

SÍNDROME DE BURNOUT Y DESGASTE PROFESIONAL EN DIRECTIVOS DOCENTES Y PROFESORADO COLOMBIANO: CAUSAS, CONSECUENCIAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Ruby Rocio Rosero Muñoz¹

Orcid: 0009-0000-1553-4978

E-mail: rubyrociorosero@gmail.com

Institución Educativa Alfonso Lopez
pumarejo
Colombia

Angelino Ariza Castro²

Orcid: 0009-0000-7514-682X

E-mail: aac.andes@gmail.com

Institución Educativa Megacolegio el
Progreso
Colombia

Didima Consuelo Ariza Castro³

Orcid: 0009-0004-5654-7918

Email: didima.ariza@iemodeliaibague.edu.co

Institución Educativa Técnica Modelia
Colombia

Recibido 05/11/2025

Revisado 08/12/2025

Aprobado: 12/12/2025

Resumen

El síndrome de burnout, identificado como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, afecta significativamente a los directivos docentes y profesorado colombiano. Este fenómeno, impulsado por factores laborales como la alta carga académica, condiciones laborales precarias, y la falta de apoyo institucional, repercute negativamente en el desempeño profesional y bienestar integral de los educadores. Mediante un análisis documental y revisión de estudios previos, se presentan las causas más relevantes, las consecuencias en la salud y el desempeño, así como estrategias efectivas de afrontamiento sugeridas tanto en la literatura científica como en políticas educativas recientes en Colombia. El artículo propone un abordaje integral que incluye intervenciones psicológicas y administrativas para la prevención y manejo del burnout en el sector educativo colombiano. Las conclusiones resaltan la necesidad de fortalecer las políticas institucionales y programas de apoyo emocional para garantizar la calidad de la educación y la salud laboral del magisterio.

Palabras clave: agotamiento emocional, desgaste profesional, directivos docentes, profesorado colombiano, síndrome de burnout

¹ Ruby R. Rosero, Coord., I.E. Alfonso López Pumarejo, Colombia, ICESI.

² Angelino Ariza Castro, Coord., I.E. Megacolegio El Progreso, Colombia, UDES

³ Didima C. Ariza Castro, Docente, I.E. Técnica Modelia, Colombia, UDES

BURNOUT SYNDROME AND PROFESSIONAL BURNOUT IN COLOMBIAN TEACHING MANAGERS AND FACULTY: CAUSES, CONSEQUENCES AND COPING STRATEGIES

ABSTRACT

Burnout syndrome, identified as a state of emotional exhaustion, depersonalization, and low personal accomplishment, significantly affects Colombian teaching administrators and faculty. This phenomenon, driven by work-related factors such as high academic workload, precarious working conditions, and lack of institutional support, negatively impacts the professional performance and overall well-being of educators. Through a documentary analysis and review of previous studies, the most relevant causes, the consequences on health and performance, as well as effective coping strategies suggested both in the scientific literature and in recent educational policies in Colombia, are presented. The article proposes a comprehensive approach that includes psychological and administrative interventions for the prevention and management of burnout in the Colombian educational sector. The conclusions highlight the need to strengthen institutional policies and emotional support programs to ensure the quality of education and the occupational health of teachers.

Keywords: emotional exhaustion, professional burnout, teaching administrators, Colombian faculty, burnout syndrome.

Introducción

En el panorama educativo colombiano, el síndrome de burnout o agotamiento profesional ha surgido como una problemática de creciente relevancia, impactando significativamente tanto a directivos docentes como al profesorado en ejercicio. Este síndrome se define como una respuesta prolongada al estrés laboral crónico caracterizada por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización o cinismo hacia los estudiantes y la función docente, y una disminución del sentido de realización personal (Maslach & Jackson, 1981). En el contexto colombiano, el sistema educativo tanto en el sector público como privado, se ve sometido a lidiar con diversidad de trastornos y problemáticas que inciden en la salud física y mental de los docentes e impactan la calidad en el desempeño laboral docente y el ambiente institucional. Algunos de los rasgos que enmarcan esta dinámica son la falta de recursos, la elevada carga laboral y la inestabilidad laboral crónica.

El burnout plantea, a su vez, el problema de la sostenibilidad de la profesión docente. Investigar su magnitud ha conducido a determinar su prevalencia en distintos contextos como en Medellín, en donde, se constató que un 23.4% de los educadores reportan afectaciones que merecen atención inmediata, siendo el agotamiento emocional y la despersonalización los indicadores más severos. Esta patología se agrava de manera particular en un subconjunto identificado por su condición de género y por situaciones familiares concretas: se trata de mujeres, docentes solteras/os y/o tener

carga de hijos, quienes acumulan un estrés laboral y situaciones de carga emocional extralaboral (Munera y Muñoz, 2022).

En Cali, se han identificado factores organizacionales y de rol laboral como elementos estrechamente asociados con la aparición del síndrome, aunque con variaciones según el tipo de institución educativa (Díaz, López & Varela, 2012). En Bogotá, estudios señalan una prevalencia del 15,6% de burnout en docentes de colegios públicos, con un alto grado de insatisfacción ligado a ambientes laborales conflictivos y cargas administrativas excesivas (Gómez et al., 2009). Además, la recesión provocada por situaciones sociales y sanitarias como la pandemia COVID-19 ha aumentado las tensiones en el entorno educativo.

La transición abrupta a la educación virtual y la interacción con las demandas del hogar han incrementado la presión sobre los docentes, generando síntomas de estrés y burnout incrementados en proporciones que rondan hasta el 70% en algunos estudios recientes (Villarreal-Fernández, 2023). Lo cual, evidencia la urgencia de atender las afectaciones a la salud laboral docente, a través de propuestas integrales que hagan frente a los factores de transformación que ha sufrido el contexto colombiano en épocas recientes. El desarrollo del burnout en los docentes del país se ha manifestado a través de diferentes síndromes afectando la salud física y psicológica del profesorado, además de incidir de forma negativa en el clima laboral, comprometiendo la calidad del proceso educativo. Las consecuencias de sufrir de este síndrome se manifiestan mediante un mayor ausentismo, el distanciamiento emocional de la labor docente y la disminución de

la motivación, incidiendo de forma directa en la calidad de los resultados estudiantiles y en el clima escolar (Jiménez y Mejía, 2020).

En virtud de lo expuesto, resulta ineludible examinar los factores subyacentes al síndrome de agotamiento profesional, a la vez que se indagan sus repercusiones a mediano y largo plazo, así como se valoran las modalidades de autocuidado que han mostrado mayor efectividad. Esta investigación se enmarca en la doble exigencia de informar la formulación de políticas públicas y de avanzar en la reconfiguración de las prácticas institucionales, orientando tales decisiones a la promoción de un bienestar integral para los docentes. La fundamentación teórica y conceptual del estudio este articulado en tres dimensiones básicas, las cuales, soportan la metodología aplicada al diseño de la propuesta, inicialmente se realizó una revisión de referentes académicos y bibliográficos recientes, seguido de una exploración sistemática de datos empíricos; finalmente se examinó el marco normativo vigente.

Estas dimensiones al integrarse permiten llegar a la construcción de un diagnóstico que respalde fundamentalmente las sugerencias presentadas de forma tangible, real, medible y de posible implementación en escenarios que presentan diferentes problemáticas relacionadas con el síndrome abordado, de tal manera, que estas recomendaciones sean sostenibles en el tiempo. El lapso de tiempo en el que se concentra el estudio se encuentra en la década comprendida entre el 2015 al 2025, periodo en el que la salud ocupacional de los profesores ha acaparado una mayor atención por parte de organismos administrativos de carácter público y de las

organizaciones profesionales afectadas por la problemática estudiada. Esta convergencia constituye una oportunidad singular para testear las hipótesis planteadas, con lo cual, se espera elaborar propuestas que impacten las dinámicas que desencadenan el burnout al ejercer la profesión docente. Se aspira a que, mediante la ejecución de las intervenciones sugeridas, se puedan consolidar condiciones de trabajo que fortalezcan la autopercepción ocupacional y que orienten la estructura organizacional hacia la creación de entornos saludables, en virtud de la dignificación del ejercicio del magisterio y del desarrollo personal y profesional de los docentes y de los directivos.

La introducción, en consecuencia, prepara el camino para un examen sistemático de la fenomenología del burnout en el sistema educativo colombiano, enfatizando su dimensión social, su impacto psicológico y su consecuencia organizacional, y orientando la formulación de propuestas integradas que favorezcan la recuperación del educador como garantía de una educación de calidad, a la cual se adscriben, a su vez, finalidad y deber del Estado. Los propósitos centrales de la investigación son los siguientes: (1) situar las fuentes estructurales del síndrome de burnout entre el personal del sistema educativo colombiano; (2) caracterizar los efectos adversos sobre la identidad personal y el desempeño profesional de los educadores y los equipos de gestión; (3) cartografiar intervenciones de afrontamiento respaldadas por la literatura científica internacional; y (4) formular orientaciones dirigidas a las políticas públicas y a las prácticas de las instituciones educativas. El estudio se delimita al período 2015-2025 y se articula con el

marco normativo de reciente emisión sobre seguridad y salud en el trabajo del sector docente, lo que subraya la pertinencia y la urgencia del abordaje.

Desarrollo

El Síndrome de Burnout: Concepto, Dimensiones y Evolución Teórica: El síndrome de burnout, inicialmente descrito por Freudenberger (1974) y posteriormente sistematizado por Maslach y Jackson (1981), constituye un fenómeno psicológico ligado al estrés crónico en el ámbito laboral, especialmente en profesiones de ayuda como la docencia. Se define por tres dimensiones esenciales: agotamiento emocional, caracterizado por el desgaste afectivo y la pérdida de energía; despersonalización o cinismo hacia los estudiantes y la función educativa; y baja realización personal, manifestada en la pérdida de sentido y motivación en el trabajo. En el marco teórico colombiano, autores como Gómez (2019) y Pérez & Rodríguez (2021) han advertido la creciente presencia de estas manifestaciones en docentes y directivos, asociadas a condiciones institucionales y personales. Asimismo, modelos explicativos como el propuesto por Leithwood et al. (1999) enfatizan que la interacción entre demandas laborales, características organizacionales y estrategias de afrontamiento individuales determinan la aparición y evolución del síndrome.

Causas del Burnout en el Magisterio Colombiano: En Colombia, la aparición del burnout en directivos y docentes se relaciona con una compleja interacción de factores contextuales, organizacionales y personales entre ellas tenemos la sobrecarga Laboral y Demanda Administrativa, Estudios recientes evidencian que los docentes y directivos

deben afrontar no solo la enseñanza y acompañamiento académico, sino también numerosas tareas administrativas, de gestión escolar, participación en proyectos comunitarios y relación con familias, lo que incrementa la presión y reduce su tiempo para la recuperación personal (Ministerio de Educación, 2023; Díaz, López & Varela, 2012). Esta sobrecarga provoca un estrés constante que agota los recursos emocionales. En segundo lugar encontramos las condiciones laborales precarizadas y la falta de apoyo institucional y social esto se evidencia en la inestabilidad contractual, los bajos salarios, la falta de incentivos y el escaso reconocimiento social constituyen causas fundamentales del desgaste. Mosquera et al. (2022) indican que estas condiciones generan frustración y desmotivación, potenciando el efecto acumulativo del estrés. La literatura subraya que el ambiente organizacional juega un papel clave en la percepción de burnout. Instituciones con escasa supervisión emocional, ausencia de redes de apoyo, conflictos interpersonales constantes y falta de canales para expresar inquietudes refuerzan sentimientos de aislamiento y frustración (López & Castillo, 2020).

En tercer lugar tenemos los factores personales, contextuales y consecuencias del Burnout en directivos y docentes, Además de factores externos, aspectos individuales como problemas familiares, mala salud física, falta de preparación para manejar el estrés laboral, y experiencias previas negativas pueden precipitar o agravar la aparición del burnout (Zapata et al., 2024). Las implicancias del síndrome alcanzan ámbitos personales, laborales y sociales a nivel de salud mental y física, diversos estudios colombianos reportan que los afectados presentan cuadros clínicos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, e incluso enfermedades psicosomáticas derivadas del

estrés crónico (Jiménez & Mejía, 2020). Este deterioro dificulta la recuperación y genera un ciclo perpetuo de desgaste.

En cuarto lugar aparece el desempeño, clima laboral y repercusiones en la Comunidad Educativa, el burnout impacta negativamente la calidad del trabajo. Se observa una disminución del compromiso profesional, incremento del ausentismo laboral, y un aumento de conflictos interpersonales en el ámbito educativo, lo cual deteriora el clima escolar y limita la efectividad de los procesos pedagógicos (Torres, 2022). El agotamiento profesional no afecta solo al educador sino también a los estudiantes y familias, con consecuencias en la motivación estudiantil, rendimiento académico y tasas de retención escolar, comprometiendo la calidad educativa (Pérez & Rodríguez, 2021). Teniendo en cuenta la conceptualización y las causas del burnout en el magisterio colombiano podemos nombrar algunas estrategias que pueden ayudar a mitigarlo, a continuación se nombrarán:

Inicialmente se proponen estrategias de afrontamiento y prevención, teniendo en cuenta la complejidad del burnout, la investigación académica y las políticas educativas proponen diversas estrategias, entre ellas tenemos el apoyo social, profesional e Intervenciones Psicológicas, según Sánchez et al. (2021) destacan la importancia de crear redes de apoyo entre pares y el acceso a asesorías psicológicas como mecanismos que reducen los sentimientos de aislamiento y promueven la resiliencia, terapias cognitivas, conductuales y prácticas de mindfulness están validadas para ayudar a los

docentes a manejar la ansiedad, el estrés y mejorar la regulación emocional (Villalobos, 2019).

Así mismo la capacitación en habilidades socioemocionales y mejoras institucionales que promuevan programas de formación continua, orientados a fortalecer la resiliencia, la comunicación asertiva y la gestión del tiempo, han mostrado resultados positivos para prevenir el agotamiento y mejorar la satisfacción laboral (Ministerio de Salud, 2025), modificaciones administrativas que reduzcan la carga laboral, mejoren el reconocimiento y valoren la labor docente contribuyen a la mitigación del síndrome (Ministerio de Educación, 2024). La problemática del síndrome de burnout en el magisterio colombiano exige el diseño e implementación de una propuesta integral y sistémica, que articule acciones a nivel individual, institucional y político, orientadas a la prevención, detección temprana, intervención efectiva y sostenibilidad del bienestar laboral y psicológico de directivos y docentes.

El diagnóstico y monitoreo propone establecer un sistema nacional de monitoreo periódico de burnout en las instituciones educativas, mediante la aplicación regular de instrumentos validados como el Maslach Burnout Inventory (MBI). Este sistema permitiría identificar precozmente situaciones de riesgo y realizar análisis estadísticos desagregados por región, nivel educativo, carga y características sociodemográficas, facilitando la toma de decisiones informadas y la asignación óptima de recursos que permitan un diagnóstico y monitoreo más contextualizado y a su vez atender, mitigar y prevenir estos eventos, teniendo en cuenta las causas del burnout en el magisterio colombiano y la aparición en Colombia del burnout en directivos y docentes se relaciona

con una compleja interacción de factores contextuales, organizacionales y personales, tales como una sobrecarga laboral y demanda Administrativa. (Ministerio de Educación, 2023; Díaz, López & Varela, 2012). Esta sobrecarga provoca un estrés constante que agota los recursos emocionales.

Otra de las causas asociadas a las condiciones laborales precarizadas es la inestabilidad contractual, ya que en el país existe una gran cantidad de docentes y directivos en provisionalidad, y los regidos por el Decreto Ley 1278 de 2002 a menudo se ven presionados para conseguir evidencias que muestren o simplemente agraden a los rectores o secretarios de educación de turno, olvidando la misión más importante: formar y motivar aprendizajes significativos en los educandos. Además, se deben tener en cuenta los bajos salarios, la falta de incentivos y el escaso reconocimiento social, los cuales constituyen causas fundamentales del desgaste profesional. Mosquera et al. (2022) indican que estas condiciones generan frustración y desmotivación, potenciando el efecto acumulativo del estrés.

La falta de apoyo institucional, social y factores personales y Contextuales, subraya la literatura que el ambiente organizacional juega un papel clave en la percepción de burnout. Instituciones con escasa supervisión emocional, ausencia de redes de apoyo, conflictos interpersonales constantes y falta de canales para expresar inquietudes refuerzan sentimientos de aislamiento y frustración (López & Castillo, 2020). Además de factores externos, aspectos individuales como problemas familiares, mala

salud física, falta de preparación para manejar el estrés laboral, y experiencias previas negativas pueden precipitar o agravar la aparición del burnout (Zapata et al., 2024).

De acuerdo a lo anterior podemos decir que las consecuencias del burnout en directivos y docentes, tiene unas implicaciones que alcanzan los ámbitos personales, laborales y sociales, en cuanto a Salud Mental, física y Desempeño y Clima Laboral, diversos estudios colombianos reportan que los afectados presentan cuadros clínicos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, e incluso enfermedades psicosomáticas derivadas del estrés crónico (Jiménez & Mejía, 2020). Este deterioro dificulta la recuperación y genera un ciclo perpetuo de desgaste. El burnout impacta negativamente la calidad del trabajo. Se observa una disminución del compromiso profesional, incremento del ausentismo laboral, y un aumento de conflictos interpersonales en el ámbito educativo, lo cual deteriora el clima escolar y limita la efectividad de los procesos pedagógicos (Torres, 2022).

Se destacan también repercusiones en la comunidad educativa y estrategias de afrontamiento y prevención, el agotamiento profesional no afecta solo al educador sino también a los estudiantes y familias, con consecuencias en la motivación estudiantil, rendimiento académico y tasas de retención escolar, comprometiendo la calidad educativa (Pérez & Rodríguez, 2021). Frente a la complejidad del burnout, la investigación académica y las políticas educativas proponen diversas estrategias como El Apoyo Social, profesional e Intervenciones Psicológicas según Sánchez et al. (2021) destacan la importancia de crear redes de apoyo entre pares y el acceso a asesorías psicológicas como mecanismos que reducen los sentimientos de aislamiento y

promueven resiliencia. Terapias cognitivas, conductuales y prácticas de mindfulness están validadas para ayudar a los docentes a manejar la ansiedad, el estrés y mejorar la regulación emocional (Villalobos, 2019).

La capacitación en habilidades socioemocionales con programas de formación continua orientados a fortalecer la resiliencia, la comunicación asertiva y la gestión del tiempo han mostrado resultados positivos para prevenir el agotamiento y mejorar la satisfacción laboral (Ministerio de Salud, 2025), esto a su vez muestra mejoras institucionales cuando se llevan a cabo modificaciones administrativas que reduzcan la carga laboral, mejoren el reconocimiento y valoren la labor docente contribuyen a la mitigación del síndrome (Ministerio de Educación, 2024). La problemática del síndrome de burnout en el magisterio colombiano exige el diseño e implementación de una propuesta integral y sistémica , que articule acciones a nivel individual, institucional y político, orientadas a la prevención, detección temprana, intervención efectiva y sostenibilidad del bienestar laboral y psicológico de directivos y docentes.

Es inminente proponer un sistema nacional de monitoreo periódico de burnout en las instituciones educativas, mediante la aplicación regular de instrumentos validados como el Maslach Burnout Inventory (MBI). Este sistema permitiría identificar precozmente situaciones de riesgo y realizar análisis estadísticos desagregados por región, nivel educativo, carga y características sociodemográficas, facilitando la toma de decisiones informadas y la asignación óptima de recursos esto combinado con planes de aprendizaje y desarrollo de programas de formación continua en habilidades

socioemocionales, centrados en manejo del estrés, resiliencia, inteligencia emocional, regulación afectiva y comunicación asertiva.

Es de suma importancia la consolidación de sistemas de respaldo y asistencia que permitan planificar y fortalecer redes institucionales de respaldo que brindan una alternativa para el apoyo psicológico permanente, apoyo profesional y espacios compartidos para el intercambio de experiencias y posibles soluciones entre docentes, teniendo en cuenta la aplicación de protocolos claros orientados a la identificación temprana de situaciones críticas que requieren atención personalizada, para derivarlos a servicios clínicos especializados en salud mental, asegurando la seguridad de la privacidad de la información suministrada por el atendido y un cuidado completo y holístico. En cuanto al mejoramiento del entorno laboral, se propone evaluar y modificar las cargas académicas y administrativas, fomentando una distribución equilibrada de responsabilidades y eliminando procedimientos burocráticos innecesarios, proponiendo la implementación de esquemas de reconocimiento formal y no formal que valoren el trabajo docente, su experiencia y compromiso, fomentando la motivación y el compromiso profesional.

Para la gestión interinstitucional y política pública se propone la coordinación intersectorial entre ministerios de Educación, Salud y Trabajo para consolidar una política pública sólida y articulada para la prevención y manejo del burnout en el magisterio. Esto implicaría la asignación de presupuesto específico, la creación de observatorios y comités técnicos para la supervisión y evaluación de las medidas implementadas, y la promoción de investigación aplicada que retroalimenta las prácticas con desarrollar

campañas de sensibilización dirigidas a la comunidad educativa y sociedad en general sobre la importancia de la salud mental docente, desmontando estigmas y promoviendo una cultura de cuidado y prevención del burnout. Es primordial hacer seguimiento a la implementación y evaluación continua, aquí la propuesta incluye un plan escalonado de implementación con fases piloto, evaluación continua y ajustes según resultados. Se recomienda un sistema de indicadores de impacto que permita medir no sólo la reducción de los síntomas de burnout, sino también mejoras en el clima laboral, satisfacción docente y calidad educativa.

La necesidad de abordar de manera integral el síndrome de burnout en directivos docentes y profesorado colombiano se sustenta en múltiples argumentos científicos, sociales y organizacionales, que reflejan la complejidad y repercusión del fenómeno en el sistema educativo y en la sociedad en general. Primero, desde la perspectiva de la salud pública y ocupacional, el burnout es reconocido como un problema concreto de salud mental que afecta a un porcentaje significativo del magisterio colombiano. Estudios locales indican que entre un 15% y 46% de los docentes presentan síntomas compatibles con burnout o riesgo alto de sufrirlo, con un impacto predominante en mujeres, docentes con alta carga académica y en contextos con soporte institucional deficiente (Díaz, López & Varela, 2012; Munera & Muñoz, 2022). Esta proporción es alarmante porque refleja que una gran parte del capital humano educativo está en situación de vulnerabilidad psicológica, con consecuencias no solo personales, sino también para la calidad educativa y funcionamiento de las escuelas.

Segundo, los factores asociados al burnout están relacionados principalmente con características organizacionales que pueden ser modificadas. Investigaciones han encontrado que el estrés de rol, definido como la percepción de desequilibrio entre las demandas del trabajo y los recursos disponibles para afrontarlas, está estrechamente ligado al agotamiento emocional y la disminución del logro personal (Moriana & Herruzo, 2004). Además, condiciones como la supervisión deficiente, las tareas laborales y el ambiente organizacional hostil funcionan como disparadores del desgaste profesional (Díaz et al., 2012). Esto sugiere que el problema no es únicamente personal, sino que se deriva de una naturaleza estructural, demandando acciones en los ámbitos organizativo y administrativo.

Tercero, el impacto del agotamiento laboral o burnout, va más allá del ámbito psicológico afectando directamente el desempeño en el trabajo y la calidad en el proceso educativo, el desgaste profesional está ligado al ausentismo laboral, bajo rendimiento profesional y personal, conflictos laborales, falta de motivación y reducción de la innovación pedagógica. Según Jiménez y Mejía (2020), la despersonalización y el cinismo emocional se manifiestan en actitudes distantes o negativas hacia los estudiantes, lo que debilita la relación de docente alumno, y aumenta la insatisfacción escolar. Esto, a su vez afecta la motivación y el desempeño académico de los estudiantes, perpetuando un ciclo que deteriora el sistema educativo.

Cuarto, el burnout docente influye en la violencia indirecta y directa dentro de los centros educativos, al aumentar niveles de irritabilidad, tensión y conflictos entre colegas, directivos, estudiantes y padres de familia. Los estudios indican que ambientes escolares

conflictivos y poca capacidad para manejar el estrés interaccional contribuyen al deterioro del clima organizacional y niveles altos de estrés colectivo (López & Castillo, 2020). La mejora de estos ambientes es clave para reducir el riesgo del síndrome, ya que con la herramientas indicadas esta problemática puede ser mitigada.

Quinto, desde la perspectiva del desarrollo profesional, el burnout limita la capacidad de los docentes para actualizar sus conocimientos, innovar, participar en actividades de formación y asumir roles de liderazgo. La investigación de Mosquera et al. (2022) muestra que los docentes en situación de burnout suelen presentar baja autoeficacia, falta de energía y desmotivación para involucrarse en actividades académicas que requieren proactividad y esfuerzo adicional. y esto va en detrimento no solo del docente sino también de la institución educativa afectando así la calidad educativa.

Sexto, la importancia de la salud mental en el magisterio dentro de las políticas pública en Colombia, se evidencia a través de la reciente implementación del Sistema de Seguridad y Salud en el trabajo para docentes en 2024 (Ministerio de Educación, 2025) , sin embargo es muy pronto para hablar de una implementación real que impacte efectivamente a los docentes del país, ya que existe una discrepancia en el marco legal y la aplicación efectiva de estas políticas en las escuelas, lo que limita la cobertura y efectividad de los programas de prevención y atención para los maestros de Colombia.

Séptimo, existen modelos de afrontamiento del estrés laboral que favorecen la adaptación psicológica y organizacional, sustentados en la evidencia científica a nivel

nacional e internacional que respaldan las intervenciones combinadas que integran apoyo social, formación en habilidades emocionales y mejoras en las condiciones laborales que presuponen ser las más efectivas para reducir el burnout. (Sánchez et al., 2021; Villalobos, 2019). Por consiguiente, existe un argumento fuerte a favor de fortalecer los programas institucionales y políticas públicas que facilitan estas intervenciones integrales.

Para concluir, la relevancia de este tema está ligada al papel crucial que desempeña la educación como instrumento social estratégico para el progreso y desarrollo. El bienestar docente es esencial no solo para la salud de los profesionales, sino para cumplir con el mandato constitucional colombiano de garantizar una educación de calidad, equitativa e inclusiva. Ignorar el desgaste profesional implica riesgos para el progreso social, la justicia educativa y la construcción de una ciudadanía informada y crítica que repercute y afecta a toda la comunidad educativa directa e indirectamente.

En suma, el abordaje del síndrome de burnout en directivos y docentes colombianos no puede limitarse a intervenciones superficiales o parciales, sino que debe ser un compromiso transversal que integre la salud mental como un componente indispensable de la política educativa y laboral, solo así se podrá asegurar la sostenibilidad del sistema educativo, la calidad educativa y la dignidad profesional del magisterio, permitiendo así mejorar las condiciones personales institucionales y organizacionales dando así valía a los maestros que son garantes directos de educar y formar a nuestra generaciones futuras.

La revisión de múltiples estudios realizados en Colombia muestra que el síndrome de burnout afecta a una proporción significativa del magisterio, tanto de directivos como de docentes en diferentes niveles educativos y contextos. En un estudio en Medellín, se encontró que el 46.8% de los docentes oficiales presentaban síntomas evidentes de burnout o estaban en alto riesgo, con alta prevalencia especialmente en la dimensión de agotamiento emocional (Díaz, López & Varela, 2012). En Cali, aunque el nivel general de burnout era bajo, un alto porcentaje de docentes reportó cinismo (despersonalización) y sensación de ineficacia en el trabajo, dos dimensiones centrales del síndrome. En Bogotá, el 15.6% de docentes de colegios públicos presentan burnout con manifestaciones significativas ligadas a un entorno laboral poco favorable y baja satisfacción laboral.

Otro estudio en Manizales encontró que preveía un bajo nivel de agotamiento emocional en el 66% de los profesores pero un alto nivel de despersonalización situándose en el 72.9%, lo que revela disonancias en las manifestaciones sintomáticas del burnout en varios grupos (UCM, 2025). Datos de Medellín revelan que alrededor del 37% de docentes presentan niveles positivos de agotamiento emocional, y el 34% de despersonalización, siendo aproximadamente un cuarto de la muestra susceptible a ser considerado caso probable de burnout (Scielo Medellín, 2006).

La transición post pandemia ha exacerbado las condiciones que propician el burnout, con informes recientes que indican un 70% de prevalencia de burnout entre niveles leves a extremo en docentes colombianos, junto con un 95% de estrés de rol, un

factor indisolublemente ligado al síndrome (Villarreal-Fernández, 2023). Esto demuestra que el desgaste profesional no solo persiste sino que se ha agravado ante cambios abruptos y la falta de preparación para afrontar nuevas modalidades educativas. Es especialmente relevante la relación encontrada entre burnout y variables organizacionales, tales como deficiencias en la supervisión, preocupaciones profesionales, condiciones laborales y falta de apoyo institucional. Se ha evidenciado que el estrés de rol explica en gran medida la dimensión del agotamiento emocional, y que el apoyo adecuado podría amortiguar esta relación.

Además, al no contar con resultados concluyentes en cuanto a factores sociales y demográficos, ya que estos evidencian que existen relaciones diversas, citando un ejemplo con respecto a la edad y el género, estos no muestran un vínculo sólido como indicadores predictivos a diferencia del nivel educativo que se presenta como representativo en ciertos casos, lo que resalta estos resultados es que la estrategia a aplicar debe ser contemplar varias aristas y no enfocarse solo en un componente ya que es tan importante la salud mental y psicológica como cambios organizacionales acordados, para desarrollar campañas de promoción y prevención del agotamiento profesional en el magisterio (burnout) , teniendo en cuenta que la evidencia científica lo avala.

Conclusiones

Basados en los estudios realizados acerca del burnout en Colombia, estos reflejan que existen diferentes niveles y manifestaciones dentro del magisterio, afectando a directivos y docentes en distintas zonas del país, lo que se expresa como una

problemática compleja y diversa que acarrea repercusiones importantes, tanto para quienes lo padecen como para el sistema educativo a nivel estructural. ya que existe un predominio de signos clínicos como el desgaste psicológico y desconexión afectiva entre otros factores importantes del estudio. Al reflexionar al respecto podemos concluir que el síndrome de burnout pone en evidencia la realidad laboral de nuestros directivos y docentes que deja entrever, situaciones académicas, administrativas y burocráticas que han superado por mucho la facultad para adaptarse del magisterio colombiano. Se debe tener en cuenta el no visualizar esta problemática como una dificultad relacionada con la vulnerabilidad ante ciertas situaciones a nivel individual, sino que pone de manifiesto una necesidad imperativa del sistema educativo colombiano, este demanda más recursos para un manejo eficiente y una adecuada gestión de las emociones, acompañamiento in situ, reconocimiento de las situaciones y apoyo en su resolución, así como el mejoramiento de las condiciones laborales y la dignificación de la profesión docente. Actualmente, aún no se hacen efectivas ni visibles, de forma clara y estructural, soluciones reales a las problemáticas identificadas en este sentido.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es el desgaste a nivel profesional, que no debe considerarse a la ligera ni como un evento aislado, sino como un proceso dinámico que involucra factores contextuales, organizativos, estructurales y personales. La evidencia en los estudios indica que, al no considerar en las intervenciones proyectadas el contexto, las dinámicas internas y los factores organizativos y estructurales, podríamos implementar estrategias que no sean integrales ni pertinentes.

Ignorar estos factores puede agravar el síndrome de burnout, afectando la salud física y mental de directivos y docentes, así como su motivación, desempeño y, en última instancia, la calidad educativa en general.

Teniendo en cuenta la documentación acerca de las políticas actuales sobre la salud mental del magisterio colombiano, observamos que se ha creado un sistema de seguridad y salud en el trabajo para promover la salud mental y laboral del profesorado. Esto representa un avance significativo, pues es un tema que debe abordarse con urgencia. Es fundamental que estas políticas se fortalezcan realmente en la práctica y que se asegure su continuidad en futuros gobiernos, asignando los recursos necesarios para su implementación, seguimiento y desarrollo. Así, la gestión y prevención del burnout podrá convertirse en el centro de la agenda pública educativa y laboral, donde directivos y docentes tengan una participación activa. Esta problemática demanda un compromiso conjunto de docentes, directivos, instituciones, secretarías de educación, sociedad civil y otras entidades, para crear condiciones ideales que propicien ambientes laborales saludables y humanizados.

Esto conduce a garantizar, o al menos avanzar, hacia una atención real para la prevención y mitigación del burnout, asegurando el bienestar emocional del magisterio, quienes forman a nuestras futuras generaciones. Gracias a este esfuerzo, se podrá lograr la transformación, el mejoramiento y la sostenibilidad del sistema educativo colombiano. Con este enfoque integral, será posible afrontar estos retos a nivel país.

Referencias

Díaz, M., López, J. y Varela, O. (2012). Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios públicos de Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(2), 237-250. <https://doi.org/10.15446/rcp.v21n2.22426>

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

Gómez, LM (2019). Impacto del síndrome de burnout en docentes colombianos: análisis y propuestas (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia. Repositorio Institucional ONU.

Jiménez, A., & Mejía, P. (2020). Burnout en docentes: impactos y consecuencias en su desempeño profesional. *Revista Colombiana de Psicología* , 29(2), 103-120. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n2.85715>

López, D., & Castillo, M. (2020). Estrés y agotamiento laboral en profesores: rol del apoyo institucional y social. *Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia* , 18(1), 45-58.

Maslach, C. y Jackson, SE (1981). La medición del síndrome de burnout experimentado. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., y Leiter, MP (2016). Burnout: una perspectiva multidimensional. En SJ Lopez (Ed.), *Manual Oxford de Psicología Positiva* (pp. 560-569). Oxford University Press.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2023). Informe sobre condiciones laborales y bienestar del magisterio colombiano . Bogotá, Colombia: HOMBRES. <https://www.mineduacion.gov.co/porta>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2024). Lineamientos para la gestión de la salud integral del magisterio . Bogotá, Colombia: HOMBRES.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (27 de febrero de 2025). Por primera vez el magisterio colombiano tiene Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo. <https://www.mineduacion.gov.co/porta/salaprensa/Comunicados/423011>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2025). Estrategias de promoción y prevención en salud mental para el sector educativo . Bogotá, Colombia: MSPS.

Mosquera, M., Rodríguez, J., & Torres, F. (2022). Condiciones laborales y síndrome de burnout en docentes urbanos. *Revista Educación y Salud* , 15(3), 89-105.

Munera, JD y Muñoz, X. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de una institución pública de Medellín, Colombia (Tesis de maestría). Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/27402/1/MuneraJuanDavid_MunozXimena_2022_SindromeBurnoutDocentes.pdf

Pérez, S., & Rodríguez, A. (2021). Síndrome de burnout en profesores colombianos de educación básica: un estudio correlacional. *Revista Colombiana de Educadores* , 13(2), 77-92.

Sánchez, M., Gómez, P., & Martínez, L. (2021). Redes de apoyo social y profesional como estrategia para el afrontamiento del burnout docente. *Universidad del Valle* , 29(1), 115-129.

Torres, L. (2022). Influencia del burnout en la comunidad educativa y rendimiento estudiantil. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59 (4), 115-136. <https://doi.org/10.35362/rie.v59i4.3547>

Villalobos, J. (2019). Técnicas cognitivas y mindfulness para la reducción del estrés en docentes. *Revista Colombiana de Psicología* , 28(1), 51-67.

Zapata, G., Morales, J. y Cárdenas, A. (2024). Salud mental y burnout en directivos escolares: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Salud Mental* , 12(1), 21-40.

Fiduprevisora. (2025, 11 de enero). Nuevo modelo de salud para docentes. <https://www.fiduprevisora.com.co/nuevo-modelo-de-salud-para-docentes/>