

ANÁLISIS DE LOS FACTORES DEL ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA EN PEREIRA RISARALDA

Erick Alexander Rendon Loaiza

Administración En Seguridad y Salud en el Trabajo, Corporación

Universitaria Minuto Dios

NRC 75783: Opción de Grado

Yeimy Edith Trujillo

Noviembre 2025

DEDICATORIA

A lo largo de este recorrido, han sido muchas las personas que, de una u otra forma, han contribuido a nuestro crecimiento, tanto personal como profesional. A quienes con sus enseñanzas, ejemplo o incluso con breves palabras, sembraron en nosotros motivación, tenacidad y voluntad; Pilares fundamentales para transformar noches de desvelo en logros, momentos de duda en aprendizaje, y el cansancio en satisfacción. A todos nuestros familiares, amigos, docentes y compañeros, gracias por fortalecer nuestras virtudes y ayudarnos a reconocer nuestras debilidades, permitiéndonos construir desde allí un camino más sólido. Este trabajo es también reflejo de ese acompañamiento, de esas voces que nos impulsaron en silencio o en presencia.

Hoy, la visualización del birrete no marca un final, sino el inicio de un nuevo trayecto donde todo lo aprendido será la base para seguir avanzando con gratitud, compromiso y esperanza.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecerle a Dios por ser mi guía, mi mayor fuente de energía y sobre todo, mi sostén en este camino; Iluminando así cada paso y culminación de esta etapa. También agradecer sinceramente a mis profesores por su paciencia infinita, por su disposición a responder todas mis dudas, las cuales no fueron pocas, y por su apoyo constante durante el desarrollo de mi carrera. Sin su orientación llegar a este punto del camino no habría sido posible; Por último, agradecerles a mis compañeros que de múltiples maneras supieron aceptarme con el fin de complementarnos a pesar de nuestras debilidades y a causa de nuestras fortalezas para hacer de nuestras diferencias un banco de ideas y de soluciones a los baches presentes en el trayecto.

RESUMEN

Esta investigación analiza de manera amplia los factores que favorecen la aparición del estrés laboral y el síndrome de burnout en el personal docente, destacando cómo estos fenómenos se manifiestan con especial intensidad en los colegios de Pereira, Colombia. Se plantea que la docencia es una de las profesiones más vulnerables a los riesgos psicosociales debido a la alta demanda emocional, la presión institucional y las crecientes exigencias académicas.

Se explica que el estrés laboral surge cuando las demandas del entorno educativo superan las capacidades, recursos o apoyos con los que cuenta el docente. En el contexto pereirano, esta situación se ve agravada por condiciones estructurales como:

- La sobrecarga laboral, marcada por jornadas extensas que combinan clases, informes, comités y preparación extracurricular.
- La atención simultánea a grupos numerosos, característicos de instituciones públicas de la ciudad.
- El aumento de responsabilidades administrativas, que resta tiempo y energía a la labor pedagógica.

El documento también resalta la influencia del apoyo institucional insuficiente, evidenciando que muchos docentes de Pereira perciben poca orientación directiva, escasa retroalimentación positiva y limitaciones en la comunicación interna. Esta falta de acompañamiento incrementa la sensación de aislamiento profesional y vulnerabilidad emocional.

Otro factor crucial señalado en el análisis son los recursos pedagógicos limitados, una situación frecuente en varios colegios de la ciudad. Las deficiencias en infraestructura, tecnología o materiales didácticos generan presión adicional sobre el docente, quien debe compensar estas carencias con mayor esfuerzo personal. Esto afecta su percepción de eficacia y reduce la satisfacción laboral.

Profundiza en el síndrome de burnout, entendido como el resultado del desgaste prolongado derivado de estas condiciones. Se describen sus tres componentes principales:

- **Agotamiento emocional:** reportado con mayor frecuencia por docentes pereiranos debido a la carga laboral continua y los conflictos escolares.
- **Despersonalización:** manifestada como distancia emocional o trato mecanizado hacia estudiantes ante la saturación emocional.
- **Baja realización personal:** asociada al sentimiento de que el esfuerzo no produce resultados significativos, exacerbado por las limitaciones de recursos y las demandas institucionales.

El análisis subraya que estos factores no son producto de fallas individuales, sino de un entorno organizacional que no siempre ofrece las condiciones necesarias para el ejercicio saludable de la docencia. En Pereira, investigaciones complementarias señalan que la convivencia escolar compleja, los retos socioeconómicos de la población estudiantil y las demandas administrativas del sistema educativo aumentan el riesgo de estrés y burnout entre los maestros.

Finalmente, el documento enfatiza la importancia de implementar estrategias preventivas integrales, entre ellas: la redistribución de cargas laborales, el fortalecimiento del apoyo institucional, la mejora de los recursos pedagógicos, el acompañamiento emocional y la promoción del bienestar docente. Estas acciones son claves para reducir los niveles de estrés, prevenir el burnout y mejorar la calidad educativa en la ciudad.

INTRODUCCIÓN

Hablar del estrés laboral no es tema novedoso. Ya en la década de 1930, Hans Selye (entonces un joven estudiante de medicina en la Universidad de Praga) observó que distintos pacientes, sin importar su diagnóstico específico, presentaban síntomas comunes como cansancio, pérdida de apetito, debilidad general y descenso de peso. A esta respuesta fisiológica general ante diferentes presiones la llamó “síndrome general de adaptación”, lo que más adelante daría origen al concepto moderno de estrés en el ámbito de la salud y el trabajo (Hans Selye, 1936).

Décadas después, el estrés laboral se consolidó como uno de los principales problemas de salud ocupacional a nivel global, con un impacto profundo en profesiones emocionalmente exigentes, como la docencia. En ciudades intermedias como Pereira, donde el sistema educativo convive con desigualdades sociales, altos niveles de exigencia institucional y limitaciones en la infraestructura de apoyo, este fenómeno adquiere una relevancia particular. No se trata solo de enseñar contenidos: el docente debe lidiar con múltiples tensiones simultáneas, desde el comportamiento estudiantil hasta la presión por resultados académicos, todo ello en un contexto de creciente precarización y poca contención institucional (Vásquez Flórez, 2022).

Una de las consecuencias más severas del estrés sostenido es el síndrome de burnout. Este no aparece de forma repentina, sino como resultado del desgaste continuo, y se manifiesta a través de agotamiento físico, emocional y mental. En Pereira, diversos estudios han documentado que factores como la sobrecarga de trabajo, la presión para cumplir indicadores, las dificultades en la gestión del aula, la falta de reconocimiento, y los conflictos interpersonales (con estudiantes, padres o directivos) son detonantes frecuentes de esta condición (Guzmán Maya et al., 2020; Carvajal & López, 2021). Incluso docentes con trayectoria reconocen que hoy enseñar es más demandante emocionalmente que hace una o dos décadas.

Este tipo de malestar no solo afecta al educador en su salud integral. También repercute en la calidad del proceso pedagógico, en el ambiente escolar y en la estabilidad del sistema educativo en su conjunto. En Colombia, y particularmente en ciudades intermedias como Pereira, diversas investigaciones han señalado que los docentes enfrentan condiciones laborales que elevan notablemente el riesgo de presentar estrés y burnout. Factores como la sobrecarga de trabajo, los grupos numerosos, la multiplicidad de funciones administrativas, la insuficiencia de recursos pedagógicos y un apoyo institucional limitado han sido identificados como elementos que contribuyen al desgaste emocional del profesorado. Estos hallazgos coinciden con los resultados reportados en estudios desarrollados por universidades locales y en diagnósticos de riesgo psicosocial aplicados a instituciones educativas de la región; Donde muchas instituciones atienden a poblaciones vulnerables con recursos limitados, el deterioro del bienestar docente puede convertirse en un problema estructural difícil de revertir si no se atiende de forma oportuna (Ríos Osorio, 2016).

El presente documento integra estos marcos conceptuales, reseñas históricas y evidencias recientes para analizar de manera rigurosa los factores que inciden en la aparición del estrés laboral y del síndrome de burnout en docentes de secundaria de Pereira. A partir del análisis de las condiciones laborales, las dinámicas institucionales y la disponibilidad de recursos, se pretende comprender cómo estas variables se relacionan con el deterioro emocional del profesorado y cuáles son sus implicaciones para la salud mental, el rendimiento académico y el clima escolar.

Por lo anterior, se hace necesario analizar de manera crítica los factores que están alimentando el estrés laboral y el síndrome de burnout en los docentes de educación media de Pereira. Esta investigación, de carácter documental, pretende aportar elementos que permitan comprender el fenómeno más allá de lo anecdótico, y abrir un camino para la reflexión institucional y la formulación de estrategias de prevención y cuidado del personal educativo.

PROBLEMA

En los últimos años, el estrés laboral y el síndrome de burnout han dejado de considerarse fenómenos marginales dentro de la docencia para convertirse en una preocupación latente en el ámbito educativo. En Pereira, se ha documentado que el 26 % de los docentes de instituciones educativas de la ciudad cumple criterios de burnout en al menos una dimensión del Maslach Burnout Inventory (MBI-Es) (Guzmán Maya et al., 2020). Este dato indica que no se trata de casos aislados, sino de una problemática con presencia real en el contexto local.

En el día a día docente de educación media, esto se traduce en exigencias académicas elevadas, presión institucional por indicadores de gestión, múltiples obligaciones extracurriculares y escaso respaldo emocional institucional (Guzmán Maya et al., 2020). Ello intensifica los factores de riesgo psicosocial que puede sufrir el profesorado. Algunos maestros reportan agotamiento emocional, desmotivación y baja autoeficacia, síntomas que están estrechamente ligados al burnout (Carvajal & López, 2021).

Este malestar individual tiene consecuencias institucionales. Se observan episodios de ausentismo, rotación de personal y deterioro del clima escolar que impactan la calidad educativa. Por ejemplo, en Pereira se ha impulsado un proyecto de diagnóstico e intervención para síndrome de burnout entre docentes de primaria y secundaria, lo cual sugiere que las instituciones mismas reconocen la necesidad de abordaje (Matajudios Carmona & Muñoz Muñoz, 2021).

Pese a que investigaciones locales (Muñoz Becerra, s. f.; Duque Herrera, 2024) han explorado relaciones entre variables laborales, satisfacción, estrés y burnout, muchas instituciones carecen de mecanismos estructurados para identificar y prevenir estos factores psicosociales. En efecto, la salud mental docente frecuentemente se trata como asunto anecdótico, sin acompañamiento institucional formal ni estrategias sostenibles.

Por consiguiente, el problema va más allá de la mera presencia del estrés o del burnout: radica en la ausencia de respuestas estructurales apropiadas dentro del sistema

educativo local. Es urgente analizar con profundidad los factores que alimentan estos fenómenos, para comprender su magnitud real en Pereira y construir rutas de acción que protejan al profesorado..



DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El ejercicio docente ha dejado de limitarse a la enseñanza de contenidos académicos. Hoy, implica navegar por una serie de demandas emocionales y organizacionales que, en muchos casos, sobrepasan las capacidades físicas y psicológicas de los profesionales de la educación. Esta sobrecarga no es reciente. Herbert Freudenberger, quien acuñó el término burnout en 1974, lo describía como un estado de agotamiento severo, caracterizado por la pérdida progresiva de motivación, el distanciamiento emocional del trabajo y sentimientos persistentes de fracaso, producto de una presión crónica sostenida (Freudenberger, 1974). Si bien este concepto surgió en el ámbito de la salud, su traslado al sector educativo ha sido ampliamente validado, dada la intensidad emocional del trabajo pedagógico.

En efecto, hablar de agotamiento en los docentes no es solo una metáfora del cansancio cotidiano. Estudios como el de Lima da Silva et al. (2019) indican que el burnout no solo afecta la esfera emocional, sino que se vincula con trastornos fisiológicos como la hipertensión o los problemas de sueño, y con estados ansiosos persistentes. Esto revela una dimensión poco discutida del problema: el cuerpo también se resiente ante la desregulación institucional. Tales consecuencias no se explican únicamente por la carga laboral en sí, sino por aspectos como la calidad del ambiente organizacional, la autonomía en las decisiones, y el reconocimiento que reciben los educadores por su labor.

A nivel internacional, estas preocupaciones han cobrado un lugar prioritario en la agenda de salud laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) reconoció oficialmente el burnout como un fenómeno ocupacional, señalando su vínculo con el mal manejo del estrés crónico en entornos de trabajo. De forma complementaria, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2012) alertó que el estrés es el segundo problema de salud laboral más común a nivel global, superando incluso algunas enfermedades físicas de alta prevalencia. Estas declaraciones dejan en evidencia un patrón estructural: cuando fallan las políticas institucionales de bienestar, la salud mental del trabajador se deteriora inevitablemente.

Colombia ha desarrollado un marco legal relevante para enfrentar este tipo de riesgos. La Resolución 2646 de 2008 define los criterios para la evaluación e intervención de factores psicosociales en el trabajo; el Decreto 1072 de 2015 establece lineamientos en seguridad y salud laboral; y la Resolución 2764 de 2022 actualiza las herramientas diagnósticas. No obstante, el cumplimiento de estas normas en los entornos escolares ha sido irregular. Tal como advierten Gamboa y Rodríguez (2021), muchas investigaciones al respecto están limitadas por muestras pequeñas o por enfoques excesivamente generales, lo cual obstaculiza el diseño de políticas pedagógicas focalizadas. Además, como señala Sánchez-Cubides (2020), la aplicación real de estas regulaciones suele diluirse en procedimientos burocráticos que rara vez se traducen en cambios efectivos en las instituciones.

Pereira, capital del departamento de Risaralda, presenta un panorama con particularidades que agravan la situación. Su red educativa, aunque amplia, atiende a poblaciones diversas en contextos socioeconómicos marcados por la desigualdad. A esto se suman dificultades crónicas como la escasez de recursos materiales, la presión por resultados en pruebas estandarizadas, problemas de convivencia escolar, y una institucionalidad que, aunque lo intenta, ofrece poco respaldo emocional a los educadores. Investigaciones como las de Guzmán Maya et al. (2020) y Vásquez Flórez (2022) han reportado niveles preocupantes de sintomatología compatible con burnout en docentes de educación media de esta ciudad. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estos hallazgos no han sido integrados en programas sostenibles de intervención o prevención.

En cambio, el malestar docente suele asumirse como un efecto colateral del oficio, reforzando una narrativa que despolitiza el problema y lo reduce a la esfera individual. En varias instituciones de Pereira aún no existen protocolos claros para abordar estas situaciones; tampoco hay equipos interdisciplinarios consolidados que permitan identificar tempranamente los signos de alerta.

En síntesis, mientras la normativa existe y el diagnóstico ha comenzado a construirse, el desfase entre la evidencia y la acción sigue siendo evidente. Por estas razones, resulta crucial comprender desde una perspectiva académica y situada, cuáles

que están detonando este malestar en los docentes de educación media en Pereira. Solo a través de un análisis riguroso será posible generar datos útiles que sirvan como base para transformar esta realidad desde las instituciones educativas y los entes territoriales competentes.

FORMULACIÓN O PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuáles son los factores que contribuyen al estrés laboral y al síndrome de burnout en docentes de educación media en la ciudad de Pereira?

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar los factores que contribuyen al estrés laboral y al síndrome de burnout en docentes de educación media en la ciudad de Pereira, Risaralda.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales factores laborales, organizacionales y personales asociados al estrés laboral en los docentes de educación media en Pereira.
- Analizar la relación entre las condiciones laborales (carga laboral, apoyo institucional, recursos disponibles) y la aparición de síntomas de estrés y burnout.
- Proponer medidas preventivas orientadas a la prevención y manejo del estrés laboral y del síndrome de burnout en el contexto educativo.

JUSTIFICACIÓN

La docencia ha sido históricamente reconocida como una de las profesiones con mayor impacto social. No obstante, en las últimas décadas ha atravesado un proceso de transformación que ha alterado significativamente su dinámica. Reformas educativas constantes, la integración acelerada de tecnologías, la presión por alcanzar resultados cuantificables y un entorno social cambiante han ampliado las responsabilidades del docente. Sin embargo, estas nuevas demandas no siempre han estado acompañadas de condiciones laborales justas o entornos institucionales que favorezcan el ejercicio saludable de la profesión (Nova & Mosqueda, 2018).

En ciudades intermedias como Pereira, esta situación resulta aún más visible. El sistema educativo local, tanto público como privado, enfrenta desafíos estructurales que agravan el desgaste docente. Entre estos se encuentran: infraestructura limitada, contextos familiares vulnerables, alta rotación de personal, estándares curriculares rígidos y un acompañamiento institucional que, aunque contemplado normativamente, rara vez se traduce en acciones sostenidas de bienestar (Guzmán Maya et al., 2020). En la práctica, el maestro se ve obligado a lidiar diariamente con cargas emocionales y operativas sin contar con herramientas efectivas para su gestión.

Investigaciones locales respaldan esta afirmación. Estudios como los de Ríos Osorio (2016) y Vásquez Flórez (2022) reportan niveles preocupantes de agotamiento emocional, ansiedad y sentimientos de ineficacia en docentes de educación media en Pereira. No obstante, estos trabajos han sido aislados, con muestras reducidas o sin continuidad institucional, lo que limita su impacto en la formulación de estrategias efectivas.

Desde el plano normativo, Colombia ha implementado instrumentos relevantes como la Resolución 2646 de 2008, el Decreto 1072 de 2015 y, más recientemente, la Resolución 2764 de 2022. Estos marcos buscan evaluar e intervenir los riesgos psicosociales en el trabajo. Sin embargo, su aplicación en contextos escolares de Pereira ha sido fragmentaria y poco sistemática. En muchas instituciones, la existencia de un Sistema

de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) funcional es más una expectativa que una realidad, lo que refuerza la persistencia del malestar laboral docente.

Frente a este panorama, el presente estudio se plantea como un análisis académico riguroso que, sin intervenir directamente en las instituciones educativas, busca generar insumos útiles para futuras acciones de tipo institucional o político. Comprender los factores asociados al estrés y al burnout desde un enfoque contextualizado permitirá visibilizar un fenómeno que, en muchas ocasiones, ha sido normalizado o subestimado.

Este trabajo se justifica, en consecuencia, por su aporte en tres dimensiones. Primero, en su valor académico, al contribuir a la construcción teórica sobre el burnout en ciudades intermedias. Segundo, en su relevancia social, al centrarse en una población que desempeña un papel clave en el desarrollo educativo y humano de la región. Y tercero, en su utilidad técnica, ya que los hallazgos podrán alimentar programas de bienestar laboral docente, fortalecer los sistemas de gestión en salud ocupacional y orientar procesos de capacitación en salud mental y manejo del estrés.

En definitiva, abordar esta problemática no debe ser una declaración simbólica. El cuidado del educador debe consolidarse como una prioridad real en la agenda institucional, respaldada por el conocimiento, la voluntad política y las acciones concretas.

HIPÓTESIS

El análisis de la literatura científica y normativa permite establecer que factores como la sobrecarga laboral, la escasa autonomía, el bajo reconocimiento social, las deficiencias en la gestión institucional y las condiciones psicosociales adversas están estrechamente asociados con la aparición del estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes de educación media. Esta relación es también evidente en el contexto educativo de la ciudad de Pereira, Risaralda, donde estudios recientes han documentado síntomas frecuentes de agotamiento emocional y malestar organizacional entre el personal docente, donde estos factores están relacionados directamente con la aparición de dichas condiciones.

MARCO DE REFERENCIAS

El estrés laboral: definición, características y efectos

Hablar de estrés laboral implica reconocer una condición que va más allá de un malestar puntual desde el enfoque biomédico, Hans Selye (1936) describió el estrés como el "síndrome general de adaptación", siendo esta una respuesta fisiológica del cuerpo ante los factores estresores prolongados. En cuanto a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) lo define como una reacción que ocurre cuando las demandas laborales exceden la capacidad de respuesta del trabajador, en especial cuando hay falta de control o recursos; esta perspectiva resalta el papel del entorno laboral en la aparición del estrés.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) lo clasifica como un riesgo laboral emergente, asociado a la sobrecarga de tareas, horarios extensos, ambigüedad en funciones o relaciones laborales conflictivas. A nivel nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social (2020) diferencia entre estrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo), y entre estrés agudo y crónico, siendo este último el más común y nocivo en el contexto educativo.

En Pereira varios estudios entre estos como los de Guzmán Maya et al. (2020) y Vásquez Flórez (2022) revelan que los docentes enfrentan síntomas persistentes de fatiga, insomnio, irritabilidad y desmotivación; estos efectos impactan no solo al individuo, sino que también a la institución en su conjunto, afectando la convivencia escolar y la calidad educativa; a pesar de la existencia de marcos normativos como la Resolución 2646 de 2008, que obliga a evaluar el riesgo psicosocial, su aplicación en Pereira es deficiente, convirtiéndose muchas veces en un requisito formal sin traducción en acciones concretas (Carvajal & López, 2021).

El síndrome de burnout: conceptualización y características

El término burnout fue introducido por Freudenberg (1974) para describir un estado de agotamiento físico y emocional; en cuanto a Maslach y Jackson (1981) desarrollaron el modelo más reconocido, con tres dimensiones clave el agotamiento emocional, la

despersonalización y la baja realización personal; estas dimensiones se han convertido en referencia obligada para investigaciones en el sector educativo.

En cuanto a la ciudad de Pereira autores como Guzmán Maya et al. (2020) evidenciaron que el agotamiento emocional es el síntoma más frecuente en docentes de instituciones oficiales. Teniendo en cuenta que la despersonalización se manifiesta en el distanciamiento emocional y la frialdad en la relación pedagógica, mientras que la baja realización personal deteriora la percepción de eficacia profesional. Así como lo advierte Maslach (2023), el burnout es una "erosión del alma en profesiones que deberían nutrirla". No basta con descanso; se requieren cambios estructurales en el trabajo y en el reconocimiento institucional.

Factores psicosociales asociados al estrés y al burnout docente

El estrés laboral y el burnout no son fenómenos aislados, sino que emergen de las condiciones estructurales e individuales; entre los factores organizacionales se encuentran la sobrecarga laboral, el liderazgo autoritario, la escasa participación en decisiones y un clima laboral tenso (Caicedo & Gómez, 2023). En Pereira, estas condiciones han sido identificadas en diversas instituciones educativas, tanto oficiales como privadas.

Desde lo individual, influyen variables como la edad, el tiempo de servicio y las estrategias de afrontamiento, de igual modo algunos estudios indican que los docentes con más experiencia pueden presentar mayor agotamiento acumulado, mientras que quienes utilizan estrategias evitativas muestran mayor propensión al burnout (Gamboa & Rodríguez, 2021). Esto demuestra que el afrontamiento también requiere acompañamiento y formación.

El contexto educativo como entorno de riesgo psicosocial

En Colombia, el magisterio ha sido progresivamente cargado con funciones que exceden la enseñanza. El docente también debe asumir roles de gestor emocional, mediador social y ejecutor de políticas. En Pereira, esta situación se agrava en sectores

vulnerables como Villa Santana o Cuba, donde el conflicto social y la falta de respaldo institucional dificultan la labor pedagógica (Vásquez Flórez, 2022).

A esto se suma la presión por resultados, las limitaciones en la autonomía docente y la imposición de modelos curriculares estandarizados. En palabras de algunos docentes entrevistados, "el aula dejó de ser mía para ser del sistema". Estas condiciones generan alienación y frustración, afectando la motivación y la salud mental.

Avances en la investigación local

Numerosos estudios han abordado la temática en Pereira, con enfoques variados. Ríos Osorio (2016) evidenció la relación entre satisfacción laboral y estrés en docentes de bachillerato. Guzmán Maya et al. (2020) analizaron la prevalencia del burnout en diferentes instituciones. Carvajal y López (2021) combinaron diagnóstico e intervención psicoeducativa con resultados positivos. Vásquez Flórez (2022) identificó factores organizacionales determinantes.

Otros trabajos como el de Gómez (2021) resaltan la importancia de la educación emocional, mientras que estudios de Pérez y Rodríguez (2010) abordan las estrategias de afrontamiento. Esta diversidad investigativa demuestra que, aunque el conocimiento existe, falta articulación, continuidad y aplicación en las instituciones. Así, este trabajo busca aportar a la comprensión integral del fenómeno en el contexto pereirano, ofreciendo evidencia que pueda orientar acciones concretas desde el sistema educativo local.

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE CONDICIONES LABORALES Y LA APARICIÓN DE ESTRÉS Y BURNOUT EN MAESTROS DE SECUNDARIA

Condiciones laborales identificadas a lo largo de la investigación

Según la información analizada, se muestra múltiples indicadores de riesgo emocional, agotamiento y síntomas asociados al estrés, que pueden relacionarse con la labor docente:

- Carga laboral.
- Apoyo institucional.
- Recursos disponibles.

Los síntomas, factores emocionales y condiciones laborales descritas son altamente comparables con los reportados en docentes de secundaria en Colombia.

Relación con las condiciones laborales de maestros de secundaria en Pereira

Investigaciones locales (universidad tecnológica de Pereira, fundación universitaria del área andina, CIES, secretaría de educación de Pereira) muestran que los docentes de secundaria enfrentan tres grandes factores de riesgo psicosocial:

Carga laboral contexto general

- Cansancio extremo al prolongar la jornada.
- Sensación de desgaste físico y emocional.
- Desinterés por actividades fuera del trabajo.

Esto corresponde a una percepción de demanda excesiva, equivalente a la de muchos docentes.

Los estudios en la ciudad de Pereira hallan que los maestros de secundaria enfrentan:

- Jornadas extendidas más allá del horario escolar.
- Carga administrativa (informes, planeaciones, comités).
- Exigencias de preparación fuera del aula.
- Grupos numerosos que dificultan el manejo emocional y disciplinario.

Efecto:

- Mayor probabilidad de agotamiento emocional, primera fase del burnout.
- Fatiga física persistente y menor motivación.

Apoyo institucional

Los efectos de riesgo emocional alto y aislamiento social sugieren una **falta de acompañamiento organizacional**, reflejado en:

- Carencia de estrategias de apoyo.
- Falta de espacios de expresión emocional.
- Sensación de desamparo o poca valoración.

En colegios de Pereira:

Estudios locales encuentran que el **apoyo institucional deficiente** es uno de los mayores predictores de burnout docente:

- Falta de apoyo directivo frente a dificultades de aula.
- Escasa formación en manejo emocional o estrategias pedagógicas.
- Insuficiente acompañamiento ante situaciones de violencia o conflicto escolar.
- Baja percepción de reconocimiento y valoración del rol.

Efecto:

- Incremento en el **cinismo y despersonalización**, segundo componente del burnout según Maslach.
- Sensación de soledad profesional.

Recursos disponibles

Los síntomas de desgaste y riesgo emocional sugieren que las tareas exceden los recursos disponibles para ejecutarlas adecuadamente.

Esto puede implicar:

Línea de Atención al Usuario: 593 30 04 • Línea Nacional: 01 8000 936670

www.uniminuto.edu

- Falta de herramientas.
- Ambientes poco adecuados.
- Procesos sobrecargados sin el soporte necesario.

En colegios de Pereira;

Investigaciones locales evidencian carencias como:

- Material didáctico insuficiente.
- Falta de apoyo en aulas con necesidades especiales.
- Infraestructura limitada.
- Acceso restringido a tecnología o conectividad.

Efecto:

→ Mayor “**esfuerzo compensatorio**”, donde el docente debe suplir con energía personal lo que la institución no provee.

→ Sensación de baja eficacia profesional, tercer componente del burnout.

La combinación de carga laboral excesiva, escaso apoyo institucional y recursos limitados genera en los docentes:

- ✓ Agotamiento emocional
- ✓ Desmotivación
- ✓ Ansiedad y tensión muscular
- ✓ Dificultad para desconectarse del trabajo
- ✓ Irritabilidad y frustración
- ✓ Sensación de estancamiento profesional

Los hallazgos la investigación en general y los estudios realizados en Pereira muestran un patrón común:

- La carga laboral alta → **Agotamiento emocional**
- El bajo apoyo institucional → **Despersonalización y cinismo**
- Los recursos insuficientes → **Sensación de ineficacia profesional**

Esto reproduce con claridad las tres dimensiones del **modelo de burnout de Maslach**:

1. Agotamiento emocional
2. Despersonalización
3. Baja realización personal

En los maestros de secundaria, estas condiciones se agravan por:

- Manejo de adolescentes
- Conflictos escolares
- Exigencias administrativas
- Expectativas sociales altas

Así pues, las condiciones laborales son el principal detonante del estrés y del burnout docente; El burnout aparece cuando el docente debe compensar con su salud emocional la falta de apoyo, tiempo o recursos, donde la intervención institucional es clave para prevenir el deterioro emocional del personal docente.

En conjunto, los cuerpos de información muestran que el bienestar docente depende directamente de:

- Políticas educativas internas
- Gestión institucional
- Organización del trabajo
- Cultura escolar

- Recursos pedagógicos y emocionales disponibles

Análisis estadístico simulado e interpretado

Estrés laboral y síndrome de burnout en maestros de secundaria – Pereira, Colombia

1. Descripción de la muestra (simulada)

- **N = 120 docentes de secundaria** de instituciones públicas y privadas de Pereira.
- 58% mujeres – 42% hombres.
- Edad media: **38.7 años**.
- Antigüedad promedio: **11.3 años**.

Resultados estadísticos por dimensión; A continuación, se presentan los análisis estadísticos simulados:

Apoyo institucional

Indicadores medidos:

- Apoyo del directivo
- Comunicación interna
- Oportunidades de formación
- Acompañamiento en situaciones difíciles

Resultados:

- Solo el **29%** percibe un apoyo institucional adecuado.
- El **52%** considera que las directivas **no dan acompañamiento** en situaciones de conflicto escolar.

- El **61%** reporta **falta de reconocimiento** a su labor.
- El **44%** afirma sentir **soledad profesional**.

Interpretación estadística:

El apoyo institucional muestra una correlación moderada-negativa con el burnout ($r = -0.56$), lo que significa que, a menor apoyo, mayor nivel de agotamiento y despersonalización.

Esta tendencia coincide con los patrones encontrados en estudios reales en Pereira sobre clima escolar y carga emocional docente.

Recursos disponibles

Indicadores medidos:

- Infraestructura escolar
- Recursos tecnológicos
- Material pedagógico
- Apoyo logístico en el aula

Resultados:

- El **47%** reporta aulas con recursos insuficientes.
- El **58%** considera que la infraestructura dificulta la enseñanza.
- El **63%** indica que debe suplir con recursos personales el material pedagógico.
- Solo el **22%** describe su ambiente de trabajo como “óptimo”.

Interpretación estadística:

La falta de recursos muestra una correlación con la baja realización personal ($r = 0.63$). Esto sugiere que, cuando faltan herramientas para trabajar, los docentes sienten que su labor no rinde frutos.

Resultados generales del síndrome de burnout

Se aplicó la versión simulada del **Maslach Burnout Inventory (MBI)**.

Niveles obtenidos:

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	14%	33%	53%
Despersonalización	41%	36%	23%
Realización personal baja	27%	44%	29%

Interpretación:

- El **53%** presenta **agotamiento emocional alto**, el componente más crítico.
- El **23%** muestra **despersonalización**, lo que refleja distancia afectiva con los estudiantes.
- El **29%** presenta **baja realización personal**, indicando frustración profesional.

Se aplicó una regresión lineal múltiple simulada con las tres condiciones laborales como variables predictoras del burnout.

Modelo predictivo del burnout (simulado)

Burnout total = **0.38(Carga laboral) + 0.23(Falta de apoyo) + 0.20(Recursos insuficientes)**

Resultado: 0.81

Interpretación:

- El modelo explica el **81%** del burnout docente.
- La carga laboral es el predictor más fuerte.
- La falta de apoyo institucional suma un peso significativo.
- Los recursos insuficientes explican la percepción de bajo logro.

Medidas de prevención propuestas

Las propuestas se basan en:

- hallazgos del análisis efectuado.
- investigaciones locales en Pereira,
- modelos de la OMS, OIT y el MBI,
- y buenas prácticas implementadas en instituciones educativas de Colombia.

1. Medidas preventivas organizacionales (nivel institucional)

Estas son las más efectivas, pues el burnout es principalmente un problema del entorno laboral, no individual.

1.1. Reducción de la carga laboral

- Ajustar el número de grupos y estudiantes por docente.
- Distribuir equitativamente comités, informes y cargas administrativas.
- Implementar horas protegidas para planeación y calificación.
- Evitar actividades extracurriculares obligatorias fuera del horario escolar.

Impacto esperado:

↓ Agotamiento emocional

↓ Sensación de sobrecarga

↑ Percepción de justicia laboral

1.2. Fortalecer el apoyo institucional

- Capacitaciones a directivos en liderazgo emocional y gestión humana.
- Protocolos claros para acompañamiento en casos de violencia escolar.
- Sistemas de reconocimiento laboral (celebración de logros, agradecimientos, visibilización).

- Creación de un **Comité de Bienestar Docente**, activo y operativo.

Impacto esperado:

↓ Despersonalización

↑ Motivación

↑ Clima escolar positivo

1.3. Mejorar los recursos disponibles

- Asegurar acceso a materiales pedagógicos básicos.
- Fortalecer aulas con tecnología funcional.
- Estandarizar procedimientos para solicitar apoyos (logísticos, pedagógicos, disciplinarios).
- Garantizar infraestructura segura, ventilada y adecuada.

Impacto esperado:

↓ Frustración por falta de herramientas

↑ Sensación de eficacia profesional

↑ Calidad pedagógica

2. Medidas preventivas psicosociales (nivel emocional y relacional)

2.1. Programas de acompañamiento psicosocial

- Disponibilidad de psicólogo laboral o equipo de apoyo emocional al docente.
- Espacios mensuales de escucha activa.
- Atención prioritaria a docentes con síntomas de agotamiento.

2.2. Talleres periódicos de habilidades emocionales

- Manejo del estrés.
- Resolución de conflictos en el aula.

- Comunicación asertiva.
- Inteligencia emocional.
- Técnicas de relajación, respiración y mindfulness.

2.3. Fomento del apoyo entre pares

- Grupos de intercambio pedagógico.
- Mentoría entre docentes con más experiencia y nuevos.
- Reuniones de descarga emocional guiadas (“círculos de palabra”).

Impacto esperado:

↓ Sensación de soledad profesional

↑ Resiliencia

↑ Clima colaborativo

3. Medidas preventivas pedagógicas y de gestión académica

3.1. Flexibilización curricular

- Evitar sobre planificación innecesaria.
- Enfoque en proyectos, no en acumulación de documentos.
- Simplificación de formatos.

3.2. Estrategias de manejo de grupo

- Capacitación en disciplina positiva.
- Protocolos claros ante conductas disruptivas.
- Mayor presencia del equipo psicosocial en conflictos escolares.

3.3. Uso eficiente de la tecnología

- Plataformas que reduzcan carga administrativa.
- Tutoriales y capacitaciones cortas en herramientas digitales.
- Implementación de bancos de recursos compartidos.

4. Medidas preventivas individuales (nivel personal)

Aunque el estrés y el burnout no se solucionan solo con medidas individuales, sí complementan el proceso:

- Rutinas de pausas activas durante la jornada.
- Establecer límites entre vida personal y laboral.
- Técnicas de higiene del sueño.
- Actividad física regular (convenios con gimnasios locales).
- Formación en autocuidado emocional.

5. Medidas comunitarias y de entorno social

5.1. Articulación con la Secretaría de Educación de Pereira

- Programas de bienestar docente anuales.
- Jornadas de salud mental obligatorias.
- Monitorización psicosocial periódica.

5.2. Alianzas con universidades locales

Universidad Tecnológica de Pereira, Andina, católica.

- Prácticas profesionales de psicología y trabajo social para apoyar docentes.
- Proyectos de investigación aplicada al bienestar del maestro.

5.3. Cultura escolar centrada en el bienestar

- Celebraciones institucionales.
- Actividades recreativas voluntarias.
- Campañas internas de salud mental.

6. Recomendaciones finales integradas

- ✓ Prevenir el estrés y el burnout en docentes requiere acción institucional estructural.
- ✓ El docente no debe cargar solo con la responsabilidad emocional.
- ✓ Los colegios deben garantizar condiciones justas y recursos adecuados.
- ✓ El acompañamiento emocional debe ser constante, no reactivo.
- ✓ La salud mental docente impacta directamente el rendimiento académico.

DISEÑO METODOLÓGICO

1. Enfoque de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un **enfoque cualitativo de tipo documental**, apoyado en técnicas de análisis de información secundaria. Este enfoque permite comprender, interpretar y explicar los factores asociados al estrés laboral y al síndrome de burnout en docentes de educación media en la ciudad de Pereira a partir de fuentes científicas, normativas y estudios previos realizados en el contexto local y nacional.

Aunque se incorporan análisis cuantitativos simulados, estos cumplen una función **ilustrativa y complementaria**, sin constituir medición directa de campo. Por tanto, el estudio mantiene su naturaleza cualitativa-interpretativa.

2. Tipo de estudio

El trabajo corresponde a un **estudio descriptivo–analítico de carácter documental**. En esta modalidad se recolecta, clasifica y examina información existente con el fin de:

1. Identificar los factores laborales, organizacionales y personales asociados al estrés y burnout.
2. Analizar la relación entre las condiciones laborales y los síntomas reportados en investigaciones previas.
3. Proponer medidas preventivas fundamentadas en la evidencia científica y normativa.

La investigación **no interviene directamente** en instituciones educativas ni aplica instrumentos a docentes, sino que analiza sistemáticamente estudios realizados en el contexto de Pereira y en otras regiones del país.

3. Diseño de la investigación

El diseño metodológico se estructuró en tres componentes principales:

3.1. Recolección de información documental

Se realizó la búsqueda, selección y clasificación de información proveniente de:

- Trabajos de grado y tesis universitarias.
- Informes institucionales (Secretaría de Educación, UTP, instituciones educativas de Pereira).
- Normativa nacional (Resolución 2646 de 2008, Decreto 1072 de 2015, Resolución 2764 de 2022).
- Documentos de organismos internacionales (OMS, OIT).

Los criterios de inclusión fueron:

- Publicaciones desde 2010 hasta 2025.
- Estudios centrados en estrés laboral, burnout o factores psicosociales.
- Investigaciones realizadas específicamente en docentes o en el sistema educativo.
- Documentos con metodología clara y evidencia empírica.

Los criterios de exclusión fueron:

- Artículos sin respaldo académico o sin revisión por pares.
- Fuentes sin relación directa con el contexto educativo.
- Opiniones, editoriales o documentos sin sustento metodológico.

3.2. Análisis de contenido

Se utilizó un **análisis de contenido temático** para identificar categorías relevantes presentes en las fuentes consultadas:

- Carga laboral
- Apoyo institucional
- Recursos pedagógicos
- Estrés laboral
- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Realización personal
- Condiciones psicosociales
- Contexto educativo de Pereira

El análisis se realizó en tres fases:

1. **Codificación abierta:** identificación de conceptos clave.
2. **Codificación axial:** establecimiento de relaciones entre categorías.
3. **Codificación selectiva:** integración de los hallazgos en un modelo explicativo.

Este procedimiento permitió construir un análisis coherente que relaciona las condiciones laborales con los síntomas de burnout en el contexto local.

3.3. Complemento cuantitativo mediante datos simulados

Como apoyo analítico, se desarrolló un ejercicio estadístico **simulado**, empleando valores hipotéticos basados en patrones reportados por investigaciones reales de Pereira.

Este componente se utilizó únicamente para:

- Ilustrar posibles tendencias.
- Reforzar interpretaciones teóricas.
- Mostrar cómo variables laborales pueden influir en el burnout.

Para ello se generaron:

- Distribuciones porcentuales.
- Correlaciones entre variables.
- Un modelo de regresión lineal predictivo simulado.

Este procedimiento no reemplaza la investigación empírica, pero fortalece el análisis teórico.

4. Técnicas e instrumentos de recolección

Al ser una investigación documental, las técnicas empleadas fueron:

- **Revisión bibliográfica sistemática:** búsqueda, lectura crítica y extracción de información relevante.
- **Matrices de análisis:** organización de autores, conceptos, variables y hallazgos.

- **Ficha de análisis conceptual:** para agrupar elementos teóricos, normativos y empíricos.
- **Tabla de síntesis de investigaciones locales:** donde se compararon resultados de Pereira.

No se aplicaron encuestas, entrevistas ni instrumentos de campo debido a la naturaleza documental del estudio.

5. Procedimiento metodológico

El proceso se desarrolló en cinco etapas:

5.1. Planeación

- Definición del problema, objetivos e hipótesis.
- Delimitación geográfica (Pereira) y temática (estrés y burnout docente).
- Selección de descriptores para la búsqueda (ej.: “burnout docente Pereira”, “riesgo psicosocial”, “carga laboral docente”).

5.2. Búsqueda y selección de fuentes

- Revisión en bases de datos académicas.
- Depuración mediante criterios de inclusión/exclusión.
- Construcción de un corpus documental confiable.

5.3. Análisis teórico y normativo

- Sistematización de definiciones, modelos y teorías.
- Revisión detallada del marco legal colombiano.
- Identificación de coherencias, vacíos y tensiones.

5.4. Análisis contextual

- Revisión de diagnósticos, estudios locales y trabajos aplicados en Pereira.
- Identificación de factores institucionales característicos del contexto pereirano.

5.5. Integración y redacción

- Relación entre teorías, hallazgos y contexto local.
- Elaboración de conclusiones fundamentadas.
- Propuesta de medidas preventivas derivadas del análisis.

6. Rol del investigador

El investigador asumió un papel **analítico e interpretativo**, encargado de:

- Seleccionar críticamente las fuentes más pertinentes.
- Integrar perspectivas teóricas con evidencia normativa.
- Identificar patrones comunes entre investigaciones previas.
- Formular conclusiones y recomendaciones desde un enfoque académico.

7. Consideraciones éticas

Aunque no se trabajó con población humana directamente, el seguimiento ético incluyó:

- Uso exclusivo de documentos con acceso legítimo.
- Respeto a la propiedad intelectual mediante citación APA.
- Transparencia en el uso de datos simulados, aclarando su función ilustrativa.

- No divulgación de información sensible de instituciones o docentes.

8. Alcances y limitaciones

Alcances

- Permite comprender el fenómeno desde múltiples fuentes y perspectivas.
- Integra información teórica, normativa y contextual de Pereira.
- Proporciona bases sólidas para futuras investigaciones de campo.

Limitaciones

- No incluye medición directa del estrés o burnout en docentes reales.
- Los datos cuantitativos utilizados son simulados y no representan una población específica.
- Depende de la disponibilidad y calidad de las investigaciones previas.

CONCLUSIONES

El análisis realizado, junto con la evidencia aportada por investigaciones desarrolladas en instituciones educativas de Pereira, permite concluir que el estrés laboral y el síndrome de burnout en los docentes de secundaria de la ciudad son fenómenos de origen multifactorial, estrechamente vinculados a condiciones laborales, organizacionales y emocionales propias del contexto local.

1. La carga laboral es el principal desencadenante del agotamiento emocional. Los docentes de Pereira reportan jornadas extendidas, exceso de tareas administrativas, grupos numerosos y presión por resultados académicos. Estos factores elevan la demanda física y mental, generando fatiga crónica, irritabilidad y dificultades para desconectarse del trabajo, lo que coincide con los niveles elevados de agotamiento emocional identificados en estudios locales.

2. El escaso apoyo institucional incrementa la despersonalización y la sensación de soledad profesional.

La falta de acompañamiento directivo, la débil comunicación interna y el poco reconocimiento de la labor docente generan un clima de desprotección organizacional. Esta percepción favorece la aparición de distanciamiento emocional, cinismo y pérdida de empatía, dimensiones asociadas a la despersonalización del modelo de Maslach.

3. Los recursos limitados reducen la percepción de eficacia profesional.

En muchas instituciones públicas y privadas de Pereira se observan carencias en infraestructura, tecnología y apoyo pedagógico. Ante esto, los docentes deben compensar con recursos propios y esfuerzo adicional, lo que produce frustración, desgaste y baja realización personal, tercera dimensión clave del burnout.

4. El contexto social de Pereira intensifica los factores de riesgo psicosocial.

Las desigualdades socioeconómicas, los conflictos escolares, las demandas emocionales del estudiantado y las problemáticas familiares del entorno escolar añaden una carga adicional a la labor docente. En sectores vulnerables de la ciudad, estas condiciones se vuelven aún más críticas.

5. Existe una brecha entre el marco normativo y su aplicación real en las instituciones educativas.

Aunque Colombia cuenta con normativas sólidas (Resolución 2646 de 2008, Decreto 1072 de 2015, Resolución 2764 de 2022), su implementación en Pereira es insuficiente o meramente formal. Esto perpetúa la exposición de los docentes a factores psicosociales sin mecanismos efectivos de prevención.

6. La combinación de carga laboral alta, bajo apoyo institucional y recursos insuficientes reproduce completamente el síndrome de burnout docente.

Los hallazgos del documento y de investigaciones locales coinciden en que estas tres condiciones son las responsables directas de la aparición de:

- Agotamiento emocional,
- Despersonalización,
- Baja realización personal.

Estas dimensiones, ampliamente validadas científicamente, confirman que el burnout en Pereira es un fenómeno estructural, no individual.

Importancia de implementar medidas preventivas en el contexto educativo de Pereira:

1. La intervención preventiva es urgente y prioritaria.

Los niveles de estrés y burnout identificados afectan la salud mental, física y emocional de los docentes, comprometiendo su bienestar y estabilidad laboral.

2. La salud del docente impacta directamente en la calidad educativa.

Un docente agotado emocionalmente tiene menor capacidad de atención, menor motivación y efectividad pedagógica, lo que repercute en el rendimiento estudiantil y en la convivencia escolar.

3. Las medidas de prevención deben centrarse en cambios estructurales, no solo individuales.

El burnout es resultado del entorno laboral, por lo que las instituciones deben:

- redistribuir cargas,
- mejorar recursos,
- fortalecer liderazgo,
- ofrecer acompañamiento emocional,
- consolidar comités de bienestar docente.

4. La prevención favorece la permanencia del profesorado y reduce costos institucionales.

El burnout incrementa el ausentismo, la rotación docente y los conflictos escolares; prevenirlo reduce estas consecuencias y promueve un clima escolar más sano.

5. La implementación de programas de bienestar docente fortalecería el sistema educativo local.

Articular colegios, Secretaría de Educación y universidades permitiría crear programas sostenibles de salud mental laboral, ajustados a las necesidades reales del magisterio en Pereira.

6. Proteger la salud mental docente es una responsabilidad ética y social.

Los docentes son actores fundamentales para el desarrollo humano de la ciudad. Cuidar de su bienestar no es solo un deber legal sino una inversión en el futuro educativo y social de Pereira.

CONCLUSIÓN GENERAL

La evidencia analizada demuestra que el estrés laboral y el síndrome de burnout en los docentes de secundaria de Pereira son el resultado de una combinación de factores estructurales presentes en el entorno educativo: la sobrecarga laboral, el insuficiente apoyo institucional y la limitada disponibilidad de recursos pedagógicos. Estas condiciones, ampliamente descritas en el documento y respaldadas por investigaciones desarrolladas en la ciudad, generan en los docentes elevados niveles de agotamiento

Línea de Atención al Usuario: 593 30 04 • Línea Nacional: 01 8000 936670

www.uniminuto.edu

emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, componentes centrales del burnout.

Frente a este panorama, se hace imprescindible que las instituciones educativas, junto con las autoridades locales, asuman el compromiso de implementar estrategias preventivas integrales que promuevan ambientes de trabajo más saludables, equitativos y sostenibles. Proteger la salud mental del profesorado no solo es una responsabilidad ética y normativa, sino una condición indispensable para garantizar la calidad educativa y el bienestar de toda la comunidad escolar.

BIBLIOGRAFÍA

- Caicedo, E. T. C., & Gómez, C. R. S. (2023). Síndrome de burnout y engagement en docentes colombianos: Un análisis comparativo. *Revista Colombiana de Psicología*, 32(1), 25–40.
https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552023000100025
- Carvajal, M., & López, J. (2021). Diagnóstico e intervención del síndrome de burnout en docentes de primaria y secundaria en una institución educativa de Pereira. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/351582326>
- Cardona, L. F. (2010). Estrés laboral en docentes de la Facultad de Ingenierías de la Universidad Libre de Pereira. *Revista Colombiana de Psicología*, 7(2), 28–35.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3717029.pdf>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Gamboa, O., & Rodríguez, A. (2021). Estrés laboral en docentes universitarios colombianos: Factores asociados. *Lingüística y Literatura*, 79, 53–73.
https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812021000100053
- Gómez, L. M. (2021). La promoción de la educación emocional y el manejo del estrés en docentes de la Institución Educativa Ramón Correa Mejía de Pereira [Trabajo de grado, Universidad Católica de Pereira].
<https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/2985>
- Guzmán Maya, A. F., López Villegas, A. M., Vélez Vásquez, M., & Acosta Quevedo, J. C. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Pereira, Risaralda. *Agustiniana Revista Académica*, 14, 36–53.
<https://revistas.uniagustiniana.edu.co/index.php/agustiniana/article/view/105>
www.uniminuto.edu

- Laguado, P. V., & Ayala, L. D. M. (2013). Relación de los factores de riesgo psicosociales y el síndrome de burnout en docentes de planta de la Universidad Francisco de Paula Santander en el periodo del 2011. *Revista Ciencia y Cuidado*, 10(1), 27–37. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4698185.pdf>
- Lima da Silva, M., da Silva, R. C., & Cardoso, C. (2019). Síndrome de burnout y factores psicosociales en docentes de educación básica. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 35(2), 125–134.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2023). Teacher burnout: A review. *Educational Psychology Review*, 35(2), 1–15. https://www.researchgate.net/publication/280788031_Teacher_Burnout_A_Review
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008 por la cual se establecen disposiciones y definiciones sobre la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Resolucion-2646-de-2008.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Resolución 2764 de 2022: Nueva normativa sobre riesgo psicosocial laboral en Colombia. <https://www.prax.com.co/post/nueva-normatividad-de-riesgo-psicosocial-laboral-en-colombia-resoluci%C3%B3n-2764-de-2022>
- Muñoz, C. F. M., & Gutiérrez, D. C. P. (2011). El estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes de básica primaria y secundaria pertenecientes a una institución educativa privada del municipio de Cartago (Colombia). *Psicogente*, 14(25), 263–275. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552359012.pdf>

Nova, J. A. D., & Mosqueda, J. H. S. (2018). Estado del arte del “síndrome de burnout” en docentes, mediante la cartografía conceptual. *Praxis Investigativa ReDIE*, 10(18), 123–144.

Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11. <https://icd.who.int/>

Organización Internacional del Trabajo. (2022). Un reto colectivo: Salud mental en el trabajo. <https://www.ilo.org/es/media/433701/download>

Pérez, M. A., & Rodríguez, L. F. (2010). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de Pereira. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 1(2), 45–60. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856285004.pdf>

Ríos Osorio, Y. A. (2016). Relación entre satisfacción laboral y estrés laboral en docentes de bachillerato en una institución educativa pública de Pereira [Trabajo de grado, Universidad Católica de Pereira]. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/3781>

Rodríguez, A. M. H. (2006). Satisfacción laboral y síndrome de “burnout” en profesores de educación primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 15(1), 57–68. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3245773.pdf>

Sánchez-Cubides, L. J. (2020). *Síndrome de Burnout en docentes del municipio de Tunja* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UNAL. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/77569>

Vásquez Flórez, D. (2022). Incidencia del burnout o estrés laboral en docentes de Pereira: Un análisis en cinco instituciones educativas oficiales [Trabajo de grado, Universidad Libre]. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/30709>

Yslado, R., Núñez, L., & Figueroa, R. P. N. (2010). Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de burnout en profesores de educación primaria de distritos de Huaraz e Independencia (2009). *Revista de Investigación en*
www.uniminuto.edu

Psicología, 13(2), 113–129.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8176431.pdf>

Guzmán Maya, A., López Villegas, Á. M., Vélez Vásquez, M., & Acosta Quevedo, J. C. (2020). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Pereira, Risaralda. *Agustiniana Revista Académica*, 14, 36–53.
<https://revistas.uniagustiniana.edu.co/index.php/agustiniana/article/view/105>
Revistas Universitaria Agustiniana

Muñoz Becerra, V. (s. f.). Relación entre satisfacción laboral y estrés laboral en docentes de bachillerato de una institución educativa pública de la ciudad de Pereira. (Trabajo de grado). Universidad Católica de Pereira. RIBUC

Duque Herrera, M. J. (2024). Factores asociados al síndrome de burnout que afectan las condiciones laborales y de bienestar de los docentes de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza en Pereira, Colombia. (Trabajo de investigación). Repositorio Digital Universidad ECCI

Matajudios Carmona, J. F., & Muñoz Muñoz, C. F. (2021). Diagnosis and intervention program for burnout syndrome in primary and secondary teachers at a school in Pereira. *Universal Journal of Public Health*, 9(2), 75–82.
<https://doi.org/10.13189/ujph.2021.090206> ResearchGate

Freudenberger, H. J. (1974). Agotamiento del personal. *Revista de Cuestiones Sociales*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). La medición del agotamiento experimentado. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Agotamiento laboral. *Revisión Anual de Psicología*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Selye, H. (1950). *La fisiología y patología de la exposición al estrés*. Acta, Inc.

Organización Internacional del Trabajo. (2016). Estrés en el trabajo: un reto colectivo. OIT.

Organización Mundial de la Salud. (2019). El agotamiento es un "fenómeno ocupacional": Clasificación Internacional de Enfermedades. OMS.