REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Periocidad trimestral, Volumen 3, Número 2, Años (2026), Pág. 1114-1136

Recibido: 2026-04-25
Aceptado: 2026-05-05
Publicado: 2026-05-19

Los Efectos del Síndrome de Burnout en la Calidad del Desempeño de los Docente

The Effects of Burnout Syndrome on the Quality of Teachers' Performance.

Autores

Jazmín Paola Izurieta Benítez [1]
jazmin.izurietabenitez6982@upse.edu.ec
https://orcid.org/0009-0004-5172-1729
Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
Guayaquil – Ecuador

Joseph Taro [2]
joseph.taro@upse.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-4213-8377
Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
Guayaquil – Ecuador

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Resumen

El presente estudio analiza el impacto del síndrome de burnout en el desempeño docente mediante la evaluación del protocolo de intervención técnica "Resiliencia Pedagógica y Mitigación de Crisis" (PRP-MC). El estudio se fundamenta en el deterioro del bienestar emocional que compromete la innovación y la calidad educativa actual con el fin de encontrar una estrategia de intervención para su mitigación. En la metodología se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño cuasiexperimental de alcance correlacional mediante un pretest y un postest, cuya muestra se conformó por 20 docentes de la Unidad Educativa Particular "Dr. Manuel Elicio Flor" en Guayaquil, de las asignaturas del tronco común (Matemática, Lenguaje, Ciencias Naturales y Estudios Sociales) en el año 2025, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Se aplicó un cuestionario basado en las dimensiones de Maslach y una intervención de cuatro semanas con técnicas de descompresión y reencuadre cognitivo. Los resultados revelaron un incremento significativo en la media de desempeño, ascendiendo de 2.45 en el pretest a 3.51 en el postest. El análisis inferencial arrojó un valor $p < .001$ y un tamaño del efecto de magnitud muy alta (D de Cohen = 4.16). Se concluyó que el burnout es reversible mediante estrategias adaptativas sistemáticas. La aplicación del protocolo demostró efectividad para restaurar la creatividad y eficacia profesional, validando la salud mental como pilar estructural de la gestión educativa moderna.

Palabras clave: Agotamiento Profesional, Desempeño Docente, Salud Mental, Innovación Pedagógica, Resiliencia.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Abstract

The present study addresses the analysis of the impact of burnout syndrome on teaching performance through the evaluation of the technical intervention protocol “Pedagogical Resilience and Crisis Mitigation” (PRP-MC). The research sustantiates itself on the need to reverse the deterioration of emotional well-being that compromises current innovation and educational quality, aiming to establish an intervention strategy for its mitigation. Regarding the methodology, a quantitative approach is used with a quasi-experimental design of correlational scope through a pre-test and a post-test, where the sample consists of 20 teachers of core curriculum subjects (Mathematics, Language, Natural Sciences, and Social Studies) at “Dr. Manuel Elicio Flor” Private Educational Unit in Guayaquil during the 2025 academic period, selected by non-probabilistic sampling. A questionnaire based on Maslach's dimensions is applied along with a four-week intervention featuring decompression techniques and cognitive reframing. The results reveal a significant increase in the performance mean, rising from 2.45 in the pre-test to 3.51 in the post-test. Inferential analysis yields a p-value < .001 and a very high effect size (Cohen's d = 4.16). It is concluded that burnout is reversible through systematic adaptive strategies. The application of the protocol demonstrates effectiveness in restoring creativity and professional efficacy, validating mental health as a structural pillar of modern educational management.

Keywords: Professional Burnout, Teaching Performance, Mental Health, Pedagogical Innovation, Resilience.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Introducción

En la actualidad, el sistema educativo global atraviesa una crisis profunda que trasciende lo pedagógico para situarse en el deterioro del bienestar emocional de su capital humano. El síndrome de burnout ha dejado de ser un malestar aislado para consolidarse como un fenómeno ocupacional crítico que, según artículos de la National Library of Medicine (Bianchi & Schonfeld, 2023), surge como una respuesta fallida al estrés laboral crónico. En Croacia (Europa), Burić et al. (2025) evidencian una correlación significativa entre la regulación emocional docente y la calidad pedagógica, con efectos que explican hasta un 34% de la varianza en el compromiso educativo. No obstante, en China se identifica que el agotamiento tiene estrecha relación con el agotamiento digital promediando 2.7 lo que sugiere que, experimentan síntomas frecuentes de fatiga y estrés (Yang & Du, 2024).

En América Latina, específicamente en Colombia, los efectos del desgaste profesional han mostrado consecuencias directas sobre la innovación educativa tal como lo exponen Villarreal (2022) al concluir que los docentes con altos niveles de burnout tienden a abandonar las metodologías activas, registrando una caída superior al 60% en su implementación y refugiándose en rutinas repetitivas que aumentan en un 54%. Por otro lado, investigaciones en México lideradas por López (2026) indican que este deterioro es crítico; al evaluar a docentes de educación primaria, se determinó que el 40% con niveles altos de burnout y 60% con niveles medios.

A nivel local, el problema se ha manifestado en que el docente reduce su empatía y aplica sus clases de forma mecánica, afectando la motivación intrínseca y la calidad del aprendizaje. En Ecuador, Cadena et al. (2024) confirma que el 80% de las intervenciones con mindfulness reducen el agotamiento. Esta desconexión afecta la motivación y calidad educativa, exigiendo protocolos que protejan la salud mental docente para asegurar el éxito académico.

