

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SAN ISIDRO LABRADOR

ESCUELA DE EDUCACIÓN

SEDE UNIVERSITARIA: DESAMPARADOS

Artículo Especializado para obtener el grado de Maestría Profesional con Énfasis en Docencia

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de *burnout*.

Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, circuito 01, Dirección Regional Cartago, 2025.

Proponente:

José Johan Rivera Jiménez

Cartago, febrero de 2026

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de *burnout*.

Resumen.

La investigación analizó los desafíos que enfrenta la gestión administrativa del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, para atender el bienestar emocional del profesorado ante la sobrecarga laboral y la presencia del síndrome de *burnout*. La investigación surgió del reconocimiento de que el ejercicio docente en la educación pública costarricense se desarrolla en un contexto de crecientes exigencias administrativas, presión por resultados académicos y múltiples responsabilidades no pedagógicas, factores que han favorecido el desgaste físico y emocional del personal docente.

El síndrome *burnout* no constituye un problema individual aislado, sino un fenómeno estructural asociado con condiciones laborales sostenidas en el tiempo, lo cual acarrea incapacidades médicas, deterioro de la salud mental y aumento del estrés ocupacional en el sector educativo, lo que refuerza la necesidad de analizar el rol de la gestión administrativa en la prevención y atención de esta problemática desde una perspectiva institucional y no meramente personal.

Palabras clave: Gestión, Salud, Sobrecarga, Desgaste, Burnout.

Abstract.

The research analyzed the challenges faced by the administrative management of Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval in addressing teachers' emotional well-being in the context of work overload and the presence of *burnout* syndrome. The study emerged from the recognition that teaching within the Costa Rican public education system takes place in a context of increasing administrative demands, pressure for academic results, and multiple non-pedagogical responsibilities, factors that have contributed to the physical and emotional exhaustion of teaching staff.

Burnout syndrome does not constitute an isolated individual problem, but rather a structural phenomenon associated with sustained working conditions over time. This situation leads to medical leave, deterioration of mental health, and increased occupational stress within the educational sector, reinforcing the need to analyze the role of administrative management in the prevention and attention of this issue from an institutional rather than merely personal perspective.

Keywords: Management, Health, Workload, Exhaustion, Burnou

¹ José Johan Rivera Jiménez: Actualmente laboro como profesor de la especialidad de turismo; en el Liceo Vicente Lachner Sandoval, ubicado en Cartago. Con 14 años de experiencia en docencia universitaria (UNED) y en colegios académicos y técnicos del MEP. Correo electrónico: Johanriverajimenez@gmail.com

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

El ejercicio docente dentro del sistema de educación pública costarricense enfrenta una serie de desafíos que repercuten directamente en la salud física y emocional del profesorado. Las crecientes exigencias laborales, la sobrecarga administrativa, la falta de recursos, la atención a grupos numerosos y diversos, la atención de padres de familia, los conflictos entre compañeros (as) así como la presión por alcanzar resultados académicos en contextos frecuentemente adversos, han generado condiciones propicias para la aparición de estados de agotamiento físico y emocional. Estas condiciones derivan, en muchos casos, en el denominado síndrome de *burnout*, caracterizado por el desgaste profesional, la despersonalización y la disminución del sentido de logro personal.

Es de vital importancia analizar este problema, puesto que la salud mental de los docentes incide directamente en la calidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje, en el clima institucional, en la estabilidad del sistema educativo en general y en relaciones sociales y familiares. Los docentes que experimentan altos niveles de estrés y cansancio tienden a manifestar síntomas de ansiedad, desmotivación y ausentismo laboral, lo que repercute en su bienestar individual, en el rendimiento académico del estudiantado y en la dinámica escolar.

Además, la educación pública, al ser un espacio que atiende a poblaciones con diversas necesidades sociales, culturales y económicas, demanda del docente una alta capacidad de contención emocional y adaptabilidad, lo cual intensifica la carga psicosocial de su labor. Por ello, investigar el cansancio físico, emocional y el síndrome de *burnout* en este sector permite visibilizar una realidad muchas veces asumida como parte de una normalidad; de ahí que sea importante

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

reflexionar sobre la necesidad de implementar estrategias institucionales de prevención, acompañamiento psicológico y promoción del bienestar docente.

Justificación de la investigación

Por medio del presente artículo se busca crear conciencia sobre dicho tema, fundamentar por medio de la evidencia experiencial y documental, y generar análisis sobre la magnitud e implicaciones de este problema. A partir de dicha reflexión y análisis se hace necesario buscar soluciones como programas de apoyo y políticas orientados a fortalecer la salud mental y el equilibrio laboral de los educadores de la educación pública.

La línea de investigación corresponde al área de educación y, puntualmente, se asocia con los nuevos escenarios de la Gestión Educativa, al analizar el rol del equipo gestor (dirección, subdirección y personal docente) frente al bienestar de todas las personas educadoras del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval. Dicha línea de investigación se plantea ante los retos emergentes desde la gestión administrativa a partir de la transformación constante de la sociedad en ámbitos como: el avance de las tecnologías, la organización social, sobrecarga laboral, comportamiento del estudiantado y los retos del sistema educativo actual; lo cual impacta en la calidad del trabajo realizado por los docentes en cuanto a los procesos pedagógicos, las relaciones laborales, sociales y familiares y el impacto en la salud mental.

Es por ello por lo que se requiere de un acompañamiento liderado desde la dirección de cada institución, que aporte desde el liderazgo administrativo y que incorpore acompañamiento y apoyo emocional, además de mediación y generación de climas laborales saludables.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

En el caso específico del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, la investigación permite contextualizar la gestión institucional, siendo este un entorno real; permite analizar prácticas actuales y proponer estrategias de mejora integral.

A partir de dicho contexto se formula el problema de investigación: ¿cuáles desafíos enfrenta la gestión administrativa del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, del circuito 01 de la Dirección Regional de Cartago para promover el bienestar emocional del profesorado y prevenir el síndrome de *burnout*?

Objetivo general de la investigación

El objetivo general planteado consiste en analizar los desafíos de la gestión administrativa del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval en la atención del bienestar emocional del profesorado frente a la carga laboral y el síndrome de *burnout*, que la definición de estrategias institucionales de prevención y apoyo.

Objetivos específicos de la investigación

Los siguientes son objetivos específicos abordados en la investigación:

Identificar las estrategias implementadas por el equipo de gestión administrativa (dirección, subdirección, coordinaciones y comités institucionales) para la prevención y atención del desgaste emocional docente.

