

Un estudio en docentes de educación primaria: consecuencias del síndrome de burnout y la ansiedad en el bienestar psicológico

Sibele Nadalya Peña-García¹, Hiram Reyes-Sosa², Francisco Álvarez-Montero³, Fernando Bruno⁴ y Verónica Alexandra Molina Coloma⁵

Resumen

El síndrome de burnout y ansiedad son dos trastornos mentales que interfieren en el bienestar psicológico de las personas. El objetivo de este estudio fue analizar el efecto que tiene el burnout, la ansiedad, los años de servicio y la edad sobre el bienestar psicológico (y sus subdimensiones) en docentes de educación primaria, con una muestra de 215 docentes (16.3% hombres y 83.3% mujeres) de la ciudad de Saltillo, con una media de edad de 37.83 ($DT = 9.44$) de los participantes en esta investigación. Los resultados demostraron que existe una relación entre el burnout y la ansiedad que disminuyen los niveles de bienestar psicológico de los docentes. Así también, se identificó que los docentes con menor tiempo de servicio son más propensos a experimentar burnout, agotamiento emocional y falta de autoaceptación. Además, los docentes más jóvenes tienden a ser más propensos a manifestar mayores niveles de ansiedad en comparación con los docentes de mediana y mayor edad.

Palabras clave: Ansiedad, bienestar psicológico, burnout, docentes y educación básica.

Abstract

Burnout and anxiety syndrome are two mental disorders that interfere with people's psychological well-being. The aim of this study was to analyze the effect that burnout, anxiety, years of service and age have on psychological well-being (and its subdimensions) in primary education teachers, with a sample of 215 teachers (16.3% men and 83.3% women) from the city of Saltillo, with a mean age of 37.83

¹Doctora en Ciencias de la Educación por la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC). Doctora en Psicología de la Salud en la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC). <https://orcid.org/0000-0002-3552-4344>

²Doctor en Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento por la Universidad del País Vasco. Profesor investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC). <http://orcid.org/0000-0001-6763-847X>

³Doctor en Sistemas Informáticos y Programación. Profesor investigador de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS). <http://orcid.org/0000-0002-9729-7319>

⁴Doctor en Filosofía con Orientación en Trabajo Social y Políticas Comparadas de Bienestar Social, profesor investigador de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Coahuila. (UAdeC). <http://orcid.org/0001-6142-5406>

⁵Doctora en Psicología Clínica por la Universidad del País Vaco. Profesora investigadora de la Facultad de Psicología de la UAdeC.

Correo de contacto: v_molina@uadec.edu.mx

(SD = 9.44) of the participants in this research. The results showed that there is a relationship between burnout and anxiety that decrease the levels of psychological well-being of teachers. Thus, it was identified that teachers with shorter service time tend to be more likely to experience burnout, emotional exhaustion and lack of self-acceptance. Furthermore, younger teachers tend to be more likely to report higher levels of anxiety compared to middle-aged and older teachers.

Keywords: Anxiety, psychological well-being, burnout, teachers and basic education.

Introducción

En la labor educativa el Bienestar Psicológico (BP) ha sido asociado con el desarrollo de la salud mental de los docentes. Así también, el BP ha sido un elemento que influye en el cumplimiento de las metas profesionales del profesorado (Saldaña et al., 2020) y en el rendimiento académico de los alumnos y su estabilidad emocional (Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras, 2020). Sin embargo, existen ciertos fenómenos que pueden afectar los niveles óptimos de BP, como lo son el síndrome de burnout y la ansiedad (Chávez, 2021; Preciado et al., 2017; Sánchez, 2020). Esto último, se puede atribuir a que la docencia es una profesión altamente demandante (Bermejo, et al., 2016, Alvites, 2019; Walter y Fox, 2021).

Así, en la literatura se han identificado los efectos que puede tener el burnout en la salud (bienestar) del grupo de docentes; entre ellos se han encontrado la relación del burnout con la saturación emocional (agotamiento emocional), la actitud negativa hacia el trabajo y las personas (despersonalización), así como la baja percepción de eficacia profesional y de las competencias personales para desarrollar el trabajo (realización personal) (Maslach, 1988, 1993). Otros autores como Torres-Hernández (2018) y Mora (2021), han destacado que la presencia del burnout afecta de manera negativa los niveles de autonomía personal, autocontrol y autodeterminación. Además, el burnout a través de la despersonalización, agotamiento emocional aunado a la falta de realización predice en mayor medida la presencia de la somatización, trastorno del sueño y depresión (Mejía y Laca, 2015).

El burnout en los docentes se presentó con niveles bajos durante el trabajo virtual por la emergencia sanitaria provocada por covid-19 (López y Zacarías, 2020). Sin embargo, este período reveló afectaciones en los niveles de despersonalización, cansancio emocional y realización personal de los profesores (Salcedo et al., 2020). Al concluir la pandemia, se observó una disminución considerable en la motivación laboral de los docentes (Padilla y Peralta, 2022). Estudios sobre el síndrome de burnout en docentes de primaria (Salgado y Leira, 2018) continúan

señalando una relación significativa entre la despersonalización y la realización personal de los maestros (Granados et al., 2019; Deina et al., 2020). Además, se identificó un bajo nivel de autodeterminación, escasa autonomía y limitado autocontrol, factores que los convierten en candidatos a un desgaste emocional considerable (Torres-Hernández, 2023).

Otra variable que ha demostrado también reducir los niveles de BP, es la sintomatología. Por ejemplo, Gil-Montes y Peiró (2000) han encontrado que el estrés afecta los niveles de salud. Por otra parte, Dorantes (2020) identificó también que la ansiedad en docentes impacta en los niveles de tensión psicológica y la salud mental-emocional. Es importante destacar que el efecto de la ansiedad y el bienestar psicológico se justifica en el presente estudio a partir del trabajo de Extremera, Rey y Pena (2010), quienes señalan que, a diferencia de otros niveles educativos (como, por ejemplo, secundaria), en los docentes del nivel de primaria la sintomatología física, somática y social presentan una mayor prevalencia. Por ello, el interés de este estudio radica, por un lado, en determinar el efecto de la ansiedad en el BP, y por otro, identificar los niveles de ansiedad entre los docentes (Martínez et al., 2019; Gómez y Valle, 2021).

Otras variables que también son de interés para el presente estudio es la edad y los años de servicio de los docentes (Agyapong et al., 2022). Autores como Akin (2019), Bianchi et al., (2021) a través de meta-análisis han reportado que dichas variables tienen un impacto sobre el burnout y el BP. Por ejemplo, Olivares (2021), encontró que los docentes que tienen mayor experiencia (años de servicio) presentaron menores niveles de burnout que afecta de manera negativa al BP. También, Torres (2023) encontró que en la medida en que el docente posee más experiencia laboral, se muestran menos agotados en comparación de sus colegas más jóvenes. Gallardo-López (2019) también encontró que los docentes de menor edad y con menos años de práctica presentaron niveles bajos de realización personal en relación con el burnout. En suma, a partir de la revisión anterior es que se llega al objetivo de este estudio que es analizar el efecto que tiene el síndrome de burnout (y sus subdimensiones) y la ansiedad en el bienestar psicológico en los docentes de educación primaria.

