



Estrategias de comunicación y afrontamiento ante el síndrome de burnout o desgaste profesional. Estrés laboral en docentes universitarios

Communication and Coping Strategies for Burnout Syndrome. Work-Related Stress Among College Professors

Claudia Delfín Ruiz

Doctora en ciencias para la familia. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.

Martha Leticia Rujano Silva

Doctora en ciencia y tecnología. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.

Yesica De la Rosa Mendoza

Maestra en derecho. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.

Octavio Núñez Maciel

Maestro en administración de negocios. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.

PALABRAS CLAVE

Síndrome del
desgaste profesional
Burnout
Docentes
universitarios
Estrés laboral.

RESUMEN

En el actual panorama educativo, los docentes universitarios enfrentan múltiples desafíos derivados de la transformación constante del contexto académico, tanto a nivel estructural como pedagógico. Factores como la sobrecarga laboral, las exigencias administrativas, la necesidad de actualización permanente, la virtualización de la enseñanza y las condiciones económicas, se combinan para generar un entorno potencialmente estresante y poco sostenible en el tiempo. En este sentido el síndrome del desgaste profesional o burnout, ha cobrado relevancia como fenómeno psicosocial que afecta de manera significativa al personal docente de nivel superior, comprometiendo no solo su salud mental y bienestar emocional, sino también su desempeño académico y calidad de vida. Este trabajo se realizó con el objetivo de analizar las implicaciones del burnout en docentes universitarios; a través de la metodología de un estado de un estado del arte, que es una metodología cualitativa-interpretativa de carácter crítico y de tipo documental, que busca reconstruir los antecedentes teóricos, metodológicos y conceptuales del tema. Se encontró que el burnout en docentes universitarios tiene repercusiones significativas en su bienestar emocional, desempeño laboral y calidad de la enseñanza. Entre sus manifestaciones o implicaciones incluyen el agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la calidad de la enseñanza, lo que puede derivar en un deterioro del ambiente educativo y en la disminución de la motivación. Se logró identificar las principales consecuencias de este síndrome en los docentes universitarios y su impacto en su labor, aterrizando en estrategias de intervención y comunicación que pudieran mitigar sus efectos en los docentes universitarios.

KEYWORDS

Professional burnout
syndrome
Burnout
University faculty
Work-related stress.

ABSTRACT

In today's educational landscape, university faculty members face multiple challenges stemming from the constant transformation of the academic context, both structurally and pedagogically. Factors such as work overload, administrative demands, the need for continuous professional development, the shift to online teaching, and economic conditions combine to create a potentially stressful and unsustainable environment over time. In this regard, professional burnout has gained prominence as a psychosocial phenomenon that significantly affects higher education faculty, compromising not only their mental health and emotional well-being but also their academic performance and quality of life. This study was conducted with the aim of analyzing the implications of burnout among university faculty members using a "state of the art" methodology—a critical, interpretive, and documentary-based qualitative approach that seeks to reconstruct the theoretical, methodological, and conceptual background of the topic. It was found that burnout among university faculty has significant repercussions on their emotional well-being, job performance, and the quality of their teaching. Its manifestations or implications include emotional exhaustion, depersonalization, and a decline in the quality of teaching, which can lead to a deterioration of the educational environment and a decrease in motivation. The study identified the main consequences of this syndrome among university faculty and its impact on their work, leading to the development of intervention and communication strategies that could mitigate its effects on university faculty.

RECIBIDO: 23/08/2026
ACEPTADO: 05/10/2026

Cómo citar este artículo / Referencia normalizada: (Norma APA 7ª)

Delfín Ruiz, C., Rujano Silva, M.L., De la Rosa Mendoza, Y., Núñez Maciel, O. (2026). Estrategias de comunicación y afrontamiento ante el síndrome de burnout o desgaste profesional. *Prisma Social revista de ciencias sociales*, 55, 1-20.
<https://doi.org/10.65598/rps.6262>

1. Introducción

En el actual panorama educativo, los docentes universitarios enfrentan múltiples desafíos derivados de la transformación constante del ámbito académico, tanto a nivel estructural como pedagógico. Factores como la sobrecarga laboral, las exigencias administrativas, la necesidad de actualización permanente, la virtualización de la enseñanza y las condiciones de precariedad laboral, se combinan para generar un entorno potencialmente estresante y poco sostenible en el tiempo. En este marco, el síndrome de burnout también conocido como desgaste profesional ha cobrado relevancia como un fenómeno psicosocial que afecta de manera significativa al personal docente de nivel superior, comprometiendo no solo su salud mental y bienestar emocional, sino también su desempeño académico y calidad en la enseñanza.

El síndrome de burnout (SB) se manifiesta en tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y una baja percepción de realización personal (Lee y Ashforth, 1990). Estas características han sido ampliamente abordadas en estudios internacionales, sin embargo, existe una necesidad creciente de comprender cómo se manifiesta este fenómeno en los docentes universitarios, especialmente en los países de América Latina, donde las condiciones laborales suelen ser desiguales y las demandas institucionales no siempre son acompañadas por el apoyo necesario (Buckholdt y Miller, 2013).

A través de este estado del arte, se pretende identificar y analizar las principales implicaciones del SB en docentes universitarios, tomando como base un conjunto de investigaciones recientes. Se analizaron los factores individuales, organizacionales y contextuales que inciden en su aparición, así como las consecuencias que genera tanto en el plano personal como profesional. Además, se exploraron las estrategias de afrontamiento y comunicación que han resultado efectivas en el manejo del estrés laboral, para crear una propuesta con la visión de diversos autores para prevenir y mitigar este síndrome. Cabe señalar que para el análisis de los documentos se categorizaron cada uno de ellos en las siguientes grandes categorías: Factores de riesgo, Manifestaciones, Consecuencias, Afrontamiento, Comunicación, Intervención y Prevención del burnout.

Al categorizar los artículos revisados, se inicia con el afrontamiento, en este sentido se encontró una investigación sobre la relación entre la experiencia profesional, el capital psicológico y el burnout, la cual reveló que los docentes más experimentados presentan mayores niveles de resiliencia, eficacia y absorción en sus tareas. Además, el capital psicológico y el compromiso, actúan como factores protectores frente al SB, reforzando la importancia de fortalecer estos recursos en el ámbito universitario (Mesurado y Laudadio, 2019).

Sumado a esto, Gómez y Ramírez (2019) plantean que las mujeres y los docentes jóvenes muestran mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización debido a la combinación de demandas laborales, emocionales además de las familiares, en la categoría de manifestaciones del burnout.

Por ello, Béjar (2019) define el SB como un trastorno psicológico que surge como consecuencia de una exposición prolongada a estresores interpersonales crónicos en el entorno laboral. En su estudio solo hubo correlación significativa entre el neuroticismo y el cansancio emocional (26,3% de varianza explicada). Cabe resaltar que se confirmó la presencia de Burnout en una parte del personal docente universitario, evidenciando una correlación significativa entre neuroticismo y cansancio emocional. Y finalmente, se encontró también una relación entre la Salud Mental Positiva Ocupacional y el Burnout, pero se duda si miden aspectos similares, en la categoría de factores de riesgo.

Incluso, en otro estudio sobre el síndrome de Burnout en profesores de Arequipa, Colombia, se evaluaron a 413 docentes de escuelas y universidades revelando diferencias significativas entre el burnout y el sexo, estado civil y nivel educativo. Mientras que los docentes de educación básica reportaron mayor agotamiento emocional, los profesores universitarios mostraron niveles moderados de despersonalización. Más aún, se observará una evaluación negativa entre el

número de hijos y la presencia del síndrome, sugiriendo que quienes tienen más hijos podrían experimentar menores niveles de burnout debido a una posible mayor estabilidad emocional y redes de apoyo familiar, en las categorías de consecuencias y afrontamiento (Arias et al., 2019).

Así mismo, un estudio descriptivo evaluó el SB en 223 docentes de la Universidad de Huánuco, Perú durante el ciclo 2020-II, en el contexto de clases virtuales. Los resultados indicaron que el 46.3% de los docentes presentaron un nivel bajo de cansancio emocional, mientras que el 35.2% reportó un nivel alto. En cuanto a la despersonalización, el 40.1% obtuvo un nivel alto, el 44.1% un nivel bajo y el resto un nivel medio. En la dimensión de realización personal, el 59% de los docentes obtuvo un nivel bajo. En general, los resultados mostraron que el burnout se presentaba en niveles bajos, siendo el cansancio emocional la dimensión más afectada en la categoría de manifestaciones del burnout (López de la Cruz y Zacarias, 2020).

