



Síndrome de burnout y capacidad de agencia de autocuidado en docentes de enfermería: estudio transversal correlacional

Saul Obed Benítez Mendiola⁵⁸

Juan Andrés Elías Hernández⁵⁹

Miguel Basurto Mata⁶⁰

Resumen

El síndrome de *burnout* constituye un problema relevante de salud ocupacional en el ámbito educativo, particularmente en profesiones orientadas al cuidado de otras personas, como la docencia en enfermería. Las exigencias asociadas a las funciones académicas y administrativas pueden favorecer el desarrollo de estrés laboral crónico, lo que impacta en el bienestar del profesorado y en la calidad de los procesos formativos. En este contexto, el autocuidado se reconoce como un recurso importante para preservar la salud y afrontar las demandas del entorno laboral. El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre las dimensiones del síndrome de *burnout* y la capacidad de agencia de autocuidado en docentes de enfermería. Se realizó un estudio cuantitativo de diseño transversal correlacional en 64 docentes de enfermería de tres instituciones de formación técnica en Ciudad Juárez, Chihuahua. Para la recolección de datos se utilizó una cédula sociodemográfica, el Inventario de *Burnout* de Maslach (MBI) y la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado (ASA). Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y pruebas no paramétricas

⁵⁸ Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería. saúl.benitez@uanl.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0001-9144-0129>

⁵⁹ Centro de Investigación y Docencia. andres.elias@cid.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-0876-3542>

⁶⁰ Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería. miguel.basurtomt@uanl.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0006-7318-720X>



utilizando el programa SPSS versión 27.0. Se identificó una correlación negativa significativa entre la despersonalización y la capacidad de agencia de autocuidado ($\rho = -.284$; $p = .023$), así como una correlación positiva entre la realización personal en el trabajo y el autocuidado ($\rho = .464$; $p < .001$). No se observó relación significativa entre el agotamiento emocional y la capacidad de autocuidado. Tampoco se encontraron diferencias en las dimensiones del *burnout* según sexo; sin embargo, los hombres presentaron mayores niveles de agencia de autocuidado. Algunas dimensiones del síndrome de *burnout* se relacionan con la capacidad de autocuidado en docentes de enfermería, lo que resalta la importancia de fortalecer estrategias orientadas al autocuidado como parte del bienestar ocupacional del profesorado.

Palabras clave: *agotamiento profesional, autocuidado, docentes de enfermería, educación en enfermería, salud ocupacional.*



Abstract

Burnout syndrome is a relevant occupational health problem in the educational field, particularly in professions oriented toward caring for others, such as nursing education. The demands associated with academic and administrative functions may contribute to the development of chronic work-related stress, affecting faculty well-being and the quality of educational processes. In this context, self-care is recognized as an important resource for preserving health and coping with workplace demands. The objective of the present study was to determine the relationship between the dimensions of burnout syndrome and self-care agency capacity among nursing faculty. A quantitative, cross-sectional correlational study was conducted with 64 nursing faculty members from three technical training institutions in Ciudad Juárez, Chihuahua. Data were collected using a sociodemographic questionnaire, the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Appraisal of Self-Care Agency Scale (ASA). Data were analyzed using descriptive statistics and nonparametric tests with SPSS version 27.0. A significant negative correlation was identified between depersonalization and self-care agency capacity ($\rho = -.284$; $p = .023$), as well as a positive correlation between personal accomplishment at work and self-care ($\rho = .464$; $p < .001$). No significant relationship was observed between emotional exhaustion and self-care capacity. Likewise, no differences were found in the dimensions of burnout according to sex; however, men showed higher levels of self-care agency. Some dimensions of burnout syndrome are related to self-care capacity among nursing faculty, highlighting the importance of strengthening strategies aimed at self-care as part of faculty occupational well-being.

Keywords: *burnout, professional; self-care; nursing faculty; nursing education; occupational health.*



Introducción

En el ámbito educativo, el síndrome de *burnout* se ha convertido en un problema relevante de salud ocupacional, especialmente en profesiones orientadas al servicio de otras personas y expuestas a altas demandas emocionales y laborales. En la educación superior, los docentes enfrentan presiones asociadas al cumplimiento simultáneo de funciones de docencia, investigación, gestión académica y vinculación social, lo que incrementa la carga laboral y favorece el desarrollo de estrés ocupacional crónico (Pullas et al., 2024). Cuando estas demandas superan los recursos de afrontamiento, puede desarrollarse el síndrome de *burnout*; Maslach y Jackson (1981) lo definen como una respuesta al estrés laboral crónico caracterizada por la presencia de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal en el ámbito laboral.