Método

Participantes

Este estudio es de corte transversal y cuenta con una muestra no probabilística de 215 docentes de nivel de educación primaria que participaron en esta investigación. Del total de participantes el 16.3% fueron hombres ($n = 35$) y el 83.2% mujeres ($n = 179$). La edad de los participantes osciló entre 22 a 63 años con una media

de 37.83 ($DT = 9.44$). Por otra parte, cabe destacar que el 35.3% reportaron estar solteros ($n = 76$), 54.9% casados ($n = 118$), 1.4% viudos ($n = 3$), 5.6% en concubinato ($n = 12$) y el restante 2.8% refieren otro ($n = 6$). En lo que concierne al nivel educativo los participantes reportaron lo siguiente: con licenciatura 72.1% ($n = 155$), maestría 27.4% ($n = 59$) y doctorado 0.5% ($n = 1$). Por último, el turno en el que reportaban los participantes laborar actualmente fue matutino 76.7% ($n = 165$), vespertino 7.4% ($n = 16$) y ambos turnos 15.8%, ($n = 34$).

Instrumentos

Inventario de Burnout de Maslach (MBI, Pereira et al., 2021) que está compuesto por 22 ítems correspondientes a las subescalas de agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems). El intervalo de respuesta del inventario va de 0 = *nunca* a 6 = *diariamente*. Se considera que las puntuaciones del MBI son bajas entre 0-33, media entre 34-66, y alta entre 67-99. Para la subdimensión de agotamiento emocional de 0-18 son puntuaciones bajas, de 19-26 media y de 27-54 altas. Para subdimensión de despersonalización se consideran puntuaciones bajas 0-5, medias 6-9 y 10-30 altas. En la subdimensión de realización personal se consideran puntuaciones bajas de 0-33, medias de 34-39 y altas de 40-48. El índice de consistencia interna del inventario, utilizando el alfa de Cronbach, es de .67 en general. La subescala de agotamiento presentó un alfa de .80, en despersonalización .59 y en realización personal .81.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Rosas et al., 2020). Inventario que consta de 21 reactivos, respondiendo a cada uno con una escala de Likert de 0 = *en absoluto* a 3 = *severamente, casi no podía soportarlo*. Se considera que las puntuaciones del BAI son bajas 0-21, medias de 22-35 y altas de 36 o más. El índice de consistencia interna del inventario utilizando el alfa de Cronbach, fue de .94.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Escalante y Sosa, 2019). Escala que evalúa seis dimensiones del bienestar con 34 ítems en escala de Likert de 6 puntos que va 1 = *totalmente en desacuerdo* a 6 = *totalmente de acuerdo*. Las subescalas son: autodeterminación (8 ítems), autoaceptación (6 ítems), relaciones personales (5 ítems), crecimiento personal (4 ítems), autorregulación y control (5 ítems) y autonomía (6 ítems). El índice de consistencia interna del cuestionario, utilizando el alfa de Cronbach, es de .97. La subescala de autodeterminación presentó un alfa de .94, autoaceptación un alfa de .93, relaciones interpersonales un alfa de .88, crecimiento personal un alfa de .89, autorregulación y control un alfa de .89 y autonomía un alfa de .90.

Procedimiento

Para aplicar los cuestionarios se solicitó el permiso a la Jefatura de Sector Saltillo Centro dependencia de la Secretaría de Educación Básica en Coahuila para efectuar la aplicación a los docentes de las escuelas primarias federales y públicas adscritas a dicho sector de la ciudad de Saltillo, donde se le explicó a la jefa de Sector titular el propósito y los fines académicos de la encuesta. Una vez acordado el permiso se reunieron a los supervisores escolares de dichos planteles durante un Consejo Técnico para explicar el propósito y procedimiento de aplicación en modalidad virtual para ser respondido en el tiempo libre de los docentes, aclarando que las respuestas recabadas serían completamente anónimas y la participación sería por decisión propia. Dichas autoridades educativas concedieron el permiso para enviar las ligas de acceso al instrumento de investigación y hacerlas llegar a cada docente frente a grupo. La recolección de los datos se realizó por medio de un cuestionario diseñado en la herramienta de Forms, del Office 365; el cual se hizo llegar a los participantes por WhatsApp durante el mes de marzo del 2023, el tiempo promedio de respuesta fue de 18 minutos aproximadamente.

Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos para obtener las medias y desviaciones típicas. Para realizar comparaciones entre la edad y los años de servicio se realizaron análisis de la varianza (ANOVA). Se analizaron también las diferencias entre grupos a través de las pruebas post-hoc (Bonferroni). Con la finalidad de identificar las relaciones entre las variables de burnout (y sus subdimensiones), la ansiedad y el BP (y sus subdimensiones) se utilizaron análisis de correlaciones ($p < .05$). Por último, las regresiones por pasos sucesivos se han utilizado para conocer el efecto que tienen las variables de estudio sobre el BP. El programa estadístico utilizado para los análisis fue el programa SPSS versión 26.

Resultados

En la tabla 1 se presentan los análisis descriptivos. Los datos del estudio encontraron que los docentes presentaron niveles medios de burnout en general, pero reflejaron niveles moderados de agotamiento emocional, niveles bajos de despersonalización y niveles medios de realización personal, en estas subdimensiones. Es interesante destacar que en lo que concierne al bienestar en general, los docentes han reportado niveles altos. Con relación a la ansiedad cabe mencionar que los docentes reportaron niveles bajos.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos variables de estudio

Variables	Mínimo	Máximo	M(DT)
Inventario de Burnout	0	99.00	53.76(10.93)
Agotamiento emocional	0	54.00	17.51(10.11)
Despersonalización	0	10.00	2.66(3.58)
Realización personal	0	48.00	33.59(6.21)
Bienestar psicológico	1	6	5.20(.79)
Autodeterminación	1	6	5.44(.85)
Autoaceptación	1	6	5.03(1.06)
Relaciones personales	1	6	5.07(.97)
Crecimiento personal	1	6	5.48(.82)
Autorregulación y control	1	6	5.24(.87)
Autonomía	1	6	4.95(.89)
Inventario de ansiedad de Beck	0	36.00	10.33(10.49)
Edad	22	63	37.83(9.44)
Años de servicio	0	40	14.08(9.37)

En las correlaciones se encontraron resultados relevantes para destacar. Así, el burnout general, el agotamiento emocional y la ansiedad afectan negativa y significativamente los niveles de BP y sus subdimensiones (ver tabla 2). Otro punto relevante que destacar es el papel que desempeña la edad y los años de servicio que promueven en mayor medida el BP general, la autodeterminación y la autorregulación y control. Y contrariamente, la edad y los años de servicio presentaron correlaciones negativas y significativas con el burnout, la ansiedad, el agotamiento emocional y la despersonalización.

Tabla 2. Correlaciones de todas las variables de estudio

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.- Inventario de Burnout	----	.823**	.664**	.038	-.169*	-.140*	-.219*	-.123	-.163*	-.183**	-.048	.532**	-.257**	-.208**
2.- Agotamiento emocional		----	.523**	-.481**	-.347**	-.296**	-.417**	-.269**	-.281**	-.334**	-.178**	.630**	-.239**	-.176**
3.- Despersonalización			----	-.260**	-.315*	-.263**	-.324**	-.236**	-.284**	-.338**	-.195**	.398**	-.168*	-.160*
4.- Realización personal				----	.449**	.387**	.480**	.357**	.335**	.417**	.318**	-.319**	.034	.012
5.- Bienestar psicológico					----	.905**	.914**	.805**	.895**	.914**	.747**	-.480**	.165*	.153*
6.- Autodeterminación						----	.788**	.648**	.840**	.825**	.548**	-.386**	.139*	.113
7.- Autoaceptación							----	.705**	.773**	.821**	.606**	-.525**	.208**	.190**
8.- Relaciones personales								----	.697**	.664**	.494**	-.418**	.100	.085
9.- Crecimiento personal									----	.815**	.588**	-.411**	.132	.117
10.- Autorregulación y control										----	.636**	-.469**	.154*	.135*
11.- Autonomía											----	-.274**	.104	.137*
12.- Ansiedad de Beck												----	-.171*	-.108
13.- Edad													----	.939*
14.- Años de servicio														----

Nota: nivel de significancia * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Con la finalidad de conocer las diferencias entre la edad y los años de servicio en las diferentes variables de estudio, se realizaron análisis descriptivos para obtener los percentiles que permitieron identificar los niveles en ambas variables (bajo, medio y alto). Esto permitió establecer los puntajes de corte para la agrupación de los participantes. Los análisis en todas las comparaciones con la edad fueron significativos en lo que corresponder al burnout y sus subdimensiones (excepto en la subdimensión de realización personal, ver tabla 3). Así, son los docentes con mayor edad, son quienes presentaron menores niveles en las variables mencionadas. Contrariamente, resulta interesante encontrar que en lo que concierne a la ansiedad, los docentes con menor edad ($M = 12.92$; $DT = 11.30$) presentaron mayores niveles de ansiedad en comparación de los docentes de mediana ($M = 9.05$; $DT = 9.25$) y mayor edad ($M = 8.76$; $DT = 10.45$). En el caso de BP solo se han presentado diferencias significativas en autoaceptación en el grupo de docentes de mediana ($M = 5.11$; $DT = 1.02$) y mayor edad ($M = 5.28$; $DT = .86$) en comparación con los de menor edad ($M = 4.76$; $DT = 1.18$) quienes presentaron mayores niveles de autoaceptación.

Tabla 3. Diferencias de edad en las variables de estudio

Variables	Edad			f	P
	Bajo N = 76	Medio N = 76	Alto N = 63		
	M(DT)	M(DT)	M(DT)		
Inventario de Burnout	57.31(10.92)	53.00(9.78) ^a	50.41(11.87) ^{ab}	7.58	.001
Agotamiento emocional	20.90(10.01)	16.44(9.70) ^a	14.69(9.70) ^a	7.59	.001
Despersonalización	3.38(3.79)	2.72(3.59)	1.73(3.14) ^a	3.75	.025
Realización personal	33.02(6.25)	33.82(5.95)	33.98(6.52)	.493	.611
Bienestar psicológico	5.05(.84) ^c	5.24(.79)	5.34(.69)	2.49	.085
Autodeterminación	5.28(.95)	5.50(.82)	5.56(.75)	2.00	.137
Autoaceptación	4.76(1.18) ^{bc}	5.11(1.02)	5.28(.86)	4.55	.012
Relaciones personales	4.95(1.02)	5.09(1.05)	5.19(.77)	1.10	.332
Crecimiento personal	5.32(.90)	5.56(.83)	5.59(.67)	2.25	.108
Autorregulación y control	5.10(.91)	5.27(.88)	5.38(.78)	1.75	.176
Autonomía	4.89(.84)	4.91(.94)	5.06(.89)	.698	.499
Inventario de ansiedad de Beck	12.93(11.30)	9.05(9.25) ^a	8.76(10.45) ^a	3.69	.026

Nota: contraste pruebas post-hoc Bonferroni: medias seguidas de letras iguales, (a, b, c) difieren entre sí, nivel ($p < .05$).

En lo que respecta a los años de trabajo se han encontrado diferencias significativas en lo que corresponde a Burnout ($F = 3.67$; $p = .000$), agotamiento emocional ($F = 3.10$; $p = .047$) y autoaceptación ($F = 3.64$; $p = .028$). Las diferencias señaladas evidenciaron que fueron los docentes que tienen menor tiempo ($M = 55.82$; $DT = 11.39$) trabajando quienes presentan mayores niveles de Burnout a diferencia de los que tienen un tiempo medio ($M = 53.50$; $DT = 9.25$) y alto trabajando ($M = 51.01$; $DT = 11.32$). En el caso de agotamiento emocional se prestaron mayores niveles de desgaste en los docentes con menor tiempo de trabajo ($M = 19.23$; $DT = 11.09$) a diferencia de los que tenían un tiempo medio ($M = 17.37$; $DT = 8.59$) y un mayor tiempo de trabajo ($M = 15.12$; $DT = 9.64$). Por último, fueron los docentes que tienen medio ($M = 5.07$; $DT = .1.00$) y mayor ($M = 5.29$; $DT = .87$) tiempo de trabajo quienes presentaron mayores niveles de autoaceptación en comparación con los de menor de servicio ($M = 4.83$; $DT = 1.18$).

