

## **Plan de Psicoterapia para reducir el Burnout en docentes de la Escuela de Educación Básica 24 de Mayo.**

Maribel Yadira Moreira Montanero

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9732-5569>

Correo: [mmoreira4418@utm.edu.ec](mailto:mmoreira4418@utm.edu.ec)

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador

Ricardo Giniebra Urra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6102-8205>

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador

**Recibido: 28-11-2025 Aceptado: 28-02-2026 Publicado: 21-07-2026**

### **Resumen**

El burnout constituye un problema creciente en el ámbito docente, afectando el bienestar emocional y el desempeño profesional. El presente estudio tuvo como objetivo desarrollar un plan de psicoterapia cognitivo-conductual dirigido a reducir los niveles de burnout en los docentes de la Escuela de Educación Básica 24 de mayo, en Portoviejo, Ecuador. Se empleó un enfoque mixto, considerando como población total a 53 docentes, a quienes se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach para Educadores (MBI-ES). En la fase cuantitativa se utilizó un muestreo censal, incluyendo a toda la población, mientras que en la fase cualitativa se recurrió a un muestreo intencional no probabilístico, con el criterio de inclusión de docentes que presentaran indicios de burnout. De esta manera, se seleccionó una muestra de 9 docentes, representativa de los distintos niveles de burnout identificados en el cuestionario. Los resultados del MBI-ES evidenciaron un nivel general bajo de burnout; sin embargo, el 8% del personal docente presentó niveles altos, lo que demuestra la necesidad de implementar estrategias preventivas y de intervención. Con base en estos hallazgos, se diseñó un plan psicoterapéutico fundamentado en técnicas cognitivo-conductuales, validado por especialistas en salud mental. El plan se considera pertinente y aplicable, con potencial para fortalecer el bienestar emocional del personal docente y mejorar su desempeño profesional.

**Palabras clave:** docentes; burnout; estrés; psicoterapia.

## **“Psychotherapy Plan to Reduce Burnout in Teachers of the 24 de Mayo Elementary School.”**

### **Abstract**

Burnout is a growing problem in the teaching profession, affecting emotional well-being and professional performance. This study aimed to develop a cognitive-behavioral psychotherapy plan designed to reduce burnout levels among teachers at the Escuela de Educación Básica 24 de Mayo in Portoviejo, Ecuador. A mixed-methods approach was employed, considering a total population of 53 teachers who completed the Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES). In the quantitative phase, a census sampling method was used to include the entire population, while in the qualitative phase, a non-probabilistic purposive sampling was applied, using as an inclusion criterion teachers who showed signs of burnout. Thus, a sample of nine teachers was selected, representing the different burnout levels identified in the questionnaire. The MBI-ES results revealed a generally low level of burnout; however, 8% of the teachers exhibited high levels, demonstrating the need to implement preventive and intervention strategies. Based on these findings, a psychotherapeutic plan grounded in cognitive-behavioral techniques was designed and validated by mental health specialists. The plan is considered relevant and applicable, with potential to strengthen teachers' emotional well-being and enhance their professional performance.

**Keywords:** teachers; burnout; stress; psychotherapy

## **Introducción**

La palabra burnout es un término norteamericano que se desprende del inglés y significa “estar quemado” (Barba, 2022). Según Freudenberger (1974, citado en Martínez, Novoa y Zapata, 2021), este término se utilizó “para referirse a las reacciones físicas y mentales que observó en un grupo de personas que trabajaban en una clínica de desintoxicación”. Posteriormente, Maslach y Jackson (1981, citado en Martínez, Novoa y Zapata, 2021) definieron el burnout como un “trastorno adaptativo crónico, asociado a las demandas psicosociales que requiere el trabajo directo con personas, experimentando un desequilibrio prolongado entre las demandas y los recursos de afrontamiento”. Más recientemente, Maslach y Leiter (2021) destacan que “el burnout es un síndrome psicológico que surge como respuesta prolongada al estrés crónico en el lugar de trabajo”. Alajmi (2021) resalta que este síndrome puede afectar significativamente la autoeficacia y la motivación de los docentes, especialmente cuando deben atender estudiantes con necesidades educativas especiales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) ha reconocido oficialmente al síndrome de burnout como el síndrome del trabajador quemado, caracterizándolo por un desgaste físico del profesional, independientemente de su rama de trabajo. En el contexto docente, el burnout se define como “el conjunto de consecuencias negativas que afectan a la personalidad del profesor a partir de la acción combinada de condiciones psicológicas y sociales en que se ejerce la docencia” (Bermejo & Prieto, 2005, citado en Martínez, Novoa y Zapata, 2021, p. 13).