La docencia es una profesión vulnerable a este fenómeno, en particular quienes brindan educación en enfermería, ya que combina responsabilidades pedagógicas con la necesidad de mantener una actualización clínica y científica permanente (Manzano, 2020). Investigaciones recientes realizadas en docentes de enfermería evidencian una presencia variable del síndrome de *burnout*. Algunos estudios han identificado que cerca del 40% del profesorado presenta manifestaciones asociadas al síndrome en algunas dimensiones, especialmente en el agotamiento emocional. En contraste, otros trabajos reportan una proporción menor de casos que cumplen con los criterios completos del síndrome, estimada alrededor del 17%. Estas diferencias pueden relacionarse con variaciones en los criterios utilizados para identificar el *burnout*, como la presencia de alteraciones en subescalas específicas frente al diagnóstico integral del síndrome (Chuga et al., 2023; Pullas et al., 2024).

Ante este panorama, el autocuidado se reconoce como un recurso para favorecer el bienestar y mitigar el desgaste asociado a las exigencias laborales. Desde la teoría del déficit de autocuidado propuesta por Orem (1985), la agencia de autocuidado se concibe como la capacidad del individuo para deliberar y llevar a cabo acciones orientadas a mantener su salud y afrontar las demandas del entorno (Alligood, 2022; Macías et al., 2020; Naranjo et al.,



2017). En este sentido, la teoría plantea que cuando las personas poseen mayores recursos de autocuidado cuentan con mejores condiciones para preservar su equilibrio físico y psicológico frente a situaciones de tensión. Diversos estudios empíricos respaldan esta perspectiva al mostrar que la capacidad de autocuidado se relaciona con una mejor percepción de salud y con dimensiones del bienestar, como la promoción de conductas saludables y la interacción social (Fuentes & Pastor, 2022). En el ámbito académico, investigaciones realizadas con docentes de enfermería reportan que una proporción considerable presenta niveles intermedios de agencia de autocuidado (59.6%), lo que sugiere la necesidad de fortalecer estas competencias en contextos caracterizados por altas demandas laborales (Fuentes & Pastor, 2022; Macías et al., 2020).

No obstante, a pesar de la creciente atención que ha recibido el síndrome de *burnout* en el ámbito educativo, aún persisten vacíos en la literatura respecto a los factores individuales que pueden influir en su desarrollo en el profesorado. En particular la agencia de autocuidado ha sido poco explorada como variable asociada al *burnout* en docentes de enfermería. Diversas investigaciones han señalado el autocuidado como un recurso para afrontar el estrés laboral en profesionales de la salud; sin embargo, la evidencia sobre su relación específica con el *burnout* en el profesorado de enfermería continúa siendo limitada. La mayoría de los estudios se han centrado en la prevalencia del síndrome o en factores organizacionales asociados, mientras que variables personales como la agencia de autocuidado han recibido menor atención. Analizar esta relación resulta relevante para comprender los factores que favorecen el bienestar del profesorado y fortalecer la salud ocupacional en contextos académicos caracterizado por altas demandas laborales.

Con base en el marco teórico y la evidencia disponible, se plantea la hipótesis de que mayores niveles de agencia de autocuidado se asocian con menores niveles de síndrome de *burnout*. En este sentido, el objetivo del presente estudio es determinar la relación entre las dimensiones del síndrome de *burnout* (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo) y la capacidad de agencia de autocuidado en docentes de



enfermería.

Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo, de diseño transversal y correlacional, el cual permite analizar asociaciones entre variables sin manipulación experimental, con el fin de identificar patrones de relación entre fenómenos que ocurren de manera natural (Polit & Beck, 2018). La población estuvo conformada por 71 docentes de enfermería pertenecientes a tres instituciones de formación técnica en enfermería de Ciudad Juárez, Chihuahua. El tamaño de muestra se estimó mediante la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una proporción esperada de 0.5. El cálculo indicó un tamaño mínimo de 60 participantes; sin embargo, se incluyeron 64 docentes que aceptaron participar en el estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

Se incluyeron docentes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio y firmaron el consentimiento informado. Se excluyeron aquellos que se desempeñaban exclusivamente en prácticas clínicas, ya que durante el periodo de recolección de los datos las actividades clínicas se encontraban suspendidas o restringidas debido a las medidas institucionales implementadas durante la pandemia por COVID-19, lo que limitó el acceso a este grupo de docentes. Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple. Se elaboró un listado de los docentes elegibles, se asignó un número consecutivo a cada uno y posteriormente se realizó la selección aleatoria de los participantes hasta completar el tamaño de la muestra establecido (Grove & Gray, 2019).

Para la recolección de la información se empleó una cédula de datos sociodemográficos que incluyó las variables edad, sexo y nivel académico, así como dos instrumentos estandarizados para medir las variables de estudio. Para la medición del síndrome de *burnout* se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach (*Maslach Burnout Inventory*, MBI), desarrollado por Maslach y Jackson (1981). El instrumento está compuesto por 22 ítems distribuidos en tres subescalas: agotamiento emocional (ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13,



14, 16 y 20), despersonalización (ítems 5, 10, 11, 15 y 22) y realización personal en el trabajo (ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Los reactivos se responden mediante una escala de tipo Likert de siete opciones que va de 0 = nunca a 6 = diariamente, lo que permite evaluar la frecuencia con la que los participantes experimentan situaciones asociadas al desgaste laboral.

