muchos alumnos no tienen el español como lengua materna; esto crea barreras lingüísticas que dificultan el aprendizaje y hacen necesario adaptar los contenidos y métodos de enseñanza. A nivel estructural, las políticas educativas aún no han logrado responder de manera efectiva a las necesidades de estas comunidades. Es urgente que se diseñen programas más inclusivos que tomen en cuenta las particularidades de cada región, ofreciendo formación continua a los profesores y garantizando condiciones dignas para el ejercicio de la docencia.

El compromiso del docente en contextos como el de Puerto Lempira va mucho más allá del aula. En muchos casos, el maestro se convierte en guía, consejero y acompañante en el proceso de vida de sus estudiantes, por eso, garantizar su bienestar emocional y físico es fundamental para que puedan ejercer su labor con calidad y vocación.

Materiales y método

Diseño

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo (Medina Romero et al., 2023), dado que se centró en la recopilación de datos numéricos provenientes de los docentes participantes, con el propósito de analizar patrones. Este enfoque permitió una visión objetiva del problema de estudio, al apoyarse en mediciones concretas que brindaron mayor precisión al momento de interpretar los resultados.

En cuanto al alcance del estudio, este es de tipo descriptivo correlacional, ya que no solo busca detallar las características del *burnout* en los docentes y su relación con los demográficos. Para ello, se optó por un diseño no experimental, debido a que las variables no se manipulan, sino que se observan tal como ocurren en el contexto natural. Los datos se recolectan en un solo momento empleando el cuestionario de Maslach, lo que permite establecer vínculos entre las variables sin intervenir en el entorno donde se desarrolla el fenómeno.

Participantes

Los participantes de esta investigación debieron cumplir con los siguientes criterios: ser profesores activos del nivel secundario de educación, estar laborando en centros educativos ubicados en el municipio de Puerto Lempira y haber ejercido funciones docentes durante el año 2025.

En total participaron 60 maestros, seleccionados mediante muestreo probabilístico simple, a partir de una población total de 70 docentes registrados en el sistema educativo del municipio.

Para determinar los docentes que participarían en el estudio, se utilizó una fórmula estadística proporcionada por la plataforma QuestionPro: $Tamaño\ de\ Muestra = Z^2 * (p) * (1-p) / c^2$. Se usó un universo de 70 docentes activos del nivel secundario en Puerto Lempira, un nivel de confianza del 99 % y un margen de error del 1 %, lo que arrojó como resultado una muestra de 60 docentes. Se obtuvo finalmente respuesta por parte de 62 de ellos; sin embargo, en la limpieza de datos se eliminaron 3 registros por datos incompletos.

Del total, 36 eran mujeres (60 %), 21 eran hombres (35 %) y 2 personas (3.3 %) prefirieron no indicar su género. Las edades de los participantes oscilaron entre los 28 y 58 años, con diferentes niveles de experiencia.

Esta muestra permitió obtener una visión representativa del cuerpo docente en Puerto Lempira y los datos recopilados fueron fundamentales para analizar cómo el *burnout* se manifiesta en distintas dimensiones del desempeño profesional.

Instrumento

Para conocer el perfil de los participantes, se incluyó la sección de datos demográficos en la que se solicitó información como sexo, edad, años de experiencia, docentes y empleo adicional.

Para recoger los datos relativos al estrés laboral y su relación con el desempeño docente, se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), una herramienta ampliamente reconocida para medir el síndrome de *burnout*, que ya ha sido validada, lo que da confiabilidad y pertinencia para este tipo de estudios. El cuestionario consta de 22 ítems y está diseñado para evaluar tres dimensiones claves de dicho síndrome: el agotamiento emocional, el cual está integrado por 9 ítems, mide el cansancio emocional asociado al trabajo; la despersonalización, que evalúa la actitud distante o fría hacia los estudiantes u otras personas del entorno educativo, se calcula a través de 5 ítems, y la realización personal en el trabajo, la cual valora la percepción de logro y eficacia personal en el ámbito laboral, consta de 8 ítems. Asimismo, se aplicó una validación por

tres expertos, empleando el coeficiente de validación de contenido, obteniendo un 0.83, de ahí que se considere de buena calidad (Hernández-Nieto, 2002).

Cada pregunta se responde mediante una escala de Likert de 7 puntos, donde los profesores indican con qué frecuencia experimentan cada situación en su entorno laboral, comprendida desde “nunca”, que equivale a 0, hasta “todos los días”, que es 6.

El cuestionario Maslach evalúa a través de tres dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Para medir el cansancio emocional, se consideran algunos ítems, si el total del puntaje supera los 26, se considera que hay indicios de *burnout*; en el caso de la despersonalización, si el puntaje total es mayor a 9, sugiere una actitud de distanciamiento emocional o indiferencias hacia a las personas o el trabajo; en cuanto a la realización personal si la puntuación es inferior a 34, puede reflejar una baja satisfacción con los logros personales en el trabajo.