Por lo expuesto, se hace necesario profundizar en el análisis de distintas variables que salvaguarden la excelencia académica y garanticen el bienestar docente que funcione como componente estructural de la gestión educativa moderna. Bajo esta premisa, el presente trabajo se justifica en la necesidad de identificar factores protectores que promuevan un equilibrio saludable, buscando responder a la siguiente interrogante:

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

¿Cómo mitigar los efectos del síndrome de burnout que afectan la calidad del desempeño docente?

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de agotamiento profesional, constituye un trastorno psicosocial derivado de la exposición prolongada a estresores laborales crónicos. Este fenómeno es particularmente prevalente en profesiones que demandan un alto compromiso emocional, como la docencia. Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (2022), se define formalmente como un fenómeno ocupacional caracterizado por tres dimensiones críticas: el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la eficacia profesional.

El sustento conceptual de este trastorno se apoya en el modelo original de Maslach y Jackson el cual ha sido meta-analizado por Torres y Lozano (2023), quienes diseñaron el Maslach Burnout Inventory (MBI) como instrumento de referencia mundial. Este modelo identifica el agotamiento emocional como la sensación de estar sobrepasado y carecer de recursos para afrontar las demandas del trabajo. Por su parte, la despersonalización se manifiesta como una actitud distante o cínica hacia los estudiantes y colegas, mientras que la baja realización personal refleja una disminución marcada en la autoeficacia profesional.

Estas dimensiones no aparecen de forma aislada, sino que interactúan progresivamente hasta afectar la identidad profesional del docente. Con el tiempo, se instala una desconexión afectiva que altera la percepción del entorno laboral. Según lo planteado por Manrique et al. (2025), el agotamiento se manifiesta mediante conductas de distanciamiento y cinismo ante el trabajo docente, lo que genera una desmotivación y una disminución en la eficacia administrativa y pedagógica. Este estado de cansancio físico y mental, derivado de la exposición prolongada a estresores laborales, culmina en sentimientos de incompetencia y falta de realización, comprometiendo seriamente el bienestar del educador y su capacidad de respuesta ante las demandas institucionales.

El desempeño docente, entendido como una entidad integral, trasciende el simple cumplimiento de un plan de estudios. Involucra un conjunto de competencias pedagógicas, emocionales y relacionales que permiten gestionar el clima del aula y

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

adaptarse a la diversidad estudiantil. Balderramo & Buchtik (2024) advierten que el estrés docente es un freno a la innovación, pues mecaniza la enseñanza y neutraliza la creatividad necesaria para transformar la práctica educativa.

La creatividad pedagógica, que incluye el uso de metodologías activas y la innovación didáctica, es uno de los primeros elementos en verse comprometidos por el burnout. Cuando la salud mental del profesorado se deteriora, la flexibilidad necesaria para la resolución de conflictos y el manejo de la diversidad disminuye drásticamente. En este sentido, Al-Ubaidani y Yusuf (2024) sostienen que el bienestar psicológico es una inversión estratégica, ya que el 85% de las docentes ve en la sobrecarga un freno a su desempeño, demostrando que la vitalidad docente es esencial para la resiliencia y el éxito educativo.

En sintonía con lo anterior, la literatura científica también aporta evidencia sobre la reversibilidad de estos síntomas. La evidencia de Sosa (2024) sugiere que el entrenamiento en mindfulness es una herramienta eficaz para revertir el burnout; se espera que intervenciones basadas en el programa MBSR mejoren significativamente la regulación emocional y la resiliencia, transformando el autocuidado en una estrategia que impacta directamente en el bienestar del profesional y en la calidad de la atención brindada.

La solución a este desafío debe ser abordada desde la identificación de factores protectores, como la autoeficacia y el apoyo psicosocial. Autores como Pazmiño et al. (2025) y Elshikh (2024) coinciden en la importancia de integrar estos elementos en políticas organizacionales que promuevan un equilibrio saludable. La valoración de estas manifestaciones concretas en la práctica pedagógica es el paso previo necesario para determinar qué tipo de intervenciones son las más efectivas.

La implementación de estrategias basadas en el bienestar emocional y la atención plena ha demostrado mejoras objetivas en la disposición pedagógica al fortalecer los recursos psicológicos internos, permitiendo que el docente recupere la capacidad de gestionar el estrés y mantenga un compromiso firme con la excelencia académica. Este enfoque justifica plenamente la necesidad de diseñar herramientas técnicas que orienten la acción institucional hacia la prevención y la mitigación del desgaste profesional, pues se

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

reconoce que la salud mental no es solo una responsabilidad individual sino un pilar de la gestión administrativa.

Bajo esta premisa, la realidad de los entornos educativos contemporáneos exige una transición desde el diagnóstico pasivo hacia la construcción de rutas de acción y actividades integradas en un protocolo de intervención que resulte viable y contextualmente pertinente. Al valorar las manifestaciones críticas del burnout, especialmente aquellas relacionadas con la pérdida de motivación y el declive de la creatividad pedagógica, se hace evidente la urgencia de establecer un marco de referencia operativo que permita revertir el deterioro del desempeño laboral mediante un soporte estructurado.

En términos generales, la observación de la evidencia científica revisada revela que el síndrome de burnout constituye un obstáculo que requiere que la identificación de las causas del desgaste conduzca a la formulación de propuestas operativas de acompañamiento que puedan ser incorporadas en las prácticas docente. Bajo este escenario, la presente investigación busca responder a la siguiente interrogante: ¿De qué manera un protocolo de intervención basado en estrategias de mitigación reduce los efectos del síndrome de burnout y mejora la calidad del desempeño docente en unidades educativas de Guayaquil?

Para orientar el análisis estadístico de esta interrogante, se plantean las siguientes hipótesis de contraste:

Hipótesis de Trabajo (H_1): La aplicación del protocolo de intervención genera una diferencia estadísticamente significativa en la mejora del desempeño docente y la reducción del agotamiento profesional.

