



Los docentes “quemados”

El pasado 16 de abril asistí a una interesante charla impartida por la Dra. Ingrid Vargas Huicochea y la Dra. Claudia Erika Ramírez Ávila del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la UNAM, sobre elementos clave para comprender y promover el bienestar docente en contextos educativos actuales. No pretendo resumir en este espacio toda la información proporcionada por ellas, sino reflexionar sobre algunos puntos que me parecen importantes para entender las difíciles condiciones en que muchos profesores y profesoras llevan a cabo su práctica y que los hace sentirse en continuo riesgo.

Se menciona con frecuencia que la docencia es una de las profesiones más propensas al llamado síndrome del *burnout*, es decir, de desgaste laboral, especialmente entre quienes se desempeñan en la educación básica y media básica, pero también en el nivel superior. Los educadores viven un estrés crónico que se expresa en una triada de

El malestar en la docencia: factores que lo provocan y sus repercusiones

Categoría: 188-Tema del mes

Publicado: Viernes, 01 Mayo 2026 14:41

Escrito por Gloria De la Garza Solis

síntomas interdependientes:

- **Agotamiento emocional:** o sea, la sensación de que ya no se cuenta con recursos afectivos para el papel que deben cumplir, se experimenta pérdida de energía, se siente cansancio y desánimo frecuente.
- **Despersonalización,** es decir, distanciamiento afectivo con respecto a los estudiantes e incluso a los colegas con los que debe interactuar cotidianamente, lo que se traduce en actitudes de indiferencia o negatividad.
- **Sensación de baja realización personal:** percepción de fracaso, de falta de sentido de la propia labor.

Las doctoras Vargas y Ramírez presentaron en su conferencia cuatro tipos de factores relacionados con el bienestar docente: individuales, institucionales, sociales y pedagógicos. Explicaron con detalle los factores individuales, especialmente la neurofisiología del estrés crónico, haciendo énfasis en que puede modificar la estructura del cerebro, involucrando componentes el eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal, la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala, lo que provoca pensamientos, emociones y reacciones corporales negativas para la salud física y mental ligadas al *burnout*. Sin embargo, insistieron en que la plasticidad cerebral hace posible revertir o modificar esos efectos dañinos con hábitos saludables (alimentación, ejercicios, sueño, etc.) y mediante estrategias conscientes de afrontamiento de las condiciones que provocan el estrés, así como a través de un trabajo interno para reconstruir la percepción de autoeficacia.

Pareciera, entonces, que el bienestar del docente depende de un esfuerzo personal de movilización de recursos internos de regulación emocional y del cultivo de capacidades para responder a las exigencias del entorno académico. Pero el *burnout* sobreviene justamente porque los educadores se sienten rebasados por las condiciones en que deben realizar su trabajo, el cual conlleva la responsabilidad de formar seres humanos.

Por esa razón, me gustaría discutir los otros tipos de factores que afectan el bienestar de los docentes.

Factores institucionales

Una queja frecuente de los maestros y maestras es que deben atender grupos muy numerosos y heterogéneos de alumnos, a menudo con la exigencia de inclusión y cuidado personalizado de estudiantes con neurodivergencia o con necesidades especiales. Pero pocas veces reciben capacitación adecuada para hacerse cargo de esos casos y tampoco se les brindan los recursos materiales y logísticos que requieren para hacerlo de la mejor manera.

A la preparación de clases, la revisión de tareas, las evaluaciones, la organización de actividades co-curriculares, se agrega la carga burocrática de entregar avances programáticos, informes detallados sobre el progreso de cada estudiante, registros de calificaciones, fichas de incidentes y otros documentos, lo que hace sentir al docente bajo control y vigilancia constante.

Además, pocas veces se les otorgan reconocimientos en forma de estímulos económicos o simbólicos que les proporcionen satisfacción y sentido de eficacia.

Aunado a lo anterior, los docentes de educación básica se encuentran en tensión con las familias de los alumnos, que tienen expectativas y exigencias sobre el papel del hijo en la escuela y del trato que debe recibir de sus maestros, así como ciertas creencias sobre las prácticas escolares que no siempre corresponden con el modelo educativo de la institución y la propia formación del docente. La "centralidad" del aprendiente a veces se mal interpreta y se convierte casi en clientelismo, lo que disminuye la autoridad del maestro a favor de una mal entendida protección de la autoestima del alumno. Los docentes, entonces, sufren sentimientos de vulnerabilidad e indefensión, por lo que tienden a distanciarse y a reaccionar con rigidez en la relación con padres de familias, con los alumnos y las autoridades escolares.

Factores sociales

Los docentes se mueven en un contexto de incertidumbre atravesado por **tres grandes retos**

Sociedad globalizada en la cual los encuentros multiculturales son

cada vez más frecuentes e implican presión social y tensión en las interacciones escolares, lo cual requiere un manejo adecuado de conflictos y la habilidad para inculcar actitudes de tolerancia activa y respeto dentro y fuera de la comunidad educativa. Se observa una imprecisión en los valores con los que debe comprometerse la educación o inconsistencias entre las exigencias sociales y las demandas de formación ética en la escuela, con el riesgo de perder de vista los derechos humanos universales (equidad, paz, respeto al ambiente, libertad, solidaridad, sexualidad responsable, tolerancia), lo cual derivaría en deficiencias al orientar la ética individual y colectiva (ciudadanía)

Controversia entre paradigmas educativos: por un lado, el de competencias para la vida propuesto por la Unesco y por otro, los señalamientos de la OCDE sobre las competencias para el campo laboral: la discrepancia entre la ampliación de contenidos o la interrelación de saberes y el énfasis en la adquisición de competencias ha llevado a replantear los modelos de formación docente para adecuarse a las necesidades actuales de la educación.

Acelerados cambios tecnológicos que exigen más control de la atención de alumno y enseñarle estrategias para un procesamiento más selectivo y profundo de la información disponible. Los docentes tienen que estar actualizándose en el uso de programas informáticos y dispositivos digitales, tratando de adaptarlos al trabajo en el aula, pero al mismo tiempo experimentan temor de ser desplazados por la tecnología, sentimientos de minusvalía, desmoralización y reconsideración del sentido de su profesión.

A estos retos se agrega la **violencia creciente** que permea en la sociedad actual y se refuerza por redes sociales y medios de comunicación: discriminación y acoso por identidad de género, orientación sexual, origen étnico, religión o ideología; feminicidios, desapariciones de personas, inseguridad a causa del crimen organizado; jóvenes que se desquician y atacan con armas a compañeros y maestros en las escuelas. Los profesores que se manifiestan por derechos laborales o que son activistas en causas sociales y de defensa del ambiente son perseguidos e incluso asesinados. Muchas instituciones educativas se ubican en lugares inseguros y los docentes se sienten en peligro constante junto con los alumnos a los que deben proteger.

Factores pedagógicos

Las doctoras Vargas y Ramírez incluyen entre los factores pedagógicos la autonomía curricular, la práctica de metodologías activas y la posibilidad de innovación educativa que contribuyen a la satisfacción de **tres necesidades básicas**:

Autonomía para diseñar y ejecutar la propia enseñanza, de manera que el docente viva su práctica como auténtica, y coherente con sus intereses y estilo personal.

Competencia, o sea, sentido de eficacia y de crecimiento profesional en el desempeño de su labor

Relaciones satisfactorias, es decir, vínculos significativos con los estudiantes, los colegas y sentido de pertenencia a la institución.

Cuando estas necesidades no están resueltas adecuadamente por la institución educativa, el malestar docente se evidencia de varias maneras:

- Disminución de la calidad pedagógica, pues la práctica se vuelve rutinaria, poco reflexiva y ajena a los intereses de los estudiantes
- Tensión relacional en el aula, que se manifiesta en irritabilidad, baja tolerancia a la frustración que genera conflictos.
- Reducción de la innovación, las prácticas se vuelven repetitivas, sin experimentación.
- Deficiencias en el aprovechamiento de los estudiantes, pues el estado emocional del docente se refleja en el clima grupal.
- Dificultad para retener o atraer personal académico con más talento y mayor formación, lo que se traduce en estancamiento profesional de la planta docente.

Proponiendo soluciones

El malestar en la docencia: factores que lo provocan y sus repercusiones

Categoría: 188-Tema del mes

Publicado: Viernes, 01 Mayo 2026 14:41

Escrito por Gloria De la Garza Solis

Marchesi (2007) explica que, para crear un sentimiento de pertenencia a la institución y un ambiente laboral seguro, la administración escolar debe establecer las siguientes condiciones:

1. Favorecer el desarrollo profesional de los docentes, a través del apoyo a la preparación inicial y continua, dentro y fuera del centro educativo.
2. Cuidar las condiciones de trabajo: tamaño de los grupos, distribución de carga horaria, infraestructura, recursos didácticos disponibles, estabilidad laboral e incentivos económicos
3. Fomentar la participación colegiada en proyectos de innovación y mejora, que respeten la libertad, la creatividad y el pensamiento crítico.
4. Apoyar formas de representación colectiva: asociaciones profesionales, colegios, claustros internos, que permitan al docente sentirse apoyado como trabajador de la educación.
5. Gestionar políticas de promoción del profesorado
6. Definir criterios y orientaciones para la práctica educativa

Ciertamente, como señala el propio Marchesi, cada docente debe poner de su parte para afinar su capacidad de respuesta a los desafíos que le plantea el ejercicio profesional, mediante las siguientes iniciativas:

1. Cultivar su competencia en la acción educativa mediante una preparación creativa de sus clases y un esfuerzo de actualización permanente con cursos, lecturas y participación en grupos de trabajo para proyectos de innovación.
2. Mantener una estructura protectora de compañeros y amigos para compartir e innovar.
3. Procurar un balance entre desapego y pasión, a través de moderación, ecuanimidad, justicia, equidad e implicación en la tarea

con criterios profesionales.

4. Cultivar intereses fuera de la escuela (familia, deporte, arte, lectura, ocio creativo).

5. Orientar la emoción a una meta, con base en valores asumidos y vividos.

En conclusión, como señalan las doctoras Vargas y Ramírez, el bienestar docente implica una articulación armónica entre los diferentes ámbitos en que se desarrolla la persona: corporal (salud física), afectivo (regulación emocional), social y profesional. No se limita al simple manejo del estrés.

Crear condiciones de bienestar para el ejercicio docente debería estar entre los objetivos de las políticas públicas de educación, porque la falta de atención a las necesidades del profesorado genera costos humanos, pedagógicos, institucionales y sociales. Los educadores tienen una responsabilidad ética en la formación de las nuevas generaciones, no sólo de competencias para el trabajo, sino de saberes para la convivencia armónica, pacífica y creativa en un mundo complejo y en constante cambio, pues pueden ser modelos de vida para los niños y los jóvenes. Por esta razón, es crucial construir un ambiente seguro y enriquecedor para los educadores y los educandos.

Referencias

Marchesi, A. (2007) *Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. España: Alianza Editorial.

Morán Rodríguez, L. (2026) El síndrome del “quemado” por el trabajo. Estrategias para sobrevivir en *Ciencia UNAM* Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM, disponible en <https://ciencia.unam.mx/leer/1670/> consultado el 19 de abril 2026.

Vargas. I y Ramírez C (2026) *Bienestar docente*. Conferencia en línea organizada por la Dirección General de Atención y Orientación

El malestar en la docencia: factores que lo provocan y sus repercusiones

Categoría: 188-Tema del mes

Publicado: Viernes, 01 Mayo 2026 14:41

Escrito por Gloria De la Garza Solis

Educativa de la UNAM el 16 de abril 2026.

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://pálido.deluz.com.mx>