Procedimiento

El cuestionario fue administrado en formato digital, utilizando la plataforma Google Forms; su distribución se realizó por medio de la aplicación de mensajería WhatsApp, con el fin de facilitar el acceso y asegurar una mayor participación, considerando las limitaciones geográficas de la zona.

A cada docente se le explicó de forma clara y sencilla el propósito de la investigación, así como el uso exclusivo de los datos con fines académicos. Se hizo énfasis en que la información proporcionada sería tratada con total confidencialidad y que los resultados se presentarían de manera general, sin identificar a ningún participante. Solo las investigadoras tuvieron acceso a las respuestas, mismas que fueron tratadas de forma anónima. Para asegurar el anonimato de las respuestas, no se solicitó el nombre y los resultados se analizaron como promedios colectivos.

Dentro de la primera sección del cuestionario se pidió, luego de brindar detalles, el consentimiento informado por parte de los docentes; en caso de que no quisieran participar en el cuestionario, los llevaba al cierre; sin embargo, no se presentó este último caso.

Análisis de resultados

Una vez finalizado el proceso de recolección de datos, la información obtenida mediante el cuestionario fue organizada y clasificada con el apoyo de las herramientas Excel y Python; estos programas permitieron ordenar las respuestas por dimensión, agruparlas por frecuencia y establecer categorías comunes de análisis.

Se trabajó con cada una de las secciones del cuestionario por separado, organizando los datos en tablas para facilitar su lectura. Después, se hizo una revisión

comparativa entre las diferentes dimensiones del instrumento, lo que permitió identificar patrones generales sobre cómo se manifiesta el estrés laboral en los docentes encuestados.

Toda la información fue presentada de manera visual a través de gráficos y tablas, lo que ayudó a interpretar los resultados de forma clara y accesible; el análisis se centró en describir los comportamientos más frecuentes reportados por los docentes en relación con su estado emocional y su desempeño profesional.

Resultados

Información general sobre la población

En la Tabla 1 se observa la relación entre dos aspectos clave de los docentes de secundaria en Puerto Lempira: sus años de experiencia laboral, sexo, y si tienen otros empleos. Esta información es muy útil para entender mejor cómo pueden estar enfrentando el estrés laboral y cómo esto puede influir en su desempeño profesional.

Adicional, es importante destacar algunos elementos de la edad, ya que la mayoría de los docentes se concentran en los rangos de edad de 26 a 55 años, específicamente, el grupo de 26 a 35 años tiene una cantidad considerable de profesores con experiencia de entre 1 a 5 años, 6 a 10 años, e incluso más de 20 años, lo cual llama la atención y podría indicar trayectorias laborales variadas o inicios laborales a edades tempranas.

El grupo de 36 a 45 años presenta una distribución amplia en los años de experiencia, destacando los que tienen entre 6 y 10 años y 16 y 20 años, lo cual podría sugerir que muchos docentes en este rango han consolidado su carrera; también existe un pequeño número con más de 20 años de experiencia, lo cual puede indicar que algunos comenzaron muy jóvenes a ejercer su profesión.

En el grupo de 46 a 55 años se destaca un número importante de docentes que tienen de 11 a 15 años de experiencia, junto con otros de 6 a 10 años y más de 20 años. Esto podría evidenciar que una porción de ellos ha cambiado de rubro o ha tenido interrupciones en su carrera, lo que influye en su acumulado de experiencia.

Por último, en el grupo de más de 55 años, aunque son pocos docentes, la mayoría cuenta con más de 20 años de experiencia, lo cual es esperado dada su edad; sin embargo, también hay un caso con 6 a 10 años, lo que nuevamente sugiere trayectorias laborales menos convencionales o inicios tardíos en la docencia.

Al relacionar esta información con el estrés laboral, es posible plantear varias hipótesis. Los docentes jóvenes con poca experiencia podrían estar más expuestos al estrés por falta de dominio de la labor educativa o por la carga emocional de enfrentarse a un entorno exigente sin las herramientas necesarias; por otro lado, los maestros con más años de experiencia podrían enfrentar otros tipos de estrés, como la presión por mantenerse actualizados, la rutina o incluso el desgaste emocional acumulado.

En relación con el sexo de los docentes que participaron en el estudio, los resultados muestran que el 60 % son mujeres, el 35 % hombres y un 5 % prefirió no especificar su género. Esta distribución evidencia una mayor participación femenina, lo cual refleja una característica del contexto educativo en Puerto Lempira, donde muchas mujeres tienen una presencia activa y significativa en el nivel secundario.

Este dato cobra importancia al analizar el estrés laboral, ya que las vivencias pueden variar según el género; factores como la carga emocional, las responsabilidades familiares y las expectativas sociales influyen en cómo cada persona enfrenta el estrés en su entorno laboral; por tanto, comprender esta distribución permite tener una visión más clara sobre a quiénes podría estar afectando con mayor intensidad este problema.