Examinar los factores administrativos, organizacionales y laborales que generan carga emocional y favorecen la aparición del síndrome de *burnout* en el personal docente del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Antecedentes de la investigación

Los antecedentes que enmarcan esta investigación se desprenden de la importancia de la salud mental y física para los docentes, particularmente un tema relevante dentro del personal del Ministerio de Educación Pública, ya que se habla de un problema estructural que afecta la salud mental del profesorado, así mismo, los procesos de enseñanza-aprendizaje. De acuerdo con la publicación de *CR hoy* (octubre, 2024) “los profesionales en educación son quienes representan mayor deterioro en su salud. La mayor cantidad de incapacidades según los datos del MEP se debe a casos por enfermedad, es decir, el 92.03%”.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad Nacional, específicamente el Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE, 2025), señala entre las causas que afectan la salud de los docentes en Costa Rica las siguientes: creciente carga laboral, tanto por tareas administrativas como por actividades no pedagógicas, la inclusión en los centros educativos implica un trabajo adicional que no está contemplado de una forma equilibrada en el quehacer y en el acto educativo mismo, aunado al deterioro salarial, además de los altos niveles de incapacidades médicas, las cuales, para mayo de 2025 ya se reportaban más de 54 mil, según datos del MEP.

Otras causas que señalan los docentes del MEP son las condiciones desiguales en zonas rurales, indígenas y urbano-marginales. Son contrastes muy marcados y el esfuerzo es mayor, tomando en consideración que, en muchos casos, el personal debe trasladarse a vivir a esas zonas y dejar sus comodidades y familia, por lo que esas separaciones causan otros problemas o preocupaciones que afectan la salud mental del trabajador del MEP. Otro aspecto señalado en la investigación citada es que “las leyes punitivas y no correctivas: como la ley 9.999 y la ley Marco

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

de Empleo Público, que invisibiliza la experiencia docente” desde luego enfocándose en los procesos investigativos extensos y a la vez que afectan la imagen sobre la persona señalada, ya que es separada o reubicada del puesto mientras se realiza la investigación, por tanto, el personal vive preocupado de no cometer faltas y así evitar dichos procesos, situación que repercute en su estado físico y cansancio mental.

Para complementar dicha noticia, el informe del Ministerio de Salud sobre la Política Nacional de Salud Mental (2024) es claro en cuanto a la afectación, en la última década, de la salud de las personas trabajadoras en la educación; textualmente se indica:

El consumo de sustancias psicoactivas, el aumento de la violencia, tanto social como intrafamiliar; un incremento en los comportamientos suicidas. También se ha observado un aumento en trastornos asociados al estrés, el trastorno de adaptación, la ansiedad y la depresión, trastornos de la conducta alimentaria, déficit atencional, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno afectivo bipolar, los trastornos del sueño, acompañados de problemas familiares y situaciones estresantes. (Ministerio de Salud, p.24.)

Precisamente el bienestar emocional del profesorado ha notado afectaciones a partir del incremento de situaciones asociadas al estrés laboral docente, tales como: ausentismo, licencias médicas, solicitud de reubicaciones y renuncias repentinas, precisamente argumentando la sobrecarga administrativa y emocional (por causas como: exigencias curriculares, tecnológicas, sociales y de convivencia estudiantil).

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Precisamente al hablar de situaciones emocionales y de cansancio en el trabajo, no hay que dejar de lado que una de las consecuencias a las que se puede llegar, de acuerdo con Olivares (2017) es:

Sufrir el Síndrome *Burnout* significa literalmente “quemado” y se utiliza, cuando se habla de estrés laboral, para describir una situación de total agotamiento o fatiga.

Es un estado de desgaste físico, mental y emocional que puede traer como consecuencia el absentismo laboral, el abandono del puesto de trabajo o la incapacidad total para volver a trabajar. (p.61)

De acuerdo con la *Revista de Salud Pública BMC* (2025), el síndrome de *burnout* en el profesorado constituye un problema para la calidad del sistema educativo, en el área de educación es donde más personas sufren síntomas musculoesqueléticos, agotamiento emocional, falta de sueño, fatiga, falta de energía y descuido en diferentes áreas del cuidado personal (físico y apariencia personal), puesto que hay una desmotivación por realizar el trabajo, falta de concentración y variaciones en las emociones durante el día, por lo que la persona no se siente bien. A partir del 2019 la Organización Mundial de la Salud decide incluir el Síndrome del *Burnout* como una enfermedad relacionada al trabajo y se insta a los países miembros a atender dicha problemática.

Para ubicar al lector sobre el centro educativo del cual se fundamenta la investigación, se procede a continuación con una breve reseña que enmarca la historia del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, ubicado en la provincia de Cartago, distrito oriental. Fundado en 1965, como alternativa para las personas que no lograban ingresar al Colegio San Luis Gonzaga. (Dirección Regional de

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Cartago, 2025). Este nuevo centro educativo de enseñanza secundaria en la ciudad de Cartago se constituyó en el primer colegio público del cantón de Cartago.

Actualmente el colegio posee una matrícula de 1090 estudiantes activos, cuenta con 82 profesores en total y un total de 40 secciones, las cuales están conformadas por un promedio de entre 28 a 35 estudiantes. Cuenta con cinco orientadores y el equipo de apoyo para atender a la población sordomuda y otras necesidades educativas.

Método

Al adentrarse en el desarrollo de la investigación, resulta necesario conocer cuál será el diseño metodológico. La investigación descriptiva–explicativa es aquella que, además de caracterizar un fenómeno tal como se manifiesta en la realidad (nivel descriptivo), busca identificar las causas o factores que lo originan (nivel explicativo). En otras palabras, busca conocer por qué ocurre tal como lo cita Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 82) “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, mientras que los estudios explicativos pretenden establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian”.

Para llevar a cabo el proceso de investigación en el Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, es fundamental recurrir al proceso descriptivo como insumo para contextualizar la situación; es decir, permite describir los desafíos a nivel administrativo en torno a lo mental, emocional y laboral del profesorado.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Tipo de investigación

La presente investigación se desarrolla desde un enfoque mixto, entendido como la integración sistemática de técnicas, procesos y perspectivas tanto cualitativas como cuantitativas. Este enfoque permite analizar los desafíos de la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria para atender el bienestar emocional del profesorado ante la carga laboral y el síndrome de *burnout*, combinando la interpretación que ofrece los métodos cualitativos con la comparación y precisión que ofrece la investigación cuantitativa.

Según Creswell y Plano Clark (2018) en su publicación *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, el enfoque mixto implica “recolectar, analizar e integrar datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, con el propósito de obtener una visión más robusta del problema que la que podría lograrse utilizando un solo enfoque”.

En esta investigación, el enfoque mixto resulta especialmente pertinente, ya que el análisis del bienestar emocional docente y del síndrome de burnout requiere integrar información cualitativa —como experiencias, emociones, percepciones del clima laboral y relaciones institucionales— con datos cuantitativos más objetivos y medibles, tales como la carga laboral, la frecuencia de síntomas asociados al estrés ocupacional, el tiempo destinado a tareas administrativas y la disponibilidad de apoyo institucional. Este enfoque permite una comprensión más integral de los desafíos administrativos vinculados al bienestar del profesorado, al reconocer la complejidad del burnout y la necesidad de analizar contextos, realidades y dimensiones propias de la labor docente, acercándose así de manera más precisa al objetivo de proponer estrategias pertinentes, actuales y ajustadas a la realidad institucional.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Enfoque de la investigación

Las principales fuentes de información son las personas participantes en la investigación, para apoyar esto se recurre al material de Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista Metodología de la investigación (2014). “En la investigación cualitativa, los participantes son seleccionados en función de su experiencia con el fenómeno de estudio y su disposición para aportar información rica y profunda, más que por criterios de representatividad numérica”.

