



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2026,
Volumen 10, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3

**FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y
SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE
BÁSICA SECUNDARIA: ANÁLISIS Y ESTRATEGIAS
DE INTERVENCIÓN DESDE LA SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO**

**PSYCHOSOCIAL RISK FACTORS AND BURNOUT
SYNDROME IN SECONDARY SCHOOL TEACHERS:
ANALYSIS AND INTERVENTION STRATEGIES FROM THE
OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY APPROACH**

Cielo Dayana Rodriguez Rincon
Corporación Universitaria Minuto de Dios

Factores de riesgo psicosocial y síndrome de Burnout en docentes de básica secundaria: análisis y estrategias de intervención desde la Seguridad y Salud en el Trabajo

Cielo Dayana Rodríguez Rincon¹

Crodrigu398@uniminuto.edu.co

<https://orcid.org/0009-0001-5021-3018>

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Colombia

RESUMEN

Uno de los riesgos psicosociales que posiblemente tiene mayor impacto en la salud mental y en el bienestar ocupacional del profesorado, el síndrome Burnout, predomina en contextos educativos con una elevada demanda de trabajo y restricciones institucionales. El propósito de la presente investigación ha sido analizar los factores psicosociales, organizacionales y laborales asociados a la aparición del síndrome Burnout en docentes de básica secundaria de la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo, del municipio de Tocaima, Cundinamarca con la intención de elaborar estrategias de prevención e intervención desde la mirada de la Seguridad y Salud en el Trabajo. El presente estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y con diseño no experimental de corte transversal. Los factores relacionados con carga laboral, apoyo institucional, clima organizacional y condiciones del ejercicio docente fueron analizados. Los resultados muestran que la carga laboral, las jornadas de trabajos excesivas, la falta de recursos y la escasa ayuda institucional pueden estar contribuyendo en parte al agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal. En conclusión, la gestión preventiva del riesgo psicosocial puede favorecer el bienestar del profesorado y, por tanto, contribuir a la producción de ambientes educativos más saludable

Palabras clave: síndrome de Burnout; riesgo psicosocial; bienestar laboral; Seguridad y Salud en el Trabajo; docentes.

¹ Autor principal

Correspondencia: Crodrigu398@uniminuto.edu.co

Psychosocial Risk Factors and Burnout Syndrome in Secondary School Teachers: Analysis and Intervention Strategies from the Occupational Health and Safety Approach

ABSTRACT

Burnout syndrome represents one of the most significant psychosocial risks to the mental health and well-being of teachers, particularly in highly demanding workplace conditions with many constraints at the institutional level. Therefore, the purpose of this study was to explore the psychosocial, organizational, and occupational factors associated with Burnout syndrome in secondary school teachers at the Hernán Venegas Carrillo School in Tocaima, Cundinamarca, Colombia, in order to propose preventive and intervention strategies based on the Occupational Health and Safety approach. A quantitative and descriptive study design was used, and participants were analyzed using a longitudinal cohort design. Participants in the study were asked about workload, organizational support and working conditions in relation to institutional constraints. Results suggest that excessive work demands and working hours coupled with low levels of institutional support and limited resources may contribute to increasing emotional exhaustion, depersonalization, and lower personal accomplishment among those experiencing Burnout. The findings indicate that implementing preventive strategies for psychosocial risk management will help improve the health and mental well-being of teachers, thus creating a healthier educational environment for all.

Keywords: burnout syndrome; psychosocial risk; occupational well-being; Occupational Health and Safety; teachers.

*Artículo recibido 20 mayo 2026
Aceptado para publicación: 20 junio 2026*



INTRODUCCIÓN

Hoy en día el síndrome de Burnout se ha convertido en uno de los mayores problemas de salud mental en el mundo del trabajo y, en particular, en todas aquellas profesiones caracterizadas por la interacción social constante, tal es el caso de la docencia.

Este síndrome ha cobrado una mayor importancia en los últimos años debido a la transformación que han sufrido los sistemas educativos, que han ido aumentando de manera paulatina pero clara las exigencias académicas, burocráticas, tecnológicas y emocionales con las que deben lidiar los docentes en el ejercicio de su profesión. Como resultado de esto, muchas personas dentro del mundo de la educación ven que su trabajo se desarrolla en un contexto que propicia la aparición del estrés crónico, del agotamiento emocional y de la disminución de la realización en el trabajo. La OMS (2019) define el Burnout como un síndrome que se produce en un contexto de trabajo y que aparece como resultado de un estrés crónico que no se ha podido manejar. Este síndrome se caracteriza por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal disminuida, las cuales afectan de manera directa al bienestar psicológico de los trabajadores, así como a su desempeño profesional, sus relaciones sociales y, en general, a su calidad de vida.

En el ámbito educativo, el Burnout cobra especial relevancia por las propias características de la profesión docente. El profesorado no tiene que hacer frente únicamente a las actividades de enseñanza y evaluación del alumnado sino, que además, ha de enfrentar una ingente carga administrativa, tareas de seguimiento institucional, adaptaciones continuas a los cambios curriculares, incorporación de nuevas tecnologías y dar respuesta a los problemas sociales y familiares que afectan al proceso educativo. Todo esto supone un sobrecargo laboral que muchas veces supera los recursos personales e institucionales disponibles para llevarlo a cabo adecuadamente.