También se incluye en la Tabla 1 si tienen o no un trabajo adicional además de su labor como maestros. Los resultados están bastante equilibrados: el 48.3 % de los docentes respondió que sí tiene otro empleo, mientras que el 48.3 % indicó que no y el 3.4 % prefirió no contestar; esta información resulta muy relevante dentro del análisis del estrés laboral, ya que contar con un segundo trabajo puede implicar una mayor exigencia tanto física como emocional.

Cuando un docente debe repartir su tiempo y energía entre varias responsabilidades, es más probable que experimente fatiga, desánimo o saturación, lo que a su vez puede impactar de forma negativa en su bienestar general y en su rendimiento dentro del aula. Estos resultados muestran que casi la mitad del personal docente está asumiendo una doble carga laboral, sin considerar labores de cuidado en el hogar, lo que podría ser un factor determinante al momento de comprender los niveles de estrés que enfrentan en su ejercicio profesional.

Tabla 1. Resumen de principales demográficos

Años de experiencia	Tiene otro trabajo								
	No			Sí			Prefiero no decirlo		
	Femenino	Masculino	Prefiero no decirlo	Femenino	Masculino	Prefiero no decirlo	Femenino	Masculino	
De 1 a 5 años	2	1		5	2				
De 11 a 15 años	1	1	1	2	2		1		
De 16 a 20 años	4	1		4	3	1			
De 6 a 10 años	2	3						1	
Más de 20 años	4	3		3	2				
Menos de 1 año	4	1		4	1				
Total	17	10	1	18	10	1	1	1	

Fuente: Elaboración propia.

Dimensiones del MIB

Se empleó el instrumento del Maslach Burnout Inventory, creado por Maslach y Jackson en 1981. Este instrumento es tridimensional y reconoce el *burnout* como una respuesta al estrés laboral crónico, especialmente para las profesiones asociadas a la ayuda a la atención de otros, como es la docencia.

El objetivo de este cuestionario es evaluar el nivel de síndrome de *burnout* en profesionales que mantienen una relación directa con otras personas, en este caso, docentes con alumnos.

Las dimensiones son las presentadas en las secciones anteriores y se distribuyen en 22 ítems, seccionados de esta manera:

- Agotamiento emocional: 9 ítems.
- Despersonalización: 5 ítems.
- Realización personal: 8 ítems.