Las regresiones de pasos sucesivos se realizaron para identificar el efecto de todas las variables burnout (y sus subdimensiones), la ansiedad, la edad, los años de servicio de estudio sobre el BP (ver tabla 4). En el modelo 1 los síntomas de ansiedad ($\beta = -.480$; $p .001$) predicen de manera negativa BP, explicando un 23% de varianza. En el modelo 2 los síntomas de ansiedad ($\beta = -.374$; $p .001$) y la realización personal ($\beta = -.330$; $p .001$) predicen el BP explicando un 32% de la varianza. Sin embargo, es interesante destacar que los síntomas de ansiedad pierden efecto al presentarse la realización personal.

Tabla 4. Análisis de regresión por pasos sucesivos para las variables que predicen el bienestar psicológico

Variables	Bienestar psicológico	
	(1)	(2)
Síntomas de ansiedad	-.480***	-.374***
Realización personal		.330***
R^2	.230	.328
F	63.653***	51.658***

Nota: nivel de significancia * $p. < .05$; ** $p. < .01$; *** $p. < .001$.

Conclusiones

Los resultados del presente estudio, que tuvo como finalidad analizar el efecto del síndrome de Burnout (sus subdimensiones) y la ansiedad en el bienestar psicológico de docentes de educación primaria, arrojaron los siguientes hallazgos. En los resultados se observó que tanto el burnout general, el agotamiento emocional, la despersonalización y la ansiedad mostraron afectar los niveles de bienestar psicológico de forma significativa y negativa; además de algunas de sus subdimensiones como, por ejemplo, el crecimiento personal o la autorregulación. Es interesante destacar que los docentes del presente estudio reportaron tener niveles moderados de agotamiento emocional, niveles bajos de despersonalización y niveles bajos de ansiedad (Chávez, 2021; Preciado et al., 2017; Sánchez, 2020).

Este hallazgo se puede explicar a través de dos argumentos concretos. Por otra parte, y con base en los resultados de este estudio, parece que la edad tiene un efecto en la forma en que se vive y se practica la docencia. En este sentido, y como se pudo observar en las comparaciones realizadas en los análisis, los docentes que reportaron tener menor edad presentaron mayores niveles de burnout general, agotamiento emocional y despersonalización (Salgado y Leira, 2018). Por otra parte, parece también que los años de servicio profesional tienen un efecto en la práctica docente (Akin, 2019; Bianchi et al., (2021). Así, los docentes que reportaron tener menos tiempo ejerciendo su profesión presentaron mayores niveles de burnout general, agotamiento emocional y autoaceptación, esto podría ser por su falta de experiencia y seguridad en el manejo de situaciones laborales. No obstante, es interesante señalar que en lo que concierne al bienestar todos los docentes reportaron niveles similares, excepto en la subdimensión de autoaceptación, en la que los docentes de mayor edad y más años de servicio presentaron mayores puntuaciones (Torres-Hernández, 2023), esto puede atribuirse a la combinación de experiencia, reflexión personal, estabilidad emocional y conexiones interpersonales, elementos que se entrelazan para fomentar una mayor aceptación de sí mismos en su rol profesional.

Además, parece que la edad y los años de servicio (experiencia) promueven estrategias de afrontamiento que permiten sobrellevar las adversidades que se puedan presentar en el trabajo cotidiano (Torres-Hernández, 2023). Esto último, se puede apreciar ya que en el análisis de correlaciones se ha identificado que la edad y los años de servicio disminuyen los niveles de burnout general, agotamiento emocional y despersonalización (Olivares, 2021). No obstante, con base en los resultados del análisis de regresiones múltiples se puede concluir que, en los docentes que componen la muestra de esta investigación, los síntomas de ansiedad disminuyen los niveles óptimos de bienestar, mientras que la realización personal los promueve. Así, en el análisis de regresiones se puede observar que

la ansiedad pierde nivel explicativo al ingresar la realización personal (Gallardo-López, 2019). La realización personal puede actuar como un factor moderador que mitiga el impacto de la ansiedad. Cuando los individuos se sienten eficaces y competentes (Maslach, 1998), es probable que experimenten un sentido de satisfacción y propósito que puede contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad, proporcionando un sentido de control y bienestar. En este sentido, promover la realización personal podría ser una vía efectiva para ayudar a los individuos a gestionar su ansiedad de manera más eficaz.

Con base en todo lo señalado hasta este punto, los resultados de este estudio permiten concluir que existe factores protectores y factores de riesgo que pueden promover o disminuir los niveles de bienestar (y sus subdimensiones). El agotamiento emocional, la despersonalización y la ansiedad generan un ciclo perjudicial que afecta el bienestar psicológico de los maestros jóvenes. Este deterioro no solo impacta en su vida personal y profesional, sino que también puede influir negativamente en el ambiente escolar y en la experiencia educativa de sus estudiantes. Abordar estos problemas es crucial para fomentar un entorno educativo saludable y productivo. Fomentar la autoaceptación y el desarrollo profesional en los docentes jóvenes podría ser clave para mejorar su bienestar psicológico y, en consecuencia, la calidad de la educación que imparten. La creación de redes de apoyo entre docentes puede ayudar a enfrentar los desafíos y construir una carrera educativa satisfactoria en el magisterio.

Referencias

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbuck, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10706, doi:10.3390/ijerph191710706
- Akin, M.A. (2019). Una investigación sobre el agotamiento docente en relación con algunas variables. *Int. J. Progress. Educ.* 15, 47–65.
- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178, doi:10.20511/pyr2019.v7n3.393
- Bermejo-Toro, L.; Prieto-Ursúa, M. y Hernández, V. (2016). Hacia un modelo de bienestar docente: recursos personales y laborales implicados en el burnout y engagement docente. *Educ. Psychol*, 36, 481–501.
- Bianchi, R.; Manzano-García, G. y Rolland, J.P. (2021). ¿El burnout está vinculado principalmente a factores relacionados con el trabajo? Un estudio analítico de peso relativo. *Frontiers in Psychology*, 11, 3975.
- Chávez, S.J. (2021). El bienestar psicológico y su relación con otras variables en estudios de población docente. Revista bibliográfica. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22(3). 51-60.
- Denia, M., Salinas, B., En, P., Leilani, P., Olascoaga, P. V., Araceli, P. y Navarrete Cruz, A. (2020). Relación entre Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout: Caso de estudio: Escuela Primaria Leona Vicario de Tejupilco, Estado de México. *Revista de Investigación Latinoamericana En Competitividad Organizacional*, 10(7). 2659-5494.
- Dorantes-Nova, J. (2020). El síndrome de burnout y su prevalencia en las mujeres docentes. *Praxis Investigativa Redie*, 12(23), 14–31.
- Escalante, E. L. y Sosa V. (2019). Habilidades socioemocionales y bienestar psicológico en docentes. Círculo de escritores IBERO. Disponible en: <http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201904010105162320&temaid=11946>
- Extremera, N., Rey, L. y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, 100. 43-54.

- Gallardo-López, J. A. López-Noguero, F., y Gallardo-Vazquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista Electrónica Educare*, 23(2), 1-20, doi:10.15359/ree.23-2.17
- Gil-Monte, P.R. y Peiró, J.M. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos y diferenciales para el diagnóstico del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) según el MBI-HSS en España. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2), 135-149
- Granados, L., Aparisi, D., Inglés, C. J., Aparicio, L., M., Fernández-Sogorb, A. y García, F. (2019). ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado? *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 7(1), 83, doi.org/10.30552/ejpad.v7i1.91
- Gómez, R.A.F. y Valle, C.M.Z. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la COVID-19. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(2), 129-139.
- López de la Cruz, E., y Zacarias V. H. (2020). Síndrome de Burnout en docentes universitarios durante de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), doi: 10.37711/desafíos.2020.11.2.209
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Manual. University of California, Consulting Psychology Press.
- Maslach, C., Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Martínez-Monteagudo, M.C, Granados, L, Aparisi, D. y García-Fernández, J.M. (2019). Perfiles de inteligencia emocional rasgo, burnout, ansiedad, depresión y estrés en docentes de educación secundaria. *Personal. Individ. Differ*, 142, 53–61.
- Mejía, C., y Laca, A. (2015). Consecuencias del bajo bienestar laboral en la salud: Estrés, burnout y síntomas psicosomáticos en docentes. Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología. México. Recuperado de: 1_Arb_Consecuencias_del_bienestar_laboral_libre.pdf
- Mora-Mora, C. E., Bonilla Guachamín, G. E., y Bonilla Guachamín, J. A. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Runae*, 6, 41–60.

- Olivares, F. L., Nieto López, G., Velázquez, V.K., y López-Guerrero, A. (2021). Síndrome de burnout. La multiplicidad de roles y su impacto en la labor docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 24(3), doi:10.6018/reifop.457451
- Padilla, V. A., y Peralta, R. J. (2022). Síntomas de trastornos afectivos y emocionales como consecuencia del COVID-19 en docentes del departamento del Atlántico. Universidad de la Costa. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11323/9559>
- Pereira-Junior, G. A., Jurueña, M. F., y Cardoso, L. (2021). Análisis factorial confirmatorio del Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey en profesionales de la salud de los servicios de emergencia. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3386.
- Preciado, M., Pozos, E., Colunga, C., Vázquez, J., y Ávalos, M. (2017). Relación entre factores psicosociales, agotamiento emocional laboral y burnout en odontólogos mexicanos. *Universitas Psicológica*, 16(2), doi:10.11144/Javeriana.upsy16-2.refp
- Rosas-Santiago, F. J., Rodríguez-Pérez, V., Hernández-Aguilera, R. D., y Lagunes-Córdoba, R. (2020). Factorial structure of mexican version of the beck depression inventory ii in general population of mexican southeastern. *Salud Uninorte*, 36(2), 436–449, doi:10.14482/sun.36.2.616.723
- Salazar-Ayala, CM y Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en El contexto de educación física: una revisión sistemática. *Retos*, 38, 838-844.
- Salcedo, G. H., Cardenas, V., Carita, C., L. M., y Ledesma, C., M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*, 1(3), 44–56, doi:10.47422/ac.v1i3.18
- Salgado, J. A., y Leira, F.J. (2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *Revista CES Psicología*, 11(1), 69-89, doi:10.21615/cesp.11.16
- Saldaña, O., Polo, V. y Jean, D. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*. doi:10.31876/rcs.v26i1.31308
- Sánchez, N. (2020). *Síndrome de Burnout: relación con otros Trastornos emocionales*. Porrúa: México.

- Torres-Hernández, E. (2020). Habilidades interpersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, México. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 163-179, doi:10.21703/rexe.20201939torres9
- Torres-Hernández, E. (2023). Vocación y burnout en docentes mexicanos. *Educación XXI*, 26(1), 327-346, doi:10.5944/educxx1.32954
- Walter, H.L. y Fox, H.B. (2021). Comprensión del bienestar de los docentes durante la pandemia de COVID-19 a lo largo del tiempo: un estudio longitudinal cualitativo. *J. Organ. Psychol*, 21, 36–50.