A nivel internacional, numerosos estudios demuestran una tendencia a la alza de los factores de riesgo psicosocial en el ámbito educativo; investigaciones elaboradas por organismos internacionales y desde centros de salud ocupacional ponen de manifiesto que la sobrecarga laboral, jornadas laborales largas, presión para cumplir los indicadores académicos, escasez de recursos pedagógicos y escaso apoyo organizacional son factores que acaban desembocando en la aparición del Burnout de los docentes. Del mismo modo, la progresiva incorporación de herramientas tecnológicas en los procesos de



enseñanza comporta nuevos retos vinculados a la adaptabilidad digital y la gestión del tiempo laboral. El escenario en América Latina presenta peculiaridades asociadas a condiciones estructurales de los sistemas educativos, condiciones laborales diversas y limitaciones presupuestarias que comportan limitaciones para el funcionamiento de las instituciones educativas. Distintos estudios realizados en países como Argentina, Chile, Brasil y México han evidenciado altos índices de agotamiento emocional de los y las docentes, principalmente después de la puesta en marcha de los cambios en los modelos de enseñanza que tuvieron lugar en el marco de la pandemia por la COVID-19 y posteriormente a ella. Son coincidentes en señalar que la presencia de altas demandas laborales y de recursos escasos propicia elevadas probabilidades de presentar síntomas relacionados al Burnout. En Colombia esta preocupación ha aumentado en el ámbito académico, institucional y gubernamental. Informes de FECODE, la Federación Colombiana de Educadores, y diferentes investigaciones desarrolladas en el país evidencian que una cantidad elevada de docentes reporte la presencia de síntomas asociados al estrés laboral, a la ansiedad, al agotamiento emocional y a las alteraciones de la salud mental.

Estas condiciones suelen ir ligadas al aumento de las responsabilidades administrativas, a la necesidad de asumir múltiples roles de manera simultánea y a la escasez de recursos existentes en muchas de las instituciones educativas del país.

En relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo, los factores de riesgo psicosocial constituyen uno de los riesgos para el bienestar integral de las trabajadoras y los trabajadores. La normativa de Colombia también reconoce la importancia de identificar, evaluar y manejar los factores de riesgo psicosocial a partir de estrategias de prevención con el propósito de proteger su salud física y mental. En el sector educativo, resulta de suma importancia implementar programas de prevención e intervención para reducir la prevalencia del estrés laboral y promover entornos laborales saludables.

La Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo, que está ubicada en el municipio de Tocaima, Cundinamarca, ocupa un lugar de interés en esta temática por las características propias del entorno organizacional y laboral que en ella se generan.

Los docentes de básica secundaria desarrollan sus actividades en un entorno que exige el cumplimiento simultáneo de funciones académicas, administrativas y sociales, situación que puede



favorecer la aparición de factores de riesgo psicosocial relacionados con la sobrecarga laboral, las extensas jornadas de trabajo, la disponibilidad limitada de recursos pedagógicos y las demandas institucionales permanentes.

Bajo este panorama, surge la necesidad de comprender de manera más profunda la relación existente entre las condiciones laborales y la presencia de manifestaciones asociadas al síndrome de Burnout en los docentes de esta institución educativa. El análisis de estos factores no solo permite identificar posibles riesgos para la salud mental del profesorado, sino también generar información útil para el diseño de estrategias preventivas orientadas al fortalecimiento del bienestar laboral y la calidad de los procesos educativos.

La presente investigación se fundamenta teóricamente en el Modelo de Demandas y Recursos Laborales (Job Demands-Resources Model), propuesto por Demerouti et al. (2001), el cual plantea que el desgaste ocupacional surge cuando las demandas laborales exceden los recursos disponibles para afrontarlas. Asimismo, se retoman los aportes de Maslach y Leiter (2016), quienes conceptualizan el síndrome de Burnout a partir de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Estos enfoques permiten comprender la interacción entre los factores organizacionales, laborales y emocionales que influyen en el bienestar de los docentes.

En este sentido, el objetivo de la presente investigación consiste en analizar los factores psicosociales, organizacionales y laborales asociados a la aparición del síndrome de Burnout en docentes de básica secundaria de la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo del municipio de Tocaima, Cundinamarca, con el propósito de formular estrategias de prevención e intervención desde la perspectiva de la Seguridad y Salud en el Trabajo que contribuyan al fortalecimiento de la salud mental, el bienestar laboral y la calidad educativa.

METODOLOGIA

La presente investigación se desarrolló mediante un proceso sistemático de recolección y análisis de información orientado a identificar los factores de riesgo psicosocial asociados al síndrome de Burnout en docentes de básica secundaria de la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo del municipio de Tocaima, Cundinamarca. El diseño metodológico permitió examinar las condiciones laborales, organizacionales y emocionales presentes en el entorno educativo, proporcionando evidencia para la



formulación de estrategias de prevención e intervención desde la perspectiva de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Enfoque

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió la recolección, medición y análisis de información relacionada con los factores de riesgo psicosocial y las manifestaciones asociadas al síndrome de Burnout en la población objeto de estudio. Este enfoque facilitó la obtención de datos objetivos sobre las condiciones laborales y organizacionales percibidas por los docentes, así como la identificación de tendencias y patrones relacionados con el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal.

Según Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por utilizar procedimientos sistemáticos y estructurados para la medición de variables, permitiendo describir fenómenos y establecer relaciones entre los factores analizados mediante técnicas estadísticas.

Alcance

La investigación tuvo un alcance descriptivo, dado que se orientó a caracterizar los factores psicosociales, organizacionales y laborales presentes en el entorno de trabajo de los docentes de básica secundaria, así como a identificar las principales manifestaciones asociadas al síndrome de Burnout.