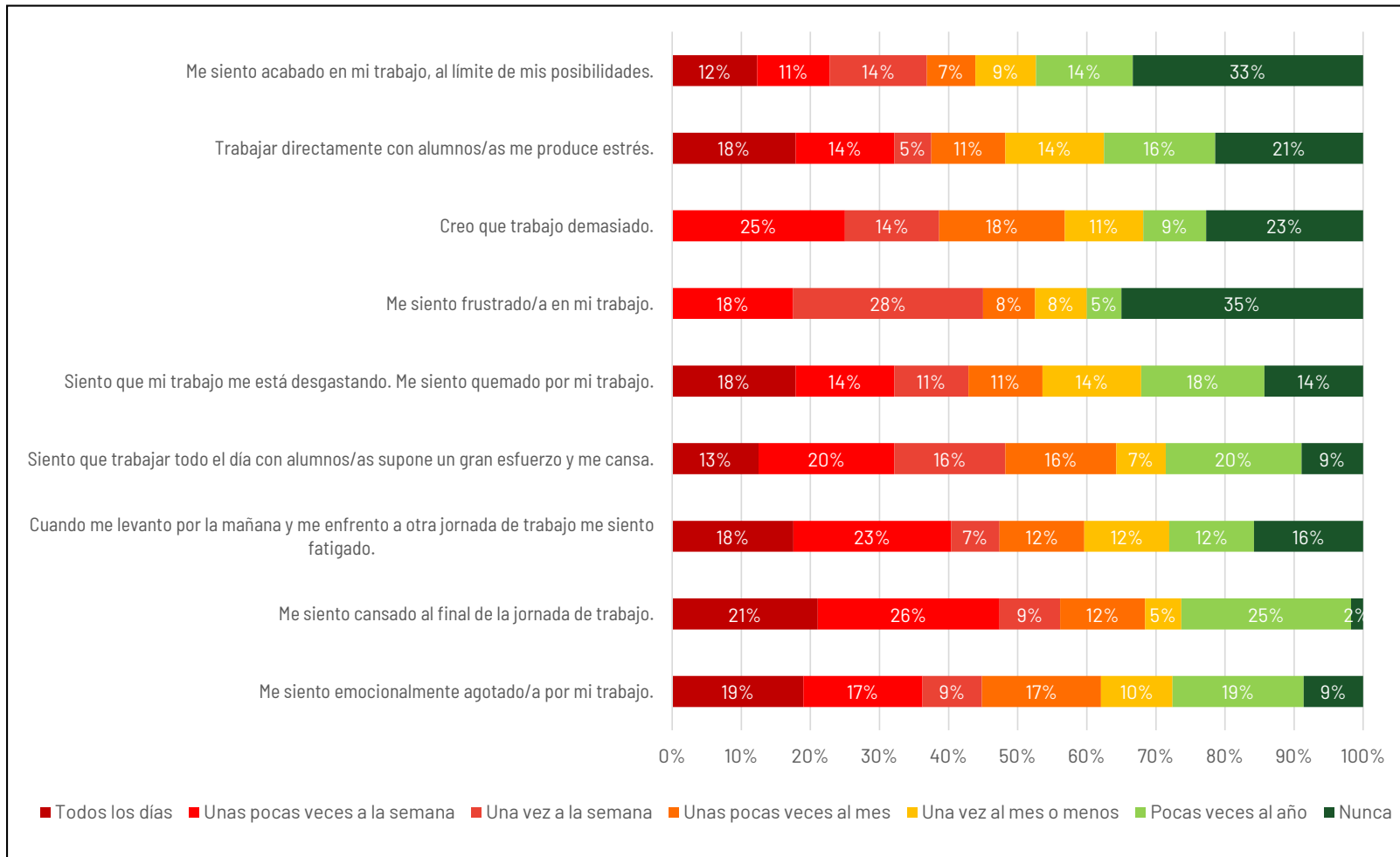
Resultados por tres dimensiones

En la Figura 1 se muestran los resultados en donde se ve reflejado que muchos docentes del nivel secundario en Puerto Lempira experimentan un nivel alto de cansancio emocional; es decir, uno de cada cuatro docentes (25 %) siente que trabaja demasiado todos los días, mientras que el 21 % se siente constantemente cansado al final de su jornada, además, un 18 % afirma sentirse emocionalmente agotado por su trabajo todos los días, y un porcentaje similar dice sentirse frustrado con frecuencia, llama la atención que solo el 9 % de los participantes afirma no sentirse nunca “quemado” por su trabajo. Estos datos reflejan que el agotamiento físico y mental es una constante entre los docentes, lo que puede afectar directamente su energía, su motivación y su desempeño en el aula.

Según Edú-Valsania et al. (2022), el agotamiento emocional aparece cuando la persona se siente mental y emocionalmente drenada por las exigencias de su actividad. Quienes experimentan este cansancio suelen tener problemas para adaptarse a su entorno laboral, ya que no cuentan con la energía emocional necesaria para afrontar sus responsabilidades diarias.

En el mismo sentido, el autor referido manifiesta que cuando la carga de trabajo es demasiado alta, ya sea por la cantidad de tareas o por su nivel de dificultad, obliga a la persona a mantener un esfuerzo constante, esto puede afectar tanto su salud física como mental, y con el tiempo, llevar al desarrollo del síndrome de *burnout*, como una forma de protegerse, la persona puede empezar a desconectarse emocionalmente del trabajo.