Para la interpretación de los resultados se consideraron los puntos de corte propuestos por la literatura: en agotamiento emocional valores de 0 – 16 se clasifican como bajo, 17 – 26 como moderado y ≥ 27 como alto; en despersonalización 0 – 6 bajo, 7 – 12 moderado y ≥ 13 alto; mientras que en realización personal valores ≥ 39 indican nivel bajo de *burnout*, 32 – 38 nivel moderado y ≤ 31 nivel alto de *burnout* (Maslach & Jackson, 1981). En México, la versión en español ha mostrado evidencia de validez y confiabilidad en población docente, reportándose coeficientes alfa de Cronbach de .91 para agotamiento emocional, $\alpha = .78$ para despersonalización y $\alpha = .81$ para realización personal, lo que respalda su uso para la evaluación del *burnout* en contextos educativos (Díaz & León Bon, 2023). En la muestra de la presente investigación se obtuvieron coeficientes de $\alpha = .88$ para agotamiento emocional, $\alpha = .65$ para despersonalización y $\alpha = .69$ para realización personal.

Para evaluar la capacidad de agencia de autocuidado se utilizó la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado (*Appraisal of Self-Care Agency Scale, ASA*), instrumento fundamentado en la teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem y desarrollado por Evers (1989) con el propósito de medir la capacidad de las personas para llevar a cabo acciones orientadas al autocuidado. La escala está conformada por 24 ítems que exploran conductas y actitudes relacionadas al cuidado personal.

Las respuestas se registran mediante una escala de puntaje de cuatro categorías de frecuencia, que van de 1 = nunca a 4 = casi siempre, lo que permite obtener una puntuación total entre 24 y 96 puntos, donde valores más altos indican mayor capacidad de agencia de autocuidado. La versión en español del instrumento fue producto de un proceso de traducción y revisión lingüística realizada en México por investigadores del área de enfermería y especialistas en idiomas español. En este proceso se reportó una consistencia interna



aceptable ($\alpha = .77$), lo que respalda la confiabilidad del instrumento en población mexicana (Gallegos, 1998). En la muestra analizada en la presente investigación, la escala obtuvo un coeficiente de confiabilidad de $\alpha = .80$.

Previo a la recolección de datos se solicitó el acceso a las instituciones participantes. Una vez obtenida la autorización institucional y mediante la selección aleatoria de los participantes elegibles, se les invitó a participar en el estudio, garantizando la confidencialidad de la información proporcionada. A quienes aceptaron participar se les entregó el consentimiento informado, el cual fue firmado antes de la aplicación de los instrumentos. Los cuestionarios fueron contestados de manera individual por los participantes en un aula, procurando en todo momento la privacidad durante el proceso de respuesta. Los instrumentos se aplicaron en los espacios designados por cada institución y el tiempo promedio de respuesta fue de 15 a 20 minutos. Una vez recolectados los cuestionarios, los datos fueron resguardados y posteriormente capturados en una base de datos.

Los datos se analizaron mediante el programa IBM SPSS Statistics versión 27.0. Inicialmente se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas y de las variables principales del estudio. Para las variables continuas se calcularon medidas de tendencia central, desviación estándar, valores mínimo y máximo, mientras que las variables categóricas se describieron mediante frecuencias y porcentajes. La consistencia interna de los instrumentos se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Previo al análisis inferencial, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. Se consideró un valor de $p < .05$ como indicativo de desviación significativa de la normalidad. Con base en estos resultados se determinaron las pruebas estadísticas a utilizar.

Debido a que las variables analizadas no mostraron una distribución normal, los análisis inferenciales se realizaron mediante procedimientos no paramétricos. La relación entre el síndrome de *burnout* y la capacidad de agencia de autocuidado se analizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman (ρ). Este mismo procedimiento se empleó para explorar la asociación entre dichas variables y la edad. Para identificar posibles diferencias



según sexo, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. En todos los análisis se estableció un nivel de significancia estadística de $p < .05$.

La investigación se realizó conforme a lo establecido en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, en su última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación (Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión, 2014). De acuerdo con el artículo 13, se respetó en todo momento la dignidad y los derechos de los participantes, mientras que el artículo 16 establece que la información obtenida fue manejada de manera confidencial y utilizada únicamente con fines académicos y de investigación.

Asimismo, se solicitó la participación voluntaria de los docentes mediante la firma de un consentimiento informado por escrito, conforme a lo establecido en los artículos 20, 21 y 22 de la misma ley. En dicho documento se explicó a los participantes el objetivo del estudio, los procedimientos a realizar y su derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento sin repercusiones. El estudio no fue evaluado por un Comité de Ética en Investigación institucional, ya que la institución no contaba con este órgano al momento de su realización. En su lugar, el protocolo fue revisado y autorizado por el comité académico del programa de posgrado, que valoró su pertinencia metodológica y el cumplimiento de principios éticos básicos, como la participación voluntaria, el consentimiento informado, la confidencialidad y el respeto a la autonomía. No obstante, esta revisión no sustituye la evaluación independiente de un Comité de Ética. Su ausencia constituye una limitación, pues impidió contar con un dictamen formal sobre la relación riesgo-beneficio y las medidas de protección de los participantes. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones sean sometidas previamente a un Comité de Ética debidamente constituido.

