

## SÍNDROME DE BURNOUT Y SU IMPACTO EN EL EJERCICIO DOCENTE

Quispe Odeña, Wilber Gabriel <sup>1</sup>   Rodríguez Galán, Darién Barramedo <sup>2</sup>   Salazar Quispe, Paola Jessica <sup>3</sup>  
Torres Retamozo, María Isabel <sup>4</sup>   Condori Araujo, Emma Ida <sup>5</sup>

### RESUMEN

*En este artículo se analiza el fenómeno del estrés laboral en los docentes y su forma de manifestarse en el denominado "síndrome de burnout". El estudio se realizó mediante una revisión sistematizada de la literatura con el propósito de identificar de qué modo este síndrome afecta a los profesores y de qué manera puede prevenirse. Los hallazgos revelan el continuo estado de presión al que está sometido el profesorado durante su ejercicio profesional, destacándole la multidimensionalidad de los factores que influyen en su agotamiento físico y emocional. Los resultados se han estructurado en tres categorías asociadas al burnout: síntomas, causas y consecuencias, discutiendo finalmente sobre las iniciativas que pudieran implantarse desde el nivel directivo de las instituciones educativas a fin de preservar las cualidades físicas, mentales y emocionales de los profesores, entendidas estas como determinantes del éxito en el ejercicio de la docencia.*

**Palabras claves:** burnout, estrés, agotamiento emocional, docencia

## BURNOUT SYNDROME AND ITS IMPACT ON TEACHING PRACTICE

### ABSTRACT

*This paper analyzes the phenomenon of work stress in teachers and how it manifests itself in the so-called "burnout syndrome". The study was carried out through a systematic review of the literature in order to identify how this syndrome affects teachers and how it can be prevented. The findings reveal the continuous state of pressure to which teachers are subjected during their professional practice, highlighting the multidimensionality of the factors that influence their physical and emotional exhaustion. The results have been structured into three categories associated with burnout: symptoms, causes and consequences, finally discussing the initiatives that could be implemented from the management level of educational institutions in order to preserve the physical, mental and emotional qualities of the teachers, understood these as determinants of success in teaching.*

**Keywords:** burnout, stress, emotional exhaustion, teaching

---

<sup>1</sup> Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: [wilber.quispe@gmail.com](mailto:wilber.quispe@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8540-4714>

<sup>2</sup> Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: [darienrodriguezgalan@gmail.com](mailto:darienrodriguezgalan@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6298-7419>

<sup>3</sup> Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: [paolajsq@gmail.com](mailto:paolajsq@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0064-8654>

<sup>4</sup> Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: [isabeltorresretamozo2020@gmail.com](mailto:isabeltorresretamozo2020@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4226-2223>

<sup>5</sup> Universidad César Vallejo (Lima - Perú) E-mail: [conarem@gmail.com](mailto:conarem@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3115-9589>

## 1. Introducción

Actualmente, uno de los principales focos de atención científica en el campo de la psicología del trabajo, en general, y del ejercicio de la docencia, en particular, es la sobrecarga mental a la que están expuestos los trabajadores. La incorporación de nuevas tecnologías y modalidades de trabajo y las cada vez mayores demandas y exigencias a los docentes, son aspectos que han impactado en sus condiciones de salud física y mental, provocando la aparición de enfermedades y otras señales que se engloban bajo el concepto de burnout.

El burnout suele entenderse como un síndrome psicosocial (Fernández-Suárez et al, 2021), ya que se caracteriza por aglutinar los diferentes síntomas que derivan de los desequilibrios entre las demandas laborales y las competencias de los trabajadores en tres niveles fundamentales: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal. Los autores definen el burnout como la falta de recursos emocionales y la sensación de agotamiento y falta de energía; la despersonalización se identifica con el desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia el estudiantado y, finalmente, la realización personal se ve reducida por las respuestas negativas tanto hacia sí mismos como hacia el trabajo que realizan, lo cual se relaciona con episodios de depresión, baja moral, evasión de las relaciones interpersonal-profesionales, baja productividad, incapacidad para soportar presiones y baja autoestima.

La literatura científica señala que este síndrome es más común en los profesionales que trabajan directamente con personas, lo que también conlleva a una pérdida progresiva de motivación que, a su vez, conduce al desarrollo de sentimientos de inadecuación y fracaso personal. Según Fernández-Suárez et al, (2021) la educación en general, y especialmente la educación superior, es una de las áreas con mayor prevalencia de burnout, siendo atribuido a las altas exigencias psicológicas, bajas recompensas, sobrecarga mental y la alta exigencia de educar a las personas en diferentes etapas de su desarrollo vital. Adicionalmente, la situación socio-sanitaria desencadenada por la pandemia del virus COVID-19, ha generado cambios importantes tanto a nivel laboral como social, con lo que se espera el desarrollo de mayores niveles de estrés y agotamiento en los docentes debido a la incertidumbre existente y a las profundas transformaciones que demandan las nuevas formas de trabajo que se están implantando en el quehacer educativo, para las cuales los profesores no cuentan con la formación, los recursos y las competencias digitales necesarias para afrontar estos retos. Tal situación demanda mayores exigencias mentales y psicológicas y, en consecuencia, un probable aumento de la frustración y estrés de estos trabajadores.

A pesar del grado de consenso que existe en la comunidad científica sobre las tres dimensiones del burnout, este marco referencial invita a efectuar una revisión de la literatura disponible sobre las consecuencias y modo de prevención del síndrome de burnout en los docentes, toda vez que el conocimiento sobre este objeto de estudio aún se encuentra altamente fragmentado, con lo cual se espera llenar un vacío en el área

de investigación educativa. Para tal fin se formula la siguiente pregunta de investigación que orientará la investigación: ¿Cómo afecta el burnout a los profesores y de qué manera puede prevenirse?

## 2. Metodología

Esta revisión sistematizada se ha realizado según las pautas establecidas en la declaración PRISMA – 2020 en la que se reflejan los últimos avances en cuanto a los métodos para identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar este tipo de estudios, garantizándose la fiabilidad y transparencia de los resultados.

En tal sentido se efectuó una búsqueda en las principales bases de datos de publicaciones científicas; entre ellas, Web of Science, Scopus y DOAJ, utilizando los siguientes descriptores claves “síndrome de burnout”, “burnout en la docencia” e “Inventario de Burnout Maslach”. La búsqueda inicial arrojó un total de 37 artículos, a los cuales se les aplicaron los siguientes criterios de exclusión con el fin de homogeneizar los resultados (los números entre paréntesis indican el total de publicaciones descartadas en cada criterio)

- Artículos duplicados (2)
- Artículos que no hicieran referencia directa a la práctica docente (6)
- Artículos de revisión (3)
- Memorias de congresos (2)

Al aplicar los anteriores criterios de exclusión se descartaron 13 publicaciones, manteniéndose 24 artículos científicos que fueron sometidos a un análisis en profundidad a fin de identificar las principales categorías inductivas a partir de las cuales se establecieron los resultados.

## 3. Resultados

### 3.1 Aspectos conceptuales y síntomas del burnout en el ejercicio docente

De manera general se considera que la profesión docente es estresante y genera muchos casos de burnout. Tal como lo indican Genoud et al. (2009), esta afirmación no siempre es confirmada mediante estudios empíricos; aun así, existen fundadas razones para suponer que el estrés experimentado por los profesores tiene repercusiones negativas en el dinamismo de la acción pedagógica y en la motivación de los docentes, por lo que comprender las vinculaciones entre los factores que causan el estrés y los componentes del burnout en el ámbito educativo, pudiera ofrecer información sobre los modos de prevenirlo o, en todo caso, iniciar intervenciones específicas para neutralizar las consecuencias en la población docente y en el estudiantado.

No cabe duda que el concepto de burnout se asocia con los altos niveles de estrés que experimentan quienes trabajan en ocupaciones que exigen máxima concentración y esfuerzo, pero de modo especial en aquellas personas que están sujetas a niveles

crónicos de tensión al momento de ejercer su actividad laboral o profesional. Por lo general, significa la incapacidad de rendir plenamente debido al prolongado estrés relacionado con estos trabajos, encontrándose fuertemente relacionado con el estado mental y emocional de una persona.

El agotamiento derivado de las severas presiones y las múltiples limitaciones que sufren algunas personas en su lugar de trabajo, es un fenómeno cuyo concepto ha sido introducido en la literatura científica por Freudenberger (1974), quien argumenta que cuando las personas, de manera repetida, tratan de satisfacer ciertas demandas cuyas exigencias exceden sus propios recursos personales, terminan agotándose. Según Richardsen y Martinussen, (2004) el burnout es más apreciable en los individuos con una gran carga de responsabilidad laboral o profesional. Este síndrome incluye síntomas de fatiga, agotamiento físico y emocional, sentimientos de frustración, enfado, desesperanza e incluso ineficacia. En tal sentido, existe cierto grado de aceptación por parte de la comunidad científica para agrupar los síntomas del burnout en torno a los componentes que se muestran en el “Inventario de Burnout de Maslach” (Antoniou et al, 2013) en el que caracteriza el burnout como un síndrome tridimensional relacionado con los siguientes elementos:

- Agotamiento emocional o sensación de pérdida de energía y agotamiento por el trabajo que se realiza.
- Despersonalización o pérdida de interés en las relaciones sociales al exhibir un comportamiento que refleja insensibilidad o una ausencia de emoción.
- Reducción del sentido de realización personal o sentimiento de insatisfacción o fracaso con respecto a sí mismo o sus habilidades.

Golembiewski et al. (1983) entienden estos elementos como etapas sucesivas de un proceso lineal en el que la despersonalización constituiría la primera fase del burnout, seguida de una disminución del sentimiento de realización personal que, por último, conduciría al agotamiento emocional. Sin embargo, Leiter y Maslach (1988) descartan la anterior visión lineal del proceso de burnout al argumentar que el agotamiento emocional influye en la despersonalización, la que a su vez, aumenta la insatisfacción y la sensación de fracaso personal.

Desde otra perspectiva, Friedman (2000) propone que el burnout surge por dos vías distintas: (1) una vía cognitiva, que resulta de un sentimiento de no realización a nivel personal y profesional, y (2) una vía emocional, generada por una sobrecarga que siente la persona, que luego le conducirá al agotamiento emocional. En ese mismo orden de ideas, Moriana y Herruzo (2004) proponen que la sobrecarga laboral, el comportamiento de los alumnos, los conflictos interpersonales con otros profesores, padres y superiores, y los problemas derivados de las políticas educativas se destacan como las principales variables que afectan al malestar docente, aunque no descartan la influencia de otras variables referentes a la personalidad, así como la de factores

socio-demográficos que impactan en la vulnerabilidad de los profesores al estrés, la ansiedad y la depresión; elementos estos que, según estos autores, conlleva a un deterioro progresivo del docente en su puesto de trabajo.

En un intento por trascender la forma cómo se articulan los componentes del burnout, Elfering et al. (2000) argumentan que además del agotamiento emocional, la despersonalización y el sentido de realización personal, también deben considerarse las expectativas idealistas de la organización y las de los propios docentes, las cuales se muestran socavadas cuando se efectúan comparaciones entre lo que la organización espera de los docentes y entre lo que estos esperan de la organización.

### **3.2 Factores estresantes y causas del burnout en el ejercicio docente**

La investigación sobre el burnout no se limita a describir los síntomas, sino que también incluye intentos de explicar determinadas causas que pueden generar y mantener este fenómeno en los individuos. En el contexto educativo, los estudios sobre el burnout son múltiples, destacándose los que analizan los principales factores causantes de estrés organizacional (Bibou-Nakou et al., 1999; Brouwers & Tomic, 2000; Friedman y Farber, 1992; Kyriacou & Sutcliffe, 1978), y aquellos que hacen referencia a la forma cómo las variables personales inciden en la percepción y gestión del estrés (Byrne, 1994).

Respecto a este último, Byrne (1994) construye un modelo de agotamiento docente estudiando el impacto de numerosos indicadores en las tres dimensiones del Inventario de Burnout de Maslach. Luego de analizar los resultados, el autor destaca el impacto que ejercen sobre el agotamiento emocional los conflictos de roles (por ejemplo: sobrecarga de trabajo versus calidad requerida; compromiso versus el débil apoyo ofrecido por las autoridades educativas y los padres). Afirma, además, que un clima social desfavorable en el aula de clase también incide en este agotamiento, así como en el proceso de despersonalización. En cuanto a los factores personales, dicho autor señala que el nivel de autoestima es determinante en la sensación de agotamiento del docente.

En la Tabla 1 se muestran los factores generadores de estrés en el ámbito docente según los principales autores consultados, pudiendo observarse que, de manera general, los comportamientos de los estudiantes, las condiciones de trabajo, las exigencias transmitidas a los profesores, la estructura de la organización educativa y los conflictos de roles que de ella se desprenden, el clima moral, el ambiente social y el ambiente físico del plantel educativo, representan las principales categorías de factores estresantes que desencadenan el síndrome de burnout en los docentes.

**Tabla 1. Estresores en el ámbito docente (según principales autores consultados)**

Autor/es	Categorías de factores estresantes
Kyriacou & Sutcliffe (1978)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamientos negativos de los estudiantes (indisciplina, falta de motivación e interés, etc.);</li> <li>- Condiciones de trabajo arduas (falta de posibilidades de reconocimiento y promoción, clases numerosas, etc.);</li> <li>- Presiones de tiempo (falta de tiempo para realizar determinadas tareas, carga administrativa, etc.);</li> <li>- Clima moral débil (regulaciones inadecuadas, actitud negativa del director y/o colegas, falta de consenso y participación en las decisiones, etc.).</li> </ul>
Borg y Riding (1991)	Comparten el modelo de cuatro factores, (Kyriacou & Sutcliffe (1997) pero sustituyen el nombre de la categoría “Clima moral débil” y lo denominan “Malas relaciones con el personal”
Byrne (1994)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos de roles (por ejemplo: sobrecarga de trabajo versus calidad requerida; compromiso versus apoyo débil de la administración y los padres).</li> <li>- Clima social desfavorable (en el aula de clase)</li> <li>- Factores personales, (por ejemplo, la autoestima, la cual muestra un impacto positivo en la realización personal)</li> </ul>
Friedman (2000)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambiente educativo (metas educativas y calificación docente).</li> <li>- Ambiente administrativo (claridad de roles o participación en la organización y decisiones).</li> <li>- Ambiente físico (limpieza, organización, etc).</li> </ul>

En un intento por integrar los factores organizacionales y personales que generan el síndrome de burnout, se hallan los aportes de Genoud et al (2009) quienes logran identificar los elementos que de manera directa e indirecta influyen en los tres componentes del Inventario de Burnout de Maslach (Figura 1). De ese modelo hipotético presentado en la Figura 1, se deduce que los autores ratifican el aspecto central que se le atribuye al agotamiento emocional en el proceso de burnout, el cual está influenciado por el estrés que diariamente experimenta el docente en el aula de clase, observándose además el impacto de las cuestiones de carácter disciplinario y la influencia de la carga administrativa que, según ellos, son los dos factores que mejor explican las causas del agotamiento emocional de los docentes.

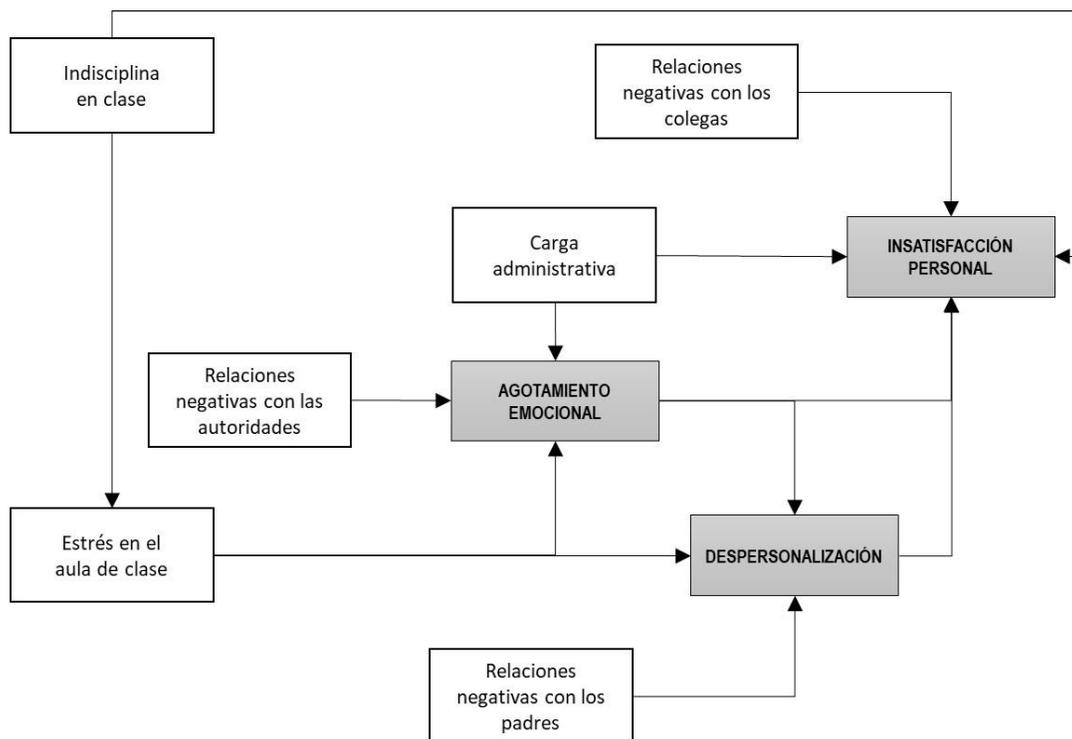


Figura 1. Modelo hipotético de la influencia de los factores estresantes en el burnout en la docencia  
 Nota: Adaptado de Genoud et al. (2009)

La influencia del estrés que el docente experimenta en el aula de clase ha sido documentada en la literatura científica (Fimian, 1984), existiendo distintos enfoques que lo explican, pero todos ellos comparten la idea de que el estrés proviene de un desequilibrio entre lo que se demanda (en términos de compromiso, esfuerzos y limitaciones) y lo que se percibe a cambio (como el sentimiento de eficiencia, satisfacción o recompensas). En este sentido, las expectativas del docente juegan un papel importante en la percepción de estas divergencias. Por otra parte, en lo que respecta al estrés vivido en clase, Genoud et al (2009) demuestran que factores como el sentimiento de no ser reconocido o el sentimiento de culpa (frente a la pasividad o fracaso de determinados alumnos) incidirán directamente en el agotamiento emocional que experimentan los docentes. De este modo se entiende que gran parte del estrés en el aula proviene del contacto con los alumnos, de modo más notorio ante episodios de indisciplina, pero dicho nivel de estrés estará influenciado por las expectativas del profesor, las cuales, a su vez, dependerán de su personalidad pero también de su nivel de agotamiento (Kokkinos et al., 2005), ya que si el docente piensa que es el único responsable de la gestión de la conducta del alumno, la sensación de descontrol de la situación cuando hay indisciplina de forma recurrente, puede repercutir en el estrés percibido en el aula.

### **3.3 Consecuencias del burnout en el ejercicio docente**

La literatura científica ha documentado las principales consecuencias relacionadas con el síndrome de burnout en profesores, habiendo sido desglosadas, según su naturaleza, en consecuencias personales, familiares y laborales.

En lo que se refiere a las consecuencias personales, se ha documentado la dificultad de los profesores para desconectarse de las exigencias del trabajo, lo que acarrea problemas de sueño y cansancio que aumenta la susceptibilidad a problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, de cuello y de espalda, enfermedades cardiovasculares, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias que en ocasiones pueden estar relacionadas con el abuso de fármacos tranquilizantes y mayor consumo de café, tabaco, alcohol y otras drogas (Golembiewski et al., 1983). En este mismo orden de ideas, Quevedo-Aguado et al. (1999) destacan en sus estudios que a medida que aumenta la despersonalización se produce un incremento de los trastornos psicofisiológicos, lo cual es acorde con los argumentos de Smith (2001) en cuanto a que un alto nivel de estrés puede ser el detonante de problemas de salud física y mental.

Por su parte, Matud et al. (2002), llegan a afirmar que la insatisfacción del docente con las funciones propias de sus responsabilidades, junto con la presión en el trabajo, desencadenan sintomatologías de tipo somático, depresivo, de ansiedad e insomnio. Igualmente se ha encontrado que este estado de tensión generalizado y depresión está significativamente correlacionado con la insatisfacción laboral (Kyriacou & Sutcliffe, 1978; Travers & Cooper, 1997), así como con el cansancio emocional, la aparición de dificultades cognitivas y con la escasa sensibilidad interpersonal (Calvete y Villa, 2000).

A nivel psicológico, entre las numerosas consecuencias que afectan a los docentes con síndrome de burnout, Pines (1993) identificó: baja autoestima, aislamiento, tendencia a auto culparse, actitudes negativas tanto hacia ellos mismos como hacia los demás, sentimientos de inferioridad, de incompetencia y de escasa autorrealización, pérdida de ideales, irritabilidad, y otros cuadros depresivos graves que en los casos más extremos pudieran llegar incluso a intentos de suicidio.

Los señalamientos anteriores han sido confirmados por Fejes (2021) quien logra demostrar que el estrés psicológico y fisiológico no solo conduce al agotamiento, sino también al desarrollo de síntomas depresivos. La disminución en el rendimiento, aunada a la sensación de fracaso, puede ir acompañada de una sensación de sobrecarga crónica, especialmente en el caso de los hombres quienes tienen “más de cinco veces más trastornos del estado de ánimo moderados y graves que las mujeres” (Fejes, 2021, p.16). Según la autora, dentro de los factores sociodemográficos, no parece existir diferencia significativa en la gravedad de la depresión en términos de edad, estado civil y educación,

Finalmente, a pesar de que el burnout ha sido poco estudiado en relación con las consecuencias que produce en el plano familiar, Cooke y Rousseau (1984) describen

que el estado de tensión, irritación y cansancio emocional con el que los profesores que llegan a casa, no propician el surgimiento de un clima ideal para una adecuada comunicación entre los miembros de la familia, desencadenando un progresivo deterioro en las relaciones familiares.

#### **4. Discusión y conclusiones**

A partir de los resultados obtenidos se observa que las exigencias que plantea el contexto educativo demandan profundos y significativos cambios en las condiciones de trabajo; esto es debido a que los múltiples desafíos a los que se enfrentan los docentes, aunado al cúmulo de agentes estresores que impactan diariamente en el ejercicio de su actividad, los hace proclives a experimentar un deterioro de la salud física y mental, produciendo como consecuencia una merma en su rendimiento laboral y en la motivación que debe inculcar al estudiantado. Entre estos efectos destacan: fatiga física y mental, dolor de cabeza, insomnio, problemas respiratorios, gastrointestinales y cardíacos, irritabilidad, pérdida de autocontrol baja autoestima y sentimientos de frustración.

Esa es la razón por la cual el estrés laboral se ha identificado como un peligro latente para los trabajadores de la educación (Rodríguez, et al., 2017), siendo agravado por el hecho de que sus consecuencias no solo se reflejan a nivel de su salud personal y en los resultados de su ejercicio profesional, sino que también impactan en la esfera familiar y en la calidad de sus relaciones sociales

En el plano del quehacer docente, entre las consecuencias negativas que han sido reportadas por los estudiosos del tema se destacan: mayor ausentismo, disminución en el rendimiento en el aula de clase y malas relaciones interpersonales tanto con otros profesores como con sus estudiantes. Según se indica, los profesores afectados por el síndrome de burnout suelen ser menos comprensivos con los problemas de los estudiantes y se muestran menos comprometidos con su trabajo. También son menos tolerantes a las interrupciones en el aula, reducen el nivel de compromiso con la calidad de sus funciones pedagógicas haciéndose menos productivos, tienden a resistirse a los cambios en cuanto a la forma de gestionar el aula de clases y atribuyen a otros las causas de sus bajos logros o sus fracasos, lo que a su vez pudiera ejercer una influencia negativa en la motivación de los estudiantes y sus colegas.

Es por ello que la comunidad educativa también es víctima del agotamiento de los profesores. Los docentes con síndrome de burnout tienden reducir su interacción social con la comunidad y los compañeros, pudiendo afectar de manera negativa la programación de las actividades, el desarrollo profesional, la colegialidad, la planificación del plan de estudios y la capacidad de trabajo en equipo.

De lo anterior se demuestra la importancia de que las autoridades académicas consideren los aspectos interpersonales de la vida profesional de los trabajadores de la educación. Los docentes deben recibir las herramientas y el apoyo necesarios para

tener éxito en el trabajo y desarrollar relaciones positivas y productivas con el resto de grupos que conforman la comunidad educativa. En este sentido, para contribuir a mejorar las condiciones laborales de los docentes, los líderes no solo están llamados a desarrollar una conciencia acerca de cómo se están gestionando las exigencias hacia ellos, sino que además deben implantar un sistema que permita conocer de qué manera los docentes están gestionando su carga de trabajo diaria, así como las razones de sus frustraciones y la pertinencia de sus expectativas. Entre otras medidas, reconocer públicamente el esfuerzo que realizan los docentes, incluirlos en las decisiones y apoyar los intentos de innovación en la praxis pedagógica, surgen como áreas potenciales de mejora para reducir los actuales niveles de estrés y neutralizar, en parte, las nocivas consecuencias del agotamiento emocional.

Este aspecto adquiere mayor relevancia en el caso de las crisis de orden externo, tal como la producida por la pandemia del Covid-19. En particular, el apoyo que la organización brinda a sus docentes y la satisfacción con las decisiones en su área de influencia, redundan en una mayor satisfacción personal y en una disminución del agotamiento, por lo que la intencionalidad y transparencia organizacional para reducir el burnout abre una nueva línea de investigación sobre este objeto de estudio. Lo anterior se encuentra en línea con las apreciaciones de Trinidad (2021) quien señala que ante la existencia de profesores que se sienten agotados y con la intención de dejar la profesión, los factores organizativos son los que marcan la diferencia.

Finalmente, ante la necesidad de que los docentes se sientan respaldados en sus actividades diarias, surgen algunas interrogantes que invitan a desarrollar estudios orientados a conocer la posible relación entre el síndrome de burnout y los componentes de una cultura escolar colaborativa, y a identificar los vínculos entre las causas del agotamiento y los diversos dominios de su vida personal y profesional. Igualmente se destaca la necesidad de aclarar hasta qué punto las cualidades personales del docente pueden influir en el agravamiento de las consecuencias del estrés laboral, toda vez que debe considerarse que la relación entre causas y consecuencias no es lineal sino que adquiere la forma de un bucle recursivo, en el que se forma una espiral negativa o un círculo vicioso que difícilmente puede ser superado.

## Referencias

- Antoniou, A., Ploumpi, A. & Ntalla, M. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: *The Role of Coping Strategies*. *Psychology*, 4, 349-355. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.43A051>.
- Bibou-Nakou, I., Stogiannidou, A., & Kiosseoglou, G. (1999). The relation between teacher burnout and teachers' attributions and practices regarding school behavior problems. *School Psychology International*, 20 (2), 209–217. <https://doi.org/10.1177/0143034399020002004>

- Borg, M.G., & Riding, R.J. (1991). Toward a model for determinants of occupational stress among schoolteachers. *European Journal of Psychology of Education*, 6 (4), 355–373. <https://doi.org/10.1007/BF03172771>
- Byrne, B.M. (1994). Burnout: Testing the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31 (3), 645–673. <https://doi.org/10.3102/00028312031003645>
- Calvete, E. & Villa, A. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales. *Ansiedad y Estrés*, 6 (1), 117-130. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186744>
- Cooke, R.A. y Rousseau, D.M. (1984). Stress and strain from family roles and work role expectation. *Journal of Applied Psychology*, 69 (2) 252-260. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.69.2.252>
- Elfering, A., Semmer, N. K., & Kälin, W. (2000). Stability and change in job satisfaction at the transition from vocational training into "real work." *Swiss Journal of Psychology*, 59 (4), 256–271. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.59.4.256>
- Fejes, E. (2021). *Complex study of two factors of disability to work: headaches and burnout of healthcare workers* (Tesis doctoral). Universidad de Pécs. Hungría. [http://old.aok.pte.hu/docs/phd/file/dolgozatok/2021/Fejes\\_Eva\\_angol\\_tezisfuzet.pdf](http://old.aok.pte.hu/docs/phd/file/dolgozatok/2021/Fejes_Eva_angol_tezisfuzet.pdf)
- Fernández-Suárez, I., García-González M.A., Torrano, F., & García-González (2021). Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005–2020. *Education Research International*, 2021 (1),. <https://doi.org/10.1155/2021/7810659>
- Fimian, M.J. (1984). The development of an instrument to measure occupational stress in teachers: The Teacher Stress Inventory. *Journal of Occupational Psychology* 57 (4), 277–293. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1984.tb00169.x>
- Freundenberger, H.J. (1974). Staff burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Friedman, I.A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Clinical Psychology* 56, (5), 565–606 [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200005\)56:53.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:53.0.CO;2-Q)
- Friedman, I.A., & Farber, B.A. (1992). Professional self-concept as a predictor of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 86 (1), 28–35. <https://doi.org/10.1080/00220671.1992.9941824>
- Genoud, P.A.; Brodard, F. & Reicherts, M. (2009). Facteurs de stress et burnout chez les enseignants de l'école primaire. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 59 (1), 37-45. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2007.03.001>
- Golembiewski, R.T., & Muzenrider, R, & Carter, D. (1983). Phases of progressive burnout and their work site covariants: critical issues in OD research and praxis. *Journal of Applied Behavioral Science*, 19 (4), 464-481. <https://doi.org/10.1177/002188638301900408>
- Kokkinos, C.M., Panayiotou, G., & Davazoglou, A.M. (2005). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, 42 (1), 79–89. <https://doi.org/10.1002/pits.20031>

- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology* 48 (2), 159–167. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8279.1978.TB02381.X>
- Leiter, M.P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior* 9 (4), 297–308. *Journal of Organizational Behavior* 9 (4), 297-308 <https://doi.org/10.1002/job.4030090402>
- Matud, M. P., García, M. A. y Matud, M.J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2 (3), 451-465. [https://www.researchgate.net/publication/26420210\\_Estres\\_laboral\\_y\\_salud\\_en\\_el\\_profesorado\\_un\\_analisis\\_diferencial\\_en\\_funcion\\_del\\_genero\\_y\\_del\\_tipo\\_de\\_ensenanza](https://www.researchgate.net/publication/26420210_Estres_laboral_y_salud_en_el_profesorado_un_analisis_diferencial_en_funcion_del_genero_y_del_tipo_de_ensenanza)
- Moriana, J.A. & Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3). 597-621 [https://aepec.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-126.pdf](https://aepec.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-126.pdf)
- Pines, A.M. (1993). Burnout: An existential perspective. En W.B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek (Eds.), *Profesional burnout: Recent development in theory and research* (pp. 33-51). Londres: Routledge
- Quevedo-Aguado, M.P., Delgado, C., Fuentes, J.M., Salgado, A., Sánchez, T., Sánchez J.F. & Yela, J.R. (1999). Relación entre “despersonalización” (burnout), trastornos psicofisiológicos, clima laboral y tácticas de afrontamiento en una muestra de docentes. *Estudios de Psicología*, 20 (2-3), 87-107, <https://doi.org/10.1174/02109399960256784>
- Richardsen, A.M., Martinussen, M. (2004). The Maslach Burnout Inventory: Factorial validity and consistency across occupational groups in Norway. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77 (3), 377–384. <https://doi.org/10.1348/0963179041752691>
- Rodríguez, J.A., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 8 (14) [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-85502017000100045](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045)
- Travers, C.T. & Cooper, C.L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós
- Trinidad, J. E. (2021). Teacher satisfaction and burnout during COVID-19: what organizational factors help? *International Journal of Leadership in Education*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/13603124.2021.2006795>