Figura 1. Cansancio emocional



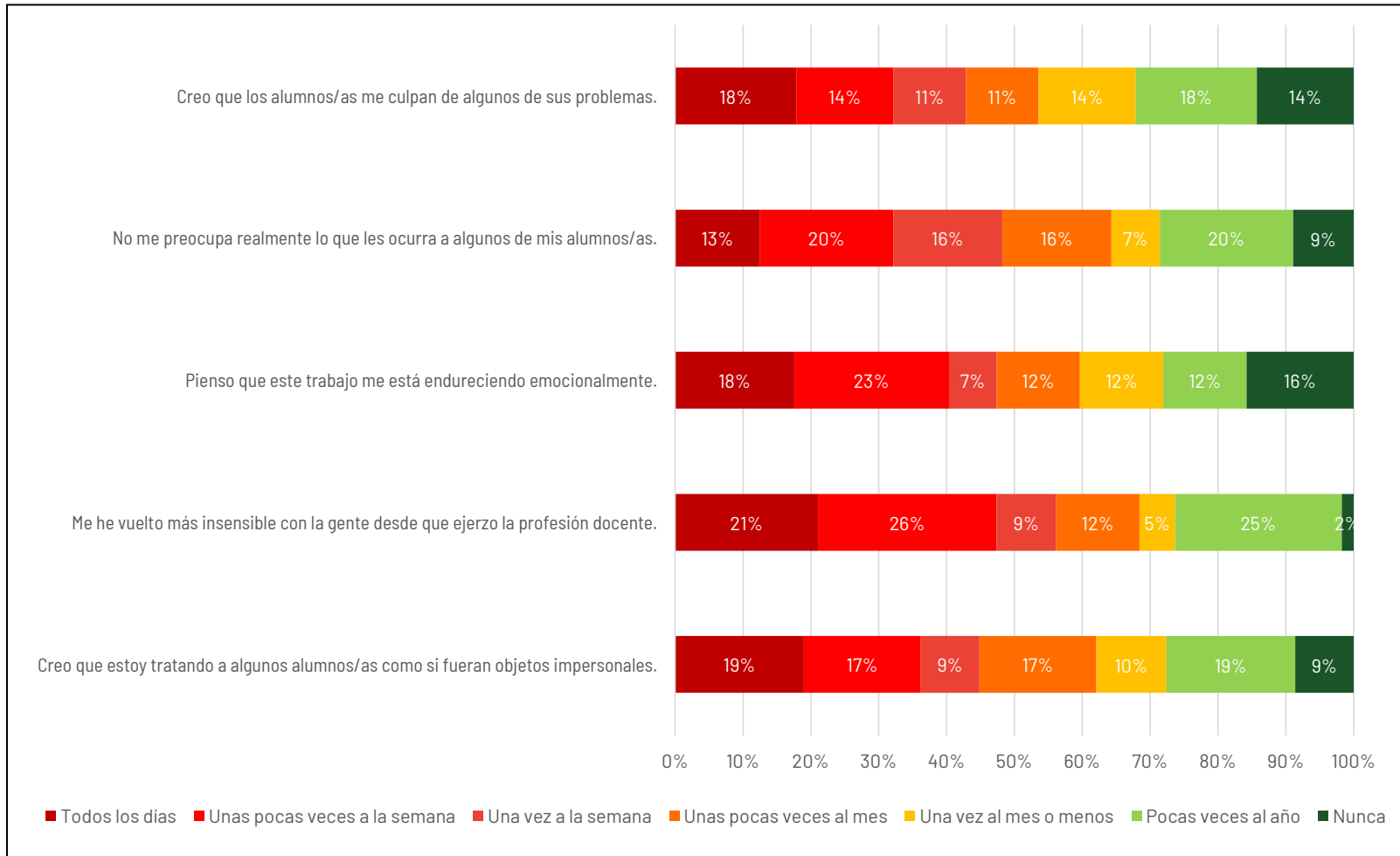
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 2 se refleja que, en cuanto al trato hacia los estudiantes, algunos docentes comienzan a alejarse emocionalmente, tal vez como mecanismo para sobrellevar la carga; el 21 % reconoce haberse vuelto más insensible desde que empezó a ejercer la docencia y un 19 % admite que, en ocasiones, trata a sus alumnos como si fueran objetos impersonales; también, un 18 % siente que este trabajo lo ha endurecido emocionalmente y otro 18 % cree que sus alumnos lo culpan de sus propios problemas. Si bien no todos los docentes experimentan esta desconexión, estos datos revelan que hay una parte significativa de los profesores que está perdiendo la empatía y el vínculo afectivo con sus estudiantes, lo cual podría influir en el clima emocional dentro del aula.

Según Edú-Valsania et al. (2022), esta dimensión, que refleja el lado interpersonal del síndrome de *burnout*, se manifiesta como una actitud de desconexión, desinterés y poca preocupación, tanto por las tareas laborales como por las personas a quienes va dirigido ese trabajo.

Asimismo, el referido autor manifiesta que además de afectar la salud física y mental, el *burnout* también suele estar vinculado con la falta de satisfacción en el trabajo, poco compromiso con la organización, mayor ausentismo, intención de renunciar y un menor desempeño. Aunque algunos trabajadores deciden dejar su empleo por estas razones, otros optan por quedarse, lo que puede llevar al presentismo laboral; es decir, asisten a su puesto, pero no rinden adecuadamente debido a su estado de salud.