Desde otra perspectiva, en otra revisión sistemática relacionada con burnout en docentes universitarios se observa una leve asociación entre niveles elevados de agotamiento y despersonalización con un alto compromiso laboral; asimismo, el estrés y el agotamiento intenso se vinculan con una menor satisfacción en el trabajo. De hecho, el burnout se asocia con actividades de investigación y un mayor nivel de estrés en docentes con contrato laboral. No se identificó una relación significativa entre el Burnout y la autoeficacia percibida o el desempeño docente, ni entre el cansancio emocional y la satisfacción ocupacional, en la categoría de consecuencias y manifestación del burnout (Cabellos et al., 2020).

Por su parte, Martínez et al. (2020) sostienen que el entorno laboral, el exceso de responsabilidades y la falta de apoyo institucional son factores psicosociales que aumentan la probabilidad de desarrollar burnout. Como indican, López et al. (2020) en el ámbito de las profesiones educativas, este síndrome se ha identificado como una de las principales afectaciones del profesorado universitario, en la categoría de manifestaciones y factores de riesgo de burnout.

Por otro lado, Yslado et al. (2021) examinaron la relación entre el clima laboral y el SB en docentes universitarios peruanos, concluyendo que un mejor ambiente de trabajo está asociado con menores niveles de burnout. Identificaron que la supervisión influye directamente en la despersonalización y que los docentes con múltiples empleos presentan un mayor riesgo de agotamiento emocional. De igual forma, el burnout en docentes universitarios manifiesta una relación directa con la carga de trabajo, la falta de reconocimiento y la presión institucional, lo que afecta su bienestar psicológico, en las categorías de comunicación y consecuencias (Álvarez y Fernández, 2021).

En este orden de ideas, Rodríguez y Huapaya (2021) agregan que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han reconocido el impacto del estrés laboral, incluyendo el burnout, en la salud de los trabajadores, destacando que estos problemas pueden reducir la motivación, el compromiso y el rendimiento laboral, quienes encontraron en su estudio que la carga laboral incide en que los trabajadores presenten rasgos de estrés, aunque no en niveles altos, pero sí en grados casi riesgosos, lo que podría repercutir en problemas de salud futuros, en las categorías de manifestaciones, consecuencias y factores de riesgo de burnout.

De manera similar, en Ecuador, un estudio en dos universidades, evaluaron el SB en 56 docentes de carreras técnicas y sociales, encontrando que el 14,3% de los participantes presentaba burnout. La despersonalización fue la dimensión más afectada, con una fuerte relación entre el agotamiento personal y la realización profesional, lo que sugiere la necesidad de comprender las condiciones laborales para optimizar la gestión del talento humano y mejorar el desempeño académico, en las categorías de afrontamiento y comunicación (Tarco et al., 2021).

También, en una universidad estatal de Michoacán, México, un estudio realizado con 87 docentes del área de la salud se encontró que el 81.6% presentaba niveles bajos de burnout. Sin embargo, se detectó que el 57,5% de los participantes tenía un nivel moderado de despersonalización, lo

que resalta la importancia de implementar estrategias que promuevan su bienestar integral, en la categoría de intervención (García et al., 2024).

En adición, Ocaña y Gavilanes-Gómez (2022) encontraron una correlación significativa entre la ansiedad y el SB en docentes del área de la salud, destacando la necesidad de estrategias de afrontamiento para mitigar sus efectos. Y es que si bien el burnout, también llamado como síndrome del quemado, es una afectación emocional prolongada según mencionan Gaeta et al. (2022) y que a su vez concuerdan con García et al. (2024) quienes enfatizan la importancia de que los profesores cuenten con estrategias de afrontamiento y adaptativas para mantener su bienestar emocional, motivación, involucramiento y satisfacción laboral, en las categorías de comunicación e intervención.

Cabe señalar que hasta ahora en todos los artículos revisados es el Maslach Burnout Inventory (MBI) el instrumento mas utilizado para evaluar y diagnosticar a tiempo el síndrome de burnout (García et al., 2024). Así mismo, se puede identificar que, en efecto el burnout es una problemática que se presenta de forma regular en los docentes universitarios y la combinación de estrategias de autorregulación y correulación, aunado a un ambiente laboral que ofrezca apoyo, puede mitigar el riesgo de burnout en docentes universitarios, promoviendo su bienestar y aumentando la calidad de la educación, en las categorías de intervención y prevención (Gaeta et al., 2023; Rodríguez y Huapaya, 2021).

En esta línea, Viviana et al. (2021) considera que los factores psicosociales influyen en el afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios. En su estudio con 5,417 docentes, concluye que el 48% experimentó insatisfacción laboral, el 36% presentó disfuncionalidad cognitiva, el 12.3% abandonó su puesto debido al burnout y solo el 3.7% adoptó estrategias de afrontamiento como autocuidado y búsqueda de apoyo, en las categorías de afrontamiento e intervención.

De manera similar, un estudio documental analizó cómo la percepción de incumplimiento del contrato laboral y la falta de justicia organizacional pueden incrementar el riesgo de desarrollar burnout, especialmente en contextos laborales con condiciones precarias, como en Colombia (Gómez y Molina, 2022). López y Sánchez (2022) afirman que el burnout afecta la calidad de la enseñanza, genera desmotivación y reduce el compromiso académico, lo que impacta negativamente en el desempeño docente, en la categoría de manifestaciones del burnout.

En un estudio realizado en Ambato Ecuador; Barahona y Pazmiño (2022) encontraron que, aunque la mayoría de los docentes no presentaba niveles significativos de SB, algunos mostraban signos de agotamiento y despersonalización, lo que sugiere la necesidad de monitoreo y prevención. Como expresa Adrianzen (2022) en su estudio donde se percató de que el Síndrome de Burnout tiene correlaciones significativas con la autoeficacia y la despersonalización. De igual modo, se evidenció una correlación significativa entre la realización personal y la autoeficacia. De este modo, existe una relación significativa e inversa moderada entre la dimensión de gestión académica de la autoeficacia y la variable de Síndrome de Burnout. Concluyendo que todas las variables estudiadas para comparar el SB con la autoeficacia, sí evidenciaron una relación entre sí, en las categorías de afrontamiento, prevención e intervención.

En cambio, Pérez et al. (2023) mencionaron que implementar programas de autocuidado y fortalecer el apoyo institucional reduce el agotamiento y mejora la salud mental de los docentes universitarios. De acuerdo con Alvarado-Peña et al. (2023) desde 2019 la OMS ha reconocido el Síndrome de Burnout en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), afectando la salud y calidad de vida de diversos profesionales, incluidos los docentes universitarios. Ante su incremento, recomienda estrategias de apoyo psicológico, social y familiar para mejorar el afrontamiento del estrés, en las categorías de afrontamiento e intervención.

Visto desde otro punto de vista, Mahecha-Naranjo et al. (2023) manifiestan que el ejercicio docente requiere un alto esfuerzo mental, lo que puede llevar al desarrollo del burnout. Definen

que en los profesores universitarios de América Latina este síndrome se presenta principalmente con despersonalización (hasta 90%), agotamiento emocional y baja realización personal (hasta 82%). Además, manifiestan que, tras analizar 11 investigaciones sobre el tema, su recomendación fue realizar nuevas revisiones para identificar factores asociados y estrategias de prevención en el contexto latinoamericano, en la categoría de manifestación y prevención del burnout.

Según un estudio más amplio en tres universidades de Lima, Perú, se analizaron a 1060 docentes y encontraron que el 24.9% presentaba niveles altos y críticos de burnout, lo que requiere atención inmediata. Como respuesta a esta problemática, se propuso un programa de intervención psicosocial con estrategias preventivas y acciones enfocadas en el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como la sensibilización de la comunidad educativa sobre el diagnóstico y prevención del SB, en las categorías de prevención e intervención (Deroncele et al., 2023).