Participantes de la investigación

Los sujetos que participan en esta investigación son el personal docente, administrativo y los estudiantes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, institución que pertenece al circuito 01 de la Dirección Regional de Cartago del Ministerio de Educación Pública (MEP). La población total sujeto de estudio corresponde a treinta personas participantes, pertenecientes a las diferentes áreas antes mencionadas.

Se contará con la colaboración del profesorado activo del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, tomando en cuenta interinos y propietarios, de distintas asignaturas. El personal administrativo (director, subdirectora, coordinaciones, auxiliares administrativos, son miembros activos en la institución e importantes dentro de la investigación, ya que son quienes se encargan de la gestión y la aplicación de las políticas internas, estrategias institucionales en favor del bienestar del personal docente y quienes abordan las situaciones administrativas vinculadas con el trabajo, los problemas laborales, las situaciones médicas y los permisos institucionales del personal.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

En cuanto al personal de orientación, el colegio cuenta con un equipo de cinco orientadores, su papel como sujetos fuentes de información, es precisamente porque en ocasiones son mediadores entre profesores y estudiantes, conocen sobre la aplicación de protocolos, situaciones de alerta temprana y dan acompañamiento a los docentes guías, por lo que conocen la presión bajo la cual trabajan sus colegas en la institución.

Otros sujetos fuentes de información, corresponden a los estudiantes, quienes se incluyen como parte de los informantes, pues tienen contacto a diario con el personal docente, por lo que pueden ver sus estados de ánimo, su carga laboral y el desempeño que realizan en sus lecciones.

Instrumentos de evaluación de la investigación

Para esta investigación cualitativa, se emplearán instrumentos que permitan recopilar información clara y puntual sobre las percepciones, experiencias y procesos llevados a cabo para la atención del estrés, la sobrecarga laboral y el síndrome del *burnout* en el Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval.

Se aplicarán entrevistas semiestructuradas tanto al personal docente, administrativo y a los estudiantes participantes. Estas entrevistas se componen de una guía de preguntas abiertas que permiten explorar las experiencias y opiniones en torno al manejo de la sobrecarga laboral, el manejo de emociones y situaciones experimentadas del síndrome de *burnout*.

El uso de una guía de observación en esta investigación se justifica debido a que permite recoger información directa y sin mediación sobre el comportamiento, el clima emocional y las dinámicas laborales del profesorado en su entorno natural (dentro de la institución educativa), así como la presión y la incidencia del contexto en dichos comportamientos y preocupaciones.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

También se empleará un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, dirigido a las muestras de docentes y estudiantes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval. Su uso se justifica como instrumento para la recolección de datos en la investigación, específicamente para recoger información que permita analizar aspectos relacionados con la salud emocional, laboral y la carga de trabajo del profesorado.

Resultados y Discusión

Resultados de la aplicación de instrumentos

Tabla 1. *Características generales del personal docente del Liceo Dr. Vicente Lachner, participante en la investigación. (Total de docentes participantes 8)*

Docente	Años de experiencia en educación	Tipo de institución	Condición de nombramiento	Cantidad de instituciones en las que labora
1	11	Pública, área académica	Interino	1
2	10	Pública, área académica	Interino	1
3	20	Pública, área técnica	Interino	3
4	5	Pública, área académica	Propiedad	2
5	12	Pública, área académica	Propiedad	1
6	7	Pública, área técnica	Interino	2
7	15	Pública, técnica	Propiedad	3
8	19	Pública, área académica	Propiedad	3

Fuente: Encuesta aplicada a ocho docentes del Liceo Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

A partir de los datos planteados en la Tabla 1 se puede evidenciar una diversidad significativa en cuanto a los años de experiencia docente, la condición laboral y el tipo de

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

institución. Se observa que la mayoría del profesorado cuenta con una trayectoria profesional amplia, ya que cinco de los ocho docentes poseen más de diez años de experiencia, lo que constituye un mayor conocimiento del sistema educativo y de las dinámicas institucionales de la secundaria. Esta experiencia acumulada aporta al estudio las percepciones sobre la carga laboral y el bienestar emocional.

En dicha tabla se refleja lo complejo del sistema educativo costarricense, precisamente donde interactúan personas de diferentes áreas académicas, las cuales no necesariamente son del lugar donde está ubicada la institución educativa, además, coexisten distintas modalidades y condiciones de contratación. Cabe destacar que los docentes interinos tienden a laborar en más de una institución, situación que podría incidir directamente en el aumento de la carga laboral, la fragmentación del tiempo y el desgaste emocional, al exigir una mayor adaptación a contextos organizativos diversos y a múltiples equipos de gestión administrativa, más el cansancio que implica desplazarse largas distancias y las horas tráfico que toman esos desplazamientos, todo ello conlleva duplicación de tareas administrativas y menor tiempo para el descanso y la vida personal.

Para ampliar más el tema, se recomienda observar la tabla del anexo 6, adjunta en anexos. En ella se evidencia una percepción limitada en cuanto al apoyo brindado desde la gestión administrativa en lo concerniente al bienestar emocional y acompañamiento psicológico hacia el profesorado. Los docentes reconocen la existencia parcial de espacios de apoyo y programas de bienestar, la mayoría señala la ausencia de estrategias claras y sistemáticas orientadas a la atención emocional del personal docente. Dentro de las observaciones se hace énfasis en la importancia del acompañamiento psicológico y el mejoramiento de los canales en la comunicación interna y en la

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

implementación efectiva de políticas de bienestar laboral. Estos resultados sugieren que, aunque existen esfuerzos aislados en ciertas instituciones, la gestión administrativa aún enfrenta importantes desafíos para consolidar una cultura organizacional que priorice la salud emocional del profesorado.

Una parte significativa del profesorado participante presenta manifestaciones vinculadas al síndrome de *burnout*, especialmente relacionadas con el agotamiento emocional y la desmotivación laboral (dicha información se puede constatar a partir del gráfico # 1 ubicado como anexo 7). La mayoría de los docentes reporta experimentar agotamiento con una frecuencia, lo que evidencia un desgaste progresivo asociado a las exigencias propias de la labor educativa. Aunque no todos han sido diagnosticados formalmente, sí manifiestan síntomas característicos que afectan su bienestar emocional, su disposición profesional y su desempeño en el aula, repercutiendo en la calidad del proceso educativo. La desmotivación y la percepción de que el estado emocional incide directamente en la práctica pedagógica reflejan la necesidad de abordar el *burnout* desde un enfoque preventivo, tanto a nivel institucional como nacional.

También se recomienda hacer lectura del gráfico # 2 (anexo 8) en donde se expone visualmente el nivel de agotamiento emocional evidenciado por el profesorado fuente de información en la investigación. De acuerdo con la información recolectada los docentes reportan sentir agotamiento emocional y estrés, lo cual refleja la presencia de un desgaste emocional sostenido, asociado a las exigencias propias de la labor docente y a la sobrecarga laboral, lo cual constituye un factor de riesgo significativo para el desarrollo del síndrome de *burnout*, los datos

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

obtenidos son importantes para la implementación de estrategias preventivas y de acompañamiento emocional que favorezcan el bienestar del profesorado y la calidad del proceso educativo.

Tabla 2. *Principales datos recolectados en el instrumento aplicado al personal docente participante de la investigación.*

Apartado	Datos recabados
Sobrecarga administrativa	Exceso de documentación por completar, poco tiempo para realizar informes y trámites, varios documentos similares que se pueden simplificar y/o unificar.
Desgaste emocional	Agotamiento emocional y mental, estrés, desmotivación y problemas de desgaste físico
Apoyo institucional	Se debe trabajar en conjunto y dar más atención a los problemas docentes.
Necesidades de mejora	Reducción de cargas de trabajo, distribución equitativa de trabajo
Propuestas de cambio	Simplificar procesos de trabajo, mejorar la planificación y la calendarización de actividades.

Fuente: Encuesta aplicada a ocho docentes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

A partir de los datos de la tabla anterior, se sintetizan las principales observaciones propuestas por el profesorado, entre los principales datos se resalta la sobrecarga administrativa y el desgaste emocional como problemas centrales en la labor docente. Entre las respuestas reiteradas están; el exceso de trámites, la duplicidad de informes y el uso intensivo de plataformas digitales como factores que incrementan la carga laboral y reducen el tiempo destinado a las funciones pedagógicas. Estas condiciones generan estrés constante y agotamiento mental, lo que refuerza la percepción de que las tareas no pedagógicas han adquirido un peso desproporcionado dentro del quehacer docente, lo que, consecuentemente, afecta el bienestar emocional y su motivación profesional.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Asimismo, la tabla pone de manifiesto una percepción generalizada de apoyo institucional limitado, junto con una demanda clara de acciones administrativas orientadas a la mejora del bienestar docente. Entre los datos recopilados, se refleja la expectativa del personal docente de contar con una gestión administrativa más humana, preventiva y orientada al bienestar, capaz de generar condiciones laborales más equilibradas y sostenibles, que contribuyan a la prevención del síndrome de *burnout* y al fortalecimiento de la calidad educativa en secundaria.

De acuerdo con la información recopilada y que se puede constatar por medio de la figura 1 (anexo 9) en relación con la sobrecarga laboral y el bienestar emocional del profesorado se refleja una ausencia de mecanismos formales y sistemáticos para el apoyo del bienestar emocional del profesorado, tanto a nivel institucional como ministerial; se destaca la necesidad de una mayor participación de instancias internas y externas vinculadas con la educación costarricense; lo que permite concluir que el *burnout* docente es un fenómeno de carácter estructural que requiere acciones articuladas entre la gestión administrativa, el Ministerio de Educación Pública y otras entidades vinculadas al ámbito educativo.

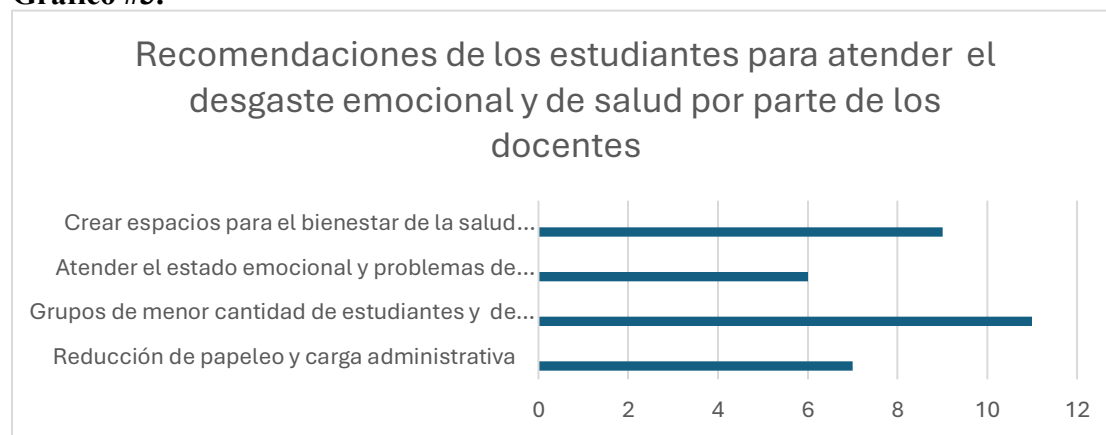
Dentro de la recopilación de información se consultó al Departamento de Orientación del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, dicha información se puede consultar en el anexo 10, es notable que el bienestar emocional del profesorado se encuentra en una condición de alta vulnerabilidad, considerándose como un fenómeno complejo que engloba variedad de factores, entre ellos; la fragilidad del bienestar emocional docente, estrechamente vinculada con niveles elevados de estrés, cansancio y agotamiento emocional, lo preocupante es que las manifestaciones se van presentando de forma aislada, hasta agravar el estado de salud y ser condiciones reiteradas,

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

que terminan manifestándose en episodios más intensos, tal como lo citan diferentes especialistas del tema de *burnout*.

De igual manera, se identifican deficiencias en la comunicación entre los distintos actores de la comunidad educativa, lo que dificulta la articulación de apoyos oportunos y refuerza la percepción de desamparo ministerial. A partir de este contexto, el Departamento de Orientación subraya la necesidad urgente de acompañamiento psicológico y de acciones preventivas en salud mental, lo que posiciona a la gestión administrativa como un actor clave para impulsar estrategias integrales que favorezcan el bienestar socioemocional del personal docente y la sostenibilidad del ejercicio profesional.

Gráfico #3.



Fuente: Encuesta aplicada a 12 estudiantes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

Parte fundamental de esta investigación es conocer la opinión de los estudiantes, pues son parte de la comunidad educativa que interactúa y conoce en parte la realidad de los docentes. A partir del análisis de las respuestas brindadas por los estudiantes de décimo y undécimo año del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, se identifican cinco categorías recurrentes que reflejan percepciones claras sobre las necesidades del profesorado en relación con la gestión administrativa

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

y el bienestar emocional. La reducción del papeleo y de la carga administrativa surge como la principal preocupación, lo cual evidencia que el estudiantado percibe que el exceso de tareas burocráticas incide directamente en el cansancio, el estrés y la disminución de la calidad pedagógica. Asimismo, la mejor organización del trabajo institucional aparece como una necesidad relevante, asociada a una distribución más equitativa de responsabilidades y a una planificación más eficiente, lo que permitiría a los docentes disponer de mayor tiempo para la enseñanza y la atención del estudiantado.

Los estudiantes reconocen que el estado emocional de los docentes influye directamente en el clima de aula y en el ambiente escolar en general, por lo que consideran necesario que la gestión administrativa adopte un enfoque más humanista y preventivo. En este sentido, las respuestas evidencian que una administración educativa orientada al bienestar integral del profesorado no solo favorece la salud emocional de los docentes, también contribuye a mejorar las relaciones interpersonales, la motivación y la calidad del proceso educativo en las instituciones de educación secundaria.