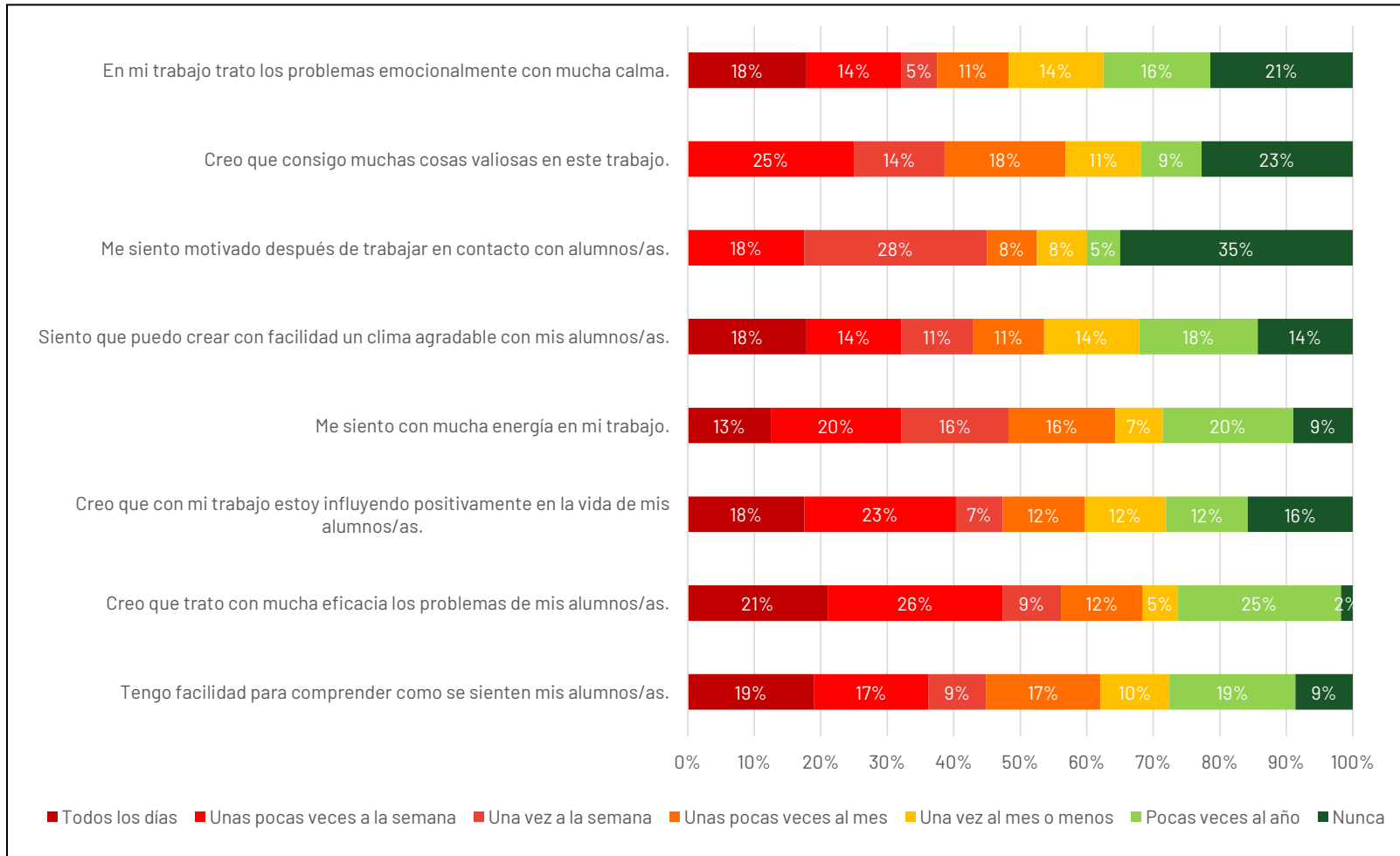
Figura 2. Despersonalización



Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 3 se muestra que, pese al cansancio y la carga emocional, los docentes aún conservan un fuerte sentido de propósito en su trabajo; un 25 % considera que todos los días consigue cosas valiosas a través de la docencia, otro 23 % afirma sentirse motivado tras interactuar con sus alumnos, y el 21 % cree que maneja eficazmente los problemas que enfrentan sus estudiantes. Además, muchos maestros dicen sentirse con energía, capacidad de crear un clima agradable en clase y facilidad para comprender a sus alumnos; esto indica que, aunque el desgaste es real, el compromiso y la vocación siguen siendo fuertes pilares que sostienen la labor educativa en medio de las dificultades.

Figura 3. Realización personal



Fuente: Elaboración propia.

Los datos analizados muestran una predominancia de alto nivel de cansancio emocional y pérdida de realización personal; sin embargo, al profundizar en los resultados por grupo y buscar correlaciones, existe una relación fuerte entre el cansancio emocional y la despersonalización. Esto significa que a medida que una persona se siente más emocionalmente agotada, también tiende a mostrar mayores niveles de despersonalización, es decir, empieza a tratar a los demás de manera más fría o distante; esta conexión es especialmente fuerte en personas entre 41 y 50 años, donde la correlación alcanza un nivel alto (0.7), lo que sugiere que este grupo etario es más vulnerable a experimentar ambas dimensiones al mismo tiempo, también se observa una relación moderada en mujeres (0.51) y en personas que no tienen un trabajo adicional (0.46), lo que indica que el desgaste emocional afecta a estos grupos de manera más significativa en términos de cómo se relacionan con los demás en su entorno laboral.

Por otro lado, cuando se analiza el vínculo entre el cansancio emocional y la realización personal, la mayoría de las correlaciones resultan ser nulas o muy débiles, sin importar la edad, el género o si se tiene otro trabajo; esto sugiere que sentirse agotado emocionalmente no está relacionado con el sentido de logro o satisfacción personal en el trabajo, por ejemplo, en las mujeres, esta relación es prácticamente inexistente (-0.07), lo cual indica que, aunque puedan estar cansadas, todavía pueden sentir que están haciendo un buen trabajo o logrando metas personales.

En cuanto a la relación entre despersonalización y realización personal, aunque las correlaciones son generalmente bajas, hay ciertos grupos donde esta relación se vuelve más significativa, en especial, entre las personas de 41 a 50 años (-0.51) y de 31 a 40 años (-0.42), en quienes se observa que a mayor despersonalización, menor es el sentido de realización personal; esto podría significar que cuando los trabajadores empiezan a distanciarse de su entorno o a perder la empatía, también se sienten menos realizados con su labor. Este patrón se repite, aunque en menor grado, en quienes tienen un trabajo adicional (-0.33), lo cual indica que la sobrecarga laboral podría estar afectando su satisfacción personal.