Resultados

Las características sociodemográficas de los participantes se presentan en la Tabla 1. La edad media de los participantes fue de 41.31 años ($DE = 11.86$), con un rango entre 24 y 63 años. La distribución por grupos de edad mostró una mayor concentración en los participantes de intervalos de 30 a 35 años (23.4%) y de 24 a 29 años (18.8%). En cuanto al sexo, predominó



el sexo femenino (57.8%). Respecto al nivel educativo, la mayoría de los docentes contaba con estudios de licenciatura (50%) o maestría (42.2%).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas.

Variable	<i>f</i>	%
Sexo		
Femenino	37	57.8
Masculino	27	42.2
Escolaridad		
Técnica	2	3.1
Postbásico	2	3.1
Licenciatura	32	50.0
Maestría	27	42.2
Doctorado	1	1.6
Edad		
24 - 29	12	18.8
30 - 35	15	23.4
36 - 41	10	15.6
42 - 47	9	14.1
48 - 53	6	9.4
54 - 59	3	4.7
60 - 65	9	14.1

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

Como se observa en la Tabla 2, el puntaje acorde a las dimensiones del síndrome, se observó una media de 14.58 (*DE* = 9.64) en agotamiento emocional, lo que corresponde a un nivel bajo según los puntos de corte propuestos por Maslach y Jackson (1981). La



despersonalización mostró una media de 3.02 ($DE = 3.07$), también ubicada en el rango bajo. En contraste, la realización personal en el trabajo presentó una media de 39.08 ($DE = 6.23$) valor que indica un nivel bajo de *burnout* en esta dimensión. Por su parte, la capacidad de agencia de autocuidado presentó un promedio de 72.22 ($DE = 8.49$), lo que sugiere niveles relativamente elevados de autocuidado en los docentes participantes.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las variables de estudio.

Variable	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Agotamiento emocional	14.58	9.64	0	40
Despersonalización	3.02	3.07	0	13
Realización personal en el trabajo	39.08	6.23	22	48
Capacidad de agencia de autocuidado	72.22	8.49	52	87

Nota: n = muestra = 64; M = media; DE = desviación estándar; Min = valor mínimo; Max = valor máximo

Previo al análisis inferencial se evaluó la distribución de las variables, cuyos resultados indicaron que las dimensiones de agotamiento emocional ($D = .113$, $p = .040$), despersonalización ($D = .223$, $p < .001$) y capacidad de agencia de autocuidado ($D = .111$, $p = .047$), presentaron desviaciones significativas respecto a una distribución normal. En contraste, la dimensión de realización profesional no mostró diferencias significativas ($D = .110$, $p = .052$). Con base en estos resultados se decidió utilizar procedimientos no paramétricos para los análisis inferenciales.

Como se muestra en la Tabla 3, el análisis de correlación de Spearman evidenció diversas asociaciones entre las variables del estudio. En relación con la edad, se identificó una correlación negativa significativa con el agotamiento emocional ($\rho = -.381$, $p = .002$), la realización profesional ($\rho = -.258$, $p = .040$) y la capacidad de agencia de autocuidado ($\rho = -.320$, $p = .010$). No se identificaron asociaciones significativas con despersonalización ($p > .05$).



Asimismo, al analizar las dimensiones del síndrome, la despersonalización mostró una correlación negativa con la capacidad de agencia de autocuidado ($\rho = -.284$; $p = .023$) mientras que la realización personal en el trabajo presentó una correlación positiva moderada ($\rho = .464$; $p < .001$). En contraste, no se observó una relación estadísticamente significativa entre el agotamiento emocional y la capacidad de agencia de autocuidado ($p > .05$), lo que sugiere que, en esta muestra, los niveles de autocuidado reportados por los docentes no se asociaron de manera directa con la presencia de agotamiento emocional.

Tabla 3.

Coefficientes de correlación de Spearman para las variables de estudio.

Variable	1	2	3	4	5
1. Edad	1				
2. Agotamiento emocional	-0.381 (.002)	1			
3. Despersonalización	-0.173 (.172)	0.422 (<.001)	1		
4. Realización profesional	-0.258 (0.040)	-0.313 (.012)	-0.284 (.023)	1	
5. Capacidad de agencia de autocuidado	-0.320 (.010)	-0.233 (.064)	-0.28 (.023)	0.464 (<.001)	1

Nota: los coeficientes de correlación de Spearman se presentan en la primera línea y los valores de p en la segunda línea.

La Tabla 4 presenta las diferencias en las variables del estudio según sexo, analizadas mediante la prueba U de Mann-Whitney. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones del *burnout*, ni en el puntaje total ($p > .05$). Sin embargo, se observaron diferencias significativas en la capacidad de agencia de autocuidado ($U = 334,0$, $Z = -2.252$, $p = .024$), con rangos promedio mayores en los hombres ($RP = 38.63$) en comparación con las mujeres ($RP = 28.03$).