Hoy en día, los docentes se enfrentan a un entorno educativo altamente demandante, ya que deben responder a las diferentes necesidades de los estudiantes en el aula y resolver imprevistos con immediatez, situación que puede provocar agotamiento físico y emocional, desmotivación, estrés e incluso malestar a nivel personal y familiar, que a largo plazo puede derivar en el síndrome de burnout. Estudios recientes evidencian que el síndrome de burnout afecta a docentes de distintas áreas y niveles educativos. Por ejemplo, Chizaiza y García (2025) reportaron niveles significativos de agotamiento emocional y despersonalización en

docentes de inglés en Loja, mientras que Deroncele et al. (2023) enfatizan la importancia de estrategias de prevención y tratamiento para docentes universitarios.

Para comprender este fenómeno en el contexto educativo, resulta pertinente considerar la teoría de Job Demands-Resources (JD-R), la cual conforma uno de los marcos teóricos más significativos para explicar el burnout. En su versión más actual, enfatiza los ciclos de pérdida de recursos, la autoerosión (self-undermining) y cómo un burnout crónico aumenta la vulnerabilidad ante demandas laborales variables (Bakker y Demerouti, 2017).

Matabanchoy et al. (2020), en su estudio denominado *Estrés laboral en docentes de un centro educativo rural de Pasto*, obtuvieron como resultados que, desde la aplicación de la Escala para Evaluar Estrés Laboral (EEEL), se identificó que el entorno de trabajo (60%) y las condiciones laborales (45%) se posicionaron como las principales causas de niveles altos de estrés. Asimismo, un estudio realizado por García et al. (2022), aplicado a 399 docentes ecuatorianos del sector público, evidenció que el 30,83% de los encuestados presentaban el síndrome de burnout, mientras que el 14,54% se encontraban en riesgo de padecerlo.

Esta condición puede reflejarse en la pérdida de interés por la enseñanza y en la desconexión con los estudiantes, lo que repercute negativamente en el entorno escolar. A pesar de que se evidencia la problemática, no se han implementado acciones o estrategias para abordarla, lo que agrava la situación y aumenta el riesgo de desgaste en los docentes (Reyes & González, 2016; Ramos et al., 2024; Li, Xue & He, 2023).

Un estudio reciente titulado *Desempeño laboral y síndrome de burnout en docentes de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí*, Cevallos (2024), señala que la despersonalización y la falta de realización personal son los factores con mayor incidencia en el síndrome de burnout, ejerciendo una influencia considerable en el bienestar y la salud emocional de los educadores. Así mismo, Rodríguez, Chávez y Jiménez (2024) encontraron que, aunque los niveles de burnout pueden variar según el contexto institucional, la identificación temprana de agotamiento emocional y despersonalización es crucial para prevenir consecuencias negativas en el entorno educativo.

El síndrome de burnout afecta de manera significativa la salud mental, emocional y física de los docentes, así como el clima laboral y el rendimiento académico. Villavicencio et al. (2020) destacan la necesidad de implementar programas de intervención destinados a prevenir este síndrome, protegiendo la salud integral de los docentes y reduciendo conflictos derivados del cansancio, la irritabilidad o la baja autoestima. Por su parte, Briceño (2024) evidencia que el burnout afecta directamente el desempeño docente, lo que respalda la necesidad de planes psicoterapéuticos que no solo reduzcan el estrés, sino que también optimicen el desempeño profesional.

La intervención cognitivo-conductual ha demostrado ser eficaz para disminuir el burnout; Reyes y González (2016), en su estudio *Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados*, reportaron resultados positivos en la reducción del síndrome, lo que respalda la pertinencia de aplicar este enfoque en contextos educativos. En este sentido, Andreu y Martínez (2024) destacan que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente al burnout, sugiriendo que el desarrollo de habilidades emocionales podría complementar la intervención cognitivo-conductual.

En la Escuela de Educación Básica 24 de mayo, los docentes enfrentan un contexto de alta exigencia y presión laboral, donde la falta de recursos adecuados para manejar el estrés y el agotamiento emocional ha favorecido el desarrollo del síndrome de burnout, afectando su bienestar emocional, salud mental y desempeño profesional. Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo desarrollar un plan de psicoterapia cognitivo-conductual dirigido a reducir los niveles de burnout en los docentes, promoviendo su bienestar emocional y sirviendo de base para futuras acciones de prevención e intervención en contextos educativos similares.

## **Materiales y métodos**

**Tipo de estudio:** Esta investigación tiene un enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos debido a que se aplicó un test y una entrevista, con diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo y exploratorio. Se diagnosticó el nivel de burnout en los docentes para, a partir de los resultados, diseñar un plan de psicoterapia cognitivo-conductual adaptado a sus necesidades.

**Universo y muestra:** El estudio consideró un total de 53 docentes de la Escuela de Educación Básica 24 de mayo. Se aplicó un muestreo intencional no probabilístico, manteniendo como criterio de inclusión: docentes con indicios de burnout. En la fase de aplicación del cuestionario, se empleó un muestreo censal, incluyendo a toda la población. En la fase de entrevistas, se seleccionó una muestra intencional de 9 docentes, representativa de los distintos niveles de burnout identificados mediante el cuestionario.

**Contexto en que se obtuvieron los datos:** Los datos fueron recolectados en la Escuela de Educación Básica 24 de mayo, ubicada en Portoviejo, Manabí, durante los meses de junio, julio y agosto de 2025 en un contexto presencial y bajo condiciones habituales de desempeño laboral de los docentes.

**Variables:** En este estudio, la variable de análisis fue el síndrome de burnout, evaluado a partir de sus tres dimensiones teóricas propuestas por Maslach y Jackson: Agotamiento emocional, Despersonalización y Baja realización personal. Estas dimensiones constituyeron las categorías de análisis cuantitativo y fueron complementadas con los hallazgos cualitativos obtenidos en las entrevistas semiestructuradas.

### **Instrumentos de recolección de datos:**

**Maslach Burnout Inventory (MBI):** El Maslach Burnout Inventory (MBI), desarrollado por Maslach y Jackson, es el instrumento más ampliamente utilizado y validado para medir el burnout en profesionales que trabajan en contacto directo con personas, como los docentes.

En su versión adaptada al ámbito educativo (MBI-ES o Educators Survey), evalúa tres dimensiones clave del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Tabares-Díaz et al., 2020). El MBI ha sido adaptado cultural y lingüísticamente para su uso en contextos latinoamericanos, incluyendo Ecuador, y presenta altos niveles de consistencia interna ( $\alpha > .80$ ) y validez factorial. Ramos et al. (2024) confirmaron su pertinencia diagnóstica en docentes ecuatorianos de educación básica, permitiendo establecer perfiles de riesgo y niveles de afectación por cada dimensión.

**Consideraciones éticas:** Se contó con la autorización de la institución educativa para el desarrollo del estudio, garantizando la confidencialidad y anonimato de los datos.

**Técnicas y procedimientos de obtención de la información:** Se empleó un método mixto, combinando el cuestionario MBI-ES aplicado a todos los docentes de forma presencial, con las entrevistas semiestructuradas realizadas a los 9 docentes seleccionados, con el fin de explorar en profundidad experiencias relacionadas con el burnout y necesidades para la intervención psicoterapéutica.

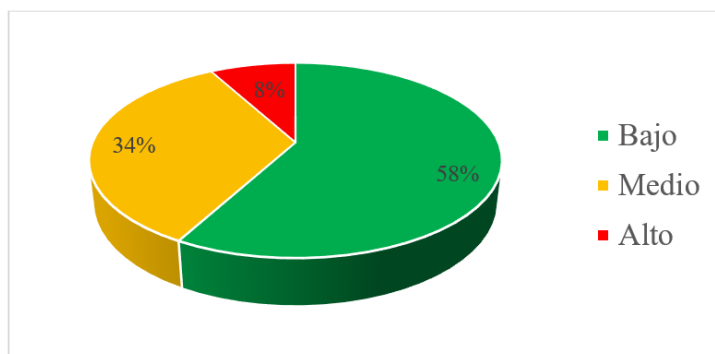
**Procesamiento y análisis de datos:** Los datos del MBI-ES se procesaron mediante estadística descriptiva, incluyendo medias, desviaciones estándar y frecuencias de los niveles de cada dimensión del burnout. Por su parte, las entrevistas se transcribieron y se analizaron mediante análisis de contenido temático, identificando categorías emergentes relacionadas con el burnout y necesidades de intervención.

## Resultados

El análisis del Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) aplicado a los 53 docentes de la Escuela de Educación Básica 24 de mayo mostró los siguientes hallazgos.

**Figura 1**

*Distribución porcentual del nivel global de burnout en los docentes*



**Tabla 1**

*Niveles globales de burnout en los docentes (n = 53)*

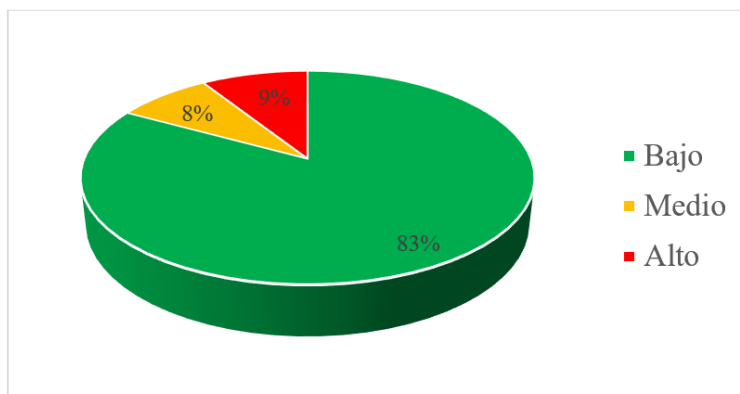
| Nivel        | Frecuencia | Porcentaje   |
|--------------|------------|--------------|
| <b>Bajo</b>  | 31         | 58 %         |
| <b>Medio</b> | 18         | 34 %         |
| <b>Alto</b>  | 4          | 8 %          |
| <b>Total</b> | <b>53</b>  | <b>100 %</b> |

*Nota.* Datos obtenidos del *Maslach Burnout Inventory (MBI)* aplicado a los docentes de la *Escuela de Educación Básica 24 de mayo*, Portoviejo, Ecuador.

Del análisis de los docentes encuestados, el 58% presenta un nivel bajo de burnout, el 34% un nivel medio y el 8% un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría mantiene un bienestar laboral adecuado y una capacidad razonable para manejar el estrés laboral; sin embargo, el grupo con burnout alto podría estar en riesgo de afectaciones en su salud física y mental, así como de una disminución en su desempeño profesional.

**Figura 2**

*Distribución porcentual de la dimensión de Agotamiento Emocional*



**Tabla 2**

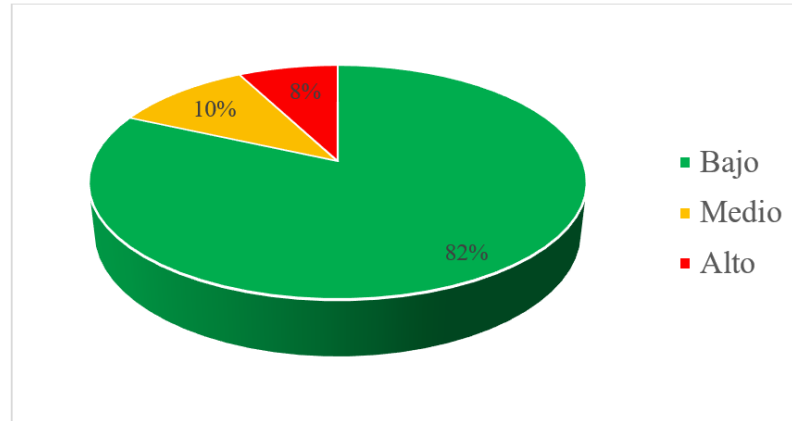
*Dimensión de Agotamiento Emocional*

| Nivel        | Frecuencia | Porcentaje  |
|--------------|------------|-------------|
| Bajo         | 44         | 83%         |
| Medio        | 4          | 8%          |
| Alto         | 5          | 9%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>53</b>  | <b>100%</b> |

En cuanto a las dimensiones del burnout, en la dimensión de agotamiento emocional, el 83% de los docentes presentó un nivel bajo, lo que indica que la mayoría mantiene un equilibrio emocional frente a las demandas laborales y no se siente excesivamente fatigada o abrumada por su trabajo diario. Un 8% presentó un nivel medio, sugiriendo que un pequeño grupo empieza a experimentar signos de cansancio emocional, fatiga o estrés sostenido, aunque todavía manejable. Finalmente, un 9% mostró un nivel alto, representando un grupo crítico que podría estar en riesgo de afectaciones en su bienestar mental y desempeño profesional, considerando que el agotamiento emocional es uno de los principales indicadores de burnout.

**Figura 3**

*Distribución porcentual de la dimensión de despersonalización*



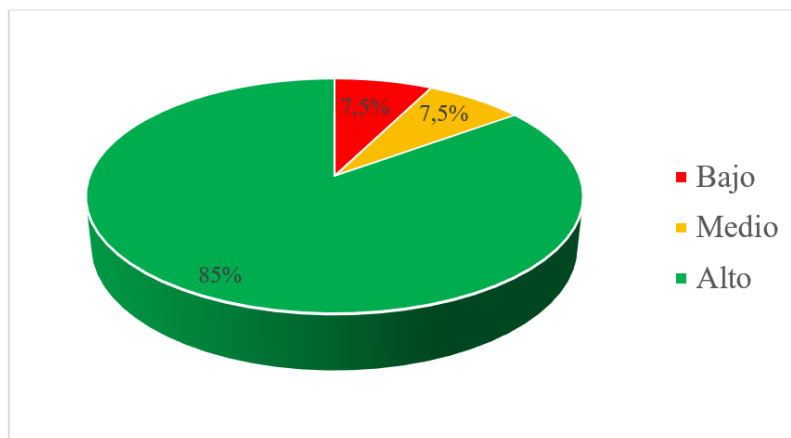
**Tabla 3**

*Dimensión de Despersonalización*

| Nivel        | Frecuencia | Porcentaje  |
|--------------|------------|-------------|
| Bajo         | 45         | 85%         |
| Medio        | 6          | 11%         |
| Alto         | 2          | 4%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>53</b>  | <b>100%</b> |

En la dimensión de despersonalización, un 85% de la población se encuentra en un nivel bajo, un 11% en nivel medio y un 4% en nivel alto. La mayoría de los docentes presenta un nivel bajo de despersonalización, lo que indica que mantienen actitudes empáticas y cercanas hacia sus estudiantes y colegas, mostrando bajo riesgo de desarrollar una percepción distante o fría frente a su trabajo. Un 11% en nivel medio sugiere que un pequeño grupo empieza a experimentar cierto desapego o distanciamiento emocional en la relación con estudiantes o compañeros, lo que podría afectar la interacción y comunicación si no se toman medidas preventivas. Solo un 4% en nivel alto representa un grupo muy reducido que podría estar desarrollando conductas de cinismo, indiferencia o trato impersonal, factores que pueden comprometer la calidad educativa y el clima laboral.

**Figura 4: Distribución porcentual de la dimensión de Realización personal**



**Tabla 4**

*Dimensión de Realización Personal*

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|-------|------------|------------|
| Bajo  | 4          | 7,5%       |
| Medio | 4          | 7,5%       |
| Alto  | 45         | 85%        |
| Total | 53         | 100%       |

Finalmente, en la dimensión de realización personal, el 85% de los docentes presentó un nivel alto, el 7,5% un nivel medio y el 7,5% un nivel bajo. Esto indica que la mayoría percibe un adecuado sentido de competencia y logro en su trabajo, valorando su desempeño y contribución en el entorno educativo. El 7,5% con nivel medio sugiere que un pequeño grupo comienza a experimentar cierta insatisfacción o disminución en la percepción de sus logros, mientras que el 7,5% con nivel bajo representa un grupo reducido que podría sentirse poco eficaz o desmotivado, lo que podría afectar su desempeño profesional y la calidad del clima laboral.

**Tabla 5**

*Entrevistas*

| Entrevista | Edad / Experiencia | Nivel de burnout | Estrategias de afrontamiento                                                       | Factores gratificantes                                             | Factores estresantes                                                                   | Apoyo recibido                           |
|------------|--------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1          | 43 años / 24       | Moderado         | Bailoterapia, kdramas, meditación, celebración personal                            | Vínculo con estudiantes, trabajo pedagógico                        | Carga administrativa, asignaciones de directivos, problemas de estudiantes vulnerables | Compañeras DECE (psicoeducativo)         |
| 2          | 58 años / 31       | Moderado         | Organización, pausas, conversación con familia y colegas, ejercicios de relajación | Progreso y entusiasmo de estudiantes, guiarlos en su desarrollo    | Carga administrativa, atención a estudiantes con diferentes ritmos, jornadas largas    | Familia y colegas (informal)             |
| 3          | 49 años / 14       | Moderado-alto    | Descansos, respiración, ejercicio, límites, estilo de vida saludable               | Comprensión de estudiantes, apoyo de padres, ambiente adecuado     | Conducta inadecuada de estudiantes, falta de apoyo de padres, presión de autoridades   | No                                       |
| 4          | 44 años / 11       | Medio            | Concentración en avanzar, clases como enfoque                                      | Vínculo equilibrado con estudiantes, aprendizaje de sus ex alumnos | Escucha activa de situaciones dolorosas de estudiantes                                 | No formal; ayuda a otros como contención |
| 5          | 58 años / 15       | Medio            | Organización, priorización, pausas, actividades recreativas                        | Progreso académico y personal de estudiantes, vínculo positivo     | Situaciones emocionales de estudiantes, carga administrativa, falta de apoyo de padres | Colegas para diálogo y contención        |

|   |              |          |                                                                                       |                                                                             |                                                                         |                                                 |
|---|--------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 6 | 46 / 15 años | Medio    | Oración, actitud positiva, búsqueda de soluciones                                     | Logros de aprendizaje de estudiantes, satisfacción personal                 | Falta de apoyo familiar, responsabilidad total en docentes              | Apoyo emocional ocasional en el entorno laboral |
| 7 | 42 / 20 años | Bajo     | Meditación, ejercicio, actividades creativas, comunicación abierta                    | Crecimiento de estudiantes, aprendizaje y desarrollo de habilidades         | Carga de trabajo, atender necesidades individuales                      | No                                              |
| 8 | 63 / 40 años | Bajo     | Organización, enfoque en aspectos gratificantes, relaciones con colegas, priorización | Avance de estudiantes, vínculo positivo, ambiente laboral positivo          | Carga administrativa y burocrática                                      | Compañeras de trabajo y familia                 |
| 9 | 45 / 19 años | Moderado | Amor por la profesión, colaboración con colegas, paz mental, priorización             | Formación integral, liderazgo y autonomía de estudiantes, vínculo armonioso | Falta de compromiso de padres, carga administrativa, recursos limitados | Compañeros y personas de confianza (informal)   |

Las entrevistas evidencian que los docentes combinan un alto compromiso vocacional con estrategias efectivas de afrontamiento, logrando mantener la motivación y relaciones positivas a pesar de la carga administrativa, la falta de recursos y la presión institucional. El apoyo informal de colegas y familiares, así como la autogestión emocional, se identifican como factores clave para prevenir el burnout. Asimismo, se observa un patrón consistente: los docentes altamente motivados equilibran las exigencias administrativas y emocionales mediante resiliencia y autocuidado, aunque la ausencia de apoyo institucional formal continúa siendo un área crítica que requiere atención.

**Tabla 6**

*Plan psicoterapéutico cognitivo-conductual para la reducción del burnout en docentes*

| Objetivo: Reducir los niveles de burnout en los docentes mediante un programa psicoterapéutico cognitivo-conductual. |                                                                         |                            |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| N° de sesiones: 10                                                                                                   |                                                                         |                            |                                                                                     |
| Sesión                                                                                                               | Objetivo                                                                | Técnicas                   | Actividades                                                                         |
| 1                                                                                                                    | Introducir el concepto de burnout y sensibilizar sobre sus efectos.     | Psicoeducación             | Presentación sobre burnout, análisis de resultados del MBI, discusión grupal        |
| 2                                                                                                                    | Identificar pensamientos automáticos disfuncionales.                    | Registro de pensamientos   | Trabajo con ejemplos cotidianos del aula, diario de pensamientos                    |
| 3                                                                                                                    | Reestructurar creencias irracionales relacionadas con la autoexigencia. | Reestructuración cognitiva | Debate sobre creencias de “docente ideal”, ejercicios de reemplazo de pensamientos  |
| 4                                                                                                                    | Manejar el estrés desde la fisiología.                                  | Relajación y respiración   | Entrenamiento en respiración diafragmática y relajación muscular progresiva         |
| 5                                                                                                                    | Desarrollar atención plena en la práctica docente.                      | Mindfulness                | Ejercicios breves aplicados al aula, práctica guiada de 10 minutos                  |
| 6                                                                                                                    | Fortalecer recursos de autocuidado personal y laboral.                  | Autocuidado                | Elaboración de un plan personal de autocuidado, identificación de señales de alerta |
| 7                                                                                                                    | Reconocer y gestionar las emociones vinculadas al burnout               | Regulación emocional       | Dinámica de identificación de emociones, técnicas de reevaluación cognitiva         |
| 8                                                                                                                    | Potenciar la autoeficacia y motivación docente                          | Autoeficacia y motivación  | Definición de metas alcanzables, listado de logros profesionales y personales       |

---

|    |                                                      |                                      |                                                                              |
|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales | Comunicación asertiva y apoyo social | Role-playing, dinámicas de comunicación efectiva, trabajo en equipo          |
| 10 | Consolidar aprendizajes y prevenir recaídas          | Prevención de recaídas               | Elaboración de un plan de mantenimiento, compromiso grupal, cierre reflexivo |

---

Es importante señalar que el plan psicoterapéutico cognitivo-conductual fue sometido a valoración por especialistas en salud mental, con el fin de analizar su pertinencia, coherencia y aplicabilidad en el contexto educativo, considerando los principios teóricos de la terapia cognitivo-conductual. Los especialistas emitieron observaciones técnicas destinadas a fortalecer la claridad de los objetivos, la secuencia metodológica y la adecuación de las técnicas propuestas. A partir de estas recomendaciones, se realizaron ajustes que optimizaron la estructura y el contenido del plan, avalando su viabilidad práctica y su correspondencia con las necesidades del profesorado evaluado.

## **Discusión**

En nuestra investigación no se encontraron niveles altos de burnout de manera general; sin embargo, se identificó una minoría de docentes en riesgo, lo que evidencia la necesidad de estrategias preventivas. Esto motivó el diseño de un plan terapéutico que permita a los docentes manejar las demandas del ambiente laboral sin que estas afecten su bienestar psicológico.

Un estudio realizado por Cerón et al. (2021) sostiene que la TCC tiene un aporte significativo para tratar el síndrome de burnout, ya que la aplicación de estrategias psicoterapéuticas ha ayudado a pacientes afectados física, emocional y cognitivamente, mejorando también su calidad de vida. Ghasemi et al. (2023), mediante su estudio evaluaron la eficacia de un programa grupal de terapia cognitivo-conductual (TCC) de ocho semanas para reducir el burnout en docentes. Los resultados mostraron mejoras significativas en agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, observadas al final del tratamiento y mantenidas durante un seguimiento de seis meses. De manera similar, Li et al. (2023), en un metaanálisis de 29 estudios, evidenciaron que tanto la TCC como las intervenciones basadas en mindfulness disminuyen el agotamiento emocional, destacando la TCC por su mayor consistencia.

En docentes que atienden estudiantes con Trastorno del Espectro Autista, el programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) redujo significativamente los niveles de burnout y mejoró la autoeficacia docente (Alajmi, 2021). Asimismo, Agyapong et al. (2023) realizaron una revisión sistemática identificando 16 tipos de intervenciones para reducir el estrés y el burnout en docentes, destacando la TCC y las intervenciones basadas en mindfulness como las más efectivas. Paudel et al. (2025), en su estudio sobre TCC basada en mindfulness (MB-CBT), observaron disminución de los niveles de burnout, aunque los resultados no fueron estadísticamente significativos. Por su parte, Ramos et al. (2024) destacan que la práctica de la meditación, en particular el mindfulness, puede ser una

alternativa factible de incorporar en la práctica educativa, ya que reduce la sintomatología del estrés, la ansiedad y el desgaste profesional.

Estos hallazgos respaldan el enfoque terapéutico elegido para el plan de intervención del burnout en docentes, fundamentado en evidencia científica. Ghasemi et al. (2023) y Li et al. (2023) resaltan la eficacia de la TCC, mientras que Paudel et al. (2025) indican que la duración de la intervención influye en la magnitud de los efectos. Agyapong et al. (2023) destacan que, aunque la TCC es efectiva, las intervenciones basadas en mindfulness también generan resultados positivos, enfatizando la importancia de considerar enfoques diversos.

Los resultados de nuestra investigación muestran que el diseño del plan psicoterapéutico tiene un fundamento sólido, especialmente para abordar el agotamiento emocional. La literatura respalda que programas grupales de TCC pueden reducir significativamente el burnout y generar efectos sostenibles a mediano plazo (Ghasemi et al., 2023; Li et al., 2023). Por otro lado, la despersonalización suele ser más resistente al cambio y requiere intervenciones prolongadas o complementarias a nivel organizacional (Agyapong et al., 2023; Paudel et al., 2025).

Estos hallazgos poseen implicaciones prácticas relevantes, ya que evidencian la importancia de incorporar programas de apoyo psicológico en el ámbito escolar para promover el bienestar docente y, de manera indirecta, la calidad educativa. Intervenciones centradas en regulación emocional, autocompasión y resiliencia no solo contribuyen a reducir el burnout, sino que también incrementan la autoeficacia y el compromiso profesional (Alajmi, 2021). En consecuencia, el plan diseñado constituye un recurso estratégico para orientar futuras intervenciones y políticas educativas orientadas a la promoción de la salud mental docente, reconociendo la necesidad de estudios posteriores que evalúen su efectividad mediante su aplicación y seguimiento.

## **Conclusión**

El diagnóstico realizado mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI) y las entrevistas semiestructuradas aplicadas en la investigación permitieron evidenciar que, si bien la mayoría de los docentes de la Escuela de Educación Básica 24 de Mayo se encuentra en un nivel bajo de burnout, existe un grupo significativo en niveles medios y un porcentaje menor en nivel alto; lo cual refleja la necesidad de atender preventivamente los factores de riesgo vinculados al agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal, con el objetivo de evadir un impacto negativo tanto en el bienestar docente como en la calidad educativa que se ejerce.

Mediante este diagnóstico, se diseñó un plan psicoterapéutico cognitivo-conductual de diez sesiones, encaminado a la psicoeducación, la identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales, el fortalecimiento del autocuidado, la regulación emocional, la práctica de mindfulness y el desarrollo de habilidades de comunicación y apoyo social. El plan se cimenta en técnicas aprobadas que permiten a los docentes adquirir instrumentos prácticos para afrontar el estrés laboral, reforzar la resiliencia y prevenir recaídas, siendo así una propuesta pertinente y aplicable en el contexto educativo analizado.

La valoración general del plan sugiere que su implementación no solo contribuiría a reducir los niveles de burnout en los docentes con mayor riesgo, sino que también causaría un clima laboral más saludable y un fortalecimiento de la motivación profesional. De esta manera, se puede expresar que la integración de programas psicoterapéuticos en las instituciones educativas simboliza una estrategia efectiva para el cuidado integral de la salud mental de los docentes, beneficiando tanto el bienestar personal como el desempeño académico.

## Referencias

- Alajmi, M. A. A. (2021). *The Impact of Using Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) intervention for Reducing Teacher Burnout and Enhancing Self-efficacy of Teachers of Autism Syndrome Disorder (ASD)*. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 3848-3859. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2650>
- Agyapong, B., et al. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5625. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Andreu, A., & Martínez, J. (2024). Inteligencia emocional y síndrome de burnout en el profesorado de Secundaria. *Estudios Sobre Educación*, 46, 195–217. <https://doi.org/10.15581/004.46.009>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job Demands-Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Barba, B. & De Samaniego, A. (2022). Factores causantes del Síndrome de Burnout. *Semilla Científica*. 3(3), 124–147. <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/sc/article/view/1085>
- Briceño, C. (2024). Incidencia del síndrome de burnout sobre el desempeño docente en educación superior. *Revista Educación y Sociedad*, 5(9), 3–14. <https://doi.org/10.53940/reys.v5i9.166>
- Cevallos, C. (2024). *Desempeño laboral y síndrome de burnout en docentes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí* (Tesis de Posgrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí). <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/6649>
- Chicaiza, V. & García, N. (2025). Análisis del Síndrome de Burnout en docentes de enseñanza de inglés. Caso estudio: Unidad Educativa en el cantón Loja. *Revista Científica Ciencia Y Tecnología*, 25(46), 62–72. <https://doi.org/10.47189/rcct.v25i46.778>

- Deroncele, A., Gil, P., Norabuena, R. & Gil, P. (2023). Burnout en docentes universitarios: evaluación, prevención y tratamiento. *Revista Venezolana De Gerencia*, 28(Edición Especial 10), 936–953. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.28.e10.5>
- García, G., Patiño, M., Moya, I., Barandica, Á. & Bravo, V. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-Profesional*, 7(1), 183–197. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3579>
- Ghasemi, F., Herman, K. & Reinke, W. (2023). A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: A randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety, Stress & Coping*, 36(4), 533–541. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2103118>
- Li, J., Xue, E. & He, Y. (2023). Investigating the effect of cognitive–behavioral, mindfulness-based, and combined interventions on teacher burnout: A meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 13(10), 803. <https://doi.org/10.3390/bs13100803>
- Martínez, Y., Novoa, A. & Zapata, A. (2021). *Protocolo de intervención ante el burnout en docentes del programa de psicología de la UCC Villavicencio*. (Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia) <https://hdl.handle.net/20.500.12494/34964>
- Maslach, C. & Leiter, M. (2021). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Matabanchoy, J., Paz, D., Matabanchoy, S., & Jaramillo, M. (2020). Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(3), 13–20. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13302>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Paudel, N., Nygård, C. & Neupane, S. (2025). Effect of a mindfulness-based cognitive behavior therapy intervention on teacher burnout: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1496205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1496205>

- Ramos, C., Castañón, M., Almendra, Y. & Monge, L. (2024). ¿Puede el mindfulness reducir el burnout en los docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 42–55. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.9384](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384)
- Ramos, Y., Real, G., Vera, L. & Anchundia, A. (2024). Análisis del síndrome de burnout en docentes de una unidad educativa básica ecuatoriana. *Atenas: Revista Científico Pedagógica*, 1(4), 62. <https://atenas.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/896>
- Reyes, K. & González, A. (2016). Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados. *Escritos de Psicología*, 9(1), 15–23. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.1709>
- Rodríguez, M., Chávez, G. & Jiménez, R. (2024). Evaluación del Síndrome Burnout de Maslach en docentes del Departamento de Ingeniería Industrial de una Institución de Enseñanza Superior de Aguascalientes, México. *Ciencias Administrativas. Teoría y Praxis*, 20(2), 113–122. <https://doi.org/10.46443/catyp.v20i2.390>
- Tabares, Y., Martínez, V. & Matabanchoy, S. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265–279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Villavicencio, K., Bello, I., Luzardo, L. & Delgado, E. (2020). Intervención psicológica en docentes universitarios con síndrome de burnout. Caso Universidad Laica Eloy Alfaro. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCalE)*, 8(2), 169–184. <https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3231>

## 1. Contribución de autoría

| ROLES                          | AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL                             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Conceptualización              | Maribel Yadira Moreira Montanero, Ricardo Giniebra Urrea |
| Análisis formal                | Maribel Yadira Moreira Montanero                         |
| Investigación                  | Maribel Yadira Moreira Montanero, Ricardo Giniebra Urrea |
| Metodología                    | Maribel Yadira Moreira Montanero                         |
| Supervisión                    | Ricardo Giniebra Urrea                                   |
| Validación                     | Maribel Yadira Moreira Montanero, Ricardo Giniebra Urrea |
| Redacción – borrador original  | Maribel Yadira Moreira Montanero                         |
| Redacción – revisión y edición | Maribel Yadira Moreira Montanero, Ricardo Giniebra Urrea |

**Responsabilidades éticas:** Los autores declaran que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos. Previo a la identificación de sujetos participantes se informó de manera general a la población participante, respecto a las intenciones del estudio.

**Financiación:** Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.

**Conflictos de interés:** Los autores declaran no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.