La combinación más preocupante del síndrome de *burnout* parece ser la que une el cansancio emocional y la despersonalización, sobre todo en adultos de mediana edad; en cambio, la realización personal parece actuar de forma más independiente, manteniéndose en muchos casos estable, incluso si hay agotamiento o despersonalización; esto podría significar que algunas personas logran mantener su motivación y sentido de logro a pesar del desgaste emocional que enfrentan.

Discusión y conclusiones

El síndrome de *burnout* es un estado que se caracteriza por un agotamiento emocional, una actitud distante o fría hacia los demás y una aceptación de baja satisfacción personal, lo cual puede afectar a la persona en muchos aspectos, tanto físicos como mentales, sociales y a su desempeño en el trabajo (Tabares-Díaz et al., 2020).

El objetivo principal de este estudio fue analizar el síndrome de *burnout* en docentes del nivel secundario en Puerto Lempira, una zona caracterizada por desafíos geográficos, institucionales y sociales donde existe un alto grado de aislamiento del resto del país que podría contribuir a exacerbar el estrés, al igual que otros factores demográficos, como la edad y si poseen otros trabajos. Se exploraron las tres dimensiones tradicionales del *burnout*: cansancio emocional, despersonalización y realización personal.

Los resultados muestran que el síndrome de *burnout* afecta de manera notable a los docentes que participaron en el estudio, en particular, el 45 % manifestó altos niveles de cansancio emocional, lo que lo convierte en uno de los síntomas más comunes; este tipo de agotamiento no solo responde a la carga laboral, sino también a la sensación de estar constantemente sobrepasados por las demandas del entorno escolar; muchos docentes sienten que, además de enseñar, deben asumir responsabilidades que van más allá de su rol educativo, enfrentando la presión de cumplir con tareas administrativas, emocionales y sociales sin el respaldo adecuado, esta situación se agrava por la falta de reconocimiento a su labor y el escaso apoyo institucional, lo que intensifica el desgaste físico y mental.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Edú-Valsania et al. (2022), quienes explican que el agotamiento emocional surge cuando la persona se siente vacía, sin fuerzas y sin ánimo para seguir enfrentando los retos del trabajo, quienes se encuentran en este estado, suelen tener dificultades para adaptarse al ritmo de su entorno laboral, precisamente porque ya no cuentan con la energía emocional que necesitan para desenvolverse con normalidad en su día a día.

En la dimensión de despersonalización, se identificaron respuestas con un 32 %, lo que refleja una creciente desconexión emocional hacia los estudiantes o hacia el entorno escolar, este distanciamiento puede interpretarse como una forma de protección emocional frente a la sobrecarga y al desgaste sostenido; por su parte, la baja realización personal estuvo un 40 %, reflejando una disminución en el sentido de logro y satisfacción profesional, lo cual puede debilitar la motivación y el compromiso docente a largo plazo. A más edad, se observa una mayor correlación entre cansancio emocional y despersonalización y también

Estos hallazgos son consistentes con lo planteado por Maslach y Jackson (2019), quienes señalan que el *burnout* no es solo una respuesta individual al estrés, sino una

consecuencia de condiciones estructurales que impactan negativamente en la salud emocional de los trabajadores; en el caso de los docentes, dichas condiciones pueden estar asociadas al contexto educativo rural, a la falta de recursos y a las exigencias sociales no siempre reconocidas o compensadas.

Según Pérez et al. (2021), la práctica docente en contextos rurales, durante la crisis sanitaria, resaltó la necesidad de aplicar estrategias pedagógicas adaptadas a las realidades locales. Esto puso en evidencia la urgencia de fortalecer la formación docente y de implementar métodos más flexibles que respondan a las necesidades de cada comunidad.

Desde una perspectiva más amplia, este estudio también aporta a la comprensión del *burnout* en zonas donde las investigaciones sobre salud docente son escasas, y donde los factores de riesgo tienden a acumularse por las características geográficas y sociales del entorno. A pesar de que no se evaluaron variables como el acompañamiento familiar, el entorno comunitario o las condiciones socioeconómicas de cada docente, el estudio abre la puerta a futuras investigaciones que exploren estos elementos como posibles factores protectores para evitar el *burnout*. En cuanto a las limitaciones de esta investigación, no se abordaron otras variables que de la misma forma podrían influir en el bienestar docente, como el clima escolar, la gestión institucional o el apoyo entre pares.

Este análisis permite visibilizar la presencia del *burnout* en el ejercicio docente dentro de Puerto Lempira, con una predominancia de la dimensión cansancio emocional, seguido de la pérdida de realización personal, ambos elementos resaltan en población con más experiencia y de mayor edad, lo que puede ser un resultado de permanecer por largos periodos asignados a una zona remota del país.

Se destaca la necesidad de implementar estrategias concretas que promuevan el bienestar emocional de los docentes, reconocer que el desgaste emocional afecta directamente la calidad educativa y la salud del profesorado es un primer paso para generar políticas públicas y prácticas institucionales que valoren, cuiden y acompañen al profesional que sostiene el sistema educativo en condiciones muchas veces adversas; promover el autocuidado, reducir la sobrecarga laboral y fortalecer el acompañamiento institucional deben ser parte de una agenda educativa que priorice no solo la enseñanza, sino también a quienes enseñan.