Tabla 4.

Diferencias en las variables de estudio según sexo.

<i>Variable</i>	<i>RP mujeres</i>	<i>RP hombres</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Agotamiento emocional	32.35	32.70	494.0	-0.075	0.940

Tabla 4.

Diferencias en las variables de estudio según sexo (continuación).

<i>Variable</i>	<i>RP mujeres</i>	<i>RP hombres</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Despersonalización	32.80	32.09	488.5	-0.152	0.879
Realización profesional	31.55	33.80	464.5	-0.477	0.633
Capacidad de agencia de autocuidado	28.03	38.63	334.0	-2.252	0.024

Nota: *RP* = rango promedio; *U* = prueba U de Mann-Whitney; *Z* = estadístico estandarizado de la prueba; *p* = valor de significancia.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre las dimensiones del síndrome de *burnout* y la capacidad de agencia de autocuidado en docentes de enfermería. Los resultados mostraron que niveles más elevados de *burnout* se asociaron con una menor capacidad de autocuidado, lo que indica que el desgaste laboral puede limitar la disposición o los recursos de los docentes para realizar acciones orientadas al cuidado de su propia salud. Este hallazgo coincide con investigaciones que han documentado que el *burnout* en profesionales de enfermería vinculados con la enseñanza se relaciona con un deterioro del bienestar psicológico y de la salud laboral. Las exigencias propias del trabajo académico, entre ellas la carga docente, las actividades de investigación, la interacción constante con estudiantes y las responsabilidades institucionales, pueden generar estrés sostenido y favorecer la aparición de manifestaciones asociadas al *burnout* (Alvarado et al., 2023; Goyes et al., 2024; Gurumendi et al., 2021; Pullas et al., 2024).



El análisis por dimensiones mostró que la despersonalización se relacionó negativamente con la agencia de autocuidado, mientras que la realización personal presentó una asociación positiva. Estos resultados sugieren que los docentes con mayor satisfacción y sentido de logro profesional tienden a conservar una mejor disposición para atender sus necesidades de salud. En contraste, el distanciamiento, el desapego o las actitudes negativas hacia el trabajo podrían acompañarse de una menor participación en conductas de autocuidado. Este patrón es congruente con la literatura sobre profesionales dedicados al cuidado de otras personas, en quienes las demandas emocionales prolongadas pueden afectar el bienestar personal cuando los recursos para afrontarlas resultan insuficientes (AlHarthi et al., 2022).

La realización personal podría constituir un recurso psicológico relevante, pues la percepción de competencia, logro y significado en el trabajo puede favorecer una valoración más positiva de la propia salud y una mayor motivación para cuidarse. En cambio, la despersonalización representa una respuesta de distanciamiento frente a las demandas laborales que puede extenderse a otras áreas de la vida cotidiana, incluida la atención de las propias necesidades. Por tanto, los resultados indican que la relación entre *burnout* y autocuidado no depende únicamente del cansancio experimentado, sino también de la manera en que los docentes se vinculan con su trabajo y valoran su desempeño profesional.

En cuanto al agotamiento emocional, no se encontró una asociación significativa con la capacidad de agencia de autocuidado. Este resultado sugiere que ambas variables no necesariamente evolucionan de manera paralela. Desde la teoría del déficit de autocuidado, la agencia de autocuidado comprende capacidades y acciones deliberadas que se desarrollan a lo largo del tiempo y están condicionadas por factores personales, familiares, sociales y contextuales (Naranjo et al., 2017). En consecuencia, un docente puede experimentar cansancio o sobrecarga emocional y, al mismo tiempo, conservar cierta capacidad de autocuidado sostenida por conocimientos profesionales, hábitos de vida y recursos de apoyo previamente desarrollados. De manera inversa, una adecuada capacidad de autocuidado puede funcionar como un recurso protector, pero no necesariamente evita el agotamiento



cuando las demandas laborales son persistentes o superan los recursos personales y organizacionales disponibles (Kong et al., 2024; Zhou et al., 2022).

La ausencia de asociación también puede comprenderse a partir de la naturaleza multidimensional del *burnout*. El agotamiento emocional refleja principalmente la sensación de falta de energía y saturación afectiva, mientras que la despersonalización y la realización personal expresan cambios en la relación con el trabajo, con los estudiantes y con la percepción del propio desempeño. Por ello, el análisis aislado del agotamiento emocional puede ser insuficiente para explicar la capacidad de autocuidado. En el presente estudio, las asociaciones observadas con la despersonalización y la realización personal sugieren que el distanciamiento laboral y la percepción de logro podrían estar más estrechamente vinculados con la disposición para cuidarse que el cansancio emocional por sí solo (Maslach & Jackson, 1981; Olivares, 2017). No obstante, la falta de significancia debe interpretarse con cautela, ya que no demuestra necesariamente la inexistencia de una relación.

Respecto a la edad, se observaron correlaciones negativas con el agotamiento emocional, la realización personal y la capacidad de agencia de autocuidado. En términos generales, los docentes de mayor edad reportaron menor agotamiento emocional, pero también menores niveles de realización personal y autocuidado. La disminución del agotamiento podría relacionarse con la experiencia acumulada y con el desarrollo de estrategias para afrontar las demandas laborales. Sin embargo, la menor capacidad de agencia de autocuidado y realización personal podría estar asociada con otros factores no evaluados, como la antigüedad, las condiciones de salud, la estabilidad laboral, la acumulación de responsabilidades o las expectativas respecto al desarrollo profesional.

La literatura no muestra un patrón uniforme sobre la relación entre edad y *burnout*. En docentes universitarios de enfermería se han encontrado resultados variables según la dimensión analizada y las características del contexto laboral (Chuga et al., 2023). Por ello, la edad no debe interpretarse como un factor explicativo aislado, sino como una característica que interactúa con la trayectoria profesional, las condiciones de trabajo y los recursos personales y organizacionales disponibles. Esta heterogeneidad también podría explicar por



qué una mayor edad se relacionó de manera simultánea con menor agotamiento emocional y con menor realización personal y autocuidado.

En relación con el sexo, no se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones del *burnout*. Este resultado coincide con estudios en docentes donde el sexo no mostró una asociación estadísticamente significativa con la presencia del síndrome (Manzano, 2020). Es posible que las exigencias académicas e institucionales afecten de manera semejante a ambos grupos y que otras condiciones, como la carga de trabajo, la antigüedad, el tipo de contratación, el apoyo institucional o la conciliación entre responsabilidades laborales y familiares, tengan mayor influencia sobre el *burnout*.

Sin embargo, los hombres presentaron una mayor capacidad de agencia de autocuidado que las mujeres. Este hallazgo resulta relevante en una profesión históricamente vinculada con el cuidado y con una participación predominantemente femenina. No obstante, no debe interpretarse como evidencia de una menor disposición individual de las mujeres para cuidar su salud ni como una diferencia explicada exclusivamente por el sexo. La teoría del déficit de autocuidado de Orem plantea que la capacidad para realizar acciones de cuidado está influida por factores condicionantes, entre ellos el sexo, las condiciones socioculturales, el sistema familiar y la disponibilidad de recursos (Alligood, 2022).

Desde esta perspectiva, la diferencia observada podría reflejar desigualdades en el tiempo y las oportunidades disponibles para atender las necesidades personales. La combinación de responsabilidades laborales, domésticas, familiares y de cuidado podría limitar la capacidad de las docentes para priorizar su autocuidado, aun cuando posean los conocimientos necesarios para realizarlo. Sin embargo, debido a que estas condiciones no fueron evaluadas directamente, esta interpretación debe considerarse una explicación posible y no una conclusión derivada de los datos. El hallazgo requiere ser examinado en estudios que incorporen variables familiares, socioculturales y laborales y que cuenten con una distribución más equilibrada de participantes según sexo.

En conjunto, los resultados pueden comprenderse desde la teoría del déficit de autocuidado de Orem (1985), la cual plantea que puede producirse un déficit cuando la



capacidad de una persona para realizar acciones de autocuidado resulta insuficiente frente a las demandas que enfrenta. En el ámbito docente, este desequilibrio adquiere especial relevancia porque el profesorado de enfermería debe responder simultáneamente a exigencias académicas, administrativas y relacionales, además de participar en la formación de futuros profesionales de la salud. Por consiguiente, las dificultades para cuidar de sí mismos no solo pueden afectar su bienestar físico y psicológico, sino también su desempeño y la calidad de las actividades educativas (Macías et al., 2020). Asimismo, el *burnout* se ha relacionado con alteraciones físicas y psicológicas que repercuten en la salud y el funcionamiento laboral de los trabajadores (Gurumendi et al., 2021).

El presente estudio aporta evidencia sobre la relación entre *burnout* y capacidad de agencia de autocuidado en docentes de enfermería, una población menos estudiada que los profesionales dedicados exclusivamente a la atención clínica. Los hallazgos permiten reconocer que las dimensiones del *burnout* no se relacionan de manera uniforme con el autocuidado. Particularmente, la despersonalización y la realización personal mostraron relaciones más claras que el agotamiento emocional, lo que evidencia la necesidad de evaluar cada dimensión de forma diferenciada. Esta distinción es importante porque las intervenciones centradas únicamente en disminuir el cansancio podrían ser insuficientes si no se atienden también el distanciamiento frente al trabajo y la pérdida del sentido de logro profesional.

En este sentido, los resultados respaldan la pertinencia de implementar estrategias dirigidas al manejo del estrés, el fortalecimiento del autocuidado y el desarrollo de recursos personales en docentes de enfermería. La evidencia indica que las intervenciones basadas en habilidades socioemocionales, estrategias de afrontamiento y prácticas de *mindfulness* pueden contribuir a disminuir manifestaciones del *burnout*, particularmente el agotamiento emocional, y favorecer el bienestar psicológico y ocupacional del profesorado (Cadena Gallegos et al., 2026; Pineda Rojas, 2025; Torres-Hernández, 2025; Zúñiga et al., 2024). De manera similar, otros estudios en docentes universitarios señalan que las intervenciones preventivas y el desarrollo de habilidades personales pueden contribuir al manejo del estrés



y mejorar el bienestar laboral (AlHarthi et al., 2022; Alvarado et al., 2023; Goyes et al., 2024).

No obstante, el fortalecimiento individual del autocuidado no debería constituir la única respuesta frente al burnout. Debido a que el desgaste también se relaciona con las condiciones en que se desarrolla el trabajo, las intervenciones personales deben complementarse con medidas organizacionales orientadas a revisar las cargas académicas y administrativas, fortalecer el apoyo institucional, favorecer una distribución equitativa de responsabilidades y facilitar condiciones para integrar prácticas de autocuidado en la vida cotidiana. Esta aproximación permitiría evitar que la responsabilidad de afrontar el *burnout* recaiga exclusivamente en el docente.

El estudio presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. En primer lugar, su diseño transversal impide establecer relaciones causales o determinar la dirección temporal de las asociaciones. La información se obtuvo mediante instrumentos de autorreporte, por lo que las respuestas pueden estar influidas por la percepción, la deseabilidad social o el estado emocional de los participantes. Además, el tamaño muestral pudo reducir la potencia estadística para identificar asociaciones de baja magnitud y afectar la estabilidad de las comparaciones entre subgrupos, particularmente en el análisis del agotamiento emocional y de las diferencias según sexo. En consecuencia, los resultados no significativos no deben asumirse como evidencia definitiva de ausencia de relación.

La investigación se desarrolló en un contexto institucional y geográfico específico, cuyas condiciones laborales, académicas, sociales y culturales podrían diferir de las presentes en otras instituciones o regiones. Por tanto, los hallazgos no pueden generalizarse directamente a todos los docentes de enfermería ni a profesores de otras disciplinas. Las cargas de trabajo, los recursos institucionales, las modalidades de contratación, la estabilidad laboral y las responsabilidades familiares pueden variar entre contextos y modificar tanto la experiencia del burnout como las posibilidades de autocuidado.

Otra limitación fue la exclusión de profesores que se desempeñaban exclusivamente en prácticas clínicas, debido a las restricciones institucionales derivadas de la pandemia por



COVID-19 durante el periodo de recolección. Esta situación restringió la representación de docentes con funciones predominantemente asistenciales y pudo ofrecer una visión parcial del fenómeno, ya que la combinación de actividades docentes y clínicas puede implicar demandas emocionales, físicas y organizacionales diferentes de las experimentadas en contextos exclusivamente académicos.

Futuras investigaciones deberían emplear diseños longitudinales que permitan analizar la evolución del *burnout* y de la capacidad de agencia de autocuidado, así como esclarecer la dirección de sus relaciones. También se requieren muestras más amplias, equilibradas según sexo y procedentes de diversas instituciones y regiones para valorar la consistencia de los hallazgos. Sería pertinente incorporar variables como la carga de trabajo, la antigüedad, el tipo de contratación, el apoyo institucional y las condiciones organizacionales, además de factores familiares y socioculturales que permitan comprender las diferencias observadas en el autocuidado. Finalmente, convendría evaluar intervenciones que combinen el fortalecimiento de recursos personales con modificaciones institucionales dirigidas a prevenir el *burnout* y promover condiciones laborales favorables para el autocuidado del profesorado de enfermería.

Conclusión

Los resultados evidencian una relación significativa entre las dimensiones del síndrome de *burnout* y la capacidad de agencia de autocuidado en docentes de enfermería. En particular, mayores niveles de desgaste profesional se asociaron con menores niveles de autocuidado, lo que pone de manifiesto la importancia de considerar el bienestar del profesorado como un elemento clave en el entorno académico. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de atender las condiciones laborales y los recursos personales que influyen en la salud ocupacional de los docentes.

Desde esta perspectiva, el fortalecimiento de la capacidad de autocuidado y la implementación de estrategias institucionales orientadas al manejo del estrés podrían



UANL



FTSyDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

“Calidad e Innovación: Perspectiva contemporánea para la Educación Superior”



contribuir a disminuir manifestaciones asociadas al *burnout* y a favorecer ambientes educativos más saludables en la formación de futuros profesionales de enfermería.



Referencias

- AlHarthi, M. S., Alamri, Z. J., Alhudifi, M. O., Alluqmani, W. A., Alomari, H. K., Alomari, R. M., & Alamri, Y. S. (2022). Enhancing coping mechanisms in healthcare professionals to combat burnout. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 29(4), 2529–2536. <https://doi.org/10.53555/jptcp.v29i04.5452>
- Alligood, M. R. (2022). *Modelos y teorías en enfermería* (10.^a ed.). Elsevier.
- Alvarado-Peña, L. J., Amaya Saucedo, R. A., Reyes Alvarado, S., Muñoz Castorena, R. V., Ramos Farroñán, E., & Sansores-Guerrero, E. A. (2023). Síndrome de burnout en profesores universitarios de Latinoamérica: Una revisión de literatura. *Telos*, 25(3), 802–818. <https://doi.org/10.36390/telos253.15>
- Cadena Gallegos, P. A., Villarroel Gaibor, P. D., Andramuño Bermeo, F. F., & Llanga Gavilánez, J. K. (2026). Efectividad del mindfulness como intervención del burnout en docentes. *Revista Social Fronteriza*, 6(1), e1016. [https://doi.org/10.59814/resofro.2026.6\(1\)1016](https://doi.org/10.59814/resofro.2026.6(1)1016)
- Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión. (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud* (Última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de abril de 2014). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Chuga Guaman, J. G., Irazabal Vizcaino, E. M., Chuga Guaman, N. R., & Chuga Guaman, M. K. (2023). Síndrome de burnout en los docentes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 671–689. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7753
- Díaz, E. R., & León Bon, T. S. (2023). Validez y fiabilidad del Inventario de Burnout de Maslach en México. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 15(60), 33–54. <https://doi.org/10.26457/recein.v15i60.3274>
- Evers, G. C. M. (1989). *Appraisal of self-care agency A.S.A.-scale: Reliability and validity testing of the Dutch version of the A.S.A.-scale measuring Orem's concept “Self-Care*



- Agency”* (Doctoral dissertation, Maastricht University). Van Gorcum.
<https://doi.org/10.26481/dis.19890629ge>
- Fuentes-Heredia, A. E., & Pastor-Ramírez, N. (2022). Autopercepción del estado de salud y capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios de enfermería. *Revista Médica Panacea*, 11(3), 84–89. <https://doi.org/10.35563/rmp.v11i3.502>
- Gallegos, C. E. (1998). Validez y confiabilidad de la versión en español de la escala: valoración de las capacidades de autocuidado. *Desarrollo Científico de Enfermería*, 6(9), 260–266.
- Goyes Acaro, F. O., Mateo Sánchez, J. L., & Macías Vera, T. (2024). Estrés laboral y burnout en docentes universitarios. *DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 21(60), 125–144.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/2fcf45fb-011b-41f6-9c30-4ecf6b0aad27>
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2019). *Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia* (7.ª ed.). Elsevier.
- Gurumendi España, I. E., Panunzio, A. P., Calle Gómez, M. A., & Borja Santillán, M. A. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 5(3), 205–219.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.205-219](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.205-219)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Kong, Y., Tong, Z., & Liu, L. (2024). Nurses’ self-care levels and its related factors: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23, Article 835. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02510-x>
- Macías-Alvia, A. M., Rincón-Ríos, T., Cevallos-Jácome, B., & Quimi-Cobos, L. S. (2020). Capacidad de agencia de autocuidado de la salud en docentes de la carrera de Enfermería. *Cienciamatria: Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 6(1, Edición especial), 752–772.
<https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.383>



- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una unidad educativa, Ecuador. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499–511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&tlng=es
- Olivares-Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, comprendiendo el burnout. *Ciencia & Trabajo*, 19(58), 59–63.
- Orem, D. E. (1985). *Nursing: Concepts of practice* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Pineda Rojas, V. R. (2025). Mindfulness en el Ámbito Laboral: Programa de Intervención para Docentes con Síndrome de Burnout. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 7836-7854. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15467
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Investigación en enfermería: Fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de la enfermería* (9.^a ed.). Wolters Kluwer.
- Pullas Moyano, L. C., González Cerón, R. de L., Quiguango Toapanta, J. P., Simaliza Vichisela, R. A., & Taco Caisaguano, D. F. (2024). Evaluación de la prevalencia del estrés laboral en docentes de la carrera de técnico superior de enfermería. *INNDEV – Innovation & Development Ciencias del Sur*, 3(1), 142–148. <https://doi.org/10.69583/inndev.v3n1.2024.93>
- Torres-Hernández, E. F. (2025). Programas de desarrollo de habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en docentes de educación básica: una revisión sistemática. *Revista UNIMAR*, 43(1), 75–98. <https://doi.org/10.31948/ru.v43i1.4282>
- Zhou, T., Xu, C., Wang, C., Sha, S., Wang, Z., Zhou, Y., Zhang, X., Hu, D., Liu, Y., Tian, T., Liang, S., Zhou, L., Xu, X., Li, S., & Wang, Q. (2022). Burnout and well-being of healthcare workers in the post-pandemic period of COVID-19: A perspective from



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

“Calidad e Innovación: Perspectiva contemporánea para la Educación Superior”



the job demands-resources model. *BMC Health Services Research*, 22, Article 284.

<https://doi.org/10.1186/s12913-022-07608-z>

Zúñiga, D., Echeverría, G., Nitsche, P., Pedrals, N., Rigotti, A., Sirhan, M., Puschel, K., & Bitran, M. (2024). Cuidando al profesorado: Resultados de un programa a distancia de autocuidado para educadores de profesiones de la salud. *Educación Médica*, 25, 100871. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2023.100871>