Teniendo en cuenta los resultados del estudio de Medina et al. (2024) ellos destacan que el burnout afecta especialmente a trabajadores con alta demanda física o emocional. A través de una revisión de 58 estudios bajados de Scopus y Web of Science, identificaron que las investigaciones se concentran en las ciencias humanas y sociales, principalmente en el sector salud. Además, sugieren que es necesario explorar otras áreas en el sector de servicios para ampliar el conocimiento sobre el síndrome y su impacto, en las categorías de manifestaciones y factores de riesgo del burnout.

Como expresan Dionicio-Escalante et al. (2023) durante la pandemia y posterior a ella, el Síndrome de Burnout se observó con mayor proporción en varones que en mujeres. Además, mencionan que la ansiedad, depresión, así como las alteraciones del sueño u otros síntomas terminaron generándoles frustración en su contexto como docentes universitarios. De igual manera hacen mención de que los participantes de su estudio decían sentirse desanimados al no poder conectar realmente con sus alumnos, presentando constante preocupación, en la categoría de manifestaciones del burnout.

Cabe señalarse que Vanegas-Novoa et al. (2023) retoman la idea de que el Burnout se caracteriza por desmotivación y fatiga, afectando el desempeño laboral y derivando en ansiedad, depresión y malestares físicos. Consideran que los profesionales expuestos a alta presión y largas jornadas son los más propensos a desarrollarlo y enfatizan la importancia de identificar y mitigar los riesgos asociados en el sector salud a través de estrategias preventivas, en las categorías de manifestaciones y consecuencias.

Rueda y Sañaicela (2024) muestran como objetivo de su investigación identificar la prevalencia del síndrome de Burnout y su relación con las condiciones laborales en docentes. A través de un diseño observacional y transversal con 135 docentes, los resultados evidenciaron que los profesores de la jornada nocturna presentaban mayor inseguridad laboral y contratos ocasionales, mientras que el nivel educativo influía en la despersonalización y realización personal. Por eso, áreas como Mecanizado, Lengua y Literatura registraron mayor prevalencia de burnout. A pesar de estos hallazgos, no se encontró una relación significativa entre los factores laborales estudiados y el desarrollo del síndrome, por lo que se recomienda realizar futuras investigaciones para comprender mejor el problema y aplicar estrategias preventivas, en la categoría de intervención.

Para finalizar, Prieto et al. (2025) concluyen que factores como las nuevas leyes educativas y la incorporación de la Inteligencia Artificial en las aulas aumentan el riesgo de burnout, dificultando el desarrollo de la identidad profesional de los docentes, especialmente con los recientes cambios en las leyes educativas tras la pandemia COVID-19 han configurado la identidad profesional de los docentes universitarios. Como lo señalan estos autores, las modificaciones en los escenarios educativos han incrementado los niveles de estrés y ansiedad entre los profesores, lo que puede llevar al síndrome de burnout debido a un sobreesfuerzo prolongado. Ante esto, la atención se deberá centrar en la capacitación e implementación de espacios de autoregulación y autoeficacia

emocional para los profesores universitarios, en las categorías de comunicación, prevención e intervención.

Con la realización de este estado del arte, se ofrece un panorama amplio y actualizado de la literatura científica existente sobre el tema, así como también generar insumos conceptuales que sirvan de base para futuras investigaciones, intervenciones institucionales y políticas educativas orientadas a promover entornos laborales más saludables, humanos y sostenibles para los docentes universitarios. En consecuencia, este trabajo contribuye a una mayor visibilización del problema, resaltando la relevancia de su objetivo a alcanzar, que fue: analizar las implicaciones del Síndrome de Burnout en los docentes universitarios, para contestar la pregunta de investigación de ¿Cuáles son las implicaciones del Síndrome de Burnout en los docentes universitarios? Y así poder crear una propuesta de solución efectiva a través de estrategias de comunicación y afrontamiento ante el desgaste profesional de los mismos.

2. Metodología

El presente estudio corresponde a una revisión documental de tipo estado del arte, desarrollada bajo un enfoque cualitativo-interpretativo y una perspectiva analítico-crítica. El estado del arte permite identificar, organizar, analizar e interpretar el conocimiento producido sobre un determinado fenómeno, considerando sus principales desarrollos conceptuales, metodológicos y empíricos, así como las tendencias, coincidencias, discrepancias y vacíos existentes en la literatura (Gómez et al., 2015; Londoño et al., 2014). El propósito de esta revisión no fue realizar una estimación estadística del fenómeno ni establecer relaciones causales generalizables, sino reconstruir e interpretar el conocimiento disponible acerca del burnout en el profesorado universitario, prestando especial atención a los factores asociados con su aparición, sus manifestaciones y consecuencias, así como a las estrategias de afrontamiento, comunicación y respuesta organizacional identificadas en la literatura científica actual.

La revisión se desarrolló en cuatro fases: a) identificación del problema y diseño de la estrategia de búsqueda; b) identificación y selección de documentos; c) análisis cualitativo de la información; y d) integración interpretativa de los hallazgos y construcción de una propuesta de intervención.

La búsqueda bibliográfica se realizó durante los meses de junio-agosto 2025, considerando publicaciones correspondientes al periodo 2019-2025. Se consultaron las bases de datos Scopus, Web of Science y Google Académico, por tener artículos nacionales e internacionales.

Para favorecer la reproducibilidad de la búsqueda se utilizaron descriptores en español e inglés relacionados con las variables centrales del estudio. La estrategia se construyó mediante el uso de operadores booleanos +, "", (), AND y OR, empleando combinaciones equivalentes a las siguientes: ("burnout" + "burnout syndrome" OR "professional burnout" OR "occupational burnout") AND ("university teachers" OR "university professors" OR "higher education faculty" OR "academic staff"). Las mismas búsquedas pero en español y también se utilizaron los terminos: comunicación, maestros y profesores universitarios.

Las búsquedas se limitaron al intervalo del 2019-2025 y se aplicaron, cuando las características de cada base de datos lo permitieron, filtros relacionados con tipo de documento, disponibilidad de texto completo, área temática y pertinencia.

Es importante señalar que las ecuaciones se adaptaron a la sintaxis específica de cada base de datos, conservando los mismos conceptos centrales y criterios de búsqueda. De esta manera, la estrategia pudo ser reproducida por otros investigadores.

La búsqueda inicial permitió identificar aproximadamente 19,600 registros, pero cabe señalar que ese número representa el universo documental recuperado mediante las diferentes combinaciones de palabras clave, pero no constituyó la muestra analizada, debido a que incluía resultados duplicados, documentos que no correspondían al fenómeno de interés y publicaciones

que no cumplieran con los criterios establecidos, fue esa cifra la que permitió centrarnos en utilizar criterios más objetivos para la selección de la muestra.

A partir de esta recuperación inicial se realizó un proceso progresivo de depuración y selección, en base a criterios de inclusión. En primer lugar, se eliminaron los registros duplicados y aquellos cuyo título o resumen evidenciaba que el objeto de estudio no correspondía al burnout en profesorado universitario. Posteriormente, se realizó una revisión de los textos potencialmente pertinentes y, finalmente, se seleccionaron 30 documentos que cumplieran con estos criterios. Por lo tanto, los documentos fueron seleccionados mediante criterios intencionales y criterios de pertinencia, debido a que el interés de la investigación se centró en recuperar estudios que aportaran evidencia directamente relacionada con el fenómeno. Por lo que cabe explicitar los criterios de inclusión, que fueron:

1. Publicaciones correspondientes al periodo 2019-2025.
2. Investigaciones cuyo objeto de estudio abordara específicamente el burnout, síndrome de burnout, agotamiento o desgaste profesional.
3. Estudios realizados con profesorado universitario, docentes de educación superior o personal académico.
4. Documentos publicados en español o inglés.
5. Artículos científicos con texto completo disponible.
6. Estudios publicados en revistas académicas y recuperados mediante las bases o motores de búsqueda establecidos.
7. Investigaciones que aportaran información sobre al menos una de las categorías analíticas definidas para el estudio: factores asociados, manifestaciones, consecuencias, afrontamiento, comunicación o intervención. Como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Proceso de identificación y selección del corpus documental

Etapa	Procedimiento	Número de documentos
Identificación	Registros recuperados en las bases de datos	19,600
Exclusión	Textos completos excluidos	19,570
Inclusión	Documentos que cumplieron todos los criterios	30
Análisis específico	Documentos seleccionados como estudios de mayor pertinencia	7

Nota. Elaboración propia

Este último criterio resulta particularmente importante, debido a que la revisión pretendió analizar específicamente el burnout en profesorado universitario y no el burnout docente en términos generales.