Se sugiere que los centros educativos comiencen a implementar espacios permanentes para el bienestar emocional de los docentes. Es evidente que los niveles de estrés se intensifican por la carga de trabajo constante y la falta de momentos de descanso durante dicha jornada. Crear espacios donde el docente pueda relajarse, expresarse o simplemente desconectarse por unos minutos podría ser una medida simple pero poderosa. Además, brindar acompañamiento emocional desde las

autoridades educativas ayudaría a que el profesorado se sienta respaldado y valorado, no solo en su función pedagógica, sino como ser humano.

Existe la necesidad de ofrecer procesos de formación continua orientados específicamente al manejo del estrés y a fortalecer el desarrollo profesional del docente desde su propia realidad. Las capacitaciones deben ir más allá de los contenidos académicos y enfocarse también en habilidades como la gestión del tiempo, la resolución de conflictos dentro del aula y el equilibrio entre la vida laboral y personal, lo ideal es que estas formaciones se ajusten al contexto de Puerto Lempira, aprovechando recursos locales y respetando las particularidades de cada centro educativo, para que resulten útiles y aplicables.

Línea de investigación futura

A partir de los resultados obtenidos, se considera pertinente incluir como línea de investigación futura el estudio del acompañamiento familiar y comunitario como posibles factores protectores frente al síndrome de *burnout*; además, explorar si los docentes cuentan con redes de apoyo cercanas, si viven acompañados o si mantienen vínculos afectivos sólidos, porque esto podría aportar información valiosa sobre el impacto de la vida en su salud emocional y su capacidad para enfrentar el desgaste laboral; incluir estas variables en futuras investigaciones permitiría comprender de manera más integral el bienestar docente, especialmente en contextos como el de Puerto Lempira, donde los lazos familiares y comunitarios suelen jugar un papel clave en la vida cotidiana.

La falta de investigaciones enfocadas en esta región dificulta entender con claridad qué situaciones generan mayor presión en los maestros y cómo esto repercute en su desempeño diario. Según Álvarez Trejo y Ardón Ledezma (2020), el síndrome de *burnout* es frecuente en docentes hondureños y sus efectos negativos afectan tanto la calidad educativa como la estabilidad emocional de los profesores. ^{sc}

Referencias

Acosta, J. L., Bayas, E. L., Manobanda, L. I., y Tapia, S. R. (2023). Estrategias de enseñanza para el mejoramiento de la práctica docente en Latinoamérica. Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 3069-3087. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5553

- Aguirre-Canales, V., Gamarra-Vásquez, J., Lira Seguí, N. A., y Carcausto, W. (2021). La formación continua de los docentes de educación básica infantil en América Latina: una revisión sistemática. *Investigación Valdizana*, 15(2), 101-111. <https://doi.org/10.33554/riv.15.2.890>
- Álvarez Trejo, J. D., y Ardón Ledezma, R. A. (2020). Síndrome de burnout y plenitud existencial en los docentes de El Progreso, Yoro. *Paradigma: Revista de Investigación Educativa*, 27(44). <https://doi.org/10.5377/paradigma.v27i44.10526>
- Buitrago, A., Perilla, J., y Rincón, S. (2021). Estrés laboral: Una mirada desde la salud ocupacional. *Ciencias de la Salud*, 135-147.
- Cruz-Zúñiga, N., Alonso-Castillo, M. M., Armendáriz-García, N. A., y Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria. Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95(e2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272021000100187
- Edu-Valsania, S., Laguía, A., y Moriano, J. A. (2022). Burnout: Una revisión de la teoría y la medición. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- El Heraldito. (2024, 02 de abril). El 74 % de los centros escolares funciona con uno o dos maestros. *Honduras*. <https://www.elheraldo.hn/honduras/el-74-centros-escolares-funciona-con-uno-dos-maestros-NM18414339>
- García, M. (2020). El estrés y sus efectos psicofisiológicos en el ámbito laboral. *Psicología Hoy*, 89-104.
- Hernández-Nieto, R. (2002). *Contributions to statistical analysis*. Universidad de los Andes.
- 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>
- Medina Romero, M. Á., Hurtado Tiza, D. R., Muñoz Murillo, J. P., Ochoa Cervantez, D. O., y Izundegui Ordóñez, G. (2023). *Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología INUDI Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.105>
- Misad, N., Rodríguez, P., y Soto, L. (2022). Desarrollo de la profesionalidad docente: una revisión de la producción académica. *Gestionar: Revista de Empresa y Gobierno*, 57-73.

Pérez Álvarez, D., y Pérez Mejía, J. A. (2021). Condiciones laborales y estrés en docentes de secundaria en zonas rurales de Honduras. *Revista Centroamericana de Investigación Educativa*, 77-95.

Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., y Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de burnout en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Revista Universidad y Salud*, 22(3), 1-15. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>