Hipótesis Nula (H_0): No existen diferencias significativas en los niveles de desempeño docente tras la aplicación de las estrategias de mitigación, siendo cualquier variación producto del azar.

Con base en este marco analítico, se ha considerado plantear como objetivo general de este estudio en analizar el impacto del síndrome de burnout en el desempeño docente en

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

contextos educativos contemporáneos, considerando estrategias de intervención viables que fortalezcan el bienestar emocional docente en su práctica pedagógica.

Para alcanzar este fin, la investigación se articula operativamente a través de un recorrido metodológico secuencial estableciendo los siguientes objetivos específicos: En primer lugar, se busca fundamentar teóricamente las dimensiones del síndrome de burnout y su relación causal con el deterioro del desempeño pedagógico; en segundo lugar, se plantea valorar el nivel inicial de agotamiento emocional y despersonalización de los docentes mediante la aplicación de un pretest; y, finalmente, se orienta a implementar el Protocolo de Resiliencia Pedagógica y Mitigación de Crisis (PRP-MC) como la estrategia de intervención medular para la reducción efectiva del desgaste profesional.

Material y Métodos

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por la recolección sistemática y el análisis riguroso de datos numéricos con el propósito de probar hipótesis preestablecidas mediante la medición estadística y determinar patrones de comportamiento poblacionales. Bajo esta premisa teórica, se empleó un diseño cuasiexperimental de alcance correlacional-causal. Este tipo de abordaje metodológico implica la introducción o manipulación de una variable independiente para evaluar su efecto directo sobre una variable dependiente dentro de un grupo intacto o previamente constituido (Creswell & Creswell, 2022), buscando establecer relaciones formales de causa y efecto.

Específicamente, la investigación adoptó una estructura de pretest y postest aplicado a un solo grupo (Creswell & Creswell, 2022). Al respecto, es necesario precisar que, a diferencia del estudio antecedente de Maldonado y Bustos (2024), el cual abordó el desgaste profesional y su impacto educativo desde un enfoque estrictamente cualitativo, descriptivo y de revisión bibliográfico-documental, la presente investigación transiciona hacia un contraste empírico y de campo; no obstante, guarda una estrecha concordancia con dichos autores en el interés científico de examinar cómo las variaciones en los niveles de agotamiento inciden de forma directa en la eficiencia y el desempeño del profesorado.

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

En cuanto a la estructura del fenómeno estudiado, se delimitó un modelo de alcance explicativo y de corte longitudinal, donde la variable independiente fue el Síndrome de Burnout (considerado el factor de influencia o causa), mientras que la variable dependiente fue la Calidad del desempeño docente (entendida como el efecto o resultado de dicha exposición). Esta estructura analítica se materializó en el territorio mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, trabajando de forma directa con una muestra de 20 docentes pertenecientes a la Unidad Educativa "Dr. Manuel Elicio Flor" asentados en contextos socioeconómicos similares, lo que garantizó la homogeneidad de la población evaluada.

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, trabajando con un grupo previamente constituido. Los participantes fueron seleccionados bajo el criterio de inclusión de presentar sintomatología crítica de burnout, caracterizada por agotamiento emocional, actitudes de despersonalización y una percepción de baja realización profesional, conforme a los perfiles descritos en la literatura científica previa. Estos docentes manifestaron, mediante declaraciones iniciales, una saturación en su salud mental y un deterioro en su desenvolvimiento pedagógico antes de iniciar el proceso.

Se diseñó un cuestionario de 10 ítems basado en las dimensiones analizadas del Burnout (Torres & Lozano, 2023): Agotamiento Emocional (AE), Despersonalización (DP) y Realización Personal (RP). El instrumento fue sometido a un proceso de adaptación para alinearlo específicamente con el contexto del desempeño docente bajo una escala de Likert (1: Nunca a 5: Siempre), los cuales determinan situaciones críticas de creatividad y motivación.

La intervención se ejecutó durante un periodo de cuatro semanas consecutivas de trabajo intensivo. El proceso consistió en una frecuencia de dos sesiones sincrónicas semanales con una duración de 40 minutos cada una, desarrolladas a través de la plataforma Google Meet. Esta herramienta permitió una mediación constante y una conexión estable entre los 20 docentes de la Unidad Educativa "Dr. Manuel Elicio Flor". Se priorizó el seguimiento del progreso individual y colectivo, garantizando la integridad de los datos, ya que la totalidad de la muestra que realizó el pretest completó satisfactoriamente el postest sin registrarse pérdidas.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Tabla 1. Cuestionario

Ítem	Dimensión de Evaluación	Pregunta
1	Gestión Emocional	¿Siento que puedo conectar emocionalmente con las necesidades de mis alumnos?
2	Gestión Emocional	¿Mantengo una actitud de escucha activa durante las jornadas de alta presión?
3	Gestión Emocional	¿Muestro interés genuino por el progreso individual de cada estudiante?
4	Gestión Emocional	¿Logro mantener la calma ante conflictos disruptivos en el aula?
5	Innovación y Creatividad	¿Implemento nuevas estrategias didácticas para evitar la monotonía en mis clases?
6	Innovación y Creatividad	¿Siento que tengo la energía suficiente para planificar actividades creativas?
7	Innovación y Creatividad	¿Busco soluciones innovadoras cuando los métodos tradicionales no funcionan?
8	Autoeficacia y Resiliencia	¿Me siento satisfecho con los resultados de aprendizaje que logran mis alumnos?
9	Autoeficacia y Resiliencia	¿Considero que mi labor docente tiene un impacto positivo en la institución?
10	Autoeficacia y Resiliencia	¿Tengo herramientas claras para manejar el agotamiento al final de la semana?
Opciones de respuesta:		
( ) Nunca,	( ) Casi nunca,	( ) A veces, ( ) Frecuentemente, ( ) Siempre.
Equivalencia Cuantitativa		
1	2	3 4 5

Nota. Las preguntas del pretest se basaron en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (2022).

Pretest

En la fase inicial de la investigación, se aplicó el pretest para establecer la línea de base sobre la salud mental y el desempeño profesional de la muestra conformada por 20 docentes pertenecientes a la Unidad Educativa "Dr. Manuel Elicio Flor" del cantón Guayaquil (Guayas, Ecuador). La muestra estuvo conformada por 13 mujeres (65%) y 7 varones (35%), con un rango de edad comprendido entre los 28 y 52 años (Media = 39.4; DE = 6.2). Es fundamental señalar que el 100% de los participantes completó satisfactoriamente el pretest lo que brinda datos para su posterior análisis.

Tabla 2. Resultados del Pretest tablado por Pregunta

Ítem	Dimensión de Evaluación	Manifestación del Burnout	Media Pretest	% Eficacia
1	Gestión Emocional	Conexión emocional con alumnos	2.5	50%
2	Gestión Emocional	Capacidad de escucha activa	2.3	46%
3	Gestión Emocional	Interés genuino en el progreso	2.6	52%

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

4	Gestión Emocional	Calma ante conflictos disruptivos	2.2	44%
5	Innovación y Creatividad	Uso de nuevas estrategias didácticas	2.1	42%
6	Innovación y Creatividad	Energía vital para planificar	1.9	38%
7	Innovación y Creatividad	Búsqueda de soluciones innovadoras	2.0	40%
8	Autoeficacia y Resiliencia	Satisfacción con resultados de logro	3.1	62%
9	Autoeficacia y Resiliencia	Sentido de impacto positivo laboral	3.2	64%
10	Autoeficacia y Resiliencia	Herramientas técnicas de manejo de estrés	1.8	36%
	RESULTADO GLOBAL	**Promedio General del Desempeño**	**2.45**	49%

Nota. La tabla presenta los resultados por pregunta obtenidos en el pre cuyas dimensiones abordadas se basaron en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (2022).

Tabla 3. Resultados del Pretest tablado por Pregunta

Participante	Media Pretest	% Eficacia
P01	1.9	38%
P02	2.1	42%
P03	2.0	40%
P04	2.4	48%
P05	1.8	36%
P06	2.6	52%
P07	2.8	56%
P08	2.3	46%
P09	3.1	62%
P10	2.5	50%
P11	2.2	44%
P12	2.9	58%
P13	3.2	64%
P14	2.1	42%
P15	2.7	54%
P16	2.4	48%
P17	3.0	60%
P18	2.6	52%
P19	1.9	38%
P20	2.5	50%
Promedio global	**2.45**	49%

Nota. La tabla presenta los resultados por participante obtenidos en el pretest. Los participantes están codificados con la abreviatura "P" seguido de su respectiva numeración.

Al desglosar los resultados (**Tabla 2**) se reveló un panorama crítico: una media global de 2.45/5.0, lo que sitúa al grupo en un nivel de vulnerabilidad severa en toda la muestra. Se observa que las manifestaciones del síndrome de burnout son profundas y generalizadas.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

El 100% los docentes reportaron puntuaciones alarmantemente bajas en la Gestión del Estrés (1.8) y en la Energía para Planificar (1.9), lo que indica un estado de fatiga crónica que trasciende lo físico para afectar la capacidad cognitiva superior.

Esta saturación emocional se traduce en una "mecanización" de la práctica pedagógica, donde el 90% de los participantes admitió dificultades para conectar empáticamente con sus alumnos o innovar en sus metodologías lo que tiene un impacto severo en el desempeño estudiantil al recibir clases repetitivas desprovistas de propósito pedagógico con bajo estímulo, sin innovación y por ende baja calidad del aprendizaje. Esto justifica la implementación de una intervención técnica para mejorar la funcionalidad del capital humano.

Propuesta

Las insuficiencias evidencias en el análisis del pretest demostraron que el burnout no es un malestar pasajero, sino un fenómeno estructural que justifica la implementación del Protocolo Resiliencia Pedagógica y Mitigación de Crisis (PRP-MC) cuyo **objetivo** es: mejorar la capacidad operativa de los docentes a través de la autogestión y reencuadre cognitivo que reduzca los efectos del burnout para un mejor desempeño pedagógico a nivel profesional y social.

En la **tabla 4** se detall*a* con especificidad la intervención aplicada mostrando las fases de su aplicación que asegura un acompañamiento integral durante las 4 semanas puestas en práctica:

Tabla 4. Procedimiento de Intervención por Fases

Dimensión de Aplicación	Fase I: Contención Somática	Fase II: Reestructuración	Fase III: Empoderamiento
Denominación	Descompresión de Emergencia	Reencuadre Cognitivo	Reactivación Creativa
Duración	Semana 1 y 2 (4 sesiones)	Semana 3 (2 sesiones)	Semana 4 (2 sesiones)
Uso del Protocolo	Entrada y Estabilización (Figura 1).	Análisis de Atribución. (Figura 1).	Salida y Proacción. (Figura 1).
Indicador Crítico (Pretest)	Agotamiento físico y cinismo.	Baja autoeficacia percibida.	Rutinas mecánicas y apatía.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Actividades Técnicas	• Respiración Cuadrada (4x4x4). • Ventilación narrativa guiada. • Pausas activas de descompresión.	• Mapeo de estresores (Matriz de Control). • Diálogo socrático sobre la carga laboral.	• Diseño de micro-gamificación. • Laboratorio de metodologías activas. • Reflexión de gratificación.
Instrumentos de Soporte	Monitor de ritmo cardíaco (subjetivo) y Guía de Relajación Jacobson.	Formulario de categorización de conflictos institucionales.	Guía de innovación didáctica PRP-MC.
Resultado Operativo	Estabilización del sistema nervioso central.	Recuperación del control del entorno laboral.	Restauración de la innovación y creatividad.

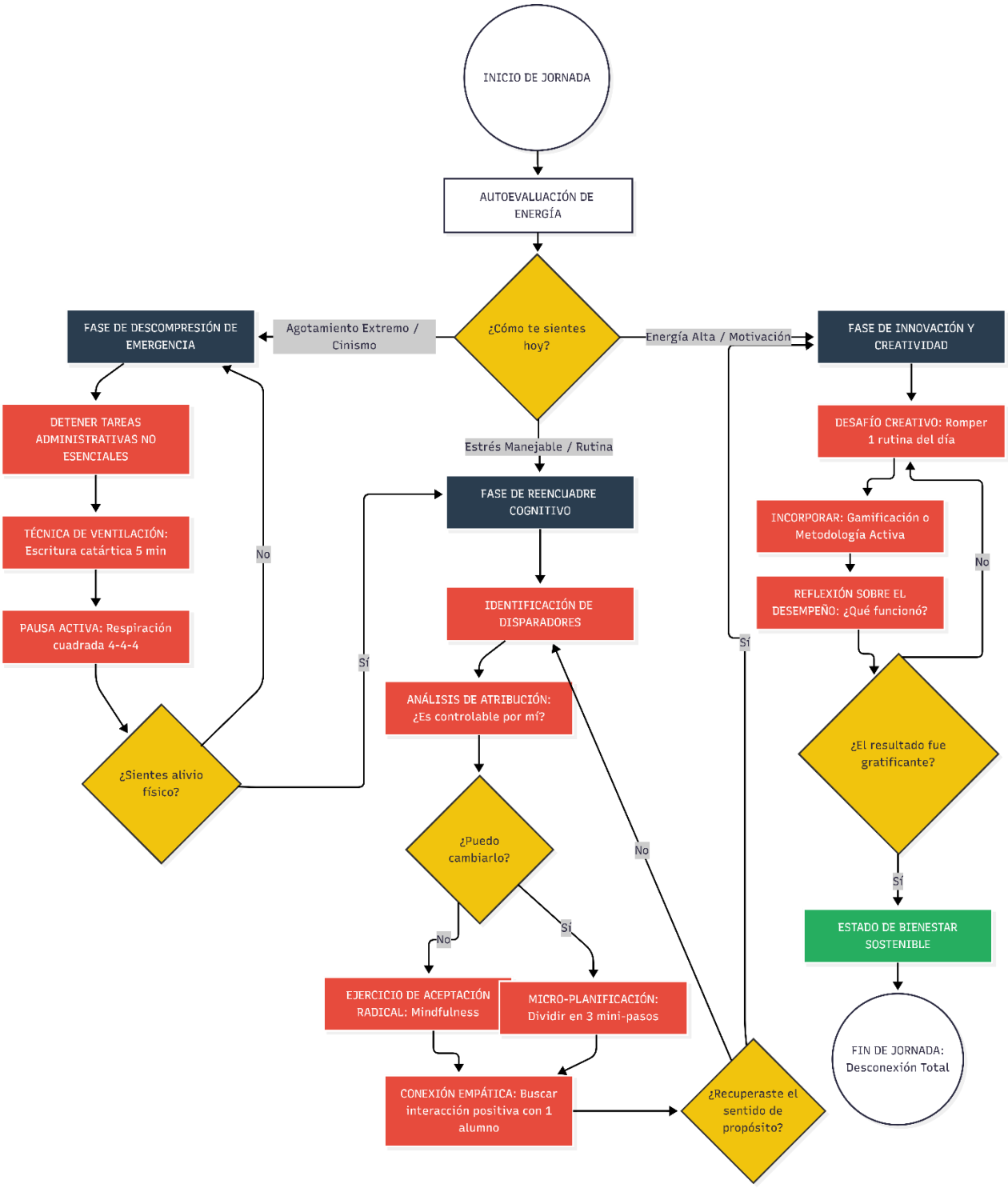
Nota. Las fases de la intervención posterior al pretest se fundamentan en modelo original de Maslach y Jackson (1981)

La intervención se basó en una ruta de procesos que se diseñó para que los docentes de la muestra sigan como autogestión en tiempo real durante cada fase del proceso en donde cada participante debe situarse en tiempos de autorreflexión para posicionarse en estaciones de los estados emocionales correspondientes (cinismo, rutina o motivación). Se uso el modelo de un flujograma o mapa de procesos (**Figura1**) como ayuda complementaria a la intervención durante las cuatro semanas de tal manera que cada vez que no se cumplían los objetivos de los estados emocionales deseados se podían situar en una zona de mitigación para no repetir todo el proceso.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Protocolo PRP-MC

Figura 1. Protocolo de Resiliencia Pedagógica y Mitigación de Crisis (PRP-MC)



Nota. Sistema adaptativo de autogestión emocional que utiliza bucles de retroalimentación para descompresar el agotamiento crítico y restaurar la capacidad operativa del docente. Realizado en la plataforma online Mermaid Live Editor (2026).

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Resultados

PostTest

Tras la aplicación del instrumento de evaluación compuesto por 10 ítems (escala 1-5), se observó una mejora sustancial en la percepción del desempeño y bienestar docente. En la medición inicial (pretest), el grupo obtuvo una media de 2.47/5.0, situándose en un nivel crítico de agotamiento y baja realización personal. Por el contrario, en la medición final (postest), el promedio ascendió a 3.51/5.0, alcanzando un nivel funcional y demostrando un fortalecimiento en la gestión emocional y la creatividad pedagógica de los docentes.

Tabla 5. Comparativa de Resultados por Pregunta

Ítem	Sección / Dimensión	Pregunta (Resumida)	Media Pretest	Media Postest
1	Sección 1: Gestión Emocional	Conexión emocional alumnos	2.5	3.6
2	Sección 1: Gestión Emocional	Escucha activa	2.3	3.2
3	Sección 1: Gestión Emocional	Interés genuino progreso	2.6	3.7
4	Sección 1: Gestión Emocional	Calma ante conflictos	2.2	3.1
5	Sección 2: Innovación y Creatividad	Nuevas estrategias didácticas	2.1	3.4
6	Sección 2: Innovación y Creatividad	Energía para planificar	1.9	3.0
7	Sección 2: Innovación y Creatividad	Soluciones innovadoras	2.0	3.3
8	Sección 3: Autoeficacia y Resiliencia	Satisfacción resultados	3.1	4.2
9	Sección 3: Autoeficacia y Resiliencia	Impacto positivo laboral	3.2	4.4
10	Sección 3: Autoeficacia y Resiliencia	Herramientas manejo estrés	1.8	3.2

Nota: La tabla presenta los resultados por pregunta obtenidos en el pre y post test.

Respecto al análisis individual **(tabla 6)**, el 100% de los participantes experimentó un incremento en su nivel de eficacia, registrándose un crecimiento promedio del 20.8% entre ambas mediciones. En el pretest, la totalidad de la muestra se ubicó en un rango crítico, con puntuaciones que oscilaron entre 1.8 y 3.2, lo que reflejaba un estado de vulnerabilidad generalizado en el desempeño docente.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Tabla 6. Resultados individuales por participante

Participante	Media Pretest	% Eficacia Pre	Media Postest	% Eficacia Post
P01	1.9	38%	2.6	52%
P02	2.1	42%	3.0	60%
P03	2.0	40%	2.8	56%
P04	2.4	48%	3.5	70%
P05	1.8	36%	2.5	50%
P06	2.6	52%	3.8	76%
P07	2.8	56%	4.1	82%
P08	2.3	46%	3.2	64%
P09	3.1	62%	4.5	90%
P10	2.5	50%	3.6	72%
P11	2.2	44%	3.1	62%
P12	2.9	58%	4.2	84%
P13	3.2	64%	4.8	96%
P14	2.1	42%	2.9	58%
P15	2.7	54%	3.9	78%
P16	2.4	48%	3.4	68%
P17	3.0	60%	4.4	88%
P18	2.6	52%	3.7	74%
P19	1.9	38%	2.7	54%
P20	2.5	50%	3.5	70%

Nota: La tabla presenta los resultados por participante obtenidos en el pre y post test. Los participantes están codificados con la abreviatura "P" seguido de su respectiva numeración.

Tras la intervención, se observó un desplazamiento significativo en la distribución de los sujetos, donde el 85% de los docentes logró alcanzar o superar el nivel funcional (mínimo 3.0), destacándose casos como el del participante P13, quien obtuvo el puntaje más alto del postest (4.8/5.0), equivalente a un 96% de eficacia. Este avance generalizado confirma que la aplicación de las estrategias de mitigación impactó positivamente en cada docente, independientemente de su punto de partida inicial.

Tabla 7. Estadísticos Descriptivos de la Muestra

Medidas	Pretest_Total	Postest_Total
Válido	20	20
Ausente	0	0
Media	2.45	3.51
Mediana	0.42	0.67
Mínimo	1.80	2.50
Máximo	3.20	4.80

Nota: La tabla presenta los estadísticos descriptivos de las variables en base a las calificaciones obtenidas de los docentes.

REVISTA CIENTÍFICA INNOVACIÓN INTEGRAL
ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

El análisis descriptivo de los datos reveló una evolución notable en la calidad del desempeño docente tras la intervención. En la fase de Pretest, se registró una media de 2.450, con un valor mínimo de 1.800, lo que sitúa a la muestra en un rango crítico de agotamiento profesional. Tras la aplicación del protocolo, el Postest mostró un incremento de la media a 3.510, elevando el valor mínimo a 2.500 y el máximo a 4.800. Esta progresión de +1.06 puntos en la media global sugiere una transición efectiva desde la saturación emocional hacia niveles funcionales de desempeño.

Tabla 8. Normalidad de los datos

	Pretest_Total	Postest_Total
Shapiro-Wilk	0.97	0.97
Valor P de Shapiro-Wilk	.68	.75

Nota: Para la selección de la prueba estadística de contraste, se evaluó el cumplimiento del supuesto de normalidad mediante el estadístico de Shapiro-Wilk. Tabla creada con el programa SPSS (Field, 2024)

Previo al contraste de hipótesis, se evaluó la distribución de la muestra mediante el estadístico de Shapiro-Wilk (ver Tabla 4). Los resultados indicaron que tanto los datos del Pretest ($W = 0.967,\ p = .683$) como los del Postest ($W = 0.970, p = .751$) presentan una distribución normal, al ser los valores de significancia mayores al umbral de 0.05. En virtud de este hallazgo, se determinó el empleo de la prueba paramétrica t de Student para muestras relacionadas para determinar la efectividad de la intervención.

Tabla 9. Contraste t para muestras emparejadas

Medida 1	Medida 2	t	gl	p	D de Cohen	ET D de Cohen
Pretest (Promedio)	Postest (Promedio)	-18.65	19	< .001	-4.17	0.05

Nota. Contraste t de Student para muestras emparejadas. Tabla creada con el programa SPSS (Field, 2024).

Para verificar la efectividad de la intervención, se aplicó la prueba t de Student para muestras emparejadas para contrastar la hipótesis de investigación. Los resultados revelaron una diferencia estadísticamente significativa entre el Pretest y el Postest ($t(19) = -18.65, p < .001$), lo que demuestra que el incremento en las puntuaciones de desempeño docente no fue una fluctuación aleatoria, sino un efecto directo del protocolo ejecutado. Asimismo, el tamaño del efecto calculado mediante la D de Cohen arrojó un valor de -4.169, lo que representa un impacto de magnitud muy alta.

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

Estos hallazgos permiten rechazar formalmente la hipótesis nula y confirmar que la aplicación de estrategias de mitigación, tales como el reencuadre cognitivo y las pausas activas, redujo significativamente los efectos del síndrome de burnout, logrando un repunte sustancial en la calidad del desempeño docente. En consecuencia, el protocolo diseñado se valida como una propuesta técnica y operativa útil, capaz de ser replicada en otras instituciones educativas para fortalecer la resiliencia organizacional y garantizar el bienestar emocional como un pilar fundamental de la excelencia académica contemporánea.

En consecuencia, el protocolo aplicado queda validado como una propuesta técnica de alto valor para la gestión emocional de los docentes que presentan burnout en su desempeño profesional. Se demuestra que a través de la intervención se lograron los objetivos establecidos en la propuesta logrando un beneficio personal y a nivel social que además de garantizar la excelencia académica de los estudiantes desarrolla un talento humano con buena salud.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación demuestran que el síndrome de burnout en el contexto educativo de Guayaquil no es una condición irreversible, sino un estado de desgaste que responde favorablemente a intervenciones estructuradas. El incremento de la media de desempeño de 2.45 a 3.51 y un tamaño del efecto de 4.16 sugieren que el protocolo de mitigación logró una transformación profunda en la autopercepción de eficacia de los docentes. Estos datos guardan una estrecha relación con lo planteado por Dávila et al. (2024)), quienes en su estudio en México reportaron una reducción del agotamiento tras programas de mindfulness; no obstante, nuestra intervención muestra un impacto superior en la dimensión de realización personal, posiblemente debido al enfoque específico en estrategias de reencuadre cognitivo aplicadas directamente a la cotidianidad del aula.

Por otro lado, la marcada recuperación en la Sección 2 (Innovación y Creatividad), que inicialmente presentaba los valores más bajos (1.9), valida la teoría de Ruiz et al. (2024) sobre la vulnerabilidad de la flexibilidad pedagógica ante el estrés crónico. Al reducir la fatiga mental mediante pausas activas, los docentes recuperaron la energía necesaria para

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

la planificación didáctica, rompiendo con las rutinas mecánicas que Villarreal (2022) describen como el principal refugio del docente agotado en Latinoamérica. Mientras que en estudios previos se observó el abandono de metodologías activas, los participantes de este proyecto mostraron una disposición renovada hacia la innovación, confirmando que la salud mental actúa como el motor indispensable para la calidad y el compromiso pedagógico.

Finalmente, es imperativo destacar que la Sección 1 (Gestión Emocional) fue la que mostró mayor resiliencia inicial, lo que sugiere que el componente vocacional y el interés por el estudiante actúan como factores protectores temporales antes del colapso del desempeño. Sin embargo, el repunte significativo en el ítem 10 (+1.4) demuestra que la voluntad pedagógica no es suficiente si no se acompaña de herramientas técnicas de gestión del estrés. En sintonía con López (2024), los resultados confirman que invertir en el bienestar emocional no debe ser visto como un gasto administrativo, sino como una estrategia educativa con un retorno directo en la excelencia académica, validando la viabilidad de este protocolo como una ruta de acción necesaria para la gestión educativa moderna.

Conclusiones

La revisión de teorías sobre el síndrome de burnout, basada principalmente en el modelo de Maslach y Jackson, permite comprender el agotamiento docente no como una debilidad individual, sino como un proceso multidimensional de erosión emocional. La revisión bibliográfica confirmó que la despersonalización y la baja realización personal impactan directamente en la calidad educativa, transformando la práctica pedagógica en un ejercicio mecánico. Este marco teórico resultó fundamental para validar que la intervención sobre la salud mental es el paso previo indispensable para cualquier mejora en el rendimiento académico y la estabilidad del capital humano en las instituciones.

El análisis de los datos recolectados permitió la valoración de las manifestaciones críticas en la identificación de la pérdida de creatividad e innovación didáctica son las primeras señales de alarma del desgaste profesional. Los resultados del pretest evidenciaron que el docente agotado se refugia en rutinas repetitivas debido a una carencia de energía

ISSN: 3103-1420
DOI: https://doi.org/10.70577/3n1rek32

cognitiva para la planificación. Esta desconexión entre el docente y su capacidad creativa erosiona la motivación intrínseca, demostrando que existe una correlación negativa entre los niveles de estrés laboral y la implementación de metodologías activas en el aula de Guayaquil.

Respecto al diseño de la propuesta, se determinó que un protocolo efectivo debe integrar rutas de acción centradas en el reencuadre cognitivo, la gestión emocional y la autoeficacia, alineándose con las dimensiones evaluadas en el instrumento. Las actividades de acompañamiento sincrónico y las pausas activas demostraron ser herramientas operativas viables que permiten al docente recuperar el control sobre sus estresores. La notable mejora en el postest confirma que una ruta de intervención técnica y estructurada es capaz de revertir el deterioro del desempeño, devolviendo al educador su capacidad de respuesta y flexibilidad pedagógica.

Finalmente, se concluye la urgencia de redefinir el burnout como un desafío prioritario en las políticas de gestión educativa contemporáneas. Las recomendaciones operativas deben orientarse hacia la institucionalización de programas de bienestar continuo que trasciendan el diagnóstico pasivo. Redefinir este síndrome como un pilar de la gestión administrativa garantiza que la salud mental docente sea considerada un componente esencial de la excelencia académica, asegurando que el éxito del sistema educativo dependa de la vitalidad y resiliencia de su profesorado frente a las demandas del entorno actual.

Referencias Bibliográficas

Al-Ubaidani, K., & Yusuf, M. (2024). Strategies for Enhancing Psychological Well-Being among Female Teachers in Educational Environments: A Descriptive Exploratory Study. *Ibn Khaldoun Journal for Studies and Researches*, *4*(10), pp. 337–365. https://doi.org/https://doi.org/10.56989/benkj.v4i10.1253

Balderramo, M., & Buchtik, J. (2024). Entre el bienestar y la innovación: Cómo el estrés docente influye en las prácticas pedagógicas. *Instituto de Formación Docente "Ercilia Guidali de Pisano"*, pp. 1–25. https://repositorio.cfe.edu.uy/handle/123456789/3425

Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2023). Examinando la base de evidencia sobre el agotamiento. *Órgano de la Salud Bull World, 101*(11), PP. 743–745. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2471/BLT.23.289996

Burić, I., Slišković, A., & Penezić, Z. (2025). How is teacher emotion regulation related to teaching quality and student engagement? A multilevel longitudinal analysis. *Learning and Instruction, 101*(01), pp. 102233. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2025.102233

Cadena, P., Villarroel, P., Andramuño, F., & Llanga, J. (2024). Efectividad del mindfulness como intervención del burnout en docentes. *Revista Social Fronteriza, 4*(1), pp. 1–13. https://doi.org/https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(1)e1016

Creswell, J., & Creswell, D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Sexta ed.). SAGE Publications.

Dávila, E. D., Enriquez, M. B., Salamea, R. M., & Belduma, K. Y. (2024). Relación entre las dimensiones del Burnout y los niveles de Mindfulness en docentes universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología, 07*(19), pp. 628–641. https://doi.org/https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.147

Elshikh, M. (2024). Mitigating Burnout: Identifying Risk Factors and Effective Strategies for Enhancing Nurses' Well-Being. *Novia University of Applied Sciences (Tesis de Grado)*, pp. 1–62. https://www.theseus.fi/handle/10024/875476

Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (Sexta ed.). SAGE Publications.

López, J. (2026). El Síndrome de Burnout en Docentes de Educación Primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 10*(1), pp. 1–23. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.22436

Maldonado, D., & Bustos, S. (2024). Desgaste profesional o burnout y su impacto en la calidad educativa. *Polo del Conocimiento, 9*(4), pp. 1550–1566. https://doi.org/https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/7011/pdf

Manrique, Z., Ecos, A., Flores, A., Legua, M., Fernández, M., & Antezana, R. (2025). Burnout académico e inteligencia emocional en el contexto universitario: Características y dimensiones. *Editorial Mar Caribe (Libro), 2*, pp. 1–123. https://doi.org/https://editorialmarcaribe.es/ark:/10951/isbn.9789915698045

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour (ahora Journal of Organizational Behavior), 02*(02), 99-113. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Mermaid Live Editor. (2026). Mermaid Live Editor (Versión de software basada en la nube) [Generador de diagramas a partir de texto]. https://mermaid.live/edit

Organización Mundial de la Salud. (11 de 02 de 2022). *World Health Organization (WHO).* Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE): https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases

Pazmiño, P., Quito, B., Quito, S., & Vásconez, D. (2025). La Influencia De Los Factores Psicosociales En La Eficiencia Laboral De Los Trabajadores En Materia De Seguridad Ocupacional. *Metrópolis. Revista de Estudios Globales Universitarios.*, *06*(01), pp. 1056–1094. http://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/279

Ramos, C. L., Castañón, M., Almendra, Y., & Monge, L. (2024). ¿Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes? *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, *08*(01), pp. 42-55. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384

Ruiz Segarra, M. I., Cortés Valiente, J. A., Villafuerte Garzón, C. M., & Benítez Cruz, D. A. (2024). Diagnóstico del bienestar psicológico y Burnout en docentes de Educación Superior. *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*, *7*(17), pp. 50–59. https://doi.org/https://doi.org/10.33996/repsi.v7i17.109

Sosa, M. (2024). Diseño de propuesta de intervención basada en MBSR para el equipo de Cuidados Paliativos Pediátricos. *Revista Clínica Contemporánea*, *15*(e22), pp. 1–20. https://doi.org/https://doi.org/10.5093/cc2024a18

Torres, E. F., & Lozano, J. G. (2023). Burnout en docentes. Meta-análisis a partir del Maslach Burnout Inventory. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, *27*(3), pp .371-394. https://doi.org/https://doi.org/10.30827/profesorado.v27i3.28052

Villarreal, J. (2022). El Estrés y Burnout percibidos en docentes colombianos en el regreso a la presencialidad en las aulas. Un estudio exploratorio. *Revista de Psicología y Educación*, *18*(01), pp. 71-81. https://doi.org/https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.236

Yang, X., & Du, J. (2024). The effect of teacher self-efficacy, online pedagogical and content knowledge, and emotion regulation on teacher digital burnout: a mediation model. *BMC Psychology*, *12*(51), pp. 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01540-z

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés