
EL CUIDADO DE LOS QUE CUIDAN: ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL BURNOUT DOCENTE

Pablo Osow

PROEDUCAR 2026



CUIDAR

¿DE QUÉ SE TRATA EL BURNOUT?



Agotamiento
emocional



Sinsentido
e ineficacia

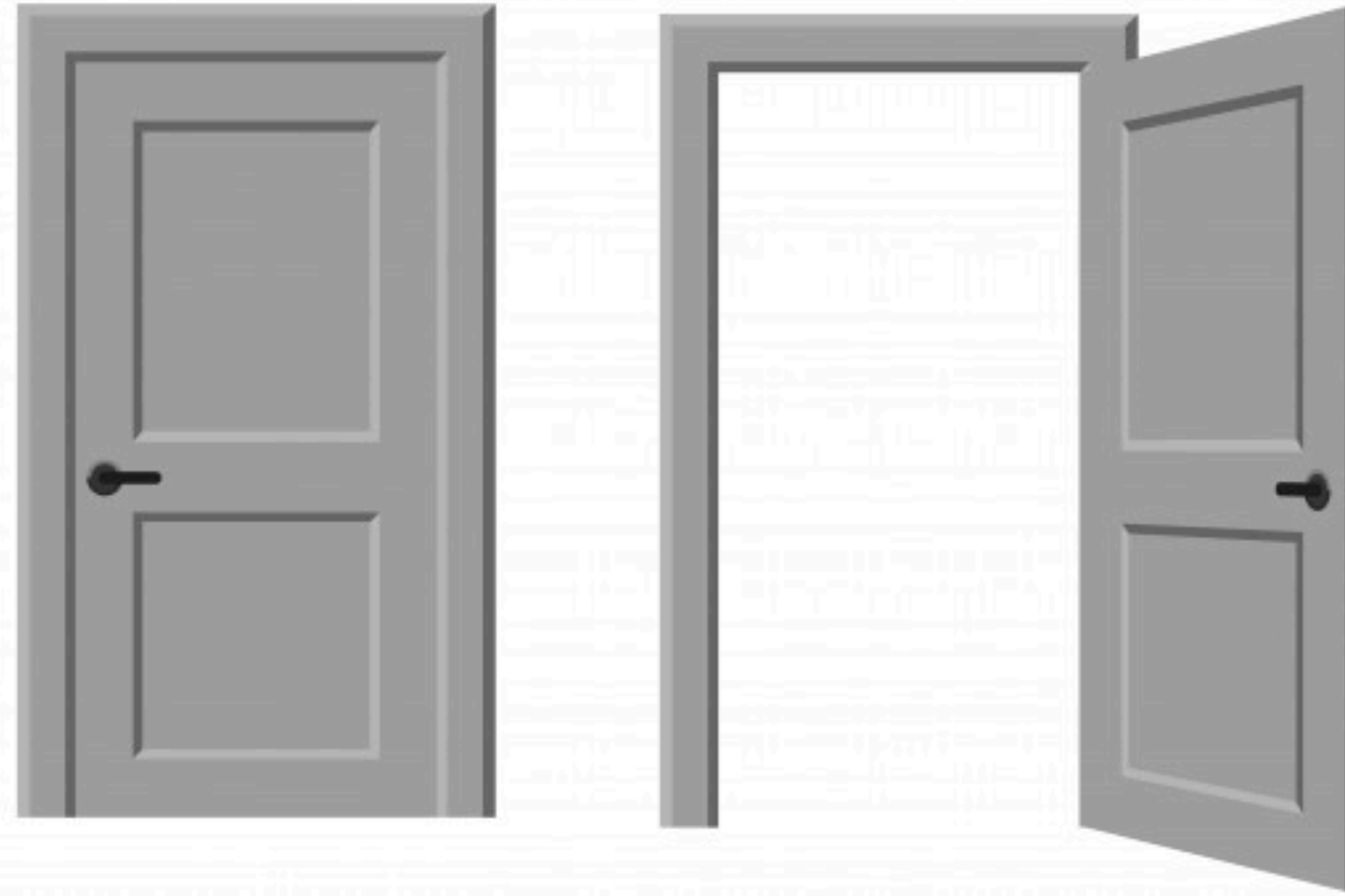
Negatividad
y distancia

BURNOUT DOCENTE EN URUGUAY



- 279 docentes - Universidad Católica de Uruguay (2025)
 - Cantidad de horas semanales
 - Sobrecarga de tareas
 - Escasez de recursos en relación a la demanda
 - Insuficiencia en la formación docente
 - Dificultades en la comunicación con los equipos directivos
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEED): casi el 30% de las inasistencias de 2017 fueron por razones psíquicas.

LENGUAJE DESCRIPTIVO Y LENGUAJE GENERATIVO



CIERRA POSIBILIDADES

Explica, justifica, se victimiza

Genera resignación

Nos aleja de la visión

ABRE POSIBILIDADES

Busca crear un futuro distinto

Genera confianza/esperanza

Sirve para concretar la visión

Formación en comunicación efectiva

Instancias de retroalimentación positiva

Recursos de gestión emocional

Acompañamiento profesional

PEDIR

DECIR una necesidad / proponer / impulsar

Entrenamiento en mindfulness

Espacios saludables periódicos:
respiración, alimentación, recreación

Simplificación de tareas administrativas

Decisiones institucionales y políticas

¿Sufrís el síndrome del niño bueno?



APRENDER A DECIR QUE



- “Hasta acá”: gestionar la exigencia
- Desconexión laboral: dimensión personal y acuerdo institucional
- Relación con la tecnología
- “Hora libre” no-productiva
- Calidad del descanso
- Vida sedentaria: ansiedad y enojo

¡BASTA!



Decirte que



Espacios y tiempos
de espiritualidad

Moverte

Afectos

Artes

Cortes en el día

Chequeo médico

Tu voz

Emprender

Desconexión real

Reencontrarte con lo que tiene sentido

*“La vida pierde la gracia para el que olvida **celebrar**” Bersuit*



Una mente brillante (2001)



PROPUESTA PRÁCTICA

- Un pedido pendiente:
(para cuándo)
 - Un “no”:
(a partir de cuándo)
 - Un “basta”:
(a partir de cuándo)
 - Un “sí”:
(a partir de cuándo)
 - Un reconocimiento que te haces hoy:
-

 pabloosow@gmail.com

 +54 9 221 502 5741

 @pabloosow

TEST DE BURNOUT DOCENTE

Fecha:

Escala de respuestas: 1 = Nunca | 2 = Rara vez | 3 = A veces | 4 = Frecuentemente | 5 = Siempre

N°	Pregunta	Respuesta (1-5)	Item inverso (5-1)
1	Me siento agotado/a al final de la jornada laboral.		No
2	Siento que no tengo energía suficiente para mis clases.		No
3	Me cuesta levantarme para ir a trabajar.		No
4	Me siento emocionalmente vacío/a después de un día de trabajo.		No
5	Tengo la sensación de que doy más de lo que recibo.		No
6	A veces me siento al borde de mis fuerzas.		No
7	Me cuesta disfrutar del tiempo libre porque sigo pensando en el trabajo.		No
8	Tengo dificultades para dormir por preocupaciones laborales.		No
9	Siento que el trabajo me sobrepasa.		No
10	Percibo que ya no puedo con la misma carga laboral que antes.		No
11	Me resulta difícil conectar emocionalmente con mis estudiantes.		No
12	A veces trato a mis alumnos con frialdad o impaciencia.		No
13	Me cuesta mantener el interés por las necesidades individuales de los alumnos.		No
14	Siento que me da lo mismo cómo reaccionen mis estudiantes.		No
15	Me descubro respondiendo con irritación o sarcasmo.		No
16	Evito el contacto con colegas o familias para no involucrarme más.		No
17	Siento que pierdo la empatía que antes tenía.		No
18	Tengo menos tolerancia hacia los errores o conductas de los alumnos.		No
19	Me cuesta mantener la calma ante situaciones conflictivas.		No
20	Prefiero trabajar solo/a para evitar discusiones o tensiones.		No
21	Me siento satisfecho/a con mi labor docente.		Sí
22	Creo que mi trabajo contribuye positivamente a la sociedad.		Sí
23	Me siento orgulloso/a de ser docente.		Sí
24	Siento que mis esfuerzos no son valorados por la institución.		No

Bibliografía recomendada

- La verdad sobre el burnout: Cómo las organizaciones causan estrés personal y qué hacer al respecto — Christina Maslach & Michael P. Leiter.
- Comprender y prevenir el burnout docente: Manual de investigación y práctica internacional — Roland Vandenberghe & A. Michael Huberman (eds.).
- Dar vuelta el burnout docente: Estrategias para educadores empoderados — Patricia A. (Hish) Jennings.
- La epidemia del burnout: El aumento del estrés crónico y cómo podemos arreglarlo — Jennifer Moss.
- Resiliencia docente: Manejo del estrés y ansiedad para prosperar en el aula — Jamie ...om.
- Iluminar el camino: Guía del líder escolar para abordar y prevenir el burnout docente — Chase Mielke.
- La cura del burnout: Aprender a amar la enseñanza de nuevo — Chase Mielke.
- Enseñar desde tu mejor versión: Guía para prosperar en el aula — Jay Schroder.
- Transformar la enseñanza: Bienestar y práctica profesional — Mathew A. White & Faye McCallum (eds.).
- Bienestar y resiliencia educativa: Impacto de la COVID-19 en la educación — Mathew A. White & Faye McCallum (eds.).
- Bienestar docente: Notar, nutrir, sostener y florecer en las escuelas — Sabre Cherkowski & Keith Walker (y colaboradores).
- Tómame un tiempo para ti: Planes de autocuidado para educadores — Tina H. Boogren.
- Guía de autocuidado para docentes: Consciente, resiliente, evitar el burnout y llevarlo más feliz y saludable al aula — Sarah Forst.
- El camino de la educación consciente: Cultivar el bienestar en docentes y estudiantes — Daniel Rechtschaffen.
- Mindfulness para docentes — Alazne González-Santana



MUCHAS

GRACIAS