

# EL SÍNDROME DE BURNOUT Y LA IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



JOSEFINA ARIMATEA GARCÍA CRUZ - MARÍA MAURA CAMAC TIZA - RUBÉN JOSÉ MORA  
SANTIAGO - LUISA ROSARIO GARRIDO HUAYLINOS - FIDENCIO ORÉ CABRERA -  
JACKELINE ROXANA HUAMAN FERNANDEZ - JOSÉ LUIS SALAZAR HUAROTE



## El síndrome de burnout y la ideación suicida en estudiantes universitarios

García Cruz, Josefina Arimatea; Camac Tiza, María Maura; Mora Santiago, Rubén José; Garrido Huaylinos, Luisa Rosario; Huaman Fernández, Jackeline Roxana; Salazar Huarote, José Luis; Oré Cabrera, Fidencio

© García Cruz, Josefina Arimatea; Camac Tiza, María Maura; Mora Santiago, Rubén José; Garrido Huaylinos, Luisa Rosario; Huaman Fernández, Jackeline Roxana; Salazar Huarote, José Luis; Oré Cabrera, Fidencio, 2025

Primera edición (1ra. ed.): Noviembre, 2025

Editado por:

**Editorial Mar Caribe ®**

[www.editorialmarcaribe.es](http://www.editorialmarcaribe.es)

Av. Gral. Flores 547, 70000 Col. del Sacramento, Departamento de Colonia, Uruguay.

Diseño de caratula e ilustraciones:  
Isbelia Salazar Morote

Libro electrónico disponible en:

<https://editorialmarcaribe.es/ark:/10951/isbn.9789915698472>

Formato: Electrónico

ISBN: 978-9915-698-47-2

ARK: [ark:/10951/isbn.9789915698472](https://ark:/10951/isbn.9789915698472)

[Editorial Mar Caribe \(OASPA\)](#): Como miembro de la Open Access Scholarly Publishing Association, apoyamos el acceso abierto de acuerdo con el código de conducta, la transparencia y las mejores prácticas de OASPA para la publicación de libros académicos y de investigación. Estamos comprometidos con los más altos estándares editoriales en ética y deontología, bajo la premisa de «Ciencia Abierta en América Latina y el Caribe»

# OASPA

Editorial Mar Caribe, firmante Nº 795 de 12.08.2024 de la [Declaración de Berlín](#)

“... Nos sentimos obligados a abordar los retos de Internet como medio funcional emergente para la distribución del conocimiento. Obviamente, estos avances pueden modificar significativamente la naturaleza de la publicación científica, así como el sistema actual de garantía de calidad...” (Max Planck Society, ed. 2003, pp. 152-153).



[CC BY-NC 4.0](#)

Los autores pueden autorizar al público en general a reutilizar sus obras únicamente con fines no lucrativos; los lectores pueden utilizar una obra para generar otra, siempre que se dé crédito a la investigación, y conceden al editor el derecho a publicar primero su ensayo bajo los términos de la licencia CC BY-NC 4.0.



Editorial Mar Caribe se adhiere a la “*Recomendación relativa a la preservación del patrimonio documental, comprendido el patrimonio digital, y el acceso al mismo*” de la UNESCO y a la Norma Internacional de referencia para un sistema abierto de información archivística ([OAIS-ISO 14721](#)). Este libro está preservado digitalmente por [ARAMEO.NET](#)

**ARAMEO.NET**

**EDITORIAL MAR CARIBE**

**SÍNDROME DE BURNOUT Y LA IDEACIÓN SUICIDA EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS**

**COLONIA DEL SACRAMENTO, URUGUAY**

**2025**

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN.....   | 6  |
| CAPÍTULO I .....  | 11 |
| SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES Y ESTUDIANTE.....                               | 11 |
| 1. Síndrome de Burnout .....  | 11 |
| 1.1 Aspectos conceptuales del Síndrome de Burnout.....                          | 14 |
| 1.1.2 Burnout Académico.....  | 16 |
| 1.1.3 Algunos modelos explicativos.....   | 18 |
| 1.2 Modelos de Burnout aplicados a los docentes.....                            | 21 |
| 1.2.1 Modelo Blase.....   | 21 |
| 1.2.2 Autoeficacia Percibida.....   | 22 |
| 1.2.3 Experiencias Propias.....   | 22 |
| 1.2.4 Burnout en las universidades.....   | 25 |
| 1.2.5 Burnout en las Organizaciones.....  | 26 |
| 1.2.6 Bienestar estudiantil y trabajo social.....                               | 28 |
| CAPÍTULO II.....  | 30 |
| MODELOS DE INTERVENCIÓN APLICADOS AL BURNOUT DESDE EL TRABAJO SOCIAL .....      | 30 |
| 2. Modelo de intervención en crisis.....  | 31 |
| 2.1 Modelo Psicodinámico.....   | 32 |
| 2.2 Modelo de redes y en los sistemas de apoyo.....                             | 34 |
| 2.3 Burnout en el ámbito educativo en diferentes regiones de Latinoamérica..... | 35 |
| 2.4 El Burnout y los Riesgos Psicosociales.....                                 | 43 |

|   |    |
|---|----|
| 2.5 Algunas experiencias de trabajo social en síndrome de Burnout .....                         | 49 |
| 2.6 Riesgo de Burnout en Docentes Universitarios .....  | 51 |
| CAPÍTULO III.....   | 60 |
| EL BURNOUT EN LAS UNIVERSIDADES LATINOAMERICANAS.....   | 60 |
| 3. Agotamiento Académico en Estudiantes Universitarios.....                                     | 60 |
| 3.1 Grupo de Estudiantes con Burnout.....   | 63 |
| Tabla 2.1 .....   | 64 |
| Característica de la muestra de estudiantes.....  | 64 |
| Tabla 2.2 .....   | 65 |
| Resultados del Burnout Académico y sus Dimensiones .....  | 65 |
| Tabla 2.3 .....   | 66 |
| Burnout académico y variables sociodemográficas y académicas.....                               | 66 |
| 3.2 Prevalencia de Burnout Académico en estudiantes universitarios en Perú .....                | 66 |
| 3.3 Algunos síntomas relacionados con el Burnout en estudiantes universitarios colombianos..... | 69 |
| 3.4 Estudiantes de diversos programas académicos universitarios. ....                           | 75 |
| Tabla 2.4 .....   | 79 |
| Tabla 2.5 .....   | 81 |
| CAPÍTULO IV .....   | 82 |
| DIMENSIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO.....  | 82 |
| 4. Impacto del Burnout en el Desarrollo Profesional.....  | 84 |
| 4.1 Síndrome de Burnout y calidad de vida profesional y estilos de vida de los profesores.....  | 86 |

|  |     |
|--|-----|
| 4.2 Prevalencia de Burnout en Profesores. ....   | 87  |
| 4.3 Burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud. ....                                   | 92  |
| Tabla 2.6.....   | 97  |
| Variables, Dimensiones, Categorías del Burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud..... | 97  |
| Figura 2.1.....  | 101 |
| El Burnout.....  | 101 |
| Figura 2.2.....  | 104 |
| Métodos y Hallazgos de la investigación .....  | 104 |
| Figura 2.3.....  | 106 |
| Afrontamiento .....  | 106 |
| CONCLUSIÓN.....  | 110 |
| BIBLIOGRAFÍA.....  | 115 |

## INTRODUCCIÓN

Si bien el agotamiento se asoció inicialmente con profesiones que requieren interacciones interpersonales, se ha reconocido que esta condición puede ocurrir en varios contextos, incluidos los académicos. En el contexto de la educación universitaria, los estudiantes enfrentan numerosas exigencias académicas, incluidos exámenes, tareas, presentaciones e informes, que pueden afectar negativamente su ajuste psicosocial y su salud mental. La situación puede empeorar aún más si las demandas se vuelven abrumadoras y los estudiantes carecen de estrategias de afrontamiento efectivas. Además, la prevalencia del agotamiento entre los estudiantes puede verse influenciada por la falta de apoyo y recursos proporcionados por las universidades.

Los recursos insuficientes, las estrategias de enseñanza ineficaces empleadas por los instructores y la presencia de dinámicas negativas dentro del entorno educativo pueden contribuir al deterioro del bienestar mental de los estudiantes. En resumen, el agotamiento es un fenómeno que se extiende más allá de las profesiones que involucran interacciones interpersonales y también puede afectar a los estudiantes en entornos académicos. El impacto negativo del agotamiento en la salud mental y el funcionamiento general de las personas destaca la importancia de abordar este problema e implementar estrategias para prevenir y manejar el agotamiento entre profesionales y estudiantes por igual.

El síndrome de burnout, que fue descrito por primera vez por Freudenberger en la década de 1970 y desarrollado por Maslach una década después, se refiere a un estado de fatiga y agotamiento que experimentan principalmente los profesionales que realizan trabajos que implican interactuar con personas, como maestros, médicos, policías, enfermeras y psicólogos. En los últimos años ha habido un creciente interés por estudiar este fenómeno debido a su importante impacto en el bienestar físico y psicológico de los individuos, así como en su vida familiar, laboral y social.

Otro mecanismo de afrontamiento que las personas pueden emplear es el afrontamiento de evitación. Esto implica evitar o distanciarse conscientemente de la situación estresante. Esto se puede lograr tratando de dejar de pensar en el factor estresante o distrajéndose con otras actividades o acciones. Si bien esto puede proporcionar un alivio temporal, no aborda las causas subyacentes del estrés y, en última instancia, puede contribuir a aumentar los niveles de agotamiento. La importancia de esta investigación radica en su exploración del desgaste académico en un contexto específico: una universidad pública en Madre de Dios, Perú. Se han realizado investigaciones limitadas a nivel local y regional sobre este tema, por lo que es crucial comprender cómo el agotamiento académico afecta a los estudiantes en este entorno particular.

Al obtener información sobre la prevalencia del agotamiento y sus factores asociados, se pueden desarrollar e implementar medidas preventivas y correctivas para reducir su incidencia y mejorar el bienestar de los estudiantes. En última instancia, el objetivo es crear un entorno que permita a los estudiantes prosperar académicamente y mejorar su calidad de vida y bienestar psicológico en general. Se han realizado numerosos estudios para investigar la prevalencia del desgaste académico entre los estudiantes universitarios. Estos estudios han informado consistentemente una prevalencia significativa de agotamiento, que va desde niveles moderados a altos. Los investigadores también han tratado de identificar los factores que pueden estar asociados con el agotamiento académico.

Si bien los hallazgos no son del todo concluyentes, los estudios han sugerido que ser mujer, pertenecer a grupos de edad más jóvenes, estar en el primer y último año de estudios, y trabajar y estudiar simultáneamente puede aumentar la probabilidad de experimentar desgaste profesional durante la vida universitaria. Un factor que contribuye al agotamiento académico es la situación estresante en la que se encuentran los estudiantes. Esto puede ser causado por varios factores, como la alta carga de trabajo, la competencia intensa y la presión para tener un buen desempeño académico.

Cuando se enfrentan a estos factores estresantes, las personas pueden experimentar agotamiento emocional, falta de motivación y sentimientos de cinismo o desapego hacia sus estudios.

Para abordar este problema, es fundamental contar con información actualizada y concientizar a los internos y profesionales de la salud sobre la presencia de estos factores de riesgo y el potencial desarrollo de enfermedades mentales como tendencias suicidas y síndrome de burnout. Es esencial que las autoridades implementen medidas preventivas y brinden detección temprana y estrategias de manejo adecuadas para apoyar a los pasantes en su camino hacia convertirse en médicos. Una consecuencia de estos estresores es el síndrome de burnout, que ocurre cuando los pasantes tienen una respuesta inadecuada al estrés que enfrentan en su ambiente de trabajo.

Se caracteriza por sentimientos de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. Los internos con síndrome de burnout también tienden a evaluarse negativamente; otro posible resultado es la depresión y, si no se detecta y trata a tiempo, puede conducir a un mayor riesgo de suicidio. Desafortunadamente, ha habido casos de estudiantes del área de la salud que se han quitado la vida en los últimos meses, lo que pone de manifiesto la gravedad del problema. Durante su pasantía médica, los pasantes de medicina humana experimentan un período de transición en el que pasan de ser estudiantes a convertirse en médicos.

Esta fase los expone a diversas situaciones estresantes, incluida la inestabilidad en su vida personal, social y profesional, lo que puede conducir a una mala adaptación. Los internos están constantemente en estrecha proximidad con diferentes pacientes, lo que genera el temor de contraer enfermedades; también enfrentan el desafío de mantener un alto nivel académico, entre otras presiones. Si no se adaptan adecuadamente a estos desafíos, su bienestar emocional y psicológico puede verse en riesgo, impactando negativamente en su desempeño académico y profesional.

La prevalencia del síndrome de burnout varía a nivel mundial, particularmente a la luz de la actual crisis de covid-19; cada país enfrentó sus propios desafíos y circunstancias, lo que lleva a diferentes tasas de agotamiento entre los profesionales de la salud. Los profesionales de la salud enfrentaron numerosos desafíos a diario, especialmente durante la pandemia de covid-19. El aumento de pacientes requiere que los médicos internos brinden la mejor atención posible, lo que los puso en alto riesgo de infección y expuso a sus familias al virus. Esta exposición constante al peligro y la presión para realizar sus funciones con eficacia puede conducir al agotamiento físico y emocional, lo que resulta en el síndrome de burnout. El psiquiatra Freudberger define el síndrome de burnout como una sensación de desesperanza y pérdida de interés en el trabajo, a menudo experimentada por personas que están inmersas en profesiones orientadas al servicio.

Estudios realizados en varios países han puesto de manifiesto la prevalencia del síndrome de burnout entre los profesionales sanitarios; en los Estados Unidos, más de la mitad de los médicos experimentan agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. En Ecuador, más del 90% de los médicos y enfermeras reportaron niveles moderados a severos de agotamiento durante la pandemia. Hallazgos similares se observaron en Colombia, donde el 45% de los médicos generales y el 80% de los residentes y estudiantes de medicina interna sufrieron burnout. En Medellín, el 67% o más de las enfermeras experimentaron niveles moderados a altos de agotamiento. En Lima, Perú, un estudio encontró que el 46% del personal de salud tenía un nivel alto de burnout, mientras que el 40% tenía un nivel medio.

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de agotamiento profesional o síndrome de fatiga en el trabajo, fue reconocido por la Organización Mundial de la Salud como factor de riesgo laboral en el año 2000. No solo afecta la salud mental y la calidad de vida de los profesionales sanitarios, sino que también supone un riesgo para sus vidas. La organización del trabajo y el estrés juegan un papel importante en la

contribución al estrés relacionado con el trabajo, que puede tener efectos perjudiciales en el bienestar físico y psicológico de los trabajadores de la salud y, en última instancia, afectar su rendimiento.

# CAPÍTULO I

## SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES Y ESTUDIANTE

### 1. Síndrome de Burnout

El mundo entero se enfrentó a un contexto de distanciamiento social debido a la pandemia del covid-19, bajo este escenario, los docentes se vieron obligados a trabajar desde casa, confiando en los recursos informáticos para lograr resultados similares a los de un entorno presencial tradicional. Este cambio repentino provocado por la pandemia ha creado desafíos y estrés adicionales para los maestros mientras se esfuerzan por mantener una educación de calidad. El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de agotamiento profesional, es un fenómeno ocupacional reconocido que puede afectar a las personas que trabajan en campos profesionales (OMS, 2019). Este síndrome se caracteriza por agotamiento mental y físico, lo que puede conducir al desarrollo de enfermedades crónicas (López y Zacarías, 2020).

Se cree que el síndrome de burnout es causado principalmente por el estrés crónico en el lugar de trabajo, lo que resulta en una respuesta extrema de las personas. Esto, a su vez, puede tener consecuencias personales para el individuo afectado y también impactar en la organización y su entorno. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el síndrome de burnout como una enfermedad crónica que se deriva de un manejo inadecuado del estrés en el lugar de trabajo (OMS, 2019). De manera similar, el síndrome de agotamiento académico, o síndrome de agotamiento en los estudiantes, prevalece en el entorno académico y tiene repercusiones tanto individuales como sociales. Es importante reconocer que los estudiantes de educación superior a menudo experimentan un alto nivel de estrés académico debido a las exigencias que se les imponen. El síndrome de burnout en los estudiantes se desencadena por las presiones del entorno educativo, que requieren un

esfuerzo importante por parte del estudiante para adaptarse; la forma en que un estudiante gestione estos esfuerzos de adaptación determinará su experiencia de aprendizaje y su satisfacción personal; si no se gestiona adecuadamente, puede provocar agotamiento y frustración (Picasso, 2012).

Si bien existen numerosos estudios sobre la medición del burnout en docentes y estudiantes de niveles de educación superior, faltan investigaciones sobre el contexto específico de la educación virtual en Arequipa y las estrategias de intervención necesarias. Este estudio tiene como objetivo abordar esta brecha al examinar los niveles de agotamiento experimentado por docentes y estudiantes, brindando información valiosa para la institución y facilitando la implementación de proyectos de intervención para mejorar la calidad de vida de los docentes. Además, aportará conocimientos teóricos y científicos para analizar esta realidad desde la perspectiva del trabajo social. El objetivo principal de este estudio es medir el nivel de síndrome de burnout en docentes y estudiantes que participan en la educación virtual y posteriormente analizar los hallazgos desde el punto de vista del trabajo social. Este análisis permitirá el desarrollo de proyectos de intervención más efectivos destinados a mejorar la calidad de vida de docentes y estudiantes. El campo del trabajo social tiene como objetivo generar cambios que mejoren las capacidades de las personas, los grupos y las comunidades para satisfacer sus necesidades, superar obstáculos, promover el bienestar social y mejorar la calidad de vida de las personas en un área determinada (Barranco, 2004).

Ante esto, es crucial evaluar el nivel de síndrome de burnout vivido en una institución de educación superior de Arequipa, particularmente con relación a las clases no presenciales durante la pandemia. Esta evaluación es importante desde la perspectiva del trabajo social, ya que permite una comprensión integral e innovadora de este fenómeno, lo que permite implementar estrategias de intervención efectivas en la promoción, prevención y manejo del burnout. No abordar este problema puede tener impactos negativos en la calidad de vida tanto de los docentes como de los

estudiantes, así como en su bienestar cognitivo, emocional, actitudinal, conductual y psicosomático. El año 2019 ha traído consigo una serie de problemas que afectan específicamente a los docentes, lo que se traduce en frustración y altos niveles de tensión emocional, lo que en última instancia conduce a un aumento del estrés en su trabajo (Rodríguez y Rivas, 2011). Además, los estudiantes de la sociedad actual se enfrentan al desafío del aprendizaje a distancia, que genera cambios en sus métodos de aprendizaje, interacciones sociales, actividades y enfoque general de la vida; estos cambios pueden someterlos a mayores niveles de confusión y estrés.

La importancia de este estudio radica en su capacidad para detectar y abordar el síndrome de burnout en docentes y estudiantes durante la pandemia de Covid-19. Al identificar los niveles de agotamiento, podemos prevenir futuros problemas de salud mental y física y abordar cualquier dificultad en el trabajo y el desempeño de los estudiantes. Esta investigación también proporcionará información valiosa para la creación de proyectos de intervención y estrategias de prevención. Es crucial que los trabajadores sociales investiguen los riesgos psicosociales, como el síndrome de burnout, en las instituciones educativas para poder intervenir de manera efectiva. Además, este estudio es significativo porque analiza el síndrome de burnout en un contexto único de aprendizaje remoto para carreras técnicas.

Contribuirá al conocimiento científico y proporcionará información actualizada para futuros estudios y toma de decisiones. Además, dado que el síndrome de burnout no se ha estudiado de manera extensa en el contexto de la educación a distancia y el trabajo social, esta investigación es relevante y de interés social. También es profesionalmente relevante para los trabajadores sociales en instituciones educativas, ya que brinda la oportunidad de Mejorar el bienestar general y la felicidad tanto de los educadores como de los alumnos, en última instancia, los resultados de este estudio beneficiarán al Instituto al permitir el desarrollo de programas de prevención y promoción para reducir el síndrome de burnout en docentes y estudiantes, mejorando así su bienestar general y rendimiento académico.

## 1.1 Aspectos conceptuales del Síndrome de Burnout.

Es crucial que los trabajadores sociales investiguen los riesgos psicosociales, como el síndrome de burnout, en las instituciones educativas para poder intervenir de manera efectiva. Casi al mismo tiempo, en 1976, el psicólogo social Maslach llevó a cabo una investigación sobre cómo las personas se enfrentan a la excitación emocional en el lugar de trabajo. Sus estudios se centraron en las estrategias cognitivas de deshumanización e indiferencia como medio de autodefensa. Mientras que Freudenberger y Maslach fueron fundamentales para revelar el concepto de agotamiento, Schwartz y Will (1953) habían descrito previamente el síndrome como un sentimiento de baja moral y desapego entre las enfermeras que trabajan en un hospital psiquiátrico, aunque carecía de rigor científico, el estudio de Schwartz y Will tenía un valor heurístico significativo.

El estudio del síndrome de agotamiento profesional, también conocido como "Burnout", se originó con el psicólogo Freudenberger (1974), quien ejercía el psicoanálisis en Nueva York. A través de sus observaciones, Freudenberger notó que sus colegas experimentaban un bajón emocional y una pérdida de motivación durante su jornada laboral. Esta caída emocional duró aproximadamente un año y estuvo acompañada de síntomas físicos y mentales. Freudenberger acuñó el término "Burnout" para describir este bajón emocional, comparándolo con los efectos del abuso de drogas.

El síndrome de burnout es un estado en el que los individuos experimentan agotamiento como resultado de un trabajo intenso, hasta el punto de que descuidan sus propias necesidades y llegan a estar completamente agotados o "quemados" por su excesiva dedicación a su trabajo (Freudenberger, 1974). Freudenberger (1977) también señaló que este síndrome es "contagioso", ya que las personas con agotamiento pueden afectar negativamente a sus colegas con su cinismo, desesperación y letargo. Esto no solo perjudica a las organizaciones a corto y mediano plazo, sino que también crea una sensación general de desánimo. Savicki (1979) incluso

comparó este síndrome con el sarampión por sus efectos negativos y contagiosos.

La conceptualización de Cooper (1998) sobre el desgaste profesional o burnout identifica tres dimensiones clave. La primera dimensión es el agotamiento emocional, que se refiere a la sensación de cansancio y agotamiento emocional resultante de las exigencias del trabajo. Esto conduce a una reducción en la capacidad de uno para conectarse con colegas a nivel personal y psicológico. Se puede observar a través de indicadores como sentirse agotado al final de la jornada laboral o emocionalmente agotado. La segunda dimensión es la despersonalización, que implica desarrollar actitudes negativas y cínicas hacia los compañeros. Esta deshumanización se produce como consecuencia del agotamiento emocional que experimenta el trabajador. Los signos de despersonalización incluyen tratar a los compañeros como objetos impersonales o mostrar sentimientos insensibles hacia ellos.

Maslach y Pines (1977) sugieren que los clientes perciben a los profesionales que están quemados como fríos y cínicos, lo que resulta en un trato despectivo. La tercera dimensión es la falta de realización personal, caracterizada por una autoevaluación negativa y una disminución en la búsqueda del éxito laboral y sentimientos de logro. Las personas que experimentan esta dimensión están insatisfechas consigo mismas y con su percepción de falta de habilidades y contribuciones a la vida de sus compañeros de trabajo o clientes. Los indicadores de falta de realización personal incluyen sentimientos reducidos de motivación, una disminución en el logro de cosas beneficiosas para la profesión y una menor creencia en hacer contribuciones positivas a la vida de los demás.

Cuando se trata del síndrome de desgaste profesional en el campo de la educación, Silvia y Carlotto (2003) argumentan que se trata de un fenómeno multifacético y complejo. Surge de la interacción entre las características del docente y el entorno en el que se desenvuelve. Es la respuesta de un maestro al estrés, ampliamente estudiada y tiene impactos negativos en su salud. Además, conduce a cambios en la motivación,

disminución de la satisfacción laboral e incluso deseo de dejar la profesión docente (Marqués, Lima y López, 2005). Sturges y Poulsen (1983) describen el agotamiento como una pérdida gradual de energía y propósito en profesiones que involucran un alto contacto con los usuarios, como los roles de servicio al cliente. Walker (1986) conceptualiza el burnout como una respuesta al estrés prolongado y exigente en situaciones laborales, no limitadas a ninguna profesión específica. Aunque existe un consenso general sobre cómo Maslach define "Burnout", existen otras definiciones que brindan una mayor comprensión de este fenómeno.

Harrison (1978) considera el agotamiento como un sentimiento de rechazo personal hacia el propio trabajo, Bronfenbrenner (1979) lo explica como un desajuste disfuncional entre los aspectos significativos de la vida diaria de un profesional, lo que resulta en una adaptación fallida, Daley (1979) define el burnout en relación con el estrés organizacional, enfatizando que varía en cada individuo en función del grado y duración del estrés experimentado, pudiendo ir desde el daño emocional hasta el abandono total del trabajo. McPherson (1985) agrega que el "Burnout" se caracteriza por la rutina, el estancamiento profesional y el aburrimiento.

Montejo (2014) afirma que este síndrome se observa en profesionales que tienen un fuerte compromiso con su trabajo, dedicándose intensamente a sus tareas, y experimentando altos niveles de estrés en sus actividades laborales, las cuales tratan de cumplir con gran generosidad y desinterés. Como resultado, sus propias necesidades se vuelven menos prioritarias. Montejo (2014) también destaca que los profesionales se enfrentan a presiones de tres fuentes: las exigencias de los clientes, las expectativas personales y los compañeros o superiores.

### **1.1.2 Burnout Académico.**

Según Caballero, Hederich y García (2015), el burnout en el contexto académico se evidencia por el cansancio provocado por determinadas circunstancias o situaciones cotidianas que presionan a los estudiantes,

llevándolos a contemplar el abandono de sus estudios. También se ve como una reacción a la ansiedad de no poder cumplir con las exigencias académicas; en el entorno académico, el agotamiento se entiende comúnmente como una reacción a los factores estresantes continuos que surgen del contexto académico y tienen un impacto negativo en el desempeño de un estudiante. Cuando los estudiantes tienen una comprensión inadecuada de sus estudios, pueden sentirse insatisfechos académicamente y estar más inclinados a considerar abandonar la carrera que eligieron.

El desgaste académico también se caracteriza por sentimientos de agotamiento y sensación de incompetencia en los estudios (Estrada, De la Cruz, Bahamnon, Pérez y Cáceres, 2018). Gonzales, Hernández, Soberanes, Mendoza y Sánchez (2010) argumentan que el burnout no se limita a la fuerza laboral; también se observa en el campo académico. Esto se debe a que los estudiantes suelen percibir un alto nivel de estrés académico y, en determinadas situaciones, sus estrategias de afrontamiento se ven desbordadas. La investigación sugiere que el agotamiento académico se puede medir utilizando una herramienta llamada *Inventario de Burnout Maslach (MBI-SS)*. Las etapas del agotamiento académico suelen comenzar con una situación abrumadora o estresante.

En respuesta a estas demandas, los individuos pueden ejercer un esfuerzo excesivo, lo que lleva a un estado de alto agotamiento. La tercera etapa ocurre cuando una persona se adapta a la situación, lo que resulta en un cambio de actitudes. Pueden percibir la situación como intolerable, lo que da lugar al síndrome de burnout, este síndrome surge por diversas circunstancias que hacen que los individuos se sientan agotados emocional y físicamente, así como incapaces de resolver o tolerar los factores abrumadores (Andueza, 2014).

### **1.1.3 Algunos modelos explicativos.**

#### **1.1.3.1 Competencia Social.**

La percepción de competencia y autoeficacia de los profesionales está íntimamente ligada al desarrollo del síndrome de burnout. Esto significa que los pensamientos que los profesionales tienen sobre sí mismos juegan un papel crucial en la manifestación de este síndrome (Harrison, 1983). Para profundizar en este modelo, Harrison (1983) analiza la relación entre motivación, expectativas y autoeficacia, identificando dos factores clave: factores de ayuda y factores de barrera. Los factores de ayuda abarcan la retroalimentación, la autonomía, el apoyo social y la disponibilidad de recursos, entre otros, mientras que los factores de barrera incluyen el conflicto, la sobrecarga de trabajo, una cultura despersonalizadora y la ambigüedad, entre otros.

Esta distinción se vuelve particularmente importante para los profesionales de servicios que tienen interacciones frecuentes con personas, ya que su estado de ánimo influye en gran medida en su capacidad para brindar asistencia. Los factores de ayuda respaldan su motivación para ayudar a los demás, mientras que los factores de barrera obstaculizan esta motivación, lo que lleva a una disminución de su disposición a ofrecer apoyo (Harrison, 1983). Este modelo es típicamente aplicable a profesionales o trabajadores que tienen altas expectativas para el logro de sus objetivos en el trabajo, así como a aquellos que se esfuerzan por ayudar a sus compañeros en situaciones complejas donde el éxito no es fácil de alcanzar (Montejo, 2014). Cuando los profesionales experimentan factores de ayuda, su autoeficacia y autoestima aumentan, ya que se sienten más competentes en su trabajo, por otro lado, cuando los profesionales se enfrentan a factores de barrera, su autoeficacia percibida disminuye, ya que luchan por alcanzar sus objetivos.

#### **1.1.3.2 Modelo Cherniss**

En 1993, Cherniss propuso un modelo del Síndrome de Burnout que se centra en el estrés como reactivo o estímulo. Este modelo se basa en estudios

realizados con trabajadores de la salud, donde se realizaron entrevistas cada dos años para recopilar datos. El segundo modelo de Cherniss, también presentado en 1993, considera el síndrome de agotamiento como una reacción defensiva al estrés crónico. Este modelo enfatiza que el estrés es un factor continuo al que las personas responden de manera defensiva, lo que en última instancia puede conducir al agotamiento. El primer modelo propuesto por Cherniss, conocido como modelo limitado, sugiere que en el ambiente de trabajo surgen factores estresantes que pueden conducir al estrés si los profesionales optan por adoptar actitudes pesimistas y resistirse al cambio hasta que se resuelva un problema específico.

Además, Cherniss identificó una variedad de factores que contribuyen al grado de agotamiento que experimentan los trabajadores. Estos factores incluyen las características personales, el ambiente de trabajo positivo o negativo, el nivel de autonomía y apoyo de los superiores, y la presencia o ausencia de programas diseñados para trabajadores nuevos o sin experiencia. La respuesta emocional al desequilibrio entre los recursos de un trabajador y las demandas de su trabajo se conoce comúnmente como síndrome de agotamiento.

En su modelo, Cherniss sugiere que tanto el estrés relacionado con el trabajo como el diseño de la organización pueden contribuir a este síndrome. Además, se deben considerar factores como la autonomía, la participación en la toma de decisiones y la personalidad del trabajador. Cherniss explica además que el entorno laboral interactúa constantemente con las características individuales del trabajador, creando situaciones que pueden ser tanto de apoyo como exigentes fuera del trabajo. Estas situaciones pueden generar estrés para el trabajador, pero las personas pueden responder de manera diferente.

Algunos pueden experimentar cambios negativos como el síndrome de agotamiento, mientras que otros pueden desarrollar técnicas y estrategias para mejorar su productividad. Existe una relación causa-efecto entre los sentimientos de éxito personal y el síndrome de burnout, ya que la falta de

autoeficacia y el fracaso pueden contribuir al desarrollo del burnout. Por otro lado, tener sentimientos de autoeficacia puede ayudar a las personas a percibir menos estrés en situaciones desafiantes y creer en su capacidad para manejar con éxito circunstancias amenazantes, lo que reduce la probabilidad de experimentar altos niveles de estrés.

#### **1.1.3.3 Modelo de conservación de recursos**

En su estudio, Winnubst (1993) destaca que el agotamiento no se limita a las profesiones en el campo de los servicios humanos, sino que puede afectar a las personas en diversas ocupaciones. Presenta un modelo que propone cuatro posibilidades respecto a la relación entre el burnout y los sistemas de apoyo social dentro de las organizaciones. En primer lugar, las organizaciones pueden tener sus propios sistemas de apoyo social para ayudar a los empleados.

En segundo lugar, estas estructuras de apoyo dependen del clima organizacional general y están influenciadas por él, lo que sugiere que mejorar el clima organizacional puede mejorar la eficacia del sistema de apoyo.

En tercer lugar, la estructura organizacional, el apoyo social y la cultura organizacional están interconectados a través de principios éticos derivados de los valores culturales y sociales de la organización. Por último, los valores éticos juegan un papel en la predicción del nivel de estrés y desgaste que experimentan los profesionales de la institución. Por lo tanto, la medida en que los individuos desarrollan el síndrome de burnout puede verse influenciada por los valores éticos defendidos por la organización.

#### **1.1.3.4 Ecuaciones Estructurales:**

En 1998, Manzano desarrolló un modelo basado en ecuaciones estructurales para estudiar el burnout. Hizo hincapié en que el agotamiento no tiene una estructura lineal y su prevalencia puede variar según la profesión y el entorno. La investigación de Manzano con enfermeras y

secretarias reveló que la primera fase del burnout se caracteriza por la baja realización personal, seguida por la aparición del agotamiento emocional y, finalmente, los profesionales pueden desarrollar actitudes cínicas y despersonalizadas. Cabe señalar que Manzano también reconoció que el agotamiento emocional y la despersonalización pueden manifestarse simultáneamente.

#### **1.1.3.5 Modelo Integrador.**

El síndrome de burnout se produce cuando los trabajadores son incapaces de afrontar eficazmente el estrés percibido que experimentan en el trabajo (Gil-Monte y Peiró, 2000). Las estrategias de afrontamiento juegan un papel crucial en la prevención del agotamiento. Según Gil-Monte, Peiró y Valcárcel (1998), las reacciones de los individuos ante el estrés laboral varían, actuando como mediadores entre el estrés laboral y las consecuencias a largo plazo. Los autores proponen una perspectiva transaccional, sugiriendo que el burnout se manifiesta inicialmente como agotamiento emocional y falta de realización personal. Además, argumentan que los sentimientos de despersonalización se desarrollan como un mecanismo de afrontamiento en una etapa posterior.

### **1.2 Modelos de Burnout aplicados a los docentes.**

#### **1.2.1 Modelo Blase**

En el estudio de Blase (1982), se argumenta que el síndrome de burnout es causado por la exposición constante a las presiones laborales, que surgen como resultado de estrategias de afrontamiento inadecuadas y compensación insuficiente que no se ajusta a las demandas del entorno laboral. El estudio se centró en 43 docentes a nivel escolar y, con base en la información recopilada, Blase explica que los docentes son responsables de identificar diversas necesidades en sus estudiantes, como dificultades de aprendizaje y habilidades para resolver problemas. Una vez identificadas estas necesidades, los docentes las transforman en metas que se esfuerzan por alcanzar para brindar soluciones. Al hacerlo, se requiere que los maestros

empleen varias estrategias para abordar las necesidades de sus alumnos, así como también para manejar sus propios niveles de estrés. Sin embargo, cuando los docentes se sienten incapaces de cumplir los objetivos que se han propuesto, surgen emociones negativas y frustración. En un intento por alcanzar estos objetivos, los profesores pueden ejercer aún más esfuerzo y energía en sus actividades. Con el tiempo, este esfuerzo excesivo conduce a una disminución del compromiso y el esfuerzo, así como a un aumento de la insatisfacción, lo que acaba provocando el síndrome de burnout (Blase, 1982).

### **1.2.2 Autoeficacia Percibida.**

La autoeficacia percibida juega un papel crucial en nuestra comprensión del síndrome de burnout que experimentan los docentes. Esto se debe a que los docentes a menudo experimentan una desconexión entre las expectativas de su trabajo y el logro real de sus objetivos autoestablecidos. Esta disparidad entre las expectativas y la realidad crea una disonancia que puede conducir al desarrollo del síndrome de burnout. Es la percepción de autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para cumplir con estas expectativas, lo que en última instancia contribuye a la experiencia del agotamiento (Friedman, 2000).

### **1.2.3 Experiencias Propias.**

En su estudio, Sakharov y Farber (1983) discuten el concepto de burnout y enfatizan que no es únicamente una cuestión psicológica. Argumentan que el agotamiento es en realidad una consecuencia de los encuentros subjetivos de un individuo con un desafío social prevaleciente. Específicamente, el agotamiento surge de las interacciones que tienen los docentes dentro de sus esferas tanto sociales como personales.

El autor del estudio ha realizado un análisis exhaustivo de numerosas investigaciones empíricas realizadas en varias ciudades, con el objetivo de examinar y consolidar los resultados. La investigación se centra principalmente en el síndrome de burnout, que es causado predominantemente por una carga de trabajo excesiva y la exposición a

diferentes situaciones que inducen estrés en el lugar de trabajo. Este síndrome dificulta significativamente el desempeño y la productividad general de los profesionales en sus respectivas actividades laborales, lo que lleva a una notable disminución de su bienestar tanto mental como físico (Rudow, 1999).

#### **1.1.6.4 Burnout en Docentes en la Pandemia Covid-19**

En el contexto actual de la pandemia de SARS-CoV-2, el modo virtual de enseñanza se ha convertido en la norma. En 2021 se han implementado políticas públicas para facilitar la docencia a través de entornos virtuales. Este cambio ha tenido implicaciones significativas para los docentes. Un estudio realizado por Baque, Calderón, Campuzano y Barcia (2021) reveló que el principal factor que contribuye al estrés laboral de los docentes en el entorno virtual es el uso de herramientas tecnológicas y su efectividad en la impartición de clases virtuales. Esto ha debilitado la motivación de los docentes para transmitir conocimientos y encontrar los métodos más efectivos para ayudar a los estudiantes a retener sus conocimientos.

Los autores recomiendan un seguimiento regular de las actividades docentes para identificar los desafíos que puedan surgir al utilizar plataformas virtuales en el proceso de enseñanza. La investigación sobre educación sugiere que la enseñanza es una profesión altamente estresante. Una revisión realizada por Hiebert y Faber (1984) encontró evidencia empírica que respalda la noción de que la enseñanza es una profesión estresante. Aunque la respuesta al estrés varía entre los docentes, se descubrió que más de un tercio de los docentes percibe su profesión como extremadamente estresante. Alfonso-Fernández (2002) también destaca que los docentes son propensos a experimentar el síndrome de burnout debido a su constante exposición al estrés. Según Selamé (1998), la profesión docente se está volviendo cada vez más desafiante debido a los complejos cambios en la sociedad. Como resultado, los docentes se enfrentan a demandas sociales más complejas. En las últimas décadas, la enseñanza ha sufrido importantes transformaciones debido a los cambios sociales.

Brindar capacitación a los docentes en herramientas virtuales fáciles de usar es crucial para facilitar un aprendizaje efectivo. La pandemia de covid-19 ha aumentado significativamente el estrés laboral de los docentes, lo que requiere un enfoque proactivo para abordar los desafíos que enfrentan. Priorizar el bienestar y la salud de los docentes es esencial no solo por su propio bien, sino también por la calidad de la educación y el funcionamiento general de las instituciones educativas. Tomar medidas preventivas para manejar el estrés y prevenir el agotamiento es clave para garantizar un entorno educativo de apoyo y sostenible. Comprender y abordar el estrés laboral en los docentes es de suma importancia, ya que las investigaciones han demostrado que los niveles moderados a altos de estrés pueden tener efectos perjudiciales en su salud mental y física. Además, también puede afectar negativamente la calidad de la enseñanza y, en última instancia, afectar los resultados de aprendizaje de los estudiantes.

Además, la propia institución puede sufrir un aumento de las bajas por enfermedad, el ausentismo, la insatisfacción laboral e incluso el abandono del trabajo. Dado que los docentes juegan un papel crucial en el mantenimiento de los servicios educativos, es fundamental priorizar su bienestar y salud en estos nuevos entornos educativos. Esto es especialmente cierto hasta que sea seguro para los estudiantes regresar a las escuelas físicas en todos los niveles (Oros, Vargas y Chemischy, 2020). Vale la pena señalar que la prevención es el enfoque más efectivo para manejar el estrés y prevenir el síndrome de burnout, como lo enfatizan Moriana y Herruzo (2004).

Para promover un aprendizaje efectivo, es muy recomendable capacitar a los docentes en herramientas virtuales que sean fáciles de usar. Esto es especialmente importante en la situación actual provocada por la pandemia del COVID-19, que ha creado un alto nivel de estrés laboral para los docentes. Gómez y Rodríguez (2020) han destacado varios factores que contribuyen a este estrés, como la presión de la cuarentena obligatoria, el miedo a la infección, los cambios en las estrategias de enseñanza, la dependencia de la tecnología para las clases en línea, la falta de familiaridad

con las plataformas virtuales, la conectividad inadecuada, la falta de la colaboración de los estudiantes, la carga de trabajo excesiva, la planificación de actividades de enseñanza remota y la creación de materiales didácticos adecuados para entornos virtuales.

#### **1.2.4 Burnout en las universidades.**

La situación de pandemia requirió la adopción de modalidades de enseñanza virtual en 2021. Este cambio ha resultado en la implementación de políticas públicas para facilitar la enseñanza a través de entornos virtuales. Baque, Calderón, Campuzano y Barcia (2021) realizaron un estudio que explora el impacto de la enseñanza virtual en los niveles de estrés de los docentes. Encontraron que el principal factor que contribuye al estrés laboral de los docentes es el uso de herramientas tecnológicas en las aulas virtuales. Esto, a su vez, ha debilitado el entusiasmo de los docentes por la transmisión de conocimientos y ha planteado desafíos para determinar los métodos más efectivos para facilitar experiencias de aprendizaje significativas para los estudiantes.

Los autores recomiendan un seguimiento regular de las actividades docentes para identificar y abordar las dificultades encontradas al enseñar a través de plataformas virtuales. Según Selamé (1998), la profesión docente se ha vuelto cada vez más difícil debido a los complejos cambios en la sociedad. Como resultado, las demandas sociales impuestas a los docentes también se han vuelto mucho más complejas. En las últimas décadas se ha producido una transformación importante en la naturaleza del trabajo docente como respuesta al cambio social. La investigación sobre educación ha demostrado consistentemente que la enseñanza es una profesión altamente estresante. Hiebert y Faber (1984) realizaron una revisión exhaustiva de la literatura y encontraron evidencia empírica que respalda la noción de que la enseñanza es una profesión estresante. Si bien se reconoce que las personas pueden responder al estrés de manera diferente, se reveló que más de un tercio de los docentes percibe su profesión como extremadamente estresante. Alfonso-Fernández (2002) sugiere además que los docentes son propensos a

experimentar el síndrome de burnout debido a su constante exposición al estrés. En conclusión, la enseñanza se ha vuelto cada vez más compleja y exigente, con altos niveles de estrés reportados entre los docentes. El cambio actual a la enseñanza virtual se ha sumado a los desafíos que enfrentan los educadores, particularmente en términos de utilizar la tecnología de manera efectiva. Es crucial que los formuladores de políticas y las instituciones educativas brinden apoyo y recursos a los docentes para superar estos desafíos y garantizar la entrega continua de una educación de calidad.

### **1.2.5 Burnout en las Organizaciones.**

La estrecha relación del trabajo social con las empresas, la producción y el mundo del trabajo tiene profundas raíces históricas. Surgió como respuesta a las consecuencias sociales de la revolución industrial y desde entonces ha evolucionado para satisfacer las necesidades cambiantes del entorno laboral. En la actualidad los profesionales del trabajo social contribuyen al bienestar y desarrollo de los empleados en diversas organizaciones, desempeñando un papel vital en la creación de una cultura laboral positiva. La revolución industrial no solo transformó el sistema de producción a nivel mundial, sino que también cambió las relaciones sociales en torno al trabajo. Como resultado, el trabajo social se adaptó y evolucionó para satisfacer las necesidades creadas por el mundo laboral cambiante.

Amplió su alcance más allá de abordar únicamente las consecuencias sociales del trabajo y se incorporó al tejido mismo del ciclo laboral. Con el tiempo, estas acciones se institucionalizaron y se convirtieron en una profesión con sus propias teorías, métodos y estrategias. El trabajo social tenía como objetivo mitigar los impactos negativos de la industrialización y restaurar un sentido de humanidad y compasión en la sociedad. Reconoció el daño causado por los efectos insensibilizadores de la industrialización en las personas y buscó abordar estos problemas. Hoy en día, los profesionales del trabajo social se pueden encontrar en organizaciones de diversa naturaleza, incluidas empresas públicas y privadas, fundaciones y corporaciones.

Ejercen en el área del talento humano, también conocido como recursos humanos, atendiendo procesos relacionados con el bienestar y desarrollo del personal. Los trabajadores sociales juegan un papel crucial en el mantenimiento de un ambiente de trabajo saludable, asegurando la satisfacción de los empleados y fomentando el desarrollo integral. El Trabajo Social tiene una larga relación con las empresas, la producción y el mundo del trabajo desde sus inicios como disciplina y profesión. Esta relación se remonta al surgimiento de la "cuestión social", que fue causada por la revolución industrial.

A medida que se afianzaba la industrialización, se necesitaban acciones caritativas y filantrópicas para abordar las consecuencias sociales de este cambio drástico. Si bien el trabajo social abarca diversas especialidades como justicia, salud, responsabilidad social y proyectos, también puede especializarse en el área del talento humano. Esta especialización permite a los trabajadores sociales contribuir directamente al éxito y crecimiento de las organizaciones al enfocarse en el bienestar y desarrollo profesional de los empleados.

El trabajo social en el área de recursos o talento humano tiene como objetivo crear programas que satisfagan las necesidades de los trabajadores y, en última instancia, mejoren el desempeño laboral. El papel de un trabajador social en este campo es cerrar la brecha entre la organización y el trabajador, asegurando que se satisfagan las necesidades individuales y organizacionales. La especialización en este campo es crucial debido a la importante cantidad de tiempo que las personas dedican al trabajo y los recursos que obtienen de sus ingresos para satisfacer necesidades personales y familiares.

Al especializarse en recursos humanos, los trabajadores sociales se esfuerzan por establecer una relación laboral positiva y mutuamente beneficiosa entre empleadores y empleados. Trabajan para crear condiciones de trabajo favorables que promuevan el equilibrio en las relaciones laborales, permitiendo a los trabajadores utilizar sus habilidades y desempeñar sus

funciones con dedicación y excelencia. A cambio, los trabajadores son recompensados con una remuneración tanto financiera como no financiera, con un enfoque en la mejora de las condiciones de trabajo.

El objetivo es fomentar el desarrollo integral del trabajador. En el área de recursos humanos, los trabajadores sociales tienen como objetivo humanizar la relación entre el capital y el trabajo, aumentando así la competitividad y el desempeño de los trabajadores. Es importante tener en cuenta que los trabajadores sociales también colaboran con departamentos centrados en el bienestar de los empleados, que pueden o no estar bajo el paraguas de recursos humanos. Estos departamentos trabajan en coordinación con los recursos humanos para apoyar el mantenimiento y desarrollo de los recursos humanos. Su objetivo primordial es brindar una atención integral al personal, considerando el bienestar integral del trabajador, incluyendo sus aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales. También realizan investigaciones continuas para identificar las necesidades e intereses de los trabajadores y beneficiarios, asegurando que las tareas planificadas se alineen con la realidad.

#### **1.2.6 Bienestar estudiantil y trabajo social**

Las responsabilidades de un profesional del trabajo social se centran principalmente en promover el desarrollo humano como parte de sus funciones profesionales. Esta perspectiva permite que el trabajo social sea visto como una herramienta valiosa para mejorar el bienestar de los estudiantes en entornos educativos en todos los niveles. Para mejorar efectivamente la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes, es necesario un enfoque multidisciplinario.

Los profesionales del trabajo social son particularmente adecuados para los roles de bienestar estudiantil debido a su amplia comprensión de las relaciones interpersonales y el impacto del entorno de un individuo, se trata de una persona y de cómo es ahora y cómo podría ser más adelante. Como resultado, estos profesionales están capacitados para identificar elementos

clave que pueden informar un diagnóstico o evaluación del impacto de sus acciones. Al hacerlo, pueden prevenir posibles contratiempos y mejorar las estructuras e iniciativas existentes que se han implementado hasta el momento (Hernández, 2010).

## CAPÍTULO II

### MODELOS DE INTERVENCIÓN APLICADOS AL BURNOUT DESDE EL TRABAJO SOCIAL

Al mantenerse al tanto de las últimas investigaciones e incorporar modelos de intervención relevantes, los trabajadores sociales pueden abordar estos desafíos de manera efectiva y brindar el mejor apoyo posible a las personas, incluidas las afectadas por el síndrome de burnout. Si bien todos estos modelos tienen sus méritos, tres de ellos son particularmente relevantes para comprender y abordar el síndrome de burnout. Estos modelos ofrecen información y estrategias valiosas para apoyar a las personas que experimentan agotamiento, lo que ayuda a los trabajadores sociales a brindar intervenciones efectivas.

Al incorporar estos modelos en su práctica, los profesionales pueden mejorar su capacidad para ayudar a las personas a superar el agotamiento y promover su bienestar general. En el campo del trabajo social actual, surgen numerosos desafíos según el contexto específico y los espacios en los que se desarrolla la mediación. Estos desafíos requieren que los profesionales del trabajo social actualicen continuamente sus conocimientos teóricos y metodológicos para abordar de manera efectiva los nuevos problemas que se presentan, como la actual pandemia de Covid-19.

Al mantenerse informados y equipados con los últimos conocimientos, los trabajadores sociales están mejor preparados para navegar y superar estas dificultades. Existe una amplia gama de modelos de intervención en trabajo social, cada uno con sus propias fortalezas y debilidades. Algunos modelos han resistido la prueba del tiempo, permaneciendo relevantes a pesar de los cambios en el campo, mientras que otros han sido eliminados a favor de enfoques más efectivos. Además, siguen surgiendo nuevos modelos a medida que evoluciona el campo.

Entre los modelos que han llamado la atención y son conocidos por su consistencia metodológica y teórica se encuentran el modelo psicodinámico, el modelo de intervención en crisis, el modelo de gestión de casos, el modelo centrado en la tarea, el modelo cognitivo conductual, el modelo humanista, el modelo de red y apoyo social y el modelo sistémico. Un aspecto crucial del trabajo social que merece atención es el síndrome de burnout. Explorar este síndrome junto con la integración de modelos de intervención en el trabajo social permite una comprensión más completa de los efectos perjudiciales que el agotamiento puede tener en las personas. Al profundizar en el tema y examinar varios modelos de intervención, los profesionales pueden obtener información sobre cómo el agotamiento afecta la vida de las personas y las formas más efectivas de abordarlo.

## **2. Modelo de intervención en crisis.**

Es esencial considerar ciertos elementos cuando se brinda una intervención en crisis. Es necesaria una intervención activa y directa en la vida de la persona para ofrecerle un apoyo social inmediato. El foco de la intervención debe estar en el presente y se necesita una respuesta breve y rápida. Durante la fase de crisis, la disponibilidad de un trabajador social que pueda brindar una intervención enfocada y estructurada es crucial. El desarrollo de este modelo se basó en el trabajo de Raffo (2005) de Lindemann y Caplan; su adaptación del modelo al campo del trabajo social es el resultado de su frecuente interacción con personas en crisis.

Es importante reconocer que toda persona, debido a sus interacciones con su entorno, experimentará una crisis en algún momento de su vida. Si bien algunas personas pueden hacer frente a estas crisis por sí mismas, otras requieren la asistencia de un profesional que les brinde apoyo. Es crucial brindar atención inmediata a las personas en momentos de crisis, ya que la falta de atención puede generar potencialmente sentimientos de ansiedad, impotencia en su vida diaria (Vizcarret, 2007). Como trabajador social, es importante reconocer el poder y la autoridad que uno tiene durante una intervención de crisis.

El individuo en crisis a menudo se encuentra en un estado de confusión e inestabilidad, lo que le dificulta tomar decisiones acertadas. En este rol, el Trabajador Social debe adoptar un enfoque activo, decidido y empático. Establecer una fuerte conexión con el individuo es fundamental para el éxito de la intervención. La intervención en crisis es un método que tiene como objetivo ayudar a individuos, familias o grupos a sobrellevar eventos traumáticos para minimizar los efectos negativos, como daño físico o angustia emocional. El objetivo principal de la intervención en crisis es brindar apoyo durante una situación crítica, permitiendo que la persona o el grupo superen el problema y restablezcan el equilibrio emocional. Vizcarret (2007) analiza algunos conceptos clave en la teoría de crisis que se utilizan con frecuencia en el campo.

## **2.1 Modelo Psicodinámico.**

En primer lugar, las crisis a menudo se desencadenan por el estrés, que puede provenir de factores internos o externos. Además, las crisis pueden ocurrir como resultado de una acumulación de eventos aparentemente menores. Cuando una persona se encuentra en un estado de crisis, por lo general es más receptiva a recibir apoyo y hasta el más mínimo esfuerzo puede generar resultados significativos. Es importante reconocer que las crisis son experiencias normales que los individuos enfrentan a lo largo de su vida, ya que reflejan la lucha interna por mantener el equilibrio entre uno mismo y su entorno.

El enfoque óptimo y esperanzador de este modelo, que se centra en el Yo e incluye aspectos efectivos y de adaptación cognitiva, reconoce el impacto significativo del entorno y el contexto en la resolución de las crisis (Viscarret, 2007). Para abordar el agotamiento, las estrategias sociales juegan un papel crucial al enfatizar el desarrollo de habilidades sociales tanto para el tratamiento como para la prevención. Como se mencionó anteriormente, los trabajadores sociales juegan un papel vital en la etapa inicial de la intervención al ofrecer apoyo social enfocado y estructurado para comprender el entorno y emplear estrategias relacionales. Es recomendable

que las personas busquen el apoyo de los grupos de los que forman parte, ya que esto les ayuda a darse cuenta de que hay personas a su alrededor que se esfuerzan por comprenderlos y apoyarlos. Es importante que las personas se sientan valoradas en su lugar de trabajo (Viscarret, 2007).

Mary Richmond, autora influyente en el campo del Trabajo Social, destacó la tendencia a pasar por alto los aspectos institucionales y sociales en favor de los recursos individuales. Hizo hincapié en la importancia de considerar tanto al individuo como a los recursos disponibles dentro de la institución. El modelo psicodinámico ha jugado un papel crucial en los estudios de Trabajo Social, particularmente en el ámbito de la autoevaluación. Este modelo se enfoca en promover y reforzar los rasgos de personalidad inherentes a un individuo, que pueden haber sido obstaculizados o traumatizados debido a factores psicológicos.

Al intervenir en el estado mental de un individuo e influir en su comportamiento externo, el objetivo es aumentar la autoconciencia y promover un cambio positivo. El modelo psicodinámico, que está íntimamente relacionado con el Trabajo Social, surgió de los escritos de Mary Richmond, hizo hincapié en la importancia de comprender el entorno inmediato de un individuo y sus experiencias pasadas para hacer un diagnóstico preciso y proporcionar una intervención eficaz. La base teórica del Trabajo Social se ha visto muy influenciada por los avances en psicología y psiquiatría. Esta influencia ha cambiado el enfoque del Trabajo Social de abordar principalmente problemas económicos y sociológicos a un mayor énfasis en comprender y abordar problemas emocionales y psicológicos.

Es esencial que los trabajadores sociales mantengan una relación no emocional con aquellos a quienes ayudan. Deben ejercer la prudencia y la distancia para asegurarse de actuar como un espejo, reflejando las proyecciones del individuo que busca ayuda. Sin embargo, esto no significa que el trabajador social no sea receptivo a la información proporcionada por el afectado. Los conflictos inconscientes juegan un papel importante en la configuración del funcionamiento general de los individuos. Durante las

décadas de 1920 y 1930, el análisis psicoanalítico, en particular el enfoque freudiano, tuvo un profundo impacto y condujo al surgimiento del "trabajo de casos de diagnóstico" y el "trabajo de casos funcional". El primero se centró en diagnosticar a los pacientes y brindarles el tratamiento adecuado, mientras que el segundo enfatizó la creencia de que los individuos poseen la capacidad de resolver sus propios conflictos y experimentar un crecimiento emocional. A medida que se acercaba la década de 1950, la teoría psicodinámica vio un aumento en la prominencia, gracias a investigadores influyentes como Ericsson, Piaget, Lewin, Allport y otros.

Estas contribuciones cambiaron el enfoque hacia el ámbito psicosocial, destacando la importancia del Yo y sus diversas funciones, además de enfatizar la importancia de las interacciones cognitivas, conscientes y sociales (Viscarret, 2007). El papel de un trabajador social implica intervenir en situaciones específicas en base a su conocimiento, experiencia y la información necesaria para determinar las acciones apropiadas. Haciendo una analogía con la medicina, este profesional utiliza el diagnóstico, el pronóstico y la intervención para abordar las necesidades de sus clientes.

En este modelo, el individuo asume un rol pasivo, recibiendo la intervención sin influencia directa; por lo tanto, la conexión entre el trabajador social y el cliente se basa en dos roles distintos. Por un lado, el paciente sigue sin darse cuenta de la causa raíz de su problema y continúa con sus patrones de comportamiento. Por otro lado, el trabajador social posee la capacidad de traer el inconsciente a la conciencia, empleando un enfoque de escucha cálida y atenta, manteniendo también un cierto nivel de distancia emocional (Viscarret, 2007).

## **2.2 Modelo de redes y en los sistemas de apoyo.**

El concepto del modelo se basa en la teoría de sistemas y está influenciado por trabajos previos de académicos como Garbarino y Ronald G. Walton. Enfatiza la capacitación de cuidadores que brindan asistencia a amigos, vecinos y familiares que se encuentran en necesidad. En este modelo,

los trabajadores sociales juegan el papel de intermediarios, enfocándose en empoderar y promover la interdependencia entre los usuarios y sus redes sociales (Ávila, 2020). Los problemas sociales tienen un impacto significativo en nuestra vida diaria y en varios aspectos de nuestras vidas. Por ello, trabajar con las redes sociales es fundamental para que los trabajadores sociales generen cambios positivos.

Las redes sociales consisten en un grupo de individuos interconectados que tienen relaciones sociales entre sí. Estas redes brindan a los miembros protección, apoyo y asistencia para satisfacer sus necesidades. Por lo tanto, es crucial establecer confianza y reciprocidad entre todos los miembros (Sow, 2020). Según Cerda (2020), la intervención en red en trabajo social parte de un análisis que va desde el microsistema hasta el macrosistema. La metodología se enfoca en crear una organización cohesiva dentro de la red social para promover el bienestar general.

Esto se logra mediante el establecimiento de una unidad de apoyo con objetivos compartidos y una comunicación eficiente. Adicionalmente, la intervención en la red institucional aborda los problemas que enfrentan las organizaciones. Crea espacios que fomentan la colaboración transdisciplinaria y evalúa la participación de la organización en las soluciones propuestas y los avances realizados. Cabe señalar que los modelos de intervención se pueden utilizar de manera complementaria para mejorar la efectividad (Rodríguez, 2016).

### **2.3 Burnout en el ámbito educativo en diferentes regiones de Latinoamérica.**

Barreto y Piamonte (2020) se centraron en evaluar los factores que contribuyen al estrés laboral en la comunidad docente de la Universidad Cooperativa, el estudio tuvo como objetivo identificar los desencadenantes específicos del estrés laboral en este grupo en particular. La metodología de investigación empleada por los autores no se especifica en la información proporcionada. Sin embargo, no se proporcionan los resultados del estudio.

Un estudio notable realizado por Chavergen (2021) tuvo como objetivo determinar la posible relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico entre estudiantes de secundaria en Ecuador. La investigación utilizó una metodología cuantitativa, no experimental y administró encuestas a 80 estudiantes de una institución específica. El instrumento de encuesta utilizado fue el Maslach Inventory Burnout (MBI). Los hallazgos del estudio revelaron que la mayoría de los estudiantes (86,67%) presentaba un bajo nivel de síndrome de burnout, y el 62,50% demostraba un alto rendimiento académico. Con base en estos resultados, el estudio concluyó que existe una relación directa entre estas dos variables.

En un estudio realizado por Chavarría, Colunga, Loria y Peláez (2016), el foco se centró en identificar síntomas del síndrome de burnout en docentes del área de medicina. El estudio utilizó un método observacional y descriptivo, con un tamaño de muestra de 36 médicos. De estos, seis eran docentes de posgrado, mientras que los treinta restantes eran docentes de pregrado; el instrumento utilizado para la recolección de datos fue la paráfrasis. Los resultados del estudio revelaron que el 68% de los docentes encuestados tenían un riesgo medio de experimentar burnout, mientras que el 32% tenía un riesgo alto; esto sugiere que el estrés relacionado con el trabajo prevalece dentro de la comunidad docente.

Sin embargo, el estudio también identificó algunas modificaciones que podrían hacerse para aliviar estos factores estresantes. Al considerar las escalas globales del instrumento y analizar los factores de agotamiento específicos, se hizo evidente que todos los docentes se enfrentan a situaciones que desafían su capacidad para hacer frente al estrés. En la región de Santander, Colombia, se utilizó un enfoque cuantitativo para examinar los niveles de burnout entre 50 docentes de educación básica, media y superior. La realización del estudio se adaptó a las circunstancias actuales, recogiendo toda la información de forma virtual. Los investigadores utilizaron el Cuestionario Burnout Brief (CBB) para recopilar datos. Los hallazgos de la investigación de Romero indicaron que los encuestados experimentaron dos

categorías de síndrome de agotamiento: despersonalización y logro personal. Ambas categorías mostraron altos niveles de burnout. Esto sugiere que la docencia, particularmente en un entorno universitario, es una profesión de alto riesgo debido a la diversidad de tareas y responsabilidades involucradas. Se requiere que los maestros participen en actividades como la planificación, el análisis estadístico, la investigación y el mantenimiento de una comunicación cercana con los estudiantes, colegas y autoridades.

En una tesis de Romero (2016) centrada en el burnout entre académicos universitarios de la Universidad Autónoma del Estado de México, se examinó una muestra de 17 profesores de tiempo completo de la Facultad de Ciencias del Comportamiento. La investigación tuvo como objetivo determinar si existía una relación entre la carga horaria académica durante el período 2014-2015 y el síndrome de burnout. El estudio empleó un enfoque de investigación descriptivo y utilizó el cuestionario estandarizado de Maslach para recopilar datos.

Gutiérrez, Hernández, Jaimes y Serrano (2020) realizaron un estudio para investigar la presencia del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de dos instituciones de educación superior y su potencial impacto en su desempeño en el aprendizaje. El estudio utilizó un diseño correlacional transversal prospectivo con un tamaño de muestra de 200 estudiantes. La versión modificada del Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) se utilizó para recopilar datos. Los resultados revelaron que el 9% de los estudiantes experimentaron síndrome de burnout, particularmente en las dimensiones de cinismo y agotamiento.

En cuanto al rendimiento académico, aproximadamente el 50% de los estudiantes lograron un puntaje promedio máximo de 3,7. El estudio concluyó que no hubo asociación significativa ( $p=0,65$ ) entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico entre los participantes de la investigación. Por lo tanto, no se puede concluir que la presencia de burnout determine o afecte directamente el rendimiento académico en los estudiantes de las dos instituciones de educación superior. En otro estudio realizado por

Alcalde y Bustos (2015), se investigó la prevalencia del síndrome de burnout entre profesores de odontología de la Universidad de Finis Terrae. El estudio incluyó una población de 79 docentes de odontología, con un tamaño de muestra de 23 docentes de asignaturas básicas, 20 docentes de preclínica y 36 docentes de asignaturas clínicas.

Hicimos algunas preguntas a las personas para recopilar información sobre cómo se sienten en el trabajo. Los resultados mostraron que el 8% de los participantes tenían síndrome de burnout, mientras que el 92% no. Es importante señalar que si bien el porcentaje no fue alto, se encontraron niveles elevados de agotamiento emocional y despersonalización, así como niveles bajos de realización personal, además, un porcentaje significativo de maestras (66,67%) dieron positivo para el síndrome de burnout.

En otro estudio realizado por Hemeryth en 2021, el foco estuvo en determinar los niveles de síndrome de burnout entre estudiantes de secundaria que cursan estomatología en la modalidad a distancia en la Universidad Particular Antenor Orrego. El estudio siguió un diseño observacional y descriptivo, con un tamaño de muestra de 139 estudiantes de estomatología a distancia. Los estudiantes fueron encuestados utilizando la Encuesta de Estudiantes de Burnout de Maslach, que consta de 15 ítems. Los hallazgos del estudio revelaron que los estudiantes que cursaban la modalidad no presencial presentaban niveles moderados de burnout.

El estudio concluyó que los síndromes de burnout observados entre los estudiantes de estomatología fueron de un nivel moderado, y factores como el sexo y la edad no jugaron un papel determinante. En el año 2021, Guevara realizó un estudio de investigación en la región de Chachapoyas con el objetivo de determinar el nivel de burnout entre los docentes de la Institución Educativa San Juan de la Libertad. El estudio empleó un enfoque cuantitativo y descriptivo, con un tamaño de muestra de 60 profesores. El instrumento de investigación utilizado fue el desarrollado por Maslach, el cual ha demostrado ser confiable con puntuaciones de consistencia interna de 0,77

para agotamiento emocional, 0,66 para despersonalización y 0,72 para realización personal.

Los resultados del estudio revelaron que el 63,3% de los docentes tenían un nivel bajo de burnout, un 35% un nivel medio y solo un 1,7% un nivel alto. Por lo tanto, el estudio concluyó que la mayoría de los docentes de la Institución Educativa San Juan de la Libertad presentan niveles bajos de burnout. De igual forma, en 2020 Carrera realizó un estudio para determinar el nivel de burnout entre los docentes del Centro de Idiomas de la Universidad de Piura. La investigación empleó un método cuantitativo y descriptivo, con un tamaño de muestra de 20 docentes que se encontraban impartiendo clases en la modalidad no presencial.

El instrumento de investigación utilizado fue la versión adaptada del instrumento de Maslach al español, el cual consta de 22 ítems medidos en una escala tipo Likert. Los hallazgos del estudio indicaron que los docentes presentaban un bajo nivel de agotamiento emocional y despersonalización, mientras que su nivel de realización personal era alto, por lo tanto, el estudio concluyó que los encuestados del Centro de Idiomas de la Universidad de Piura presentaban un bajo nivel de síndrome de burnout.

En un estudio realizado por Maslach, se determinó que los estudiantes experimentan un nivel medio de burnout, siendo afectados el 48,8% de los hombres y el 51,1% de las mujeres, este estudio sugiere que las diversas responsabilidades a las que se enfrentan los estudiantes contribuyen a su susceptibilidad al síndrome de burnout. Otra investigación realizada por Hurtado en 2019 tuvo como objetivo explorar la posible relación entre el síndrome de burnout y el desempeño de los docentes de la Universidad Alas Peruanas sede Cerro de Pasco en 2016. Esta investigación utilizó un enfoque descriptivo-correlacional cualitativo y cuantitativo; la muestra estuvo conformada por 56 profesores que completaron la prueba de Maslach.

Los hallazgos revelaron que el 64,3% de los docentes reportó un alto nivel de realización personal, el 57,1% experimentó despersonalización y el

76,8% sufrió agotamiento emocional; estos resultados indican un alto nivel de agotamiento entre los encuestados. El estudio concluye que las variables examinadas están correlacionadas, apoyando así la hipótesis propuesta. En otra investigación realizada por Aguilar y Aquino en 2018, se buscó determinar el nivel de burnout que experimentan los docentes de la Universidad Nacional de Huancavelica en 2016.

La metodología empleada en este estudio descriptivo básico con diseño no experimental involucró a una muestra de 92 profesores; se utilizó como instrumento de investigación la Escala de Burnout para Docentes de Maslach, validada por Seisdedos en 1997. Los hallazgos revelaron que la mayoría de los docentes (80,1%) experimentó un bajo nivel de síndrome de burnout, lo que sugiere que no es muy prevalente en esta población. De igual forma, Torres realizó un estudio en 2018 para investigar el impacto potencial del síndrome de burnout en el desempeño docente de los profesores del Instituto Superior Tecnológico Pablo Casals.

El enfoque de este estudio cualitativo-descriptivo fue determinar la incidencia del síndrome de burnout. El estudio incluyó a 92 profesores que completaron el Test de Maslach; los resultados mostraron que el 35,9% de los encuestados experimentó un bajo nivel de agotamiento emocional, mientras que el 64,1% reportó un alto nivel de despersonalización. Además, el estudio indicó que el 63% de los participantes tenían niveles bajos de rendimiento; esta investigación concluye que el síndrome de burnout influye significativamente en el desempeño de los docentes.

El estudio de Avendaño (2017) tuvo como objetivo investigar la posible correlación entre el síndrome de burnout y el desempeño laboral en docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. El estudio utilizó una metodología descriptiva-correlacional e incluyó una muestra de 120 docentes de la universidad. Se administraron dos cuestionarios de opción múltiple, el Inventory de Burnout de Maslach y el cuestionario de desempeño laboral docente, para recopilar datos. Los resultados indicaron que el 94,4% de los docentes experimentó un alto nivel de síndrome de

burnout, existiendo una relación significativa entre el burnout y el desempeño laboral.

Por lo tanto, el estudio concluyó que sí existe una conexión entre estas dos variables. En la misma línea, Domínguez y Mendoza (2019) realizaron un estudio para explorar la relación entre burnout y engagement en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima. La investigación empleó un enfoque correlacional cuantitativo e involucró a 563 estudiantes de enfermería que completaron la prueba de Maslach. Los resultados revelaron una relación proporcional entre las dos variables, con un 97,5 % de los estudiantes experimentando un nivel moderado de agotamiento y un 58,1 % exhibiendo un nivel moderado de compromiso. Como resultado, el estudio confirmó la posibilidad de una relación entre burnout y engagement, apoyando así la hipótesis propuesta.

Carpio (2021) realizó un estudio integral con el objetivo principal de investigar la intrincada correlación entre el síndrome de burnout y la satisfacción laboral entre un grupo específico de personas, a saber, los docentes del sector educativo. Al profundizar en este tema, el investigador buscó obtener una comprensión más profunda de cómo estos dos factores interactúan y se influyen mutuamente en el contexto de la profesión docente. La investigación siguió un enfoque descriptivo a nivel correlacional, enfocándose en comprender la relación entre variables más que en manipularlas.

La investigación fue de naturaleza cuantitativa y clasificada como descriptiva-correlacional, sin componente experimental. La muestra estuvo conformada por 48 docentes, y se utilizó como instrumento de investigación el Inventario de Burnout Maslach (MBI) con 22 ítems. Los hallazgos revelaron que el 70,8% de los docentes de la muestra presentaba un bajo nivel de agotamiento emocional, mientras que el 95,8% mantenía un bajo nivel de despersonalización y el 95,8% presentaba un alto nivel de realización personal. Con base en el análisis de los datos, el estudio concluyó que los

docentes tenían un bajo nivel de burnout y destacó la relación significativa entre el burnout y la satisfacción laboral.

En otro estudio realizado por Arias, Huamani y Ceballos (2019), los investigadores tuvieron como objetivo comparar las manifestaciones del síndrome de burnout entre docentes de educación escolar y universitaria. El estudio utilizó un diseño de investigación comparativo, con una muestra compuesta por dos grupos: el primer grupo estuvo conformado por 282 docentes de educación escolar, mientras que el segundo grupo estuvo conformado por 131 docentes universitarios. Los investigadores emplearon una adaptación del test de Maslach de Seisdedos como instrumento para la recogida de datos. Los resultados indicaron que varias variables interviniéntes, como el estado civil, el género y otras características, influyeron en las variables principales.

Específicamente, se encontró que los docentes universitarios experimentaron mayores niveles de burnout, mientras que la despersonalización fue más frecuente entre los docentes universitarios. Además, se observó una correlación negativa entre el número de hijos y el síndrome de burnout. Flores (2017) realizó un estudio con el objetivo de identificar la relación y prevalencia de variables como agotamiento físico y mental (burnout académico), estilo de vida y porcentaje de masa grasa corporal entre estudiantes universitarios del área biomédica.

La investigación empleó una metodología descriptiva-correlacional y se dirigió a una población de 210 estudiantes universitarios. Los alumnos cumplimentaron el cuestionario CEVJU-R sobre su estilo de vida, así como el cuestionario de Maslach. Los hallazgos del estudio revelaron una correlación entre el agotamiento académico y las elecciones de estilo de vida de los estudiantes, lo que, a su vez, se reflejó en su masa corporal.

Estos estudios arrojan luz sobre la relación entre la satisfacción laboral, el síndrome de burnout y otras variables relevantes entre docentes y estudiantes universitarios. Los hallazgos contribuyen a una mejor

comprensión de los factores que influyen en el agotamiento y pueden potencialmente informar intervenciones y estrategias para promover el bienestar y la satisfacción en entornos educativos. En el estudio realizado por Zevallos (2018), el objetivo principal fue explorar la posible relación entre la satisfacción laboral y el síndrome de burnout en docentes de un instituto tecnológico de Arequipa.

Para lograrlo, se empleó un enfoque cuantitativo correlacional y se seleccionó una muestra de 64 docentes del instituto técnico superior. La recolección de datos implicó la administración de la Escala de Satisfacción Laboral de Sonia Palma y el Inventory de Burnout de Maslach. Los hallazgos del estudio revelaron una débil correlación inversa entre la satisfacción laboral y el síndrome de burnout. Adicionalmente, se encontró que el grado de satisfacción laboral de los docentes se encontraba en un nivel medio, mientras que los niveles de burnout eran relativamente bajos.

#### **2.4 El Burnout y los Riesgos Psicosociales.**

Desde la perspectiva del trabajo social, hay una falta de investigación académica que se centre específicamente en el agotamiento. La mayoría de los estudios miden principalmente los niveles de agotamiento entre los trabajadores sociales y no se extienden a otras poblaciones. Esta falta de atención al agotamiento en las estrategias de intervención desde una perspectiva de trabajo social destaca la necesidad de una mayor exploración y desarrollo de programas que aborden las tasas medias y altas de agotamiento.

Además, existe la oportunidad de implementar programas preventivos y promocionales, así como modelos de intervención que aborden de manera efectiva el agotamiento dentro del sector específico donde opera el trabajador social. La falta de generación de estrategias efectivas para abordar y prevenir el síndrome de burnout puede conducir a diversas complicaciones de salud, como hipertensión, trastornos mentales, insomnio, problemas cardiovasculares y aumento de las tasas de morbilidad. Es crucial que los

trabajadores sociales tomen medidas individualizadas e implementen intervenciones adecuadas para abordar el agotamiento y mitigar sus consecuencias negativas.

El síndrome de Burnout se considera un riesgo psicosocial porque tiene el potencial de impactar negativamente en el bienestar tanto de docentes como de estudiantes. Como trabajador social en diversas instituciones, es fundamental investigar y evaluar los riesgos psicosociales que pueden afectar el bienestar de los compañeros y usuarios. Esto se debe a que los trabajadores sociales tienen un papel crucial en la intervención y prevención social, en lugar de simplemente abordar los problemas existentes. El síndrome de burnout en las instituciones educativas puede atribuirse a diversos factores, entre ellos, la sobrecarga laboral y académica, el entorno, las relaciones interpersonales inadecuadas, los cambios en las modalidades educativas y las exigencias del sistema educativo.

El objetivo principal de un trabajador social es promover el bienestar de las personas dentro de sus respectivos sectores. En el sector educativo, los trabajadores sociales pueden desarrollar estrategias para mejorar la salud mental tanto de docentes como de estudiantes, con el objetivo final de su bienestar y empoderamiento. Estas estrategias pueden incluir mindfulness, técnicas de afrontamiento, coaching, potenciación de habilidades sociales, métodos de relajación, estrategias de autocuidado y programas de intervención social con el apoyo y seguimiento del trabajador social. Estos enfoques deben estar guiados por un modelo de intervención apropiado diseñado para abordar el problema específico en cuestión.

El estudio exploratorio de Coria (2021) sobre la adaptación de estudiantes y docentes en educación superior durante la pandemia de covid-19 respalda estos hallazgos. A pesar de la interrupción de las clases presenciales en 2020, docentes y estudiantes pudieron adaptarse al aprendizaje virtual, incluso sin experiencia previa en esta modalidad educativa. Una de las principales ventajas reportadas por docentes y estudiantes es la flexibilidad que ofrece, permitiéndoles equilibrar sus

compromisos académicos, laborales y personales. Vale la pena señalar que tanto los profesores como los estudiantes ya han alcanzado un nivel avanzado de adaptación a los métodos de enseñanza no presenciales.

Construir una cultura de prevención dentro de las instituciones requiere reconocer y abordar los riesgos psicosociales que existen. La pandemia de covid-19 ha presentado desafíos importantes para los docentes, pero se han adaptado con éxito a los métodos de enseñanza a distancia. El nivel de síndrome de burnout entre los docentes y estudiantes del Instituto Latinoamericano Siglo XXI en la modalidad de educación no presencial es relativamente bajo, lo que indica un resultado positivo para su bienestar general. La pandemia del covid-19 ha provocado cambios significativos en el ámbito educativo, planteando un gran desafío para los docentes.

El cambio repentino al aprendizaje remoto requirió que los maestros se adaptaran rápidamente y desarrollaran nuevos métodos de enseñanza. Como revela el presente estudio realizado en el segundo semestre de 2021, tanto docentes como estudiantes se han adaptado con éxito al formato de educación no presencial mediante la implementación de diversas estrategias de enseñanza en entornos virtuales (Valverde, 2021). Para establecer una cultura de prevención dentro de las instituciones, es importante reconocer la existencia de riesgos psicosociales y los factores que contribuyen a su manifestación.

Esta concienciación es crucial para los trabajadores sociales, que deben investigar e intervenir en estos riesgos para desarrollar estrategias de prevención eficaces (Universidad de Granada, 2021). El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo indagar el nivel de síndrome de burnout entre docentes y estudiantes del Instituto Latinoamericano Siglo XXI en la modalidad de educación no presencial; la hipótesis inicial sugería un nivel intermedio de síndrome de burnout. Sin embargo, la hipótesis ha sido rechazada ya que el estudio reveló que el 80% de los docentes tienen un bajo nivel de síndrome de burnout, y el 64,8% de los estudiantes también experimentan un bajo nivel de síndrome de burnout académico. Estos

hallazgos se alinean con el estudio comparativo de Espinoza, Moran y Granados (2021) sobre docentes entre 2019 y 2021.

Además, Zevallos realizó un estudio en un instituto tecnológico de Arequipa y encontró una baja prevalencia de burnout entre los estudiantes, con solo el 92% experimentando el síndrome. Esto difiere de un estudio realizado por Torres, que se centró en la relación entre el síndrome de burnout y el desempeño docente en profesores de un instituto de Trujillo. Torres descubrió que el 58% de los docentes tenían un alto nivel de síndrome de burnout, lo que se atribuía a las desafiantes demandas emocionales que enfrentaban. Además, los hallazgos del estudio sobre el agotamiento académico se alinean con la investigación de Chavergen sobre estudiantes de secundaria en Ecuador. Chavergen encontró que el 86,67% de los estudiantes tenían un bajo nivel de síndrome de burnout debido a sus estrategias adaptativas. Sin embargo, el estudio de Sardón sobre estudiantes universitarios de la Universidad del Altiplano reveló que el 50,3% de los estudiantes experimenta un nivel medio de desgaste académico, mientras que solo el 34,8% presenta un nivel bajo.

El estudio encontró que los maestros experimentan niveles reducidos de agotamiento. Sin embargo, también reveló que el grado de agotamiento aumenta a medida que los docentes tienen un contacto más directo con los estudiantes, lo que lleva al agotamiento emocional. Curiosamente, la pandemia de Covid-19 ha requerido un cambio hacia el aprendizaje remoto, lo que ha resultado en una disminución de las demandas emocionales y las reacciones negativas de los estudiantes. Este cambio ha sido beneficioso para los docentes ya que ha aliviado la carga emocional que experimentaban anteriormente.

Estos hallazgos se alinean con estudios similares realizados por Carpio, Guevara y Carrera, que también observaron bajos niveles de agotamiento entre los docentes en entornos de aprendizaje a distancia. En cuanto al agotamiento emocional de los docentes, la hipótesis inicial proponía un alto nivel de agotamiento emocional. Sin embargo, la hipótesis fue

rechazada ya que el estudio encontró que el 76% de los docentes presentaba un nivel bajo de agotamiento emocional, mientras que solo el 12% presentaba un nivel alto. Estos resultados respaldan la idea de que los docentes generalmente experimentan un nivel manejable de agotamiento emocional.

Por el contrario, se rechazó la hipótesis que sugería un nivel medio de despersonalización entre los estudiantes. Un estudio realizado por Vélez (2021) en la Universidad Jorge Basadre de Tacna tuvo como objetivo medir el nivel de burnout entre los profesores. El estudio reveló que el 69,6% de los profesores experimentó un bajo nivel de agotamiento emocional. Este hallazgo se alinea con los resultados de la investigación de Sardón (2021), que encontró que el 39% de los estudiantes de la Universidad del Altiplano también presentaban un nivel medio de agotamiento emocional y el 8,6% un nivel alto. Sardón explicó además que los signos de agotamiento emocional entre los estudiantes incluyen el distanciamiento emocional y cognitivo del trabajo, a menudo debido a la gran carga de trabajo que se les asigna.

El 74,2% de los estudiantes del instituto tienen un trabajo a tiempo parcial además de sus estudios, lo que aumenta su carga emocional. En cuanto a la dimensión de la despersonalización entre los docentes, se rechazó la hipótesis que proponía un nivel medio de despersonalización. El estudio encontró que el 100% de los docentes tenían un bajo nivel de despersonalización. Este hallazgo se hace eco de los resultados del estudio de Zevallos (2019) centrado en docentes de un instituto tecnológico, que encontró que el 64,1% de los docentes presentaba un bajo nivel de despersonalización. Esto indica que los docentes no experimentaron decepción o sentimientos cínicos hacia sus compañeros y alumnos.

No estaban irritables y no respondían impersonalmente a los demás. Estos hallazgos también se alinean con el estudio de Vélez (2021) sobre docentes de la Universidad Jorge Basadre, que encontró que el 83,9% de los docentes presentaba un bajo nivel de despersonalización. Estos hallazgos son consistentes con el estudio realizado por Biondi y Benuzzi (2021) sobre desgaste académico en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San

Luis. Su investigación reveló que los estudiantes sentían que no podían dar más de sí mismos debido a las altas exigencias de su título y otras responsabilidades externas.

En cuanto a la dimensión de realización personal en los docentes, la hipótesis fue que el nivel de realización personal entre los docentes es moderado. Esta hipótesis fue aceptada, ya que el 92% de los docentes del Instituto Latinoamericano Siglo XXI exhibieron un nivel medio de realización personal, como se muestra en la tabla 7, estos resultados difieren de los encontrados por Vélez (2021), quien reportó altos niveles de realización personal y bajos niveles de despersonalización y agotamiento emocional. De igual forma, Hurtado (2019) menciona en su estudio sobre docentes universitarios que el nivel de realización personal es alto.

Se puede observar que esta dimensión está siendo influenciada por el contexto de la educación a distancia, ya que aún existe una falta de autoeficacia y realización personal en el trabajo debido a los desafíos que plantea la educación en un escenario presencial. Resultados similares presentaron Domínguez y Mendoza (2019) en su estudio sobre estudiantes universitarios, donde el 79% de los participantes exhibió un bajo nivel de despersonalización. Este hallazgo se alinea con los resultados del presente estudio, indicando que a pesar de experimentar agotamiento emocional, los estudiantes no se distancian de las actividades académicas ni muestran apatía hacia su entorno y formación académica. Debido a que el 89,06% de los estudiantes presenta un bajo nivel de despersonalización, como se indica en la tabla 12, los resultados difieren de los presentados en un estudio comparativo realizado por Arias, Huamani y Ceballos (2019) entre estudiantes universitarios de Arequipa.

En ese estudio se encontró que los docentes presentaban niveles medios y altos de despersonalización. También se observó que los docentes universitarios generalmente tienen niveles más altos de despersonalización en comparación con los docentes escolares. Esto se puede atribuir al hecho de que los docentes universitarios generalmente no participan en sesiones de

aprendizaje, planificación de actividades didácticas o brindan apoyo cercano a los estudiantes; en cambio, realizan principalmente clases expositivas, ya que se supone que los estudiantes de nivel superior tienen niveles más altos de madurez en comparación con los del nivel básico. Estos hallazgos sugieren que los docentes de institutos superiores tienen diferentes enfoques y comportamientos dentro de la institución, lo que los diferencia de los docentes universitarios.

La aceptación de los hallazgos en este estudio se debe a que el 68,75% de los estudiantes demostraron niveles medios de eficiencia, como se indica en lo académico (tabla 13). Este resultado contradice los hallazgos de Sardón (2021), quien identificó bajos niveles de agotamiento emocional y despersonalización en los estudiantes. Sin embargo, este estudio también encontró un bajo nivel de confianza profesional, lo que sugiere que los estudiantes pueden estar experimentando una pérdida de fe en sus habilidades.

Es importante señalar que este estudio tuvo limitaciones, particularmente en lo que respecta al tamaño de la muestra tanto de docentes como de estudiantes. Por lo tanto, se recomienda que futuras investigaciones repliquen el estudio con una muestra más grande, que incluya instituciones de educación superior tanto públicas como privadas. Además, sería beneficioso incorporar nuevas variables que puedan proporcionar una comprensión más profunda de cada dimensión del burnout.

## **2.5 Algunas experiencias de trabajo social en síndrome de Burnout.**

Para abordar y reducir el agotamiento emocional que experimentan los estudiantes de trabajo social, es crucial implementar un modelo de intervención que logre este objetivo de manera efectiva e innovadora. Por ello, este proyecto propone un modelo basado en las redes sociales y el apoyo social. El formato de aprendizaje remoto puede provocar agotamiento emocional en los estudiantes, especialmente cuando tienen dificultades para comprender sus estudios o se sienten incompetentes. Este agotamiento puede

incluso llevar al deseo de abandonar su carrera académica. El modelo de Conservación de Recursos explica que cuando las personas se sienten amenazadas o frustradas en su búsqueda del éxito, pueden creer que carecen de los recursos necesarios para manejar situaciones estresantes (Hobfoll y Freedy, 1993). Crear redes sociales para estudiantes que experimentan niveles moderados de agotamiento emocional puede ser muy beneficioso. Estas redes brindan apoyo y permiten a los estudiantes profundizar en estrategias de afrontamiento y técnicas de autocuidado. Además, estas redes sirven como plataforma para compartir recursos y fomentar conexiones con otras personas que pueden brindar asistencia y comprensión.

Para potenciar la autoevaluación positiva de los docentes con respecto a su trabajo, es fundamental brindar capacitación que les ayude a comprender diversos aspectos, como las estrategias de afrontamiento, la importancia de su propio trabajo, las demandas laborales y la priorización de tareas. Además, es importante facilitar actividades que alienten a los docentes a interactuar entre sí a través de actividades posteriores al trabajo y ejercicios de trabajo en equipo. Estas actividades crean una plataforma ideal para que los maestros compartan sus propias experiencias y aprendan de sus colegas, lo que en última instancia conduce a una mayor apreciación de su propio trabajo y el trabajo de los demás. La intervención implementada en este proyecto se enfoca en construir redes y brindar apoyo social.

Cuando los docentes experimentan una realización personal baja o moderada, a menudo se encuentran insatisfechos e infelices tanto con su trabajo como con ellos mismos. Este proyecto toma en consideración el modelo explicativo de Cherniss (1992), que sugiere que el ambiente de trabajo interactúa constantemente con las características del docente. Estas interacciones pueden crear situaciones de apoyo y demandas laborales adicionales, lo que lleva a sentimientos de competencia y éxito que eventualmente se vuelven negativos. Si esta autoevaluación negativa persiste en el tiempo, puede afectar negativamente el nivel de seguridad, compromiso

y productividad del maestro, lo que en última instancia resulta en un desempeño laboral deficiente.

## **2.6 Riesgo de Burnout en Docentes Universitarios.**

Debido a la creciente preocupación por el avance y progreso de la educación superior, se ha incrementado el interés por el campo de la docencia, ya que conlleva importantes responsabilidades y un alto nivel de compromiso. En consecuencia, esta profesión ha sido reconocida como una ocupación altamente estresante, que puede tener efectos perjudiciales en el bienestar mental y físico de los docentes, así como en su funcionamiento profesional.

De hecho, los docentes tienen un alto riesgo de desarrollar el síndrome de burnout, el cual se considera un fenómeno social caracterizado por una disminución en el desempeño laboral, particularmente en los días en que interactúan con otros, como es el caso de los trabajos que requieren brindar un servicio basado en estándares de calidad, como la enseñanza. En consecuencia, las respuestas que muestra el profesorado ante situaciones de exceso de exigencia incluyen insatisfacción laboral y profesional, intentos de abandono de la profesión, disminución de la productividad, pérdida de compromiso, falta de interés y otras consecuencias relacionadas con la salud (Villamar et al., 2019).

Estas repercusiones se han vuelto aún más evidentes durante la pandemia de covid-19, ya que los docentes han tenido que adaptarse a los métodos de enseñanza a distancia, a menudo sin el apoyo o la capacitación adecuados, lo que genera más desafíos y presión sobre su bienestar y el de sus alumnos. En los últimos 20 años, una definición sugerida por Maslach y Jackson en 1986 se ha vuelto muy popular en los escritos científicos. Según ellos, el síndrome de burnout es una manifestación conductual que surge del estrés relacionado con el trabajo (Rojas et al., 2021). Este fenómeno ha ido en aumento, así como sus repercusiones en el profesorado universitario, que, por

la naturaleza de su trabajo, está expuesto a exigencias psicológicas derivadas de la multitud y diversidad de tareas que debe realizar (Pujol et al., 2019).

En los últimos 30 años, ha habido un progreso significativo en la comprensión del agotamiento, con numerosos estudios realizados en todo el mundo. Estos estudios han identificado más de 100 signos y síntomas asociados con el agotamiento. Sin embargo, todavía hay aspectos del síndrome que no se comprenden del todo (Lovo, 2020). Inicialmente, el término agotamiento no ganó mucha atención en la comunidad científica. Sin embargo, en 1982, Maslach publicó sus estudios definiendo los componentes del síndrome, que incluían fatiga personal, despersonalización y baja realización personal como resultado del estrés laboral prolongado.

Los estudios de Maslach han tenido un impacto duradero y sus hallazgos son ampliamente aceptados en la comunidad científica. El inventario de Burnout de Maslach, desarrollado por Maslach y Jackson a principios de la década de 1980, sigue siendo una de las pruebas más utilizadas para medir el síndrome de burnout (Serrano et al., 2021). En 1974, Freudenberger, citado por Lovo (2020), reintrodujo el término en sus escritos. Trabajando en una clínica que recibía continuamente voluntarios, observó que después de un año de trabajo repetitivo, las personas comenzaban a experimentar una pérdida de energía y mostraban síntomas de agotamiento. Esto eventualmente condujo al desarrollo de ansiedad y depresión. Freudenberger usó el término agotamiento para describir las demandas laborales crónicas y excesivas que causaron este desgaste.

El síndrome de burnout fue mencionado por primera vez en el trabajo de Graham Green en 1961, donde describía la historia de un arquitecto abrumado que decidió abandonar su vida actual y buscar la paz en la jungla africana debido a la naturaleza repetitiva de su profesión (Gurumendi et al., 2021). El agotamiento, también conocido como el síndrome de agotamiento o agotamiento, es una respuesta a las demandas laborales excesivas, particularmente en las profesiones de servicios. Se considera un síndrome resultante del estrés laboral crónico que no ha sido manejado de manera

efectiva. La Organización Mundial de la Salud reconoce la importancia de este riesgo, como se destacó durante la 72.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra en mayo de 2019.

En los últimos 30 años, ha habido un progreso significativo en la comprensión del agotamiento, con numerosos estudios realizados en todo el mundo. Estos estudios han identificado más de 100 signos y síntomas asociados con el agotamiento. Sin embargo, todavía hay aspectos del síndrome que no se comprenden del todo (Lovo, 2020). Inicialmente, el término agotamiento no ganó mucha atención en la comunidad científica. Sin embargo, en 1982, Maslach publicó sus estudios definiendo los componentes del síndrome, que incluían fatiga personal, despersonalización y baja realización personal como resultado del estrés laboral prolongado. Los estudios de Maslach han tenido un impacto duradero y sus hallazgos son ampliamente aceptados en la comunidad científica.

El Inventario de Burnout de Maslach, desarrollado por Maslach y Jackson a principios de la década de 1980, sigue siendo una de las pruebas más utilizadas para medir el síndrome de burnout (Serrano et al., 2021). En 1974, una persona llamada Freudenberger habló de algo llamado "agotamiento" en sus escritos. Notó que las personas que trabajaban como voluntarias en una clínica durante todo un año comenzaban a sentirse realmente cansadas y abrumadas; las personas comenzaban a experimentar una pérdida de energía y mostraban síntomas de agotamiento. Esto eventualmente condujo al desarrollo de ansiedad y depresión. Freudenberger usó el término agotamiento para describir las demandas laborales crónicas y excesivas que causaron este desgaste.

El síndrome de burnout fue mencionado por primera vez en el trabajo de Graham Green en 1961, donde describía la historia de un arquitecto abrumado que decidió abandonar su vida actual y buscar la paz en la jungla africana debido a la naturaleza repetitiva de su profesión (Gurumendi et al., 2021). El agotamiento, también conocido como el síndrome de agotamiento o agotamiento, es una respuesta a las demandas laborales

excesivas, particularmente en las profesiones de servicios. Se considera un síndrome resultante del estrés laboral crónico que no ha sido manejado de manera efectiva. La Organización Mundial de la Salud reconoce la importancia de este riesgo, como se destacó durante la 72.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra en mayo de 2019.

La educación superior juega un papel crucial en el desarrollo y progreso de la sociedad, por lo que es imperativo invertir en mejorar la educación a este nivel. El trabajo docente es un componente clave en esta mejora, pero conlleva varios desafíos. Los docentes enfrentan dificultades como una inadecuada formación profesional, falta de estrategias pedagógicas, desmotivación de los estudiantes y recursos limitados. Estos desafíos pueden generar estrés y desmotivación entre los docentes, lo que puede verse influenciado por su nivel de experiencia y características individuales. Cada lugar de trabajo y profesión tiene su contexto y actividades únicos, lo que destaca la importancia de las instituciones de educación superior para reconocer y abordar los desafíos específicos que enfrentan los docentes en sus respectivos campos.

La enseñanza se considera una profesión de alto riesgo para desarrollar estrés y agotamiento (SB) debido a las múltiples tareas involucradas, incluidas la interacción constante con los estudiantes y colegas, la planificación del plan de estudios, la presentación de informes de desempeño, la evaluación de los estudiantes y las tareas administrativas y de investigación. Estos conflictos a menudo resultan en frustración, pensamientos contradictorios, disminución de la tolerancia, sentimientos de impotencia, agotamiento y otras manifestaciones físicas y mentales, que finalmente afectan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

A medida que los docentes adquieren más experiencia en la docencia universitaria, no solo mejoran sus conocimientos académicos, sino que también desarrollan características individuales que pueden aliviar o exacerbar situaciones estresantes. Los docentes de hoy no sólo tienen que cumplir con sus responsabilidades administrativas e investigativas como

miembros de la comunidad universitaria, sino que también tienen el deber intrínseco de formar a los futuros profesionales. Estos factores pueden tener efectos físicos y mentales, lo que lleva a repercusiones en el lugar de trabajo, como ausentismo, altas tasas de rotación y bajos niveles de productividad causados por SB.

Los profesores universitarios enfrentan una inmensa presión para cumplir con una amplia gama de demandas. Estas demandas incluyen implementar nuevos planes de estudio, modificar metodologías de enseñanza, evaluar constantemente su actividad docente y someterse a evaluaciones nacionales de calidad de la investigación, entre otras. En consecuencia, cuando los docentes perciben una incongruencia entre estas demandas y su capacidad para satisfacerlas, pueden experimentar ansiedad, la cual, de no ser atendida, puede derivar en el síndrome de Burnout (Ugalde & Molestina, 2018).

La pandemia mundial provocada por el covid-19 ha trastornado significativamente el campo de la educación. Tanto estudiantes como docentes están enfrentando diversos cambios y desafíos personales y académicos a raíz de la decisión del Ministerio de Educación de implementar servicios educativos no presenciales o a distancia. Este cambio ha obligado a los docentes a adaptarse a nuevas plataformas, modificar sus métodos de enseñanza y enfoques de retroalimentación, y recibir capacitación y apoyo adicionales; en consecuencia, los docentes experimentan una mayor sobrecarga de trabajo (Cortez et al., 2021).

Es importante señalar que las demandas laborales excesivas están estrechamente relacionadas con la presencia de BS. En el caso de los docentes, las clases dictadas en la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) y, en algunos casos, la carga de trabajo adicional de otra institución pueden generar fatiga o astenia, ambos factores directos asociados a este riesgo psicosocial (fuente necesaria). Para prevenir o contrarrestar el impacto del Síndrome de Burnout (SB), es crucial identificar y evaluar el contexto específico en el que se desenvuelven los docentes, incluyendo tanto los

factores de riesgo psicosocial como los factores de protección. Como educadores que trabajan dentro del sistema educativo estatal, los docentes tienen una responsabilidad importante que a menudo conlleva demandas laborales sustanciales.

Estas presiones pueden conducir a alteraciones en los parámetros cardiometabólicos, que se asocian al estrés y pueden contribuir al desarrollo de BS. Además, la BS actúa como factor de riesgo para la exacerbación de enfermedades cardiometabólicas como diabetes, hiperlipidemia, hipertensión y aumento de la masa corporal, entre otras. Trágicamente, estas dolencias vinculadas al síndrome de Burnout contribuyen a millones de muertes en todo el mundo (Gurumendi et al., 2021).

Para garantizar una educación de calidad, es fundamental contar con docentes motivados. Por lo tanto, las autoridades escolares y las organizaciones educativas tienen la responsabilidad de priorizar el bienestar mental y físico de los docentes, ya que desempeñan un papel fundamental en la prestación de una educación eficaz (Castilla et al., 2021). A medida que las instituciones educativas vuelven gradualmente a las actividades presenciales, se espera que aumenten aún más las demandas de los maestros. Los docentes deberán ser más receptivos a las nuevas necesidades de aprendizaje y potencialmente implementar nuevas técnicas pedagógicas para abordar las brechas educativas que pueden haber surgido durante los períodos de aprendizaje remoto.

En los últimos tiempos, ha habido un enfoque creciente en los efectos negativos del estrés crónico prolongado que experimentan los docentes, y varias disciplinas científicas reconocen la necesidad de abordar y prevenir el agotamiento en los educadores. Sin embargo, el surgimiento de la pandemia de covid-19 ha aumentado las presiones que enfrentan los docentes en el campo de la educación, lo que lleva a un aumento de los niveles de estrés. Estas presiones incluyen una mayor carga de trabajo, preocupaciones por la salud personal, el cambio repentino al uso de la tecnología como entorno de trabajo principal y la lucha constante por encontrar un equilibrio

saludable entre el trabajo y la vida. En consecuencia, la necesidad de priorizar el bienestar mental de los docentes se ha vuelto aún más urgente (Jarrín et al., 2022).

Es evidente que la presencia del burnout tiene importantes costes económicos, sociales, personales y laborales tanto para las personas afectadas como para las organizaciones a las que pertenecen. Los efectos negativos se filtran gradualmente en varios aspectos de la vida y el trabajo de una persona, lo que lleva a una disminución de la productividad y un aumento de los gastos de las empresas (García et al., 2017).

Investigación realizada por Guimarães et al. (2017) destaca que los docentes comúnmente emplean estrategias que implican aceptar y aprender de los desafíