

DOI: <https://doi.org/10.70747/cr.v5i1.846>

Manifestaciones y Efectos del Síndrome de Burnout como Enfermedad Emergente en los Profesores de la Universidad De Panamá

Amy Arosemena

<https://orcid.org/0000-0003-3251-376X>

amy.arozena@up.ac.pa

Universidad de Panamá - Panamá

Nilena Álvarez

<https://orcid.org/0000-0003-4853-9139>

nilenaalvarez01@gmail.com

Universidad de Panamá - Panamá

Nancy Córdoba García

<https://orcid.org/0000-0003-1989-0907>

nancy.cordoba@up.ac.pa

Universidad de Panamá - Panamá

RESUMEN

El síndrome de Burnout se ha reconocido en las últimas décadas como una condición emergente asociada al estrés laboral crónico, especialmente en profesiones con alta demanda emocional, como la docencia universitaria. El presente estudio tuvo como propósito analizar las manifestaciones del síndrome de Burnout y los efectos que produce en los profesores de la Universidad de Panamá, considerando su carácter de enfermedad emergente y su impacto en la salud ocupacional. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-analítico, aplicándose un cuestionario estructurado a una muestra representativa de docentes de distintas facultades. Las variables evaluadas incluyeron agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, así como los efectos físicos, emocionales y laborales asociados. Los resultados evidenciaron que una proporción significativa de los profesores presenta niveles moderados a altos de agotamiento emocional, acompañados de síntomas como fatiga persistente, irritabilidad, desmotivación y dificultades para mantener la calidad del desempeño académico. Asimismo, se identificaron efectos colaterales relevantes, tales como aumento del ausentismo, deterioro del clima laboral y propensión a problemas de salud mental. Estos hallazgos confirman la presencia del Burnout como una problemática emergente en el contexto universitario panameño y subrayan la necesidad de estrategias institucionales orientadas a la prevención, detección temprana y apoyo psicosocial. El estudio concluye que el síndrome de Burnout representa un riesgo creciente para el bienestar docente y para la calidad educativa, por lo que se recomienda la implementación de políticas de gestión emocional, programas de capacitación y mecanismos de acompañamiento profesional que favorezcan entornos laborales más saludables.

Palabras clave: *docente aniversario, satisfacción en el trabajo, enfermedad emergente, síndrome de burnout, estrés ocupacional*

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

El Editor y los Revisores declararon no tener conflicto de intereses.

Licencia: 

Manifestations and Effects of Burnout Syndrome as an Emerging Disease in Professors at the University of Panama

ABSTRACT

Burnout syndrome has been recognized in recent decades as an emerging condition associated with chronic work-related stress, especially in professions with high emotional demands, such as university teaching. This study aimed to analyze the manifestations of burnout syndrome and its effects on professors at the University of Panama, considering its status as an emerging condition and its impact on occupational health. A quantitative, descriptive-analytical study was conducted, applying a structured questionnaire to a representative sample of faculty members from different departments. The variables evaluated included emotional exhaustion, depersonalization, and diminished personal accomplishment, as well as the associated physical, emotional, and work-related effects. The results showed that a significant proportion of professors present moderate to high levels of emotional exhaustion, accompanied by symptoms such as persistent fatigue, irritability, demotivation, and difficulty maintaining the quality of their academic performance. Furthermore, relevant collateral effects were identified, such as increased absenteeism, a deteriorating work environment, and a predisposition to mental health problems. These findings confirm the presence of burnout as an emerging problem in the Panamanian university context and underscore the need for institutional strategies focused on prevention, early detection, and psychosocial support. The study concludes that burnout syndrome represents a growing risk to teacher well-being and educational quality, and therefore recommends the implementation of emotional management policies, training programs, and professional support mechanisms that foster healthier work environments

Keywords: *university professor, job satisfaction, emerging illness, burnout syndrome, work-related stress*

The authors declare no conflict of interest.

The Editor and the Reviewers declared no conflict of interest.

License: 

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el síndrome de Burnout, o “síndrome de desgaste profesional”, se ha descrito como uno de los principales problemas que afectan la salud mental y el bienestar laboral en el ámbito de la educación superior. Se trata de una respuesta prolongada a situaciones de estrés crónico de carácter multidimensional, que incluye manifestaciones físicas y psicológicas. Sus dimensiones centrales se describen en términos de agotamiento emocional, actitudes de distanciamiento o despersonalización frente al trabajo y a las personas, así como una disminución en la percepción de la propia eficacia profesional, expresada en sentimientos de incompetencia, carencia de logros y menor rendimiento laboral. La docencia universitaria es una profesión altamente demandante, caracterizada por sobrecarga de tareas, presión por productividad científica, responsabilidades múltiples, burocratización institucional y un contexto laboral cada vez más exigente. Estas condiciones crean el escenario propicio para el desarrollo del Burnout, entendido como una respuesta prolongada al estrés ocupacional crónico que se manifiesta mediante agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal.

Cuando el trabajador padece un estrés que se perpetúa en el tiempo y está presente en las labores cotidianas esto conlleva un alto riesgo que la persona manifieste los síntomas del burnout los cuales se manifiestan en: Sensación de cansancio o pérdida de la energía, sensación de desapego con el trabajo, y emociones negativas contra él, disminución en la eficacia al realizar el trabajo. Una vez instaurado, este síndrome acaba afectando tanto al individuo, física y mentalmente, como a su vida laboral y personal.

Desde los trabajos iniciales de Freudenberger (1974) y la definición estructurada de Maslach y Jackson (1986), se ha evidenciado que el Burnout afecta no solo el estado emocional del docente, sino también su desempeño laboral, su vida personal y el clima organizacional.

Sus síntomas incluyen fatiga crónica, irritabilidad, desmotivación, dificultades cognitivas, disminución de la productividad, insomnio y apatía.

Investigaciones recientes evidencian que niveles elevados de burnout en docentes universitarios se relacionan significativamente con síntomas de depresión, ansiedad y estrés, lo que refleja la interdependencia entre estas variables psicológicas (Echeverría-Caicedo et al., 2025). Asimismo, estudios empíricos reportan que un 43.5% de los docentes presenta agotamiento emocional y un 60.3% despersonalización, que impactan negativamente en el bienestar y desempeño profesional (Tito-Huamani et al., 2022). En conjunto, estos hallazgos confirman la gravedad de las consecuencias del burnout, no solo en la salud mental, sino también en la calidad de vida del docente universitario.

En 2022, la Organización Mundial de la Salud incluyó el Burnout en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como fenómeno ocupacional, destacando su carácter tridimensional y su impacto en la salud y calidad de vida de los trabajadores. Con ello, se subraya que la aparición del Burnout no se explica únicamente por factores individuales, sino por dinámicas organizacionales, condiciones laborales, estilos de gestión y contextos socioculturales que moldean las experiencias de los docentes.

El síndrome de burnout debe comprenderse como un fenómeno estrechamente vinculado a la cultura organizacional, incluyendo sus políticas institucionales, el clima laboral, las condiciones de trabajo y los modelos de organización del mismo. Asimismo, su aparición y desarrollo se encuentran influenciados por el contexto sociopolítico, económico y cultural en el que la organización se inserta. En este sentido, la prevención y el abordaje del burnout no pueden atribuirse exclusivamente a la responsabilidad individual del trabajador que presenta síntomas, sino que constituyen una responsabilidad organizacional, que implica la

implementación de estrategias estructurales orientadas a la promoción de la salud laboral y el bienestar psicosocial.

En el contexto de la educación superior, las universidades contemporáneas operan dentro de estructuras organizativas cada vez más competitivas, que priorizan indicadores cuantitativos como el número de publicaciones, el impacto científico, la captación de fondos, las acreditaciones y la productividad docente (Schaufeli & Bakker, 2004). Esta lógica de rendimiento, basada en el principio del “publish or perish”, aumenta considerablemente la presión sobre los docentes, particularmente aquellos en etapas tempranas de su carrera o que ocupan contratos temporales o de duración limitada (Maslach, 2003). A ello se suma la multiplicación de roles: docencia, investigación, tutorías, gestión administrativa, acompañamiento estudiantil, vinculación con la comunidad y manejo de plataformas virtuales. Estas exigencias generan desequilibrios entre vida personal y profesional, aumentando el riesgo de desgaste emocional.

Así mismo, los docentes universitarios enfrentan una multiplicación de roles y responsabilidades, que incluyen la enseñanza, la investigación, la tutoría, la gestión administrativa, el acompañamiento estudiantil, la vinculación con la comunidad y la gestión de plataformas virtuales (Bakker et al., 2014). Este aumento en las demandas laborales, sumado a la falta de un equilibrio adecuado entre la vida personal y profesional, genera un riesgo elevado de agotamiento emocional y síntomas asociados al síndrome de burnout (Maslach & Leiter, 2016).

En el ámbito internacional, diversos estudios han evidenciado que las elevadas demandas institucionales, junto con la insuficiencia de recursos, la sobrecarga administrativa, las exigencias constantes y la inestabilidad en las condiciones laborales, constituyen factores determinantes en el desarrollo del síndrome de burnout en docentes (Alves et al., 2019; Caruso

et al., 2014; Ilaja y Reyes, 2016). En este marco, algunas investigaciones han recurrido al Modelo de Demandas y Recursos Laborales (JD-R) como referente teórico para explicar este fenómeno, interpretándolo como el resultado de un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y los recursos personales e institucionales disponibles, lo que conlleva a un proceso progresivo de desgaste profesional.

En la Universidad de Panamá, extensión de Aguadulce, los profesores enfrentan múltiples exigencias docentes, investigativas y administrativas que pueden generar altos niveles de estrés sostenido. A pesar de ello, existen pocas investigaciones locales que describan cómo se manifiesta el síndrome de Burnout en esta población y cuáles son sus efectos específicos en el rendimiento académico, la salud emocional, la calidad educativa y el clima institucional. Se desconoce además si los docentes reconocen los síntomas del Burnout y los factores que lo desencadenan. Por consiguiente, debido a esta situación se plantearon las siguientes interrogantes, ¿Cuáles son las manifestaciones del síndrome de Burnout como enfermedad emergente y qué efectos genera en los profesores de la Universidad de Panamá, extensión Aguadulce de la provincia de Coclé?

A partir de esta pregunta se derivan otras necesarias para comprender el fenómeno: ¿Qué síntomas emocionales, físicos, cognitivos y sociales presentan los docentes afectados por el Burnout? ¿Qué factores estresores laborales contribuyen a su desarrollo? ¿Cómo influye esta condición en el desempeño académico y en la calidad educativa?

De acuerdo a este planteamiento, este estudio es relevante porque aborda una problemática que afecta directamente la salud laboral del docente universitario y la calidad educativa. De igual forma, al ser la investigación sobre Burnout en docentes en Panamá escasa y limitada, resulta fundamental generar evidencia local que permita comprender su origen, manifestaciones y efectos. Esta información es necesaria para impulsar políticas

institucionales de bienestar laboral, programas de prevención del estrés, capacitación en autocuidado emocional y estrategias de acompañamiento psicosocial.

Desde el plano académico, la investigación contribuye a la producción científica sobre salud ocupacional en educación superior. Desde el plano institucional, permitirá diseñar acciones preventivas que mejoren el clima organizacional, la motivación, el desempeño docente y las relaciones interpersonales. Y desde el plano social, fortalecer la salud mental del docente implica fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, el bienestar de los estudiantes y el impacto social de la universidad.

Finalmente, el estudio tuvo como objetivo analizar las manifestaciones del síndrome de Burnout como enfermedad emergente y los efectos que generan los factores estresores en los profesores de la Universidad de Panamá, extensión Aguadulce de la provincia de Coclé.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, el cual, según (Hernández Sampieri et al., 2014), se fundamenta en la recolección y análisis de datos numéricos con el propósito de describir fenómenos y comprobar supuestos mediante el uso de herramientas estadísticas. Este enfoque permitió analizar de manera objetiva el fenómeno del burnout, facilitando la medición de sus dimensiones y su manifestación en los sujetos de estudio. El tipo de investigación es descriptivo, ya que se orienta a detallar las características, niveles y manifestaciones del síndrome de burnout en la población estudiada, sin intervenir en el comportamiento de las variables. En este sentido, se busca especificar propiedades importantes del fenómeno, tales como el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal. La investigación descriptiva se orienta a “especificar las propiedades y características de un fenómeno que se somete a análisis, mediante la medición, evaluación y recolección de datos sobre diversos aspectos del objeto de estudio” (Babativa, 2018, p. 54).

El diseño de la investigación es no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas deliberadamente, sino observadas tal como se presentan en su contexto natural. En este tipo de investigaciones, “los fenómenos se observan en su ambiente natural para posteriormente analizarlos” (Hernández et al., 2014). Por tanto, no se intervino directamente sobre las variables ni se alteró su contexto, permitiendo obtener resultados basados en la percepción y realidad observada de los participantes.

Finalmente, el estudio presentó un corte transversal, debido a que la recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento y en un tiempo determinado.

Este tipo de diseño tiene como propósito describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento específico, lo que equivale a “tomar una fotografía de un fenómeno en un instante determinado” (Hernández et al., 2014, p. 154).

Definición conceptual de las variables

En la presente investigación se establecen dos variables fundamentales: como variable independiente, los factores estresores en los docentes universitarios, y como variable dependiente, el síndrome de Burnout. Los factores estresores se conceptualizan como estímulos o condiciones del entorno que alteran el equilibrio fisiológico y psicológico del individuo. En este sentido, Sapolsky (2004) define un estresor como cualquier elemento del ambiente externo que amenaza la homeostasis del organismo. En el ámbito universitario, estos factores se manifiestan a través de la sobrecarga laboral, las condiciones organizacionales, las demandas emocionales, la presión institucional y la insuficiencia de recursos, afectando el bienestar y desempeño docente.

Por su parte, el síndrome de burnout se conceptualiza como una respuesta al estrés laboral crónico que se presenta en contextos de interacción constante con otras personas.

Según Maslach (como se citó en Olivares Faúndez, 2017), este síndrome se caracteriza por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

Asimismo, Marrau (2009) lo define como una respuesta caracterizada por actitudes y sentimientos negativos hacia el trabajo y las personas del entorno laboral, lo que afecta significativamente el desempeño profesional y las relaciones interpersonales.

En cuanto a la operacionalización de las variables, siguiendo a Hernández Sampieri et al. (2014), quien plantea que este proceso consiste en traducir los conceptos teóricos en dimensiones e indicadores medibles, la variable independiente, factores estresores, se operacionalizó mediante dimensiones como sobrecarga laboral, condiciones organizacionales, demandas emocionales y disponibilidad de recursos, evaluadas a través de indicadores como carga horaria, nivel de exigencia, percepción del apoyo institucional y acceso a materiales de trabajo. Por otro lado, la variable dependiente, síndrome de Burnout, se operacionalizó con base en el modelo de Christina Maslach y Susan Jackson, considerando las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, medidas mediante ítems tipo Likert que permitieron cuantificar la frecuencia e intensidad de las manifestaciones del síndrome. Este procedimiento garantizó la medición objetiva de ambas variables y su posterior análisis estadístico.

En consecuencia, la relación entre ambas variables permite comprender cómo la presencia sostenida de factores estresores en el entorno académico contribuye al desarrollo del síndrome de Burnout, evidenciando la necesidad de implementar estrategias de prevención y atención orientadas a la protección de la salud ocupacional del docente.

Población y muestra

La población se define como el conjunto total de individuos, eventos o elementos que comparten características comunes y que constituyen el objeto de estudio de una

investigación (Arias & Covinos, 2021). En concordancia con esta definición, Balestrini (2018) señala que la población puede estar conformada por un conjunto finito o infinito de personas, objetos o elementos que presentan rasgos comunes relacionados con el fenómeno investigado. En este contexto, la investigación se circunscribió a la extensión de Aguadulce, provincia de Coclé donde la Universidad de Panamá, amplía sus servicios académicos a nivel regional. La elección de la extensión de Aguadulce se basó en un criterio de accesibilidad, potenciado por el hecho de que una de las autoras es parte del cuerpo docente de esta sede, lo que permitió una vinculación efectiva en el entorno objeto de estudio. La población estuvo integrada por 50 profesores que se encuentran laborando en esta Extensión universitaria.

Por su parte, la muestra corresponde a un subconjunto representativo y finito de la población accesible (Arias, 2006, p. 83). En este sentido, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionándose una muestra de 24 docentes universitarios de la Universidad de Panamá, Extensión Aguadulce. La selección del tamaño de la muestra se justificó en función de la accesibilidad y disponibilidad de los participantes, así como en la disposición voluntaria de los docentes para colaborar con el estudio, lo cual es característico de este tipo de muestreo. Asimismo, se consideró que este número resultara adecuado para estudios de tipo descriptivo, permitiendo obtener información suficiente y pertinente para el análisis del fenómeno investigado dentro del contexto específico.

A los profesores participantes se les informó de manera clara y completa sobre el procedimiento a utilizar, el objetivo de la investigación y la confidencialidad en sus respuestas que les permitió participar voluntariamente en la investigación.

Para la obtención de la información se utilizaron como instrumentos una guía de entrevista y un cuestionario estructurado con escala Likert, tomando como referencia la Escala de Desgaste Ocupacional.

El cuestionario estuvo conformado por 15 ítems, diseñados para recopilar información relevante y coherente con los objetivos de la investigación, los cuales fueron aplicados a los 24 profesores participantes.

Al respecto, Casas, Repullo y Donado (2003) definen el cuestionario como un instrumento que permite recoger de manera sistemática y organizada la información necesaria para el análisis de las variables de interés en un estudio, investigación o encuesta. En función de ello, los instrumentos aplicados se estructuraron de la siguiente manera:

Parte I: Datos generales del docente.

Parte II: Escala de Desgaste Ocupacional, compuesta por 15 ítems bajo el formato de escala Likert. Asimismo, Arias (2017) señala que la encuesta es un método que consiste en obtener información directamente de los sujetos de estudio acerca de sus opiniones, percepciones y actitudes, lo que posibilita la recolección de datos pertinentes para el cumplimiento de los objetivos planteados. En consecuencia, el uso combinado del cuestionario y la guía de entrevista permitió obtener información suficiente y significativa para el desarrollo de la investigación.

En cuanto al procedimiento, inicialmente se aplicó el cuestionario basado en la Escala de desgaste Ocupacional, seguido de la aplicación de la encuesta, con el propósito de ampliar y profundizar la información recolectada. La encuesta fue sometida a juicio de expertos en la que participaron tres especialistas en psicología quienes al evaluar concluyeron que el instrumento contenía claridad, coherencia, pertinencia y consistencia entre sus ítems, confirmando así su validez y confiabilidad.

En cuanto al procedimiento, se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando como instrumento un cuestionario basado en la Escala de Desgaste Ocupacional, con el propósito de recolectar información sobre las variables de estudio.

El instrumento fue sometido a juicio de expertos, en el cual participaron tres especialistas en psicología, quienes evaluaron aspectos como la claridad, coherencia, pertinencia y consistencia de los ítems. Como resultado de este proceso, se concluyó que el cuestionario cumplía con los criterios necesarios de validez de contenido, lo que permitió su aplicación en la población objeto de estudio.

Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento fue evaluada mediante el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach, lo que permitió garantizar la fiabilidad de los resultados obtenidos. En esa verificación de confiabilidad, el coeficiente Alfa de Cronbach arrojó un valor de 0,91, lo cual refleja una consistencia interna alta entre los ítems del cuestionario y, por tanto, un comportamiento homogéneo de las respuestas en relación con el constructo evaluado.

En términos generales, el Alfa se interpreta en un continuo que va de 0 a 1: valores cercanos a 0 indican una consistencia insuficiente (es decir, los ítems no logran sostener de manera estable lo que se pretende medir), mientras que valores que se aproximan a 1 evidencian una coherencia interna robusta. En consecuencia, el valor obtenido (0,91) respalda que el instrumento aplicado presenta un desempeño óptimo para este estudio, aportando solidez técnica a los resultados derivados de su aplicación y fortaleciendo la confianza en la información registrada.

La aplicación de los instrumentos se realizó de manera presencial e individual a cada uno de los docentes participantes. Posteriormente, los datos recopilados fueron registrados, organizados y presentados mediante tablas y gráficos estadísticos, facilitando su análisis e interpretación.

Análisis de datos

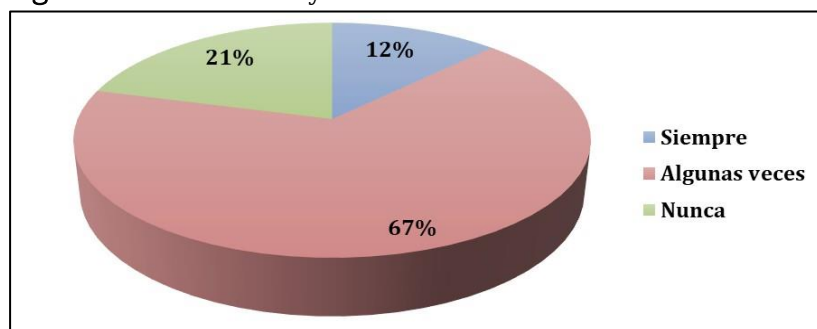
Para el análisis de los datos se emplearon técnicas de estadística descriptiva, las cuales permitieron resumir, organizar y representar la información obtenida a través de tablas y figuras gráficas. Este procedimiento facilitó la identificación de tendencias y patrones relevantes en relación con las variables estudiadas.