Discusión

La sobrecarga laboral que enfrenta el personal docente en el sistema educativo público costarricense no puede seguir interpretándose como una consecuencia inevitable del ejercicio profesional, sino como el resultado directo de un modelo de gestión que ha priorizado el control administrativo sobre el bienestar humano de la persona docente. Al confrontar esta realidad con los principios actuales de la calidad educativa y desarrollo integral de la educación, emerge una contradicción evidente: mientras el discurso institucional resalta la importancia del rol docente, en

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

la práctica se sostienen dinámicas burocráticas que sobrepasan las capacidades físicas y emocionales del profesorado. El estrés docente, por tanto, no constituye un fenómeno aislado ni accidental, sino una manifestación previsible de una estructura organizativa que acumula tareas, exige en acciones y resultados, mientras que descuida la dimensión preventiva de la salud mental.

La presión constante por cumplir con informes, plataformas digitales, evaluaciones estandarizadas y disposiciones administrativas confronta directamente la esencia pedagógica de la profesión. En lugar de fortalecer la reflexión didáctica, el acompañamiento estudiantil y la innovación educativa, estas demandas reducen los márgenes de autonomía profesional y limitan los espacios para el autocuidado y la regulación emocional. Se produce así una tensión estructural: el sistema exige resultados académicos y estabilidad emocional, pero simultáneamente restringe las condiciones necesarias para alcanzarlos. Ante la ausencia de herramientas institucionales de apoyo, el profesorado termina gestionando su malestar de manera individual, muchas veces recurriendo a recursos privados o, en otros casos, normalizando el desgaste como parte inherente del oficio.

Las manifestaciones asociadas a la labor docente (trastornos del sueño, problemas digestivos, fatiga crónica, ansiedad, estrés sostenido y síntomas psicosomáticos) no pueden reducirse a situaciones personales desvinculadas del contexto laboral. Por el contrario, si se hace un análisis profundo, es un patrón que se repite no solo en uno, sino en muchos docentes, siendo la constante los entornos caracterizados por la sobrecarga y la escasa prevención. Desde esta posición, la ausencia de políticas claras, sistemáticas y sostenidas orientadas al cuidado de la salud mental refuerza una cultura institucional que invisibiliza el malestar y desplaza la responsabilidad

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

hacia el individuo. Desde una postura crítica, se trae a reflexión cómo el sistema actual ignora el carácter acumulativo del estrés y el riesgo progresivo de deterioro emocional que, en lugar de ser preventivo, es detonador de crisis a nivel de salud del personal docente.

Asimismo, la diversidad del personal docente dentro del Ministerio de Educación Pública no constituye garantía de protección frente al desgaste emocional. Al contrario, la experiencia acumulada, lejos de traducirse en estabilidad, se ve acompañada de mayores exigencias administrativas y fragmentación laboral, especialmente en condiciones de interinazgo o en quienes deben laborar en más de una institución. Se genera en este caso una disociación con lo que se le exige al personal docente, a nivel de experiencia y compromiso y las condiciones de trabajo y sobrecarga diaria; sin duda condiciones que intensifican su agotamiento. Si se trae a acotación lineamientos de salud ocupacional enfocados al área de enseñanza y se estudian con la realidad docente, incluso con los datos obtenidos en la presente investigación, queda de manifiesto la brecha entre lo normativo y lo real.

Aunque existen propuestas institucionales y discursos orientados a la salud ocupacional, su impacto en la cotidianidad docente es limitado debido a la falta de continuidad, sistematicidad y acompañamiento psicológico especializado. Muchas iniciativas permanecen en el plano de documentos o protocolos, sin consolidarse como prácticas institucionales sostenidas. Esta contraposición entre lo escrito y lo ejecutado, trae a la palestra el manejo dado al síndrome del *burnout* como un conjunto de casos individuales, y no se atiende a nivel estructural, sino se posterga la implementación de respuestas integrales a nivel ministerial.

Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout.

Conclusiones

La sobrecarga en la labor del personal docente constituye un desafío y, a la vez, es responsabilidad de la gestión administrativa institucional y ministerial, dado el exceso de documentación, la presión por cumplir asignaciones, la duplicidad de informes; corresponden a procesos burocráticos que superan las responsabilidades pedagógicas y favorecen el desgaste emocional y físico del profesorado.

El síndrome de *burnout* en la institución responde a factores estructurales propios de la labor docente y no a situaciones individuales o aisladas; se trata de causas vinculadas a condiciones laborales sostenidas en el tiempo, fragmentación de jornadas, interinazgo y ausencia de mecanismos preventivos sistemáticos.

Las estrategias actuales de apoyo emocional resultan insuficientes por parte del Ministerio de Educación Pública, además no son sistemáticas, ni corresponden a medidas preventivas. Evidenciándose una brecha entre la existencia formal de iniciativas de bienestar y su aplicación efectiva, continua y con acompañamiento psicológico especializado hacia las personas con síntomas, episodios o condiciones propicias para presentar algún trastorno emocional, nervioso o enfermedad derivada del estrés.

El estado emocional de los docentes incide directamente en el clima de aula y en la calidad del proceso educativo. El desgaste emocional no se limita al ámbito individual de la persona; sino que repercute en sus relaciones, en actividades cotidianas y pedagógicas y en la dinámica institucional, lo que evidencia su carácter estructural y colectivo (repercusiones en sí mismo o con su entorno inmediato).

Referencias bibliográficas

- Dirección Regional de Cartago. (2025). *Reseña histórica del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval*. Cartago, Costa Rica. Recuperado de https://drecartago.org/circuito1/lic_vicente.php
- Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., & Gallardo-Vázquez, P. (2019). *Analysis of Burnout Syndrome in Teachers of Preschool, Middle School and High School for Prevention and Treatment*. Revista Electrónica Educare, 23(2), 324-343. <https://doi.org/10.15359/ree.23-2.17> [scielo.sa.cr](https://scielo.sa.cr/ree)+2[scielo.sa.cr](https://scielo.sa.cr/ree)+2
- Gutiérrez Rodríguez, P. (2022). *Guía metodológica: Un proceso de investigación académica universitaria*. UISIL.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval. (2025). *Ficha informativa institucional del curso lectivo 2025* [Documento interno]. Administración del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval.
- Ministerio de Salud Política Nacional de Salud Mental 2024-2034 y sus anexos técnicos de la política nacional de salud mental. -San José, Costa Rica. Recuperado del 1 de noviembre de 2025, http://www.pgrweb.go.cr/docsdescargar/Normas/No%20DE-44839/Version1/politica_nacional_salud_mental.pdf
- Olivares-Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, comprendiendo el *burnout*. *Ciencia & Trabajo*, 19(58), 59-63. Recuperado de <https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059> Fecha de búsqueda 2 de noviembre de 2025.

Revista Salud Publica de BMC. (2025, abril), *Agotamiento y bienestar entre el profesorado de educación superior: factores que influyen en el agotamiento* [Informe]. Volumen 25.

Recuperado de <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-22602-w> Fecha de búsqueda 1 de noviembre de 2025.

Sánchez Gómez, Natalia (2025, julio). Docentes del MEP enfrentan sobrecarga laboral, inestabilidad y abandono estatal, advierten sindicatos y académicos. *UNA Comunica*.

Recuperado de <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/julio-2025/6205-docentes-del-mep-enfrentan-sobrecarga-laboral-inestabilidad-y-abandono-estatal-advierten-sindicatos-y-academicos>

Vargas, P. (2024). *MEP contabiliza más de 108 000 incapacidades de docentes en lo que va de 2024*. CRHoy. Recuperado el 1 de noviembre de 2025, <https://crhoy.com/mep-contabiliza-mas-de-108-mil-incapacidades-de-docentes-en-lo-que-va-de-2024/>

ANEXOS DE LA INVESTIGACIÓN

Anexo N° 1. Instrumento diagnóstico

1. ¿Qué es la salud mental?
2. ¿Por qué es importante mantener una buena salud mental? Desde el punto de vista de derecho humano y desde la realidad como educador (a).
3. Conoce usted ¿qué es el síndrome *burnout*?
4. ¿Ha sentido en algún momento cambios a nivel emocional, motivaciones o desmotivaciones o alguna situación de salud física, depresión o ansiedad? Justifique su respuesta.
5. ¿Conoce de casos en sus compañeros (as) que han sufrido alguna situación de *burnout*, depresión, ansiedad u otros estados asociados?
6. ¿Cuáles son los motivos por los que se presentan dichos estados de ansiedad, depresión o enfermedad en los docentes?
7. ¿Cómo maneja sus emociones y la carga laboral en la actualidad?
8. ¿Conoce de algún programa de apoyo por parte del Ministerio de Educación Pública (MEP) como respuesta ante dicha problemática?
9. ¿Cuáles recomendaciones sugiere para poder aplicar y atender de forma inmediata a los docentes en procura del bienestar emocional?

Anexo N°2. Cuestionario para el personal docente del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval

Propósito del cuestionario: Recopilar información sobre las percepciones, experiencias y necesidades del profesorado respecto a las acciones de gestión administrativa orientadas al bienestar emocional y la prevención del *burnout*.

Persona que aplica el instrumento: José Johan Rivera Jiménez

Fecha de aplicación: _____

Por este medio quisiera contar con su colaboración, respondiendo a las formulaciones propuestas en el presente cuestionario, soy docente del Ministerio de Educación Pública, actualmente estoy cursando la Maestría en docencia en la Universidad Internacional San Isidro Labrador y desarrollo la investigación: *Desafíos en la gestión administrativa para la atención del bienestar emocional del profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout en instituciones de educación secundaria del MEP*.

Población a la que se dirige:

Docentes activos en centros educativos de secundaria del Ministerio de Educación Pública (MEP).

Instrucciones para completar el cuestionario:

Le pedimos responder cada ítem con sinceridad. La información será tratada de forma confidencial y utilizada únicamente con fines académicos o investigativos. No es requerido que escriba su nombre. El cuestionario consta de tres páginas.

Información general

1. Años de experiencia docente:

☐ Menos de 5 años

☐ Entre 5 y 10 años

☐ Entre 11 y 20 años

☐ Más de 20 años

2. Tipo de institución donde labora:

☐ Pública académica

☐ Pública técnica

☐ Otra (especifique): _____

3. Jornada laboral:

☐ Tiempo completo

☐ Medio tiempo

☐ Interina

☐ Propiedad

4. En cuantas instituciones trabaja:

☐ Una

☐ Dos

☐ Más 3 o más

Percepción sobre la sobrecarga laboral:

Indique su nivel de acuerdo según la siguiente escala:

1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

5. Considero que mi carga laboral supera el tiempo laboral establecido. _____
6. Siento que las responsabilidades administrativas han aumentado en los últimos años.

7. La carga laboral afecta negativamente mi bienestar emocional. _____
8. El exceso de trabajo ha provocado agotamiento físico o mental en mi vida personal. _____
9. La institución cuenta con estrategias claras para regular la carga laboral docente. _____

Síndrome de *Burnout*

10. ¿Conoce sobre el síndrome de *burnout*?
☐ No conozco ☐ Conozco poco ☐ Me gustaría conocer ☐ Conozco lo suficiente
11. ¿Ha sido diagnosticado (a) con el síndrome de *burnout*?
☐ Nunca ☐ Alguna vez ☐ Actualmente diagnosticado (a)
12. ¿Ha sentido agotamiento emocional relacionado con su labor docente?
☐ Nunca ☐ Rara vez ☐ A veces ☐ Frecuentemente ☐ Siempre
13. ¿Ha sentido desmotivación para realizar sus funciones como docente?
☐ Sí ☐ No
14. ¿Considera que su estado emocional afecta su desempeño en aula?
☐ Sí ☐ No ☐ A veces

Sobre la gestión y apoyo administrativo en materia emocional, sobrecarga laboral y diagnóstico síndrome *burnout*.

15. La gestión administrativa de mi institución promueve espacios de apoyo emocional para el personal docente.

☐ Sí ☐ No ☐ Parcialmente

16. ¿Existen programas de bienestar emocional implementados en su institución?

☐ Sí ☐ No ☐ No sé

17. En caso de existir, ¿considera que son efectivos?

☐ Sí ☐ No ☐ Parcialmente

18. ¿Ha recibido acompañamiento o apoyo psicológico institucional?

☐ Sí ☐ No ☐ No sabía que existía esa opción

Preguntas abiertas. A continuación, se le presentan una serie de formulaciones, en las que se le solicita dar una respuesta clara y puntual. Recuerde que la información suministrada es confidencial.

19. ¿Cuáles considera que son los principales factores que generan desgaste emocional en su labor docente?

20. ¿Qué acciones administrativas considera necesarias para mejorar el bienestar emocional docente?

21. ¿Ha sentido apoyo por parte del equipo de gestión administrativa en momentos de desgaste o estrés? Explique.

22. ¿Qué cambios sugeriría para reducir la carga laboral vinculada a tareas no pedagógicas?

23. ¿Desea agregar algún comentario final?

Anexo N°3. Entrevista dirigida a la administración del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval

Propósito de la entrevista: Recopilar información sobre las percepciones, experiencias y necesidades del profesorado respecto a las acciones de gestión administrativa orientadas al bienestar emocional y la prevención del *burnout*.

Persona que aplica el instrumento: José Johan Rivera Jiménez

Fecha de aplicación: _____

Por este medio quisiera contar con su colaboración para la aplicación de la siguiente entrevista, la cual consta de ocho preguntas (de respuesta abierta), soy docente del Ministerio de Educación Pública, actualmente estoy cursando la Maestría en docencia en la Universidad Internacional San Isidro Labrador y desarrollo la investigación: *Desafíos en la gestión administrativa para la atención del bienestar emocional del profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout en instituciones de educación secundaria del MEP*.

Población a la que se dirige la entrevista:

director, subdirectora y auxiliares administrativos

Instrucciones para completar el cuestionario:

Le pedimos responder cada ítem con sinceridad. La información será tratada de forma confidencial y utilizada únicamente con fines académicos o investigativos.

1. ¿Cómo describiría el nivel de carga laboral actual del profesorado en el liceo Vicente Lachner Sandoval?

2. ¿Qué manifestaciones o señales de desgaste emocional o *burnout* ha identificado en el cuerpo docente?
3. ¿Considera que la institución cuenta con mecanismos formales para apoyar el bienestar emocional del profesorado? ¿Cuáles mecanismos o herramientas han empleado o emplean actualmente?
4. ¿Qué tipo de acciones preventivas o de acompañamiento se han implementado desde la administración para disminuir la sobrecarga laboral del personal docente?
5. ¿Cuáles son las principales limitaciones o barreras que enfrenta la administración para atender el bienestar emocional del profesorado?
6. ¿Qué rol considera que debe tener la gestión administrativa en la prevención del síndrome de *burnout* de la persona docente?
7. ¿Existe algún tipo de coordinación con instancias externas (MEP, universidades, Ministerio de Trabajo, Ministerio de Salud, Organizaciones no gubernamentales u otras) para apoyar la salud mental del personal docente?
8. ¿Qué cambios considera urgentes a nivel institucional o ministerial para mejorar las condiciones laborales y emocionales del personal docente?

Anexo N°4. Entrevista dirigida al equipo de orientación del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval

Propósito de la entrevista: Recopilar información sobre las percepciones, experiencias y necesidades del profesorado respecto a las acciones de gestión administrativa orientadas al bienestar emocional y la prevención del *burnout*.

Persona que aplica el instrumento: José Johan Rivera Jiménez

Fecha de aplicación: _____

Por este medio quisiera contar con su colaboración para la aplicación de la siguiente entrevista, la cual consta de cinco preguntas (de respuesta abierta), soy docente del Ministerio de Educación Pública, actualmente estoy cursando la Maestría en docencia en la Universidad Internacional San Isidro Labrador y desarrollo la investigación: *Desafíos en la gestión administrativa para la atención del bienestar emocional del profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout en instituciones de educación secundaria del MEP*.

Población a la que se dirige la entrevista:

Orientadores (as)

Instrucciones para completar el cuestionario:

Le pedimos responder cada ítem con sinceridad. La información será tratada de forma confidencial y utilizada únicamente con fines académicos o investigativos.

1. Desde su experiencia como orientador(a), ¿cómo describiría el nivel de bienestar emocional del profesorado en su institución?

2. ¿Ha identificado señales o manifestaciones de agotamiento emocional o síndrome de *burnout* en los docentes? ¿Cuáles son las más frecuentes?
3. ¿Existen actualmente protocolos, programas o estrategias institucionales para apoyar el bienestar emocional de los docentes? Si es así, ¿qué tan efectivos han sido?
4. ¿Qué tipo de acompañamiento emocional o psicoeducativo considera que debería ofrecer la administración educativa para prevenir el desgaste docente?
5. ¿Qué acciones concretas recomendaría que implemente la gestión administrativa para mejorar las condiciones socioemocionales del profesorado?

Anexo N° 5. Cuestionario dirigido estudiantes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval

Propósito de la entrevista: Recopilar información sobre las percepciones, experiencias y necesidades del profesorado respecto a las acciones de gestión administrativa orientadas al bienestar emocional y la prevención del *burnout*.

Persona que aplica el instrumento: José Johan Rivera Jiménez

Fecha de aplicación: _____

Por este medio quisiera contar con su colaboración para la aplicación del siguiente cuestionario, el cual consta cinco de preguntas de respuestas abiertas. Soy docente del Ministerio de Educación Pública, actualmente estoy cursando la Maestría en docencia en la Universidad Internacional San Isidro Labrador y desarrollo la investigación: *Desafíos en la gestión administrativa para la atención del bienestar emocional del profesorado ante la carga laboral y el síndrome de burnout en instituciones de educación secundaria del MEP*.

Población a la que se dirige la entrevista:

Estudiantes de décimo y undécimo nivel

Instrucciones para completar el cuestionario:

Le pedimos responder cada ítem con sinceridad. La información será tratada de forma confidencial y utilizada únicamente con fines académicos o investigativos.

1. ¿Ha notado que algunos profesores (as) se ven agotados (as) o estresados (as) durante las clases? ¿Podría dar algún ejemplo?

2. ¿Cree que la carga de trabajo que tienen los/las docentes afecta su manera de enseñar o relacionarse con los estudiantes? ¿Cómo lo has notado?

3. ¿Ha presenciado situaciones en las que un docente exprese frustración, agotamiento o enojo debido al exceso de trabajo?

4. ¿Piensa que el bienestar emocional de los docentes influye en el ambiente escolar en general? ¿De qué forma?

5. ¿Qué cambios cree que deberían aplicar las autoridades del colegio para apoyar mejor a los/las docentes en su carga laboral?

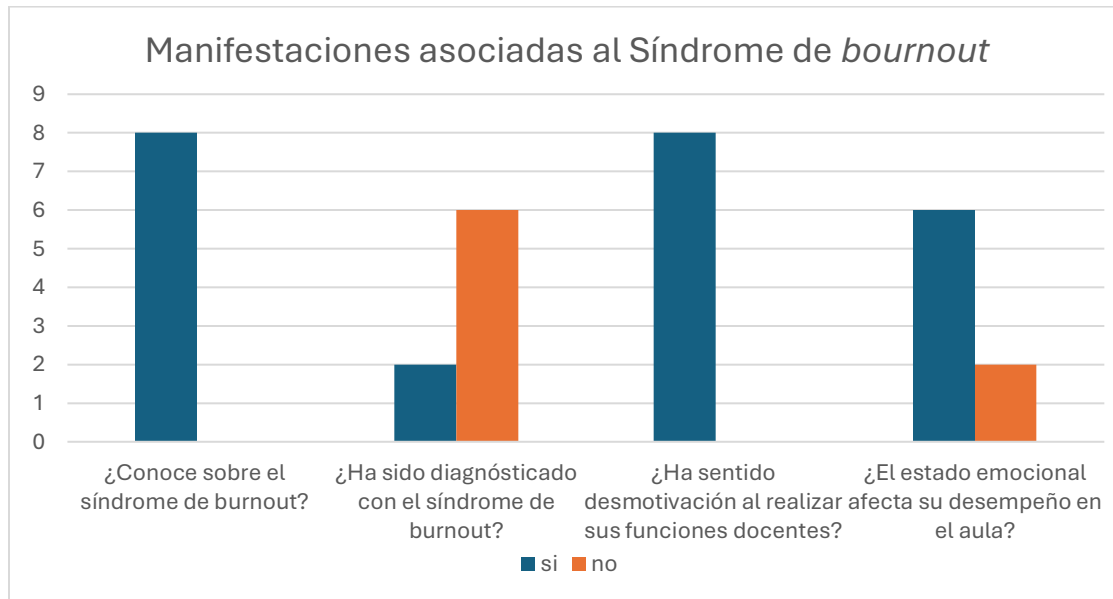
Anexo N° 6.

Tabla. *Gestión administrativa y apoyo institucional percibido por el personal docente del Liceo Vicente Lachner Sandoval. (Total de docentes participantes 8)*

Docente	Espacios de apoyo emocional	Programas de bienestar en la institución	Acompañamiento psicológico
1	Poco	Si	No
2	Algunas veces	Algunas propuestas esporádicas	No
3	Algunas veces	Si	No
4	Bueno	Si	No
5	Regular	No	No
6	Regular	No	No
7	Algunas veces	No	No
8	Poco	Si	No

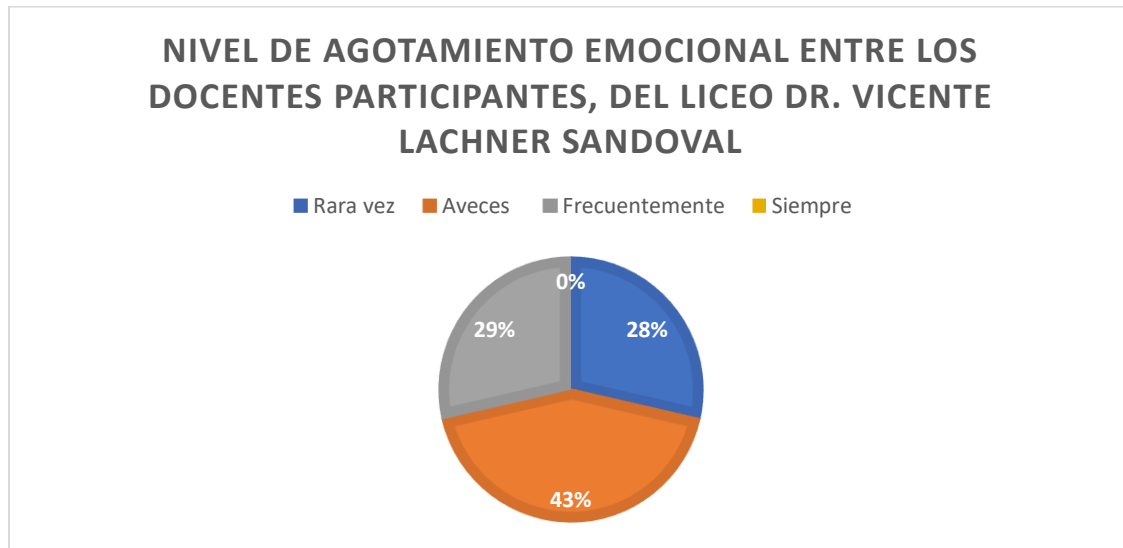
Fuente: Encuesta aplicada a ocho docentes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

Anexo 7 Gráfico #1 sobre manifestaciones asociadas al Síndrome del *burnout* en el Liceo Vicente Lachner Sandoval.



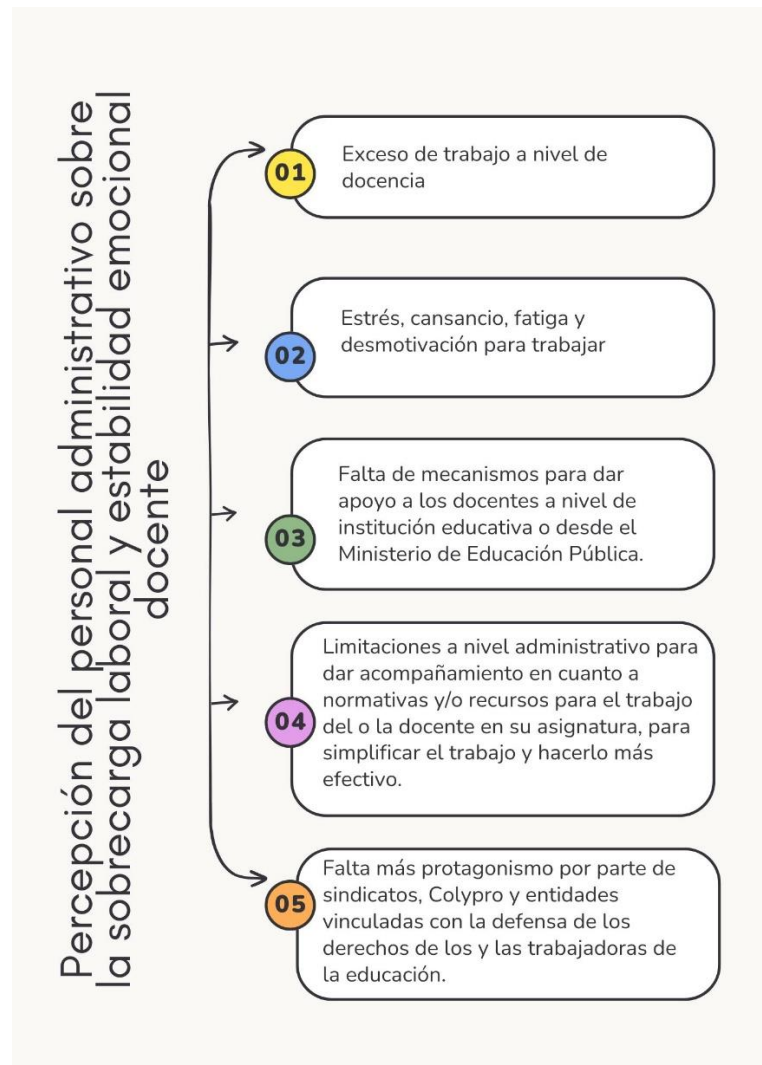
Fuente: Encuesta aplicada a ocho docentes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

Anexo 8 Gráfico #2 Nivel de agotamiento emocional expresado por el personal docente del Liceo Vicente Lachner Sandoval.



Fuente: Encuesta aplicada a ocho docentes del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

Anexo 9 Figura 1.



Fuente: Encuesta aplicada a cinco personas con cargos administrativos en el Liceo Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

Anexo N°10. *Percepción por parte del equipo de orientación del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, sobre el bienestar emocional docente.*



Fuente: Encuesta aplicada a cinco profesores del departamento de orientación del Liceo Dr. Vicente Lachner Sandoval, diciembre 2025.

Anexo N°11. Declaración Jurada.

Yo, José Johan Rivera Jiménez, cédula de identidad 304130794. Alumno de la Universidad Internacional San Isidro Labrador, declaro bajo de juramento y consciente de las responsabilidades penales de este acto, que soy el autor intelectual del Artículo Especializado para Obtener el grado de Maestría Profesional en Ciencias de la Educación con Énfasis en Docencia, titulado: Desafíos en la gestión administrativa en instituciones educativas de secundaria del Ministerio de Educación Pública para abordar el bienestar emocional de profesorado ante la carga laboral y el síndrome de *burnout*.

Por lo que libero a la universidad de cualquier responsabilidad en caso de que mi declaración sea falsa.

Cartago, Cartago, San Francisco a los 23 días del mes de febrero del año 2026.



Nombre: José Johan Rivera Jiménez

Cédula 304130794