Después del proceso de identificación, depuración y aplicación de los criterios de elegibilidad, se conformó un corpus final de 30 documentos para el análisis cualitativo.

La selección de estos documentos se realizó considerando cuatro metas: pertinencia temática, correspondencia con la población de estudio, actualidad de la publicación y aporte al menos a una de las categorías analíticas definidas. Por tanto, la selección de los 30 documentos no respondió únicamente a su disponibilidad o accesibilidad, sino a su capacidad para aportar evidencia relevante para responder al propósito de la revisión.

Es importante señalar que algunos de estos documentos presentaron una mayor riqueza analítica respecto de los objetivos del estudio, por lo que fueron utilizados como estudios de referencia o representativos dentro de la síntesis final. En particular, se seleccionaron siete documentos para un análisis más detallado, debido a que presentaron mayor correspondencia con los ejes centrales de la investigación y aportaron evidencia sustantiva sobre las relaciones entre burnout, factores de riesgo, afrontamiento, comunicación e intervención (mostrados en la Tabla 3).

La condición de estos siete estudios de referencia o representativo no se estableció con base en la valoración subjetiva de los investigadores, sino a partir de los siguientes criterios: correspondencia directa con el profesorado universitario; claridad metodológica; pertinencia respecto de las categorías analíticas; riqueza de resultados; y contribución específica al eje de comunicación, afrontamiento o intervención.

La información de los 30 documentos seleccionados se sistematizó mediante una matriz de análisis documental, diseñada específicamente para esta investigación. Para cada publicación se registraron, como mínimo, los siguientes elementos:

- Autor(es) y año de publicación, revista o base de datos.
- Objetivo de investigación.
- Resultado
- Conclusiones
- Aporte del estudio al problema de investigación.

La utilización de esta matriz permitió superar una revisión exclusivamente descriptiva y facilitó la comparación transversal entre los documentos, identificando recurrencias, diferencias, relaciones conceptuales y vacíos en la literatura.

El análisis de la información se organizó mediante categorías analíticas deductivas derivadas de los objetivos de la investigación y posteriormente enriquecidas con subcategorías emergentes identificadas durante la revisión, como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Las categorías y subcategorías fueron:

Categoría	Subcategorías
Factores de riesgo del burnout	Individuales, organizacionales y contextuales
Manifestaciones del burnout	Agotamiento emocional, despersonalización/cinismo y disminución de la realización o eficacia profesional
Consecuencias	Personales, psicológicas, profesionales y organizacionales
Afrontamiento	Individual, interpersonal y organizacional
Comunicación	Comunicación interpersonal, comunicación con pares, comunicación con autoridades, apoyo social y comunicación organizacional
Intervención	Estrategias individuales, grupales y organizacionales
Prevención	Acciones institucionales, condiciones laborales y fortalecimiento de redes de apoyo

Nota: Elaboración propia.

Finalmente, se realizó una integración interpretativa de los resultados, con especial atención al papel de la comunicación como dimensión transversal. Esta decisión permitió evitar que la comunicación apareciera como un elemento secundario y permitió analizar su relación con el apoyo social, las relaciones interpersonales, el clima organizacional, la expresión de necesidades y la búsqueda de ayuda frente al burnout.

A partir de la síntesis de los 30 documentos se construyó una interpretación integradora del fenómeno. Los resultados fueron organizados siguiendo una lógica que articula la Figura 1:



Figura 1.- Lógica de articulación.

Esta integración permitió identificar que el burnout en el profesorado universitario no debe comprenderse exclusivamente como un problema individual, sino como un fenómeno multidimensional en el que interactúan condiciones personales, laborales, organizacionales y contextuales.

En consecuencia, la propuesta de intervención considerada en este trabajo, se organizaron de acuerdo con diferentes niveles de actuación. Las estrategias individuales entre ellas, la practica cotidiana de: mindfulness, yoga, tai chi, chi kung y otras prácticas que proporcionan bienestar físico y mental fueron consideradas como recursos complementarios y no como el eje central de la propuesta. El componente principal se orientó hacia el fortalecimiento de las condiciones organizacionales, la comunicación, las relaciones interpersonales, el apoyo social y las estrategias institucionales de prevención y atención.

De esta manera, la revisión permitió avanzar desde una identificación interpretativa de estrategias hacia la construcción de una propuesta integradora en la que la comunicación constituye un componente transversal del afrontamiento y de la intervención institucional frente al burnout.

3. Resultados

A partir de la revisión y análisis documental realizado, se encontró que el burnout en docentes universitarios tiene repercusiones significativas en su bienestar emocional, desempeño laboral y calidad de enseñanza. Entre sus manifestaciones se incluyen agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal, lo que puede derivar en un deterioro del ambiente educativo y en la disminución de la motivación tanto en docentes como en estudiantes.

El objetivo de esta investigación fue analizar las implicaciones del burnout en docentes universitarios a partir de una revisión documental. Dicho objetivo se logró satisfactoriamente, ya que se identificaron las principales consecuencias de este síndrome en la labor docente y su impacto en la educación superior. La Tabla 3, muestra la matriz que se utilizó para el analisis de los trabajos revisados donde en ella se visualizan los siete trabajos más representativos, ya antes mencionados.

Tabla 3. Matriz de análisis de resultados y conclusiones de cada estudio revisado.

Trabajo revisado y base de datos y/o revista indexada:	Objetivo:	Resultado:	Conclusiones:
La Cruz Orbe, S., Oyola, N. P. R., Oropeza, V. R. C., & Gomero, Y. C. S. (2026). Capital psicológico como factor protector frente al agotamiento profesional de trabajadores asistenciales. <i>Prisma Social</i>	Relacionar la aceptación tecnológica con el burnout académico, actuando como un factor de desgaste.	El resultado mostró una correlación inversa y significativa entre ambos constructos, lo que indica que los mayores niveles de capital psicológico se asocian con menores niveles de agotamiento profesional.	Se concluyó que el capital psicológico surge como un recurso fundamental para hacer frente a las exigentes demandas laborales y proteger el bienestar del trabajador. Este hallazgo confirma el papel protector del capital psicológico frente al desgaste laboral y subraya la necesidad de desarrollar estrategias organizativas orientadas a fortalecer los

			recursos psicológicos positivos del personal.
González-Garces, L. E., López-Paredes, M. A., López-Pérez, S. D. L. A. (2026). Burnout académico y aceptación tecnológica en universitarios. <i>Revista Venezolana De Gerencia</i>	Medir la relación entre los índices de burnout académico y el modelo de aceptación tecnológica.	Se obtuvo una relación positiva entre las variables, además, el análisis de componentes principales encuentra que los elementos: agotamiento emocional, cinismo (burnout), utilidad y facilidad de uso percibida (Modelo de Aceptación Tecnológica) están relacionados; sin embargo, la eficacia académica se mantiene alejado del agotamiento y dificultad de uso de la tecnología.	La aceptación tecnológica se relaciona con el burnout académico, actuando como un factor de desgaste profesional.
Lulema Cahueñas, K. S. (2025). Síndrome de Burnout en Docentes en Latinoamérica. <i>Repositorio de la Universidad Internacional SEK Ecuador</i>	Identificar las causas y motivos de los factores de riesgo a los que están expuestos los docentes en Latinoamérica por medio de una investigación con fundamentos bibliográficos con el fin de diseñar un protocolo general con estrategias preventivas que mejore el bienestar y desempeño de los docentes previniendo el desgaste laboral.	Los resultados revelaron que los principales desencadenantes del Burnout incluyen sobrecarga laboral, falta de apoyo institucional, condiciones contractuales precarias y ambientes educativos estresantes. Asimismo, se identificó que intervenciones psicosociales —como programas de manejo del estrés, promoción de resiliencia y mejora de condiciones laborales— pueden reducir su incidencia.	El estudio concluye destacando la urgente necesidad de implementar políticas organizacionales que prioricen el bienestar docente, no solo para prevenir el desgaste profesional, sino también para elevar la calidad educativa en la región.
Gaeta González, M. L., González-Ocampo, G., Quintana Terés, M. C. Q. y Nasta Salazar, L. C. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y	Analizar los perfiles de riesgo de burnout docente, mediante un enfoque socio-contextual.	Los hallazgos indicaron la existencia de tres perfiles de riesgo de burnout docente. Se detectó una asociación entre niveles altos de autorregulación y correulación y menor	Los hallazgos del estudio indican que usar estrategias proactivas de afrontamiento (de autorregulación y correulación) puede contribuir a prevenir el

corregulación como estrategias de afrontamiento. <i>Electronic Journal of Research in Education Psychology</i>		riesgo de burnout. Los resultados también mostraron una relación entre burnout y las variables sociodemográficas estudiadas.	burnout docente, especialmente cuando los profesores enfrentan diversos desafíos y demandas profesionales.
Béjar Berjano, E. (2019). Burnout en profesores universitarios: un estudio correlativo con variables de personalidad y salud mental positiva ocupacional. <i>Repositorio de la Universidad Pontificia Comillas</i>	Relacionar las variables grados de Burnout, Personalidad y Salud Mental Positiva Ocupacional, en una muestra de profesores universitarios españoles, contando a su vez con una muestra mexicana con el fin de detectar si se pueden establecer relaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones de cada uno de estos tests con el síndrome de Burnout.	Los resultados podrían indicar que existe una relación entre un nivel alto de Neuroticismo en Personalidad con la dimensión de Cansancio Emocional en Burnout.	Concluyendo que faltan recursos para poder comprobar que esto no se deba a que miden constructos similares.
Adrianzen Zegarra, A. I. (2022). Síndrome de Burnout y autoeficacia en docentes de una universidad particular de Lima, 2022. <i>Repositorio de la Universidad César Vallejo</i>	Analizar la relación entre Síndrome de Burnout y autoeficacia en docentes de una universidad particular de Lima Perú.	Los resultados que se obtuvieron mediante el Coeficiente de correlación de Pearson son de una Sig. Bilateral de 0,000 ($p < 0,50$) con un " r " = -,534; por lo que se comprueba la relación significativa e inversa moderada entre las variables de estudio. De igual manera, se establecieron resultados que evidenciaron relación	Por lo que se concluyó que si existe correlación entre el Síndrome de Burnout y la autoeficacia en docentes universitarios.

		entre las dimensiones de ambas variables.	
Barahona Parra, J. A., & Pazmiño León, D. M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios de la ciudad de Ambato Perú. <i>Repositorio.eesppamm.edu.pe</i>	Estimar los indicios del síndrome de burnout en docentes del nivel inicial del distrito de Celendín, Ambato Perú, en el 2023	Se encontró que el 93.75% de los participantes que corresponde al sexo femenino y el 6.25% al sexo masculino no presentan indicios de este síndrome, así mismo de acuerdo a las dimensiones se evidenció que, en la dimensión cansancio emocional el 88% de los docentes se ubicaron en un nivel bajo y el 12% se encontró en un nivel medio, en la dimensión de despersonalización el 81% alcanzó un nivel bajo, y finalmente en la dimensión realización personal el 75% se ubicó en un nivel alto	Concluyendo así que los docentes del nivel inicial del distrito de Celendín no presentan síndrome de burnout.

Nota. Se puede observar que se rescata la premisa de que existe la necesidad imperante de establecer recursos de apoyo para el profesorado universitario, a fin de promover y desarrollar estrategias de afrontamiento y de comunicación que les permitan enfrentar situaciones estresantes presentes o futuras y así elevar la calidad educativa.

El burnout en el profesorado universitario constituye un fenómeno multidimensional que trasciende la responsabilidad individual y se relaciona con las condiciones organizacionales, laborales, interpersonales y contextuales en las que se desarrolla la actividad académica. Su presencia puede afectar el bienestar psicológico y físico del profesorado, el desempeño profesional, las relaciones interpersonales y, de manera indirecta, la calidad de los procesos educativos. Por ello, su prevención y atención requieren superar las intervenciones centradas exclusivamente en el autocuidado individual y avanzar hacia estrategias institucionales integrales y sostenibles.

En este sentido, los hallazgos revisados permiten reconocer que la comunicación constituye un componente central para la prevención, afrontamiento y atención del burnout en el contexto universitario. Una comunicación institucional clara, horizontal, empática, oportuna y bidireccional puede contribuir a disminuir la incertidumbre, favorecer la expresión de necesidades y dificultades, fortalecer el apoyo social y mejorar las relaciones entre docentes, pares y autoridades. En consecuencia, la comunicación no debe considerarse únicamente como una herramienta administrativa, sino como un factor organizacional y psicosocial relacionado con el bienestar laboral y la construcción de ambientes universitarios saludables.

Desde esta perspectiva, fortalecer la comunicación implica generar mecanismos institucionales permanentes de escucha activa, retroalimentación, diálogo y participación docente en la toma de decisiones, así como canales accesibles para comunicar cargas de trabajo, conflictos, necesidades emocionales y situaciones que puedan incrementar el estrés laboral. Asimismo, resulta necesario desarrollar competencias de comunicación asertiva que permitan al profesorado expresar límites, necesidades y emociones de manera adecuada, al tiempo que se favorezcan relaciones

colaborativas y estrategias de resolución pacífica de conflictos. Estas acciones pueden complementarse con redes de apoyo entre pares y comunidades de práctica que reduzcan el aislamiento profesional y fortalezcan el sentido de pertenencia institucional.

Por tanto, la comunicación debe comprenderse como un mecanismo transversal de afrontamiento, capaz de conectar los diferentes niveles de intervención frente al burnout: individual, interpersonal y organizacional. Desde el nivel individual, favorecer la identificación y expresión de necesidades; desde el interpersonal, fortalecer el apoyo entre colegas y la resolución de conflictos; y desde el organizacional, permitir establecer procesos de escucha, participación, retroalimentación y respuesta institucional. Esta articulación resulta particularmente relevante porque las estrategias de afrontamiento no alcanzan su máximo potencial cuando las condiciones organizacionales que generan o mantienen el estrés permanecen sin modificaciones, como se puede observar en la Tabla 4.

Tabla 4. *Modelo de comunicación, los problemas que genera su falta y el resultado que se espera al mantenerla.*

Nivel	Problema	Papel de la comunicación	Estrategia	Resultado esperado
Individual	Estrés y agotamiento	Expresión de necesidades y límites	Comunicación asertiva + autocuidado	Autorregulación
Interpersonal	Conflictos y aislamiento	Escucha y apoyo entre pares	Redes de apoyo y diálogo	Apoyo social
Organizacional	Sobrecarga e incertidumbre	Comunicación horizontal y bidireccional	Canales institucionales de escucha	Mayor claridad y participación
Institucional	Falta de prevención	Comunicación como política permanente	Programa integral de bienestar docente	Prevención del burnout

Nota. Elaboración propia.

En consecuencia, la implementación de actividades y el uso de las estrategias de mindfulness, chi kung, tai chi, yoga restaurativo y fisioterapia pueden incorporarse como recursos complementarios para la regulación emocional, recuperación y autocuidado, pero no deberían constituir el núcleo de la intervención. El eje central debe situarse en la transformación de las condiciones que contribuyen al desgaste profesional, particularmente aquellas relacionadas con la organización del trabajo, el apoyo institucional, las relaciones interpersonales y los procesos de comunicación. En este trabajo, se sugiere el uso de estas prácticas pero como estrategias de promoción de bienestar y regulación frente al estrés, por lo que su función puede conservarse dentro de un modelo de intervención más amplio.

4. Discusión

La revisión exhaustiva de cada uno de los documentos, los cuales resultaron idóneos para el análisis de fenómenos sociales como lo es el síndrome de burnout en docentes universitarios; se realizaron bajo la óptica de una investigación cualitativa enfocándose en lo planteado por Sandín

(2003) quien señala que es principalmente una interpretación de la realidad social mediante la recolección de datos no cuantificables, privilegiando el significado de los discursos y experiencias de los sujetos o documentos investigados. Este enfoque permite una comprensión profunda de los fenómenos humanos, destacándose por su flexibilidad y riqueza interpretativa, aunque presenta la limitación de no ser generalizable a poblaciones más amplias. En complemento a esto, el tipo de investigación fue documental, la cual se fundamenta en la recopilación, organización y análisis de fuentes escritas para extraer información relevante sobre el objeto de estudio (Baena, 2014). Sus ventajas radican en el acceso a una amplia gama de datos previos y en la posibilidad de realizar estudios sin requerir trabajo de campo. Logrando así tener una visión actualizada y amplia sobre el SB, corroborando la idea de que es un fenómeno que efectivamente afecta a los profesores universitarios. En relación con los hallazgos de Tito et al. (2022) se debe prevenir este fenómeno, ya que está influenciado por el género y grupo etario en todas las dimensiones del SB; así como también con lo expuesto con Torres (2023) donde expone que cuando el estrés es constante e intenso, rebasando la energía y la capacidad de respuesta de la persona, se llega indudablemente a un desgaste profesional, implicando necesariamente la aplicación de acciones que logren una mayor estabilidad y realización laboral, a través de estrategias de apoyo para contrarrestar el estrés laboral.

Con la realización de esta investigación se reitera la idea de que las estrategias de comunicación y afrontamiento orientadas al bienestar docente representan una herramienta fundamental para prevenir y disminuir el estrés en profesores universitarios. Una comunicación organizacional efectiva, empática y participativa favorece ambientes laborales saludables, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye a la prevención del burnout académico. Asimismo, la incorporación de programas de apoyo emocional y comunicación asertiva puede mejorar significativamente la calidad de vida laboral del profesorado y el desempeño institucional (Gil-Monte, 2005; Maslach y Leiter, 2016; Schaufeli et al., 2009; Gámez et al. 2025). Esto abre el panorama para futuras investigaciones en el ámbito de los resultados de estas estrategias aplicadas a docentes universitarios y como fueron aceptadas por ellos.

5. Conclusiones

Es innegable que el burnout en docentes universitarios representa una amenaza latente para la calidad educativa y el bienestar de los profesionales de la enseñanza. Se requiere una mayor atención por parte de las instituciones para implementar medidas de prevención y apoyo, promoviendo espacios de trabajo saludables que favorezcan la estabilidad emocional y el desarrollo profesional de los docentes. Ignorar este problema solo agrava sus consecuencias, afectando tanto a los docentes como a los estudiantes y en un nivel más amplio, a la educación superior en su conjunto. Es por ello que a continuación se desarrolla una propuesta para implementar actividades dentro del contexto universitario, que desarrollen estrategias de comunicación y afrontamiento ante el desgaste profesional y el estrés laboral del profesorado. Aunado a lo anterior, se propone comprender el abordaje del burnout mediante una lógica sistémica, donde primero se entiendan: los factores de riesgo laborales y organizacionales, seguido de las manifestaciones del burnout, después identificar las consecuencias personales y profesionales, para implementar estrategias de comunicación y apoyo social, junto con estrategias de afrontamiento, para lograr una adecuada intervención institucional.

Este planteamiento permite sostener que prevenir el burnout no significa únicamente enseñar al docente a manejar mejor el estrés, sino construir instituciones capaces de escuchar, comunicar, acompañar y responder oportunamente a las necesidades de su profesorado. En este sentido, una política institucional de prevención debería integrar mecanismos de comunicación bidireccional, espacios periódicos de escucha docente, redes de apoyo entre pares, formación en comunicación asertiva y resolución de conflictos, así como estrategias de autocuidado y regulación psicofisiológica.

Finalmente, la principal aportación de esta revisión consiste en proponer una visión del burnout docente universitario en la que la comunicación funciona como un puente entre las condiciones organizacionales, las experiencias individuales y las respuestas institucionales. De esta manera, la

prevención y atención del desgaste profesional pueden orientarse hacia un modelo que no responsabilice exclusivamente al docente por su bienestar, sino que reconozca la corresponsabilidad de las instituciones de educación superior en la creación de entornos laborales saludables, participativos, comunicativos y protectores de la salud y el bienestar del profesorado.

Propuesta de estrategias de comunicación y afrontamiento ante el estrés laboral.

Diversas investigaciones han señalado que una comunicación institucional clara, horizontal y empática favorece el bienestar psicológico, reduce la incertidumbre laboral y fortalece el clima organizacional (Gil-Monte, 2005; Maslach & Leiter, 2016). Por lo tanto se puntualizan estrategias de comunicación y ejercicios de afrontamiento, que pudieran ser parte de un programa institucional para sus profesores, orientado a disminuir el estrés laboral promoviendo ambientes de trabajo saludables y redes de apoyo dentro del contexto universitario (Ramos y Sansores-Guerrero, 2023; Salanova, 2009) planteadas en las siguientes propuestas:

Fortalecimiento de la comunicación organizacional interna, implementando canales de comunicación institucional claros, permanentes y bidireccionales entre autoridades y docentes. La comunicación ambigua o excesivamente vertical suele incrementar la percepción de tensión y desgaste emocional, creando espacios de escucha activa entre directivos y profesores. De acuerdo con Chiavenato (2019) una comunicación organizacional eficiente contribuye al compromiso laboral y disminuye los factores psicosociales asociados al estrés.

Desarrollo de habilidades de comunicación asertiva que permita a los docentes expresar necesidades, límites y emociones de manera adecuada, favoreciendo relaciones interpersonales saludables dentro de la comunidad universitaria con talleres de capacitación en resolución pacífica de conflictos y de inteligencia emocional aplicada a la docencia. Goleman (1998) sostiene que la inteligencia emocional y las habilidades comunicativas constituyen factores protectores frente al agotamiento profesional.

Creación de redes de apoyo y acompañamiento docente, se recomienda fortalecer estrategias de comunicación colaborativa entre pares con espacios de diálogo interdisciplinario y comunidades de práctica docente. Según Schaufeli et al. (2009) el apoyo organizacional y la interacción positiva entre colegas funcionan como mecanismos de protección ante el desgaste ocupacional.

Las instituciones de educación superior pueden desarrollar campañas comunicacionales permanentes enfocadas en salud mental y autocuidado docente que incluyan estrategias de autocuidado con talleres de mindfulness, de Chi kung, de Tai chi y de Yoga restaurativa, aunado a ciertos ejercicios de fisioterapia. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) destaca la importancia de las intervenciones organizacionales preventivas para reducir riesgos psicosociales en el ámbito laboral.

Uso del mindfulness, desde la neuropsicología, se reconoce que el manejo adecuado del estrés es esencial para preservar el equilibrio emocional y el funcionamiento cognitivo. En este sentido, las intervenciones basadas en mindfulness han mostrado ser una estrategia eficaz para favorecer la autorregulación emocional y reducir los efectos negativos del estrés. Gobbo et al. (2024) demostraron que una intervención breve de mindfulness en adultos generó mejoras significativas tanto en el rendimiento cognitivo como en el bienestar emocional, lo que sugiere efectos positivos a nivel neuropsicológico, particularmente en procesos de atención y control emocional. Asimismo, Pazmiño y Sumba (2025) señalaron que el mindfulness contribuye al manejo de las alteraciones emocionales en adultos al promover una mayor conciencia emocional y una reducción de respuestas automáticas asociadas al estrés. Estas mejoras se relacionan con una mayor capacidad de regulación emocional, lo cual es clave para prevenir el desgaste psicológico y el deterioro cognitivo asociado al estrés crónico. Por lo tanto, es necesario establecer espacios enfocados específicamente en ofrecer descanso mental y bienestar emocional dirigidos a docentes universitarios, quienes enfrentan altos niveles de exigencia académica (Grossman et al., 2004).

Uso del Chi kung, Tai chi y Yoga restaurativa, resulta pertinente implementar intervenciones que incorporen estrategias no farmacológicas, de bajo costo y con respaldo empírico, orientadas a fortalecer la autorregulación fisiológica y cognitiva del profesorado. Dentro de las prácticas mente-cuerpo con potencial terapéutico se encuentra el chi kung (qigong), sistema tradicional de origen chino que integra movimientos suaves, control respiratorio y focalización atencional con el propósito de regular la energía corporal y promover equilibrio psicofisiológico. Desde una perspectiva contemporánea en salud, el chi kung puede entenderse como una intervención somato-cognitiva que favorece la conciencia interoceptiva, la modulación autonómica y la reducción de la activación simpática asociada al estrés. Estas características lo convierten en una herramienta pertinente para programas de regulación emocional y prevención del desgaste profesional. Estrechamente relacionado con el chi kung se encuentra el tai chi, arte marcial interno caracterizado por secuencias de movimientos lentos, continuos y coordinados con la respiración y la atención plena. En el ámbito científico, el tai chi es considerado una práctica de ejercicio mente-cuerpo de intensidad moderada que combina estimulación motora, control postural, memoria secuencial y regulación emocional. Diversos estudios neuropsicológicos han documentado que su práctica sistemática se asocia con la preservación de funciones cognitivas, el mantenimiento de la autonomía en actividades de la vida diaria y la mejora del equilibrio emocional, particularmente en población adulta y adulta mayor (Orozco-Calderón et al., 2018; Bustamante-Hernández, 2021). Asimismo, revisiones sistemáticas recientes señalan que el ejercicio físico con componentes coordinativos y de control atencional constituye una variable determinante en la mejora significativa del rendimiento cognitivo y la salud cerebral, favoreciendo procesos de neuroplasticidad y eficiencia funcional (Alvarado-Peña et al., 2023). Por otra parte, el yoga restaurativo se inscribe dentro de las modalidades terapéuticas del yoga contemporáneo y se caracteriza por el uso de soportes, posturas pasivas sostenidas y énfasis en la respiración consciente, con el objetivo de inducir estados profundos de relajación física y mental. A diferencia de estilos dinámicos, esta práctica reduce la demanda muscular y favorece la activación del sistema nervioso parasimpático, facilitando la recuperación del equilibrio homeostático. La evidencia empírica sobre yoga en adultos muestra disminución de la ansiedad, mejora en la autopercepción de las funciones cognitivas y fortalecimiento del bienestar psicológico (Giménez et al., 2022; Ocaña y Gavilanes-Gómez, 2022). Asimismo, programas de yogaterapia orientados a la reducción del estrés evidencian descensos en indicadores fisiológicos de activación y aumentos en estados de relajación profunda (Carrillo-González y Simón-Pigman, 2020). Las prácticas corporales integrativas como yoga restaurativo reportan mejoras significativas en vitalidad, salud mental y regulación emocional, variables estrechamente vinculadas con la prevención del síndrome de burnout (López-Mesa et al., 2023). En conjunto, estos hallazgos respaldan el valor del yoga restaurativo como estrategia neuropsicológica de regulación autonómica, reducción del estrés percibido y mejora del bienestar emocional. Desde una perspectiva neurointegral, la combinación de movimiento consciente, respiración regulada y atención plena presente en el chi kung, el tai chi y el yoga restaurativo promueve condiciones favorables para la plasticidad cerebral, el aprendizaje autorregulatorio y la reorganización funcional adaptativa (Ramírez-Vargas, 2022). En el contexto educativo, estas prácticas no solo contribuyen a disminuir el estrés fisiológico y emocional, sino que favorecen la claridad cognitiva, la toma de decisiones y la calidad de la interacción pedagógica, impactando indirectamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en el clima escolar.

Uso de la fisioterapia, desde la visión neurocientífica, Damasio (1994) sostiene que los estados emocionales influyen de manera directa en los procesos cognitivos superiores, ya que emoción y cognición están integradas en redes neuronales comunes. El estrés sostenido altera la regulación emocional y puede afectar estructuras como el hipocampo y la corteza prefrontal, regiones fundamentales para la memoria y las funciones ejecutivas. En este sentido, la intervención fisioterapéutica orientada a la regulación corporal —mediante técnicas de relajación muscular, respiración diafragmática, movilización terapéutica y ejercicio físico controlado— contribuye a disminuir la activación fisiológica asociada al estrés, favoreciendo un mejor equilibrio neuropsicológico. Asimismo, Goleman (1995) ampliamente reconocido por su trabajo sobre inteligencia emocional, destaca que la adecuada gestión del estrés mejora el rendimiento laboral y la salud mental, al fortalecer la autorregulación y disminuir la sobrecarga emocional. En el caso

de los profesores universitarios, la fisioterapia no solo actúa sobre la tensión musculoesquelética derivada de posturas prolongadas o carga laboral, sino que también impacta positivamente en la regulación del sistema nervioso autónomo, reduciendo niveles de activación simpática excesiva. Desde la neuropsicología, la fisioterapia puede entenderse como una intervención complementaria que promueve la autorregulación psicofisiológica, mejora la disposición atencional y protege funciones cognitivas vulnerables al estrés crónico.

Por todo lo anterior, se concluye que implementar programas para el bienestar físico y mental de los docentes universitarios no solo favorece el aumento de la calidad educativa, sino que contribuye al mantenimiento de la salud organizacional de la educación superior, ya que, todo lo propuesto anteriormente, favorece al rendimiento cognitivo, laboral y emocional necesario para el ejercicio académico de alto nivel.

Referencias

- Adrianzen Zegarra, A. I. (2022). Síndrome de Burnout y autoeficacia en docentes de una universidad particular de Lima, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/98017>
- Alvarado-Peña, L. J., Amaya Saucedo, R. A., Reyes Alvarado, S., Muñoz Castorena, R. V., Álvarez-Ojeda, P., y Mias, C. D. (2023). El ejercicio físico como variable determinante en la mejora significativa del rendimiento cognitivo en adultos mayores: Una revisión sistemática.
- Álvarez, P. y Fernández, L. (2021). Factores asociados al burnout en docentes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 32(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/rpe.2021.045>
- Arias Gallegos, W. L., Huamani Cahua, J. C., & Ceballos Canaza, K. D. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72-110. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>
- Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación documental*. Grupo Editorial Patria.
- Barahona Parra, JA y Pazmiño León, DM (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios de la ciudad de Ambato [Trabajo de titulación, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio Digital Institucional de la Universidad Tecnológica Indoamérica. <https://hdl.handle.net/20.500.14666/260>
- Béjar Berjano, E. (2019). Burnout en profesores universitarios: un estudio correlativo con variables de personalidad y salud mental positiva ocupacional. Repositorio de la Universidad Pontificia Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/31856>
- Buckholdt, D.R. y Miller, G.E. (Eds.). (2013). *Estrés docente*. Routledge. <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=uf3aAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=>
- Bustamante-Hernández, I. (2021). Efectos del ejercicio de fuerza y taichí en la función cognitiva de personas mayores de 60 años con deterioro cognitivo leve: Una revisión [Trabajo de fin de grado].
- Cabellos Alvarado, S. M., Loli Ponce, R. A., Sandoval Vegas, M. H., & Velásquez Perales, R. A. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192020000200019&script=sci_arttext
- Carrillo-González, S. C. y Simón-Pigman, A. N. (2020). Programa de yogaterapia y sus beneficios en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago, Ica [Tesis de licenciatura].
- Chiavenato, I. (2019). *Comportamiento organizacional: La dinámica del éxito en las organizaciones* (3.ª ed.). McGraw-Hill.
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Editorial Crítica.

- Deroncele Acosta, Á., Gil Monte, PR, Norabuena Figueroa, RP y Gil La Orden, P. (2023). Burnout en docentes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 28(Extra 10), 936-953.
- Dionicio-Escalante, E. R., Mendez-Vergaray, J. y Flores, E. (2023). Estrategias de afrontamiento al síndrome de burnout en médicos-docentes universitarios en postpandemia. *Revista Vive*, 6(18), 780-801.
- Gaeta González, M. L., González-Ocampo, G., Quintana Terés, M. C. Q. y Nasta Salazar, L. C. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y corregulación como estrategias de afrontamiento. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 21(59), 147-172.
- Gámez Gastélum, R., Cota Corrales, M. C., & Inzunza Mejía, P. C. (2025). Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en profesores universitarios en pandemia para evitar el burnout. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*.
- García Avalos, Ma. E., Carrera Álvarez, E. R., y Peralta Beltrán, A. R. (2024). Relación entre la fatiga laboral y el Síndrome de Burnout en el personal docente universitario. *Revista Conrado*, 20(97), 459-471.
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.
- Giménez, M. C., Márquez-Terrazas, A. V., & Pichioni, R. (2022). Autopercepción de las funciones cognitivas, ansiedad y yoga en adultos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*.
- Gobbo, M. E., Medrano, L. A., Parada, M. D. L. P. S., & Palau, F. G. (2024). Impacto de una intervención breve y online de mindfulness para mejorar el rendimiento cognitivo y bienestar emocional en adultos. *Neurología Argentina*, 16(1), 22–30.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la empresa*. Javier Vergara Editor.
- Gómez Sanguino, J.C. y Molina Pinzón, L.X. (2022). Artículo de literatura gris sobre el impacto del contrato psicológico y la justicia organizacional en la aparición del síndrome de burnout en docentes universitarios. Universidad Cooperativa de Colombia. [Trabajo de grado].
- Gómez Vargas, M., Galeano Higueta, C., & Jaramillo Muñoz, D. A. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. Universidad Católica Luis Amigó, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.
- Gómez, R. y Ramírez, C. (2019). Burnout y diferencias sociodemográficas en docentes universitarios. *Psicología y Educación*, 28(2), 101-115. <https://doi.org/10.5678/psyedu.2019.101>
- González-Garces, L. E., López-Paredes, M. A., López-Pérez, S. D. L. A. (2026). Burnout académico y aceptación tecnológica en universitarios. *Revista Venezolana De Gerencia*, 31(Especial 15), e31e158. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.31.e158>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*.
- Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i59.6650>
- La Cruz Orbe, S., Oyola, N. P. R., Oropeza, V. R. C. y Gomero, Y. C. S. (2026). Capital psicológico como factor protector frente al agotamiento profesional de trabajadores asistenciales. *Prisma Social*, 52, 385-398. <https://doi.org/10.65598/rps.5996>
- Lee, R.T. y Ashforth, B.E. (1990). Sobre el significado de las tres dimensiones del agotamiento de Maslach. *Journal of Applied Psychology*, 75 (6), 743–747. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.75.6.743>

- Londoño Palacio, O. L., Maldonado Granados, L. F., & Calderón Villafañez, L. C. (2014). Guías para construir estados del arte. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4637>
- López de la Cruz, E. C. I. y Zacarias, H. (2020). Síndrome de burnout en docentes universitarios durante dictado de clases virtuales. *Desafíos*, 11(2), 136-141. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.209>
- López-Mesa, M. M., Cagüe-Fernández, C. y Flandes-Santos, D. (2023). Actividad física mente-cuerpo: Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y la salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis.
- López, G. N., Victorica, K. I. V. y Guerrero, A. L. (2020). Factores asociados al síndrome de burnout en profesores de universidades públicas en el noroeste de México. *Apuntes de Psicología*, 38(1), 59-66.
- López, J. y Sánchez, M. (2022). Consecuencias del burnout en el desempeño académico de docentes universitarios. *Educación y Sociedad*, 40(3), 220-235. <https://doi.org/10.5678/educsoc.2022.220>
- Lulema Cahueñas, K. S. (2025). Síndrome de Burnout en Docentes en Latinoamérica: una revisión bibliográfica. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5484>
- Mahecha-Naranjo, G., Álvarez-Alucema, L. E., Campo-Torregrosa, Y., Caballero-Olivares, T., & López-Sepúlveda, R. (2023). Caracterización del síndrome del agotamiento psicológico en profesores universitarios de América Latina: Una revisión bibliográfica. *Duazary*, 20(3), 200-206. <https://doi.org/10.21676/2389783X.5446>
- Martínez, F., Herrera, A., & Ruiz, P. (2020). Factores psicosociales y burnout en docentes universitarios. *Salud Mental y Sociedad*, 15(2), 33-47. <https://doi.org/10.7890/sms.2020.033>
- Maslach, C. y Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley International Encyclopedia of Management, 1–3. <https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom050087>
- Medina Chacón, E. M., Restrepo, D. C. L., Cardona, B. R., & Durán, N. I. P. (2024). Desgaste laboral, una revisión sistemática en el sector de servicios. Signos: Investigación en sistemas de gestión, 16(1), 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10226721>
- Mesurado, B., & Laudadio, J. (2019). Experiencia profesional, capital psicológica y engagement. Su relación con el burnout en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7 (3), 12-40. [https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327:contentReference[oaicite:0]{index=0})
- Ocaña Pro, A. y Gavilanes-Gómez, D. (2022). La ansiedad y su relación con el síndrome de burnout en docentes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6 (3), 2388-2404. [https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2384:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2384:contentReference[oaicite:0]{index=0})
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices sobre salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240053052>
- Orozco-Calderón, G., Guerrero-Huerta, S., & Chávez, M. (2018). Tai chi en el envejecimiento cognitivo y las actividades de la vida diaria. *Universidad Nacional Autónoma de México*.
- Pazmiño Molina, J. L., & Sumba Pulla, R. M. (2025). Mindfulness en el manejo de las alteraciones emocionales.
- Pérez, L., Morales, D., & Castro, V. (2023). Estrategias de afrontamiento para el burnout en el contexto universitario. *Investigación en Psicología Aplicada*, 18(1), 67-82. <https://doi.org/10.4567/inpsiap.2023.067>
- Prieto, M. G. V., Martínez, I. G., Domene, L. C., & Chocano, Ó. G. (2025). La Identidad Profesional de los docentes de Educación Superior y su relación con el síndrome de Burnout. Revisión

- Sistemática.: Professional identity of higher education teachers and the threat of burnout syndrome. Systematic Review. *Revista RETOS XXI*, 9(1).
- Ramírez-Vargas, J. C. (2022). Metodología neurointegral: Spa y gimnasio para tu cerebro. <https://hdl.handle.net/20.500.12737/7746>
- Ramos Farroñán, E., & Sansores-Guerrero, E. A. (2023). Síndrome de burnout. *Revista Venezolana De Gerencia*, 31(Especial 15), e31e158. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.31.e15.8>
- Rodríguez Villanueva, M. N. & Huapaya Flores, G. A. (2021). Carga laboral y el Síndrome Burnout en el personal administrativo y docente universitario. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 4(8), 5–17. <https://doi.org/10.33996/repesi.v4i8.47>
- Rueda Benalcázar, D. M., & Sañaicela Barreno, J. I. (2024). Prevalencia de síndrome de burnout y su asociación a condiciones de trabajo en docente de la Unidad Educativa Carlos Cisneros de la ciudad de Riobamba durante el periodo
- Salanova, M. (2009). *Psicología de la salud ocupacional*. Síntesis.
- Sandín, M. (2003). *Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones*. McGraw-Hill.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 30(7), 893–917. <https://doi.org/10.1002/job.595>
- Tarco Montenegro, Á. R., Llano Zhinin, G. V., Carlozama Puruncajas, J. F., Mejía Gaviláñez, P. G., Borja Padilla, T. M., & Guanoluisa Condor, L. A. (2021). Síndrome de Burnout en docentes universitarios de carreras técnicas y sociales. *Revista de Información Científica para la Dirección en Salud*, (36), 1-6.
- Tito Huamani, P. L., Torres Pecho, M., & Perez Palacios, E. E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, (67), 50-64. <https://doi.org/10.6018/eglobal.496901>
- Torres, M. (2023). Estrés laboral en la profesión docente: identifícalo y evita riesgos. *Portal Web Redacción Nacional Conecta*. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/estres-laboral-en-la-profesiondocente-identificalo-y-evita-riesgos>.
- Vanegas-Novoa, L. F., Medina-Montaña, N. M., Botero-Bonilla, C. X., Vivas-Arias, P. A., & Goyeneche-Ortegón, R. L. (2023). Síndrome de Burnout: Aspectos de riesgo para la salud en los profesionales. Revisión Narrativa. *Revista de Investigación en Salud de la Universidad de Boyacá*.
- Viviana Rivela, C., Lanuque, A., Oliveira Medrado, S., Marmo, J. y De Souza Godinho, S. (2021). Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios: Una revisión sistemática. *Perspectivas Metodológicas*, 21. <https://openurl.ebsco.com>
- Yslado, R., Ramírez-Asís, E., García-Figueroa, M., & Arquero, J. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24 (3), 101-114. [https://doi.org/10.6018/reifop.476651:contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://doi.org/10.6018/reifop.476651:contentReference[oaicite:1]{index=1})