El procesamiento de la información se llevó a cabo utilizando el software Microsoft Excel, el cual permitió la codificación, tabulación y análisis descriptivo de los datos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación, derivados del análisis de los datos recolectados. Estos se organizan en función de las variables y dimensiones estudiadas, con el propósito de facilitar su comprensión e interpretación.

Figura 1. Salud mental y sus efectos

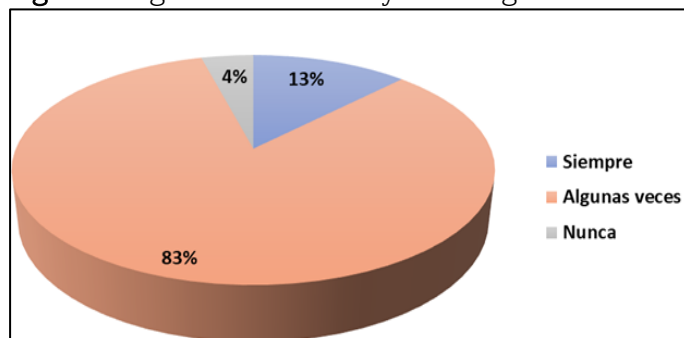


Nota: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Los resultados del estudio evidencian que el 67 % de los docentes manifestó que algunas veces no goza de una buena salud mental, lo cual se relaciona principalmente con la sobrecarga laboral y otros factores estresores propios del ejercicio docente universitario.

Este hallazgo sugiere que una proporción considerable de los docentes se encuentran expuestos de manera recurrente a condiciones laborales que pueden afectar su bienestar psicológico. En contraste, el 21 % de los participantes indicó que nunca ha experimentado afectaciones en su salud mental, mientras que un 12 % señaló que siempre las presenta, lo que evidencia la coexistencia de distintos niveles de vulnerabilidad dentro de la población estudiada.

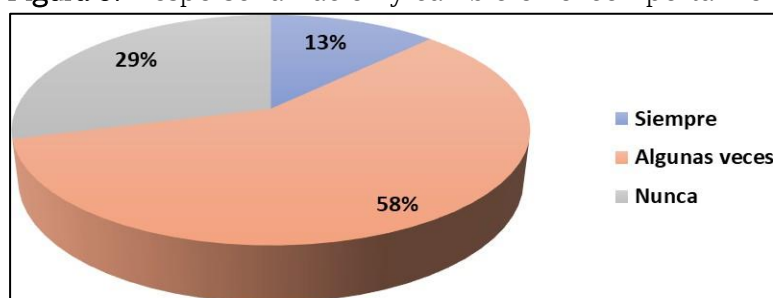
Figura 2. Agotamiento físico y mental generalizado



Nota: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Los resultados obtenidos indican que el 83 % de los docentes manifestó que algunas veces experimenta cansancio, fatiga y agobio persistente, los cuales no se resuelven con el descanso habitual durante los fines de semana. Asimismo, un 13 % señaló que siempre presenta estos síntomas, mientras que solo un 4 % indicó que nunca los experimenta. Esta distribución refleja una alta prevalencia de agotamiento físico y emocional entre los docentes universitarios, lo que constituye una señal temprana y significativa del desarrollo del síndrome de burnout.

Figura 3. Despersonalización y cambio en el comportamiento

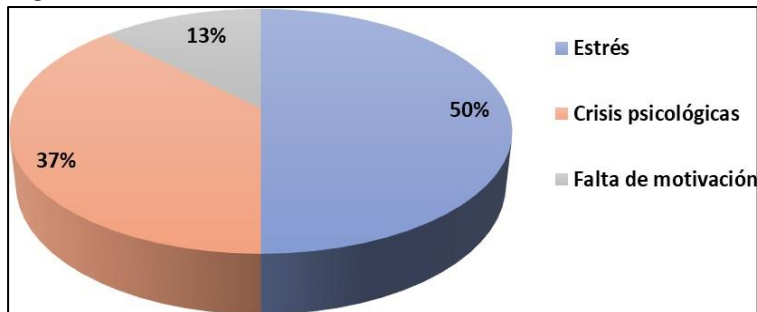


Nota: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Los resultados correspondientes a la dimensión de despersonalización y cambios en el comportamiento revelan que el 58 % de los docentes manifestó haber experimentado conflictos con estudiantes o personal administrativo, atribuidos principalmente a niveles elevados de frustración derivados de factores estresores presentes en el entorno laboral. Por otro lado, el 29 % indicó que nunca ha tenido este tipo de dificultades, mientras que un 13 % señaló que siempre las experimenta.

Estos datos evidencian que más de la mitad de la población docente ha presentado alteraciones en sus relaciones interpersonales, lo cual constituye un indicador relevante del proceso de desgaste profesional.

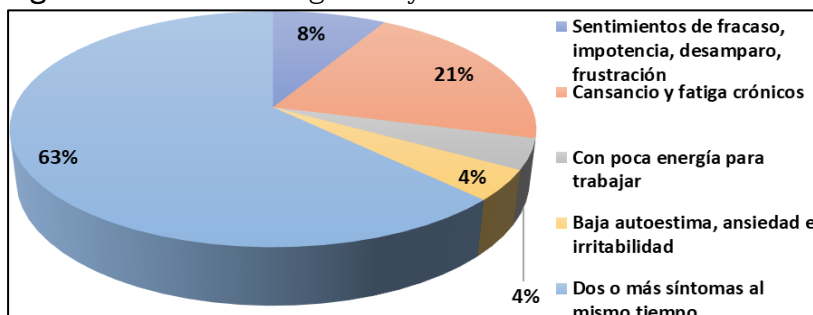
Figura 4. Efectos del síndrome Burnout



Nota: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Los resultados de la figura 4 evidencian que el estrés constituye el principal efecto del síndrome de burnout que ha comprometido el rol del profesor universitario, con un 50 % de las respuestas. En segundo lugar, el 37 % de los docentes señaló haber experimentado crisis psicológicas, mientras que un 13 % indicó falta de motivación. Esta distribución refleja el impacto multidimensional del burnout, el cual afecta de manera simultánea las esferas emocional, cognitiva y conductual del docente universitario.

Figura 5. Cansancio Cognitivo y emocional

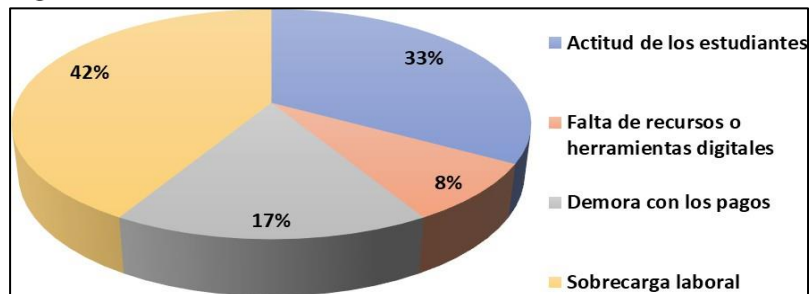


Nota: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Los resultados correspondientes a la pregunta #5 evidencian una alta coexistencia de síntomas de cansancio físico y emocional en el profesorado universitario. En este sentido, el 63 % de los docentes manifestó experimentar más de dos síntomas de manera simultánea, lo que refleja un estado de desgaste integral. Asimismo, un 21 % señaló la presencia de cansancio

y frustración, mientras que un 8 % reportó síntomas como sentimientos de fracaso, impotencia, baja energía y disminución de la autoestima. Estos hallazgos confirman la naturaleza multidimensional y acumulativa del síndrome de burnout.

Figura 6. Causa del estrés laboral en la Universidad



Nota: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Los resultados que se reflejan en la figura 6 evidencian que la sobrecarga laboral constituye la principal causa de estrés laboral en los profesores universitarios, con un 42% de las respuestas. Esta condición afecta directamente el desempeño docente al generar cansancio físico y fatiga emocional, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar síntomas asociados al síndrome de burnout.

En segundo lugar, el 33 % de los docentes señaló que la actitud de los estudiantes representa una fuente significativa de estrés, debido a la necesidad de gestionar diferencias individuales, temperamentos diversos y comportamientos desafiantes, los cuales generan un ambiente negativo en el aula y afectan el bienestar del profesor. Asimismo, un 17 % indicó que la demora en los pagos constituye un factor estresor relevante, mientras que un 8 % identificó la falta de recursos y herramientas digitales como una causa adicional de estrés laboral.

En conjunto, los resultados obtenidos evidencian que el estrés laboral en los docentes universitarios tiene un origen multifactorial, en el que confluyen factores individuales, organizacionales y contextuales. Esta situación refuerza la necesidad de implementar estrategias institucionales integrales, orientadas a la redistribución equitativa de la carga

laboral, el fortalecimiento de la gestión del aula, la garantía de condiciones laborales justas y la provisión de recursos tecnológicos adecuados, con el fin de prevenir el desarrollo del síndrome de burnout y promover el bienestar integral del profesorado universitario.

DISCUSIÓN

Los hallazgos arrojados en esta investigación comprueban que el síndrome de burnout se muestra en los docentes universitarios, extensión de Aguadulce de la Universidad de Panamá como un fenómeno complejo y de carácter multidimensional, cuyo origen se vincula estrechamente con las condiciones laborales del contexto universitario institucional. La integración de los hallazgos obtenidos en las seis dimensiones analizadas permite comprender el burnout no como un evento aislado, sino como un proceso que involucra alteraciones en la salud mental, el agotamiento físico y emocional, las relaciones interpersonales, la motivación profesional y el desempeño docente.

En primer lugar, los datos relacionados con la salud mental (Figura 1) muestran que el 67% de los docentes experimenta afectaciones psicológicas de manera ocasional, mientras que un 12 % las presenta de forma constante. Este hallazgo sugiere que la mayoría del profesorado se encuentra expuesta de manera recurrente a factores estresores que comprometen su equilibrio emocional. Desde la perspectiva de Maslach y Jackson (1981), esta condición se vincula directamente con el agotamiento emocional, considerado el núcleo del burnout. La frecuencia de estas alteraciones indica que el malestar psicológico ha dejado de ser un fenómeno eventual para convertirse en una experiencia habitual dentro del ejercicio docente, lo que refuerza su carácter de problemática emergente de salud ocupacional. Estos resultados se articulan de manera directa con los hallazgos sobre agotamiento físico y mental generalizado (Figura 2), donde el 83 % de los participantes reporta fatiga persistente que no se resuelve con el descanso habitual. La coexistencia de afectaciones mentales y cansancio

crónico confirma la presencia de un desgaste integral que supera la capacidad de recuperación del docente. De acuerdo con Maslach, Schaufeli y Leiter (2001), esta fatiga sostenida representa una señal temprana de burnout crónico, ya que el individuo continúa respondiendo a demandas laborales sin disponer de recursos suficientes para restaurar su energía física y emocional. La convergencia entre deterioro psicológico y agotamiento corporal evidencia que el estrés laboral se ha cronificado

La dimensión de despersonalización y cambios en el comportamiento (Figura 3) complementa este panorama al mostrar que el 58 % de los docentes ha experimentado conflictos interpersonales asociados a la frustración laboral. Este hallazgo refleja una transición desde el agotamiento interno hacia manifestaciones conductuales observables, donde la tolerancia disminuye y las relaciones laborales se ven afectadas. Según el modelo de Maslach y Jackson (1981), la despersonalización surge como un mecanismo de defensa ante la sobrecarga emocional, generando distanciamiento, irritabilidad y actitudes negativas hacia estudiantes y colegas. En este sentido, el burnout comienza a impactar no solo al individuo, sino también al clima organizacional y al proceso educativo.

Los resultados sobre los efectos del burnout (Figura 4) consolidan esta interpretación al evidenciar que el estrés (50 %), las crisis psicológicas (37 %) y la falta de motivación (13 %) representan las principales consecuencias reportadas. Estas manifestaciones corresponden a las tres dimensiones clásicas del síndrome: agotamiento emocional, alteraciones psicológicas y baja realización personal. La disminución de la motivación, aunque menos frecuente, constituye un indicador crítico, pues señala una afectación del sentido de logro profesional y del compromiso docente, elementos esenciales para la calidad educativa.

Asimismo, la presencia de cansancio cognitivo y emocional simultáneo (Figura 5), reportada

por el 63 % de los docentes con más de dos síntomas concurrentes, confirma la naturaleza acumulativa del burnout. La combinación de frustración, baja energía, sentimientos de fracaso e impotencia evidencia que el desgaste ha trascendido el plano físico para instalarse también en la esfera cognitiva y emocional. Este patrón coincide con estudios que señalan que el burnout implica una pérdida progresiva de recursos personales, afectando la autoestima profesional y la percepción de eficacia.

Finalmente, el análisis de las causas del estrés laboral (Figura 6) permite identificar el origen estructural del problema. La sobrecarga laboral (42 %), las dificultades con estudiantes (33 %), la demora en los pagos (17 %) y la falta de recursos (8 %) configuran un conjunto de estresores organizacionales que exceden la esfera individual. Estos factores confirman que el burnout en este contexto no es resultado de debilidades personales, sino de condiciones laborales que superan los recursos disponibles, tal como lo plantean Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) y la OIT (2016).

En conjunto, la integración de las seis dimensiones evidencia un proceso secuencial y sistémico: las condiciones laborales adversas generan estrés crónico, este produce agotamiento físico y emocional, posteriormente se manifiestan alteraciones conductuales e interpersonales, y finalmente se deteriora la motivación y la salud mental del docente. Este encadenamiento confirma que el síndrome de burnout constituye una problemática de salud ocupacional emergente en la Universidad de Panamá, con repercusiones tanto individuales como institucionales.

En relación con la evidencia empírica internacional y latinoamericana, los resultados obtenidos muestran importantes coincidencias con investigaciones previas sobre burnout en el ámbito del docente universitario, (Christina Maslach et al., 2001; Alvarado-Peña et al., 2023). Diversos estudios han señalado que el agotamiento emocional es la dimensión

predominante del síndrome, seguido de la despersonalización y la baja realización personal, tal como lo evidencian Schaufeli (2001) y Leiter (2001). Asimismo, la alta presencia de fatiga persistente y afectaciones psicológicas coincide con estudios latinoamericanos que reportan una elevada prevalencia de estrés laboral crónico en profesores universitarios, (Alvarado-Peña et al., 2023; Tabares-Díaz et al., 2020).

En el contexto regional, investigaciones realizadas en México, Colombia y Chile han demostrado que el burnout docente se encuentra estrechamente vinculado con la sobrecarga laboral, las demandas emocionales, el clima organizacional y las limitaciones institucionales, (Alvarado-Peña et al., 2023). Estos factores coinciden con los hallazgos del presente estudio, donde las condiciones organizacionales emergen como elementos determinantes en el desarrollo del síndrome.

No obstante, se identifican diferencias relevantes. A diferencia de otros estudios donde la despersonalización se presenta en niveles moderados, en esta investigación se observa una incidencia considerable de conflictos interpersonales, lo que sugiere un impacto más directo del burnout en las relaciones laborales. Asimismo, la menor proporción de docentes con baja realización personal contrasta con estudios previos (Maslach et al., 2001), lo que podría indicar la persistencia del compromiso vocacional a pesar del desgaste. Estas diferencias pueden explicarse por características contextuales específicas del entorno institucional analizado.

En cuanto a los aportes del estudio, esta investigación ofrece evidencia empírica contextualizada sobre el síndrome de burnout en profesores universitarios panameños, un ámbito aún poco explorado en la literatura científica regional. A diferencia de otros estudios que abordan el fenómeno de manera fragmentada, este trabajo integra dimensiones psicológicas, físicas, conductuales y organizacionales, permitiendo comprender el burnout

como un proceso dinámico, sistémico y acumulativo. Asimismo, identifica factores estructurales específicos que inciden en su desarrollo, aportando bases sólidas para el diseño de estrategias de intervención adaptadas al contexto de la educación superior en Panamá.

Por tanto, los resultados respaldan la necesidad de implementar estrategias integrales de intervención que incluyan la reducción de la carga laboral, el fortalecimiento del apoyo psicosocial, la capacitación en manejo del estrés, la mejora de las condiciones organizacionales y la promoción de la salud mental docente. Abordar el burnout desde una perspectiva preventiva y sistémica resulta fundamental para preservar el bienestar del docente y garantizar la calidad de la educación superior.

CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio permiten concluir que el síndrome de burnout constituye una problemática de salud ocupacional emergente entre los profesores de la Universidad de Panamá, evidenciada por la alta prevalencia de síntomas asociados al agotamiento emocional, la despersonalización y la afectación del bienestar psicológico. La mayoría de los docentes manifestó experimentar, de manera recurrente, cansancio físico y emocional, estrés persistente y dificultades en su salud mental, lo que refleja un desgaste progresivo vinculado al ejercicio de la labor docente universitaria.

Se constató que el estrés laboral crónico representa el principal factor que compromete el desempeño y el rol del profesor universitario, manifestándose en síntomas como fatiga constante, crisis psicológicas y disminución de la motivación. Asimismo, la coexistencia de múltiples síntomas emocionales, cognitivos y físicos en una proporción significativa de la población estudiada confirma el carácter multidimensional y acumulativo del síndrome de burnout, el cual no se limita a una sola dimensión del bienestar, sino que afecta de manera integral la calidad de vida del docente.

En relación con las causas del estrés laboral, se identificó que la sobrecarga laboral, la gestión de comportamientos desafiantes por parte de los estudiantes, la inestabilidad en los pagos y la falta de recursos

y herramientas tecnológicas constituyen los principales factores estresores. Estos elementos, de naturaleza organizacional y contextual, superan en muchos casos la capacidad de afrontamiento individual de los profesores, favoreciendo la permanencia o cronicidad del estrés y el desarrollo del burnout.

Asimismo, se evidenció que la frustración sostenida y los cambios en el comportamiento, expresados en conflictos interpersonales con estudiantes y personal administrativo, reflejan procesos de despersonalización, los cuales afectan negativamente las relaciones laborales, el clima institucional y la calidad del proceso educativo. Estas manifestaciones confirman que el burnout no solo impacta al docente de forma individual, sino que también tiene repercusiones institucionales.

En conclusión, el estudio reafirma la necesidad de que las autoridades universitarias reconozcan el síndrome de burnout como una prioridad en materia de salud laboral, promoviendo políticas y programas orientados a la prevención del estrés, la promoción de la salud mental, el mejoramiento de las condiciones laborales y el fortalecimiento del apoyo institucional al docente. La implementación de estrategias integrales contribuirá no solo al bienestar del profesor, sino también a la mejora de la calidad educativa y al desarrollo sostenible de la universidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado-Peña, L.; Amaya Saucedo, R.; Muñoz Castorena, R.; Reyes Alvarado, S.; Ramos Farroñán, E.; Sansores-Guerrero, E. (2023). Síndrome de Burnout en profesores universitarios de Latinoamérica: una revisión de literatura. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 25(3), 802818
- Alves, M. G., Chor, D., Faerstein, E., Lopes, C. S., & Werneck, G. L. (2019). Short version of the Job Stress Scale: A Portuguese-language adaptation. *Revista de Saúde Pública*, 38(2), 164–171. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102004000200003>
- Arias, W., Muñoz, A., Delgado, Y., Ortiz, M., & Quispe, M. (2017). Síndrome de burnout en personal de salud de la ciudad de Arequipa (Perú). *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 63(249). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400331
- Arias, W. L., & Covinos, M. (2021). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1175. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1175>
- Arias, W. L., Huamani, J. C., & Ceballos, K. D. (2019). Síndrome de burnout en docentes universitarios: Una revisión sistemática. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), e346. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.346>
- Babativa, A. M. (2017). *Síndrome de burnout en docentes universitarios* [Tesis de pregrado o maestría, Universidad Cooperativa de Colombia].
- Casas, J., Repullo, J. R., & Donado, J. (2003). La salud de los profesionales sanitarios y su relación con el estrés laboral. *Revista de Administración Sanitaria*, 7(27), 11– 34.

- Echeverría-Caicedo, K. P., Salazar-Echeagaray, M. E., Salazar-Echeagaray, J. E., & Cevallos-Zambrano, D. P. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Revista De Ciencias Sociales*, 31(3), 415-430.
<https://doi.org/10.31876/rcs.v31i3.44292>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- García-Arroyo, J. A., & Osca, A. (2017). Coping with burnout: Analysis of linear, non-linear and interaction relationships. *Anales de Psicología*, 33(3), 336-345.
<https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.281501>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- López, A. (2017). El síndrome de burnout: Antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la sanidad pública gallega [Tesis doctoral, Universidad de Vigo].
https://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/791/sindrome_burnout_antecedentes_consecuentes_organizacionales_sanidad_gallega_analisis.pdf

La Revista utiliza códigos para identificar al Editor y al equipo de
PARES REVISORES. Si tiene dudas o consultas, contacte a:
contacto@cienciayreflexion.org
Código de Editor: 104
Código de Revisores: 846