Este alcance permitió describir las condiciones laborales percibidas por los participantes, incluyendo aspectos relacionados con la carga laboral, el apoyo institucional, el clima organizacional y las condiciones generales del ejercicio docente, proporcionando una visión integral de la problemática estudiada.

Diseño

Se empleó un diseño no experimental de corte transversal. La investigación se desarrolló sin manipulación deliberada de variables, observando los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural.

El corte transversal se justifica porque la información fue recolectada en un único momento temporal, permitiendo conocer la situación existente respecto a los factores de riesgo psicosocial y los niveles de afectación relacionados con el síndrome de Burnout durante el periodo de estudio.

Este diseño resulta apropiado para investigaciones orientadas a la descripción de fenómenos sociales y



organizacionales, especialmente cuando se busca identificar condiciones presentes en una población específica sin intervenir directamente sobre ellas.

Población y muestra

La población estuvo conformada por los docentes de básica secundaria vinculados a la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo del municipio de Tocaima, Cundinamarca.

La selección de los participantes se realizó considerando criterios de inclusión relacionados con la vinculación laboral activa en la institución, la disponibilidad para participar voluntariamente en el estudio y la aceptación del consentimiento informado. Debido a las características de la investigación y al interés por obtener información directamente de los docentes involucrados en el proceso educativo, se empleó una muestra no probabilística por conveniencia, integrada por aquellos docentes que manifestaron su disposición para participar en el estudio y que cumplieran con los criterios establecidos.

Asimismo, se tuvieron en cuenta variables sociodemográficas y laborales como edad, sexo, nivel de formación académica, antigüedad laboral y tiempo de servicio en la institución, con el propósito de contextualizar los resultados obtenidos.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se optó por la encuesta como técnica principal para la recolección de información, por la capacidad que tiene para obtener información de forma sistemática, uniforme y comparable entre las personas, fruto de la investigación. Dicha técnica permitió la recolección de información relativa a las condiciones laborales de los docentes y los factores que pueden incidir en el síndrome de Burnout, permitiendo, además, el estudio de variables que tienen relación con el desgaste profesional en el contexto educacional.

En el caso del instrumento utilizado, se trataba de un cuestionario estructurado que buscaba la existencia de factores de riesgo psicosocial y manifestaciones propias del síndrome de Burnout, para lo cual se recurrió a preguntas sobre características sociodemográficas y laborales, la carga de trabajo, las exigencias propias de la actividad docente, el apoyo institucional, el acompañamiento organizacional, el clima laboral, las relaciones interpersonales en el entorno de trabajo, el agotamiento emocional, la despersonalización, y la realización personal.



La información recogida permitió profundizar en la percepción que los docentes tienen de sus condiciones de trabajo y analizar la posible relación con la aparición de síntomas vinculados al desgaste profesional. Con ello, el cuestionario se constituyó como una de las principales herramientas para determinar factores que pueden llegar a influir en el bienestar laboral y la salud ocupacional del personal docente.

Con respecto a las consideraciones éticas, la investigación tuvo lugar respetando los principios establecidos para los estudios sociales y ocupacionales. La participación de los docentes resultó del todo voluntaria y corrió a cargo de la firma del consentimiento informado, respetándose en todo momento el compromiso de confidencialidad respecto a la información facilitada en el marco del estudio y la protección de la identidad de los participantes.

Asimismo, los datos obtenidos fueron tratados exclusivamente para fines académicos y científicos, en consonancia con los principios de privacidad, autonomía, dignidad humana y respeto de los participantes. La realización de la investigación también se ajustó a la normativa nacional relacionada con la Seguridad y Salud en el Trabajo y con la gestión de los factores de riesgo psicosocial, asegurando así el cumplimiento de los criterios éticos y normativos que resultan aplicables al estudio.

Tratamiento de la información

La información recolectada fue organizada, depurada y procesada mediante herramientas informáticas de análisis estadístico descriptivo.

Posteriormente, los datos fueron clasificados y representados mediante tablas y figuras estadísticas que permitieron identificar frecuencias, porcentajes y tendencias relacionadas con los factores de riesgo psicosocial y las dimensiones asociadas al síndrome de Burnout.

El análisis de la información se centró en la descripción de los resultados obtenidos y en la identificación de patrones relacionados con las condiciones laborales y organizacionales percibidas por los docentes, facilitando la interpretación de los hallazgos y la formulación de estrategias de intervención desde la perspectiva de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Resultados y Discusión

Los resultados se estructuran a partir del análisis de la información recolectada en los docentes de básica secundaria de la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo del municipio de Tocaima,



Cundinamarca. El análisis se orientó a identificar los principales factores de riesgo psicosocial presentes en el entorno laboral docente y su posible relación con las manifestaciones asociadas al síndrome de Burnout.

La información obtenida permitió examinar diferentes dimensiones relacionadas con las condiciones laborales, organizacionales y emocionales que caracterizan el ejercicio de la docencia, proporcionando una visión integral de los factores que pueden favorecer la aparición del desgaste profesional.

Caracterización de las condiciones laborales docentes

El análisis de las condiciones laborales permitió identificar que los docentes desarrollan sus actividades en un entorno caracterizado por múltiples exigencias académicas y administrativas. Además de las actividades relacionadas con la enseñanza, los participantes señalaron la necesidad de asumir responsabilidades asociadas a la planeación curricular, elaboración de informes, seguimiento académico, atención a padres de familia, participación en reuniones institucionales y cumplimiento de requerimientos administrativos.

Estas responsabilidades incrementan la carga laboral percibida y generan una ampliación de las jornadas de trabajo más allá del horario formal establecido, situación que puede afectar el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Los hallazgos sugieren que la acumulación de funciones constituye uno de los principales factores de riesgo psicosocial presentes en la institución educativa, incrementando la probabilidad de experimentar síntomas asociados al agotamiento físico y emocional.

Resultados relacionados con la carga laboral

La carga laboral fue identificada como uno de los factores de riesgo psicosocial con mayor incidencia dentro de la población estudiada.

Los docentes manifestaron que las actividades administrativas y académicas requieren una inversión considerable de tiempo, especialmente durante períodos de evaluación, elaboración de informes institucionales y cumplimiento de requerimientos externos.

De igual manera, se observó que las responsabilidades asignadas frecuentemente superan el tiempo disponible dentro de la jornada laboral ordinaria, obligando a muchos docentes a continuar desarrollando actividades laborales fuera del horario institucional.



Esta situación genera una percepción constante de presión laboral, contribuyendo al desarrollo de estrés ocupacional y agotamiento emocional.

Resultados relacionados con el apoyo institucional

El análisis del apoyo institucional permitió identificar oportunidades de mejora en los procesos de acompañamiento organizacional dirigidos al personal docente.

Aunque los participantes reconocen esfuerzos institucionales orientados al cumplimiento de los objetivos académicos, algunos docentes manifestaron percibir limitaciones en aspectos relacionados con el acompañamiento emocional, la gestión del bienestar laboral y la disponibilidad de recursos para afrontar las exigencias propias del ejercicio profesional.

La percepción de apoyo insuficiente puede incrementar la vulnerabilidad frente a los factores de riesgo psicosocial, especialmente cuando las demandas laborales son elevadas y los recursos organizacionales resultan limitados.

Resultados relacionados con el clima organizacional

Los resultados evidencian que el clima organizacional constituye un elemento relevante en la percepción de bienestar laboral de los docentes.

Las relaciones interpersonales con compañeros de trabajo y directivos fueron identificadas como factores que pueden influir positivamente o negativamente en la experiencia laboral. Algunos participantes señalaron la importancia de fortalecer los espacios de comunicación institucional, la participación en la toma de decisiones y las estrategias de reconocimiento profesional.

La existencia de ambientes organizacionales favorables contribuye a disminuir los niveles de estrés laboral y favorece la satisfacción profesional de los docentes.

Manifestaciones asociadas al síndrome de Burnout

El análisis de la información obtenida nos permitió detectar la aparición de diferentes manifestaciones compatibles con la descripción de las dimensiones existentes en la literatura especializada sobre el síndrome de Burnout, y que es irrefutable que existen evidencias de las condiciones laborales de los docentes que están asociadas a la aparición de síntomas relacionados con el desgaste profesional, particularmente en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal.



La dimensión que se presentó con mayor importancia fue el agotamiento emocional, el cual se evidenció mediante sentimientos de cansancio tanto físico como de agotamiento mental producto de la acumulación de tareas en el trabajo. El docente sugiere experimentar cansancio al final de la jornada laboral, una sensación de sobrecarga producida por la cantidad de actividades surgidas como requerimientos de la tarea, así como dificultades para recuperar un nivel adecuado de energía tras un ciclo largo de desempeño laboral. Nuestros resultados sugieren que existen exigencias laborales que pueden haber sido desmedidas para las fuerzas de recuperación de los trabajadores, así como en su bienestar y desempeño profesional.

Respecto a la despersonalización, algunos de los participantes nos transmitieron sentimientos de desapego emocional hacia determinadas actividades laborales, sobre todo en períodos con altas exigencias institucionales, aunque esta dimensión no apareció con la misma intensidad con la que lo hizo el agotamiento emocional, concluyendo que todo ello nos hace ver la necesidad de monitorizar de forma permanente este tipo de manifestaciones ya que puede tener un efecto destructivo en la calidad de las relaciones interpersonales y con los procesos de enseñanza y de acompañamiento educativo.

Por otra parte, que los resultados también recogiesen situaciones con una reducción en la percepción de la realización profesional pueden tener que ver con la escasa atención institucional a lo que realizan, a la no existencia de recursos y a la presión constante por el cumplimiento de los indicadores académicos, lo que parece tener efectivamente su efecto en cuestiones de satisfacción laboral y en la percepción de los docentes acerca de su eficacia en la realización de sus funciones y, por otro lado, en el descontento y en niveles de baja implicación hacia las actividades laborales.

De una forma general se logra fijar que los factores psicosociales de riesgo que se han percibido en la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo están relacionados con las situaciones de sobrecarga de trabajo, con las extensas jornadas laborales, las exigencias administrativas por encima de lo que es el día a día, la escasez de recursos institucionales, la percepción de insuficientes ayudas organizacionales y la necesidad de fortalecer el clima organizacional, constituyendo el conjunto de ellos condiciones que pueden favorecer la aparición y desarrollo de manifestaciones asociadas al síndrome de Burnout.

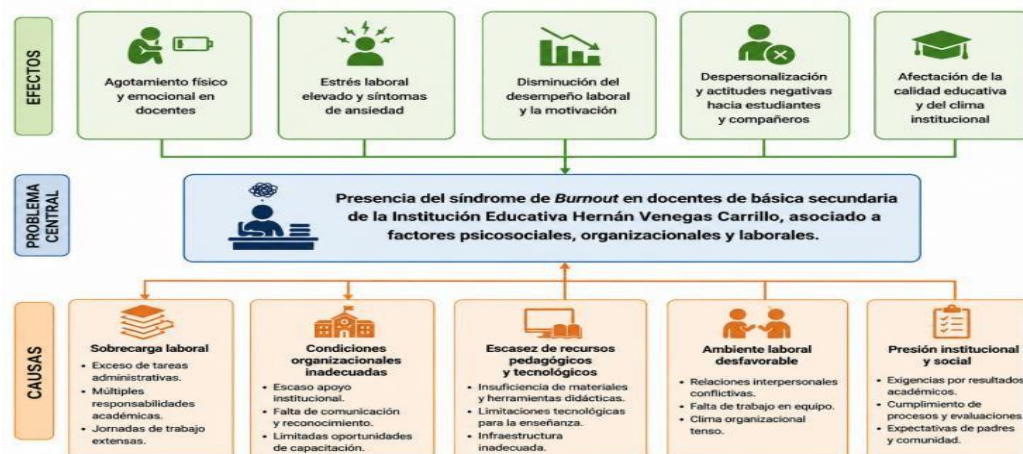
Desde la óptica de la Seguridad y Salud Laboral, se desprende la pertinencia de fortalecer las estrategias institucionales orientadas hacia la prevención de los riesgos psicosociales, la promoción de



la salud mental y el mejoramiento de las condiciones laborales del profesorado. La implementación de acciones preventivas y de los programas de apoyo psicosocial pueden contribuir a reducir los factores de riesgo y favorecen la mejora del bienestar de los trabajadores, así como el reforzamiento de la calidad de los procesos educativos escolares de la institución educativa.

Figura 1

Árbol de problemas relacionado con los factores psicosociales en la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo

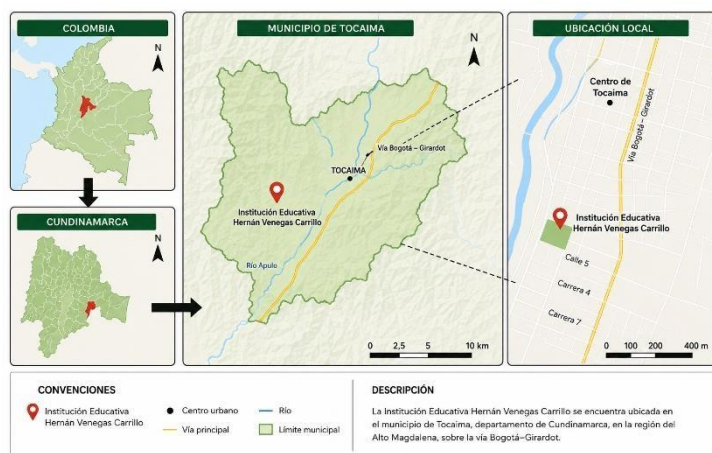


Fuente: Elaboración Propia

La Figura 1 muestra de forma esquemática los factores psicosociales que pueden incidir en el eventual síndrome de Burnout en el profesorado de básica secundaria. Se puede observar que variados factores como la sobrecarga laboral, las exigencias administrativas, la carencia de recursos institucionales y las prolongadas jornadas laborales constituyen factores de riesgo susceptibles de amenazar el bienestar laboral. En la misma línea se muestran las consecuencias del proceso de Burnout que deviene del agobio emocional o de la disminución de la motivación profesional como de la reducción de la calidad de los procesos educativos.

Figura 2

Ubicación geográfica de la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo en el municipio de Tocaima, Cundinamarca.

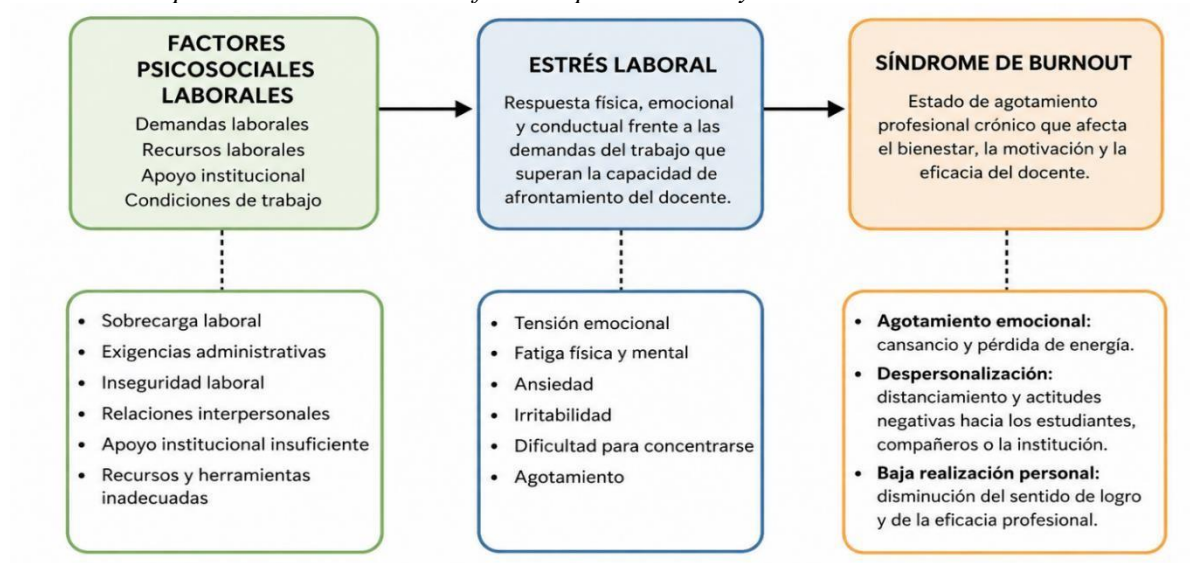


Fuente: Elaboración Propia

La Figura 2 muestra la localización geográfica de la Institución Educativa Hernán Venegas Carrillo en el municipio de Tocaima, Cundinamarca. La situación geográfica permite encuadrar el estudio de caso en una institución educativa oficial que realiza sus actividades en un contexto social y organizacional determinado, lo cual es importante para poder comprensión de las condiciones laborales y de los factores psicosociales que fueron objeto de análisis en la investigación.

Figura 3

Modelo conceptual de la relación entre factores psicosociales y síndrome de Burnout



Nota. Elaboración propia con base en Demerouti et al. (2001) y Maslach y Leiter (2016).

Fuente: Elaboración Propia

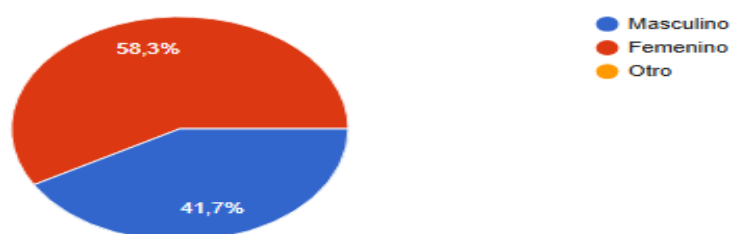
El modelo conceptual que subyace en esta investigación, que se encuentra en la Figura 3, se fundamenta en el Modelo de Demandas y Recursos Laborales y en la teoría del desgaste profesional (síndrome de burnout). De este modo se pone de manifiesto que los factores psicosociales laborales pueden dar lugar a estrés laboral y, a su vez, aparecer luego manifestaciones que se relacionan con el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal de los docentes.

Figura 4

Distribución de docentes según género

Género

12 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

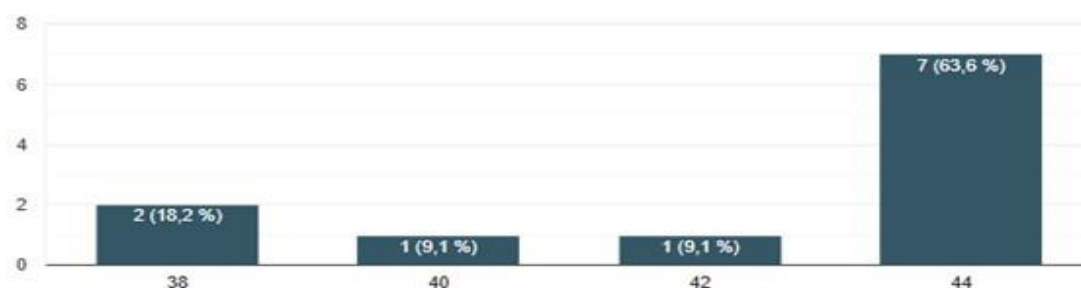
La Figura 4 muestra la distribución de la jornada laboral semanal informada por los propios profesores que forman parte de la investigación. Los resultados apuntan a que una parte importante del personal de los docentes tiene una jornada laboral extensa lo que les supone un incremento de las demandas laborales, y la aparición de la fatiga física y emocional asociada al trabajo.

Figura 5

Horas laborales semanales

Número de horas laborales semanales

11 respuestas



Fuente: Elaboracion Propia

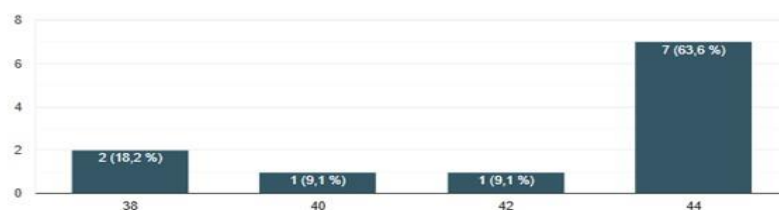
En la Figura 5 se observa que una parte importante del profesorado efectúa actividades inherentes a su trabajo fuera de la jornada de trabajo institucional; lo cual muestra que se produce una ampliación de la jornada de trabajo efectuada a través de actividades de programación, evaluación y elaboración de informes, lo que se traduce en un posible riesgo psicosocial que puede influir sobre la distancia entre el trabajo y la vida personal.

Figura 6

Desarrollo de actividades laborales fuera del horario institucional

Número de horas laborales semanales

11 respuestas



Fuente: Elaboración Propia

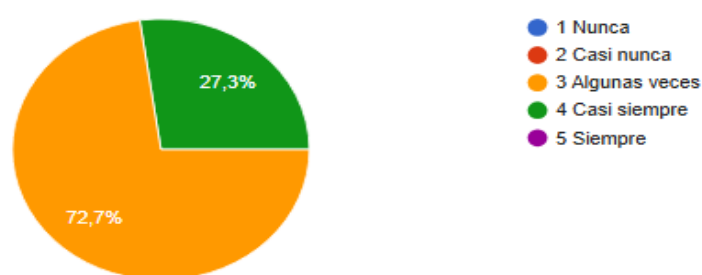
La Figura 6 muestra la percepción de cansancio emocional que presentaron los docentes participantes en la evaluación. Los resultados también apuntan a que los participantes presentaron síntomas de agotamiento físico y mental, sensación de sobrecarga con respecto a su trabajo y dificultad en la recuperación de niveles óptimos de energía después de un día laboral, lo cual corresponde a la dimensión del síndrome del Malestar Laboral más representativa obtenida en este estudio.

Figura 7

Percepción de agotamiento emocional

Se siente emocionalmente agotado debido a su trabajo

11 respuestas



Fuente: Elaboracion Propia

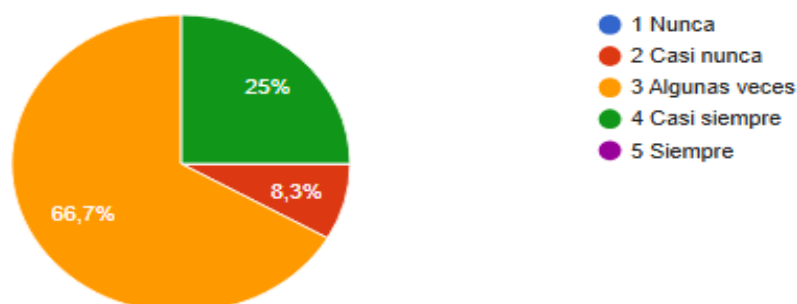
En la Figura 7 se observa la manera en que los docentes consideran se les ha brindado apoyo no solo por la institución misma, sino también por parte de los directivos. Los resultados evidencian adecuadas situaciones de oportunidad de fortalecimiento de los procesos de apoyo organizacional, gestión del bienestar laboral y de provisión de recursos, que podrían funcionar como factores de protección ante riesgos psicosociales.

Figura 8

Apoyo directivo e institucional

Percibe apoyo institucional frente a las dificultades laborales

12 respuestas



Fuente: Elaboracion Propia

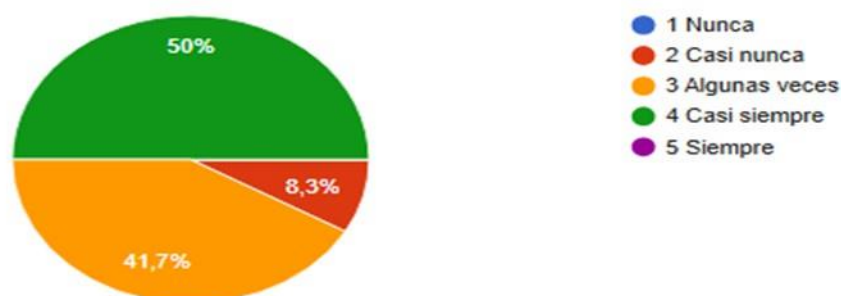
La figura 8 presenta la percepción de estrés laboral que han reportado los/as docentes participantes en el estudio. Los resultados muestran la existencia de importantes grados de tensión derivados de las exigencias laborales y, por tanto, del trabajo administrativo y de las propias responsabilidades que conlleva la actividad docente. Este resultado evidencia la relación existente entre los factores de riesgo psicosocial y la aparición de manifestaciones del síndrome de Burnout, poniendo así de manifiesto la necesidad de plantear estrategias preventivas en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Figura 9

Estrés laboral

Percibe altos niveles de estrés relacionados con su trabajo

12 respuestas



Fuente: Elaboracion Propia

La figura 9 recoge el conjunto general de las dimensiones del síndrome del burnout en los docentes participantes: agotamiento emocional, despersonalización y sensación de realización personal. Tal y como indica la gráfica, el agotamiento emocional representa la dimensión con mayor presencia en la población objeto de estudio, reflejando así el impacto que causan las exigencias laborales y organizacionales en el bienestar del profesorado. La despersonalización y la disminución de la sensación de realización personal se manifiestan en menor grado, aunque su existencia puede ayudar a considerar la existencia de condiciones favorables al desgaste profesional. En su conjunto, los resultados ponen de manifiesto la existencia de un espacio de mejora para hacer más robustas las acciones de prevención y gestión del riesgo psicosocial desde la Seguridad y la Salud en el Trabajo en pos de proteger la salud mental y la mejora de las condiciones laborales del profesorado.

CONCLUSIONES

La investigación resulta apropiada para dar respuesta a la hipótesis inicial planteada, lo que ha determinado que los docentes/as de básica secundaria de la Institución Educativa Hernán Venegas

Carrillo se encuentran expuestos a diferentes factores de riesgos psicosociales, cuya relación principal es la combinación de la sobrecarga laboral, la durabilidad de las jornadas laborales, las exigencias administrativas y la percepción de la falta de apoyo institucional. Estas condiciones son los factores que pueden poner en riesgo el bienestar en el trabajo y la salud mental del profesorado.

Los hallazgos demostraron la presencia de síntomas correspondientes con el síndrome de Burnout, siendo el agotamiento emocional la dimensión con más peso en los docentes/as que han participado en la investigación. La acumulación de la carga académica y de la carga administrativa, combinada con la ejecución de actividades laborales fuera de la jornada establecida, promueven la presencia del cansancio tanto físico como mental, lo que afecta la capacidad de la recuperación y el ejercicio de la profesión.

Adicionalmente, se identificaron manifestaciones de despersonalización y disminución de la realización personal, pero se dieron a conocer con menor intensidad que el agotamiento emocional. Estos resultados permiten inferir la necesidad de realizar un control continuo de las condiciones del trabajo del profesorado, con el fin de comprobar el avance de procesos de desgaste profesional que pudieran perjudicar la calidad educativa y las relaciones interpersonales en el seno de la institución.

El estudio concretó que el apoyo institucional, el clima organizacional y la disponibilidad de recursos, marcan una serie de factores de protección frente a los riesgos psicosociales. En este sentido, la percepción de acompañamiento organizacional y el potenciador de las relaciones laborales son elementos que contribuyen significativamente a disminuir los niveles de estrés y a mejorar la satisfacción laboral del profesorado.

Finalmente, se debe concluir que la gestión preventiva de los factores de riesgo psicosocial desde la Seguridad y Salud en Trabajo es una herramienta fundamental para trabajar por el bienestar del profesorado, para potenciar la salud mental ocupacional y también para contribuir al desarrollo de entornos educativos más saludables, más sostenibles y orientados a la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, J., Martínez, L., & Rojas, P. (2024). Fatiga emocional y satisfacción laboral en docentes colombianos bajo modalidades híbridas de enseñanza. *Revista Colombiana de Educación*, 87(2), 45–63.
- Agyapong, B., Osei, K., & Mensah, T. (2024). Burnout prevalence and resilience in primary and secondary school teachers in Canada. *International Journal of Educational Research*, 122, 102245.
- Arango, M., Pérez, D., & Molina, J. (2025). Transformación digital y carga psicosocial en docentes colombianos postpandemia. *Revista Latinoamericana de Salud Ocupacional*, 15(1), 33–49.
- Barry, K., Wilson, J., & Hartley, P. (2022). Teacher burnout and the Job Demands-Resources model: A knowledge synthesis approach. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2153–2175.
- Bermúdez, L., Rodríguez, S., & Vega, M. (2025). Hábitos saludables y prevención del burnout docente. *Journal of Occupational Health*, 67(1), 112–128.
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1010 de 2006 por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral*. Diario Oficial de Colombia.
- Davis, R., Thompson, G., & Lee, S. (2025). Resilience and social support as protective factors against teacher burnout: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 142, 104512.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- Federación Colombiana de Educadores (FECODE). (2021). *Informe nacional sobre condiciones laborales y salud mental docente en Colombia*. FECODE.
- Frontiers in Education. (2024). Factores asociados al síndrome de Burnout en docentes colombianos. *Frontiers in Education*, 9, 1–14.
- García Botello, M., Ramírez, P., & Torres, J. (2022). Estrés laboral y síndrome de Burnout en instituciones educativas colombianas. *Revista Salud y Trabajo*, 14(2), 88–101.
- Gil-Monte, P. (2012). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.
- Huo, Y., Chen, L., & Zhang, M. (2025). Network analysis of teacher burnout and psychosocial



- workload. *Occupational Medicine*, 75(2), 210–223.
- Lenka Kollerová. (2023). Teacher well-being and burnout prevention strategies in educational settings. *Educational Sciences*, 13(5), 455–469.
- Marsollier, R., Varela, P., & Sánchez, J. (2024). Agotamiento mental y enseñanza virtual en docentes latinoamericanos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 95(1), 77–94.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). *Burnout*. Wiley International Encyclopedia of Management.
- Maslach, C. (2017). Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal*, 69(2), 143–152.
- Matthew, J., Rivera, P., & Collins, T. (2025). Surveillance technologies and occupational stress in educational organizations. *Journal of Workplace Health Management*, 18(1), 51–66.
- Mijakoski, D., Stoleski, S., & Minov, J. (2022). Organizational interventions for occupational burnout prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4521.
- Ministerio de Protección Social. (2008). *Resolución 2646 de 2008 por la cual se establecen disposiciones y responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención e intervención de factores de riesgo psicosocial*. República de Colombia.
- Ministerio de Salud. (2013). *Ley 1616 de 2013 - Ley de Salud Mental*. República de Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2014). *Decreto 1477 de 2014 por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales*. República de Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2015). *Decreto 1072 de 2015 - Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*. República de Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2019). *Resolución 0312 de 2019 por la cual se definen los estándares mínimos del SG-SST*. República de Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2022). *Resolución 2764 de 2022 sobre evaluación de factores de riesgo psicosocial*. República de Colombia.
- OCDE. (2025). *Resultados TALIS 2024: bienestar y condiciones laborales docentes*. OECD Publishing.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases*. WHO.



- Posada-Quintero, H., Hernández, J., & Ruiz, D. (2020). Machine learning models applied to teacher burnout in Colombia. *Computers in Human Behavior*, 112, 106465.
- Sánchez-Narváez, F., Ortega, L., & Castillo, R. (2023). Calidad del sueño y agotamiento emocional en docentes mexicanos. *Revista de Psicología del Trabajo*, 39(3), 211–226.
- Shoman, Y., Marca, S., Bianchi, R., Godderis, L., Van der Molen, H., & Guseva Canu, I. (2021). Psychosocial risk factors for burnout: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(1), e0244122.
- Vallejo, M., & González, P. (2020). Bienestar docente y estrategias institucionales de acompañamiento psicológico. *Revista Educación y Desarrollo Humano*, 12(1), 55–70.
- Villarreal, A., Gómez, C., & Herrera, D. (2022). Síntomas de burnout en docentes colombianos durante el retorno a la presencialidad. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 12(3), 95–109.
- Wang, L., Chen, Y., & Li, P. (2024). Reliability and invariance of the Maslach Burnout Inventory General Survey among educational professionals. *BMC Psychology*, 12(1), 301.
- Wang, L., Chen, Y., & Li, P. (2025). Validation of the MBI-GS-9 short version in international teacher samples. *Frontiers in Psychology*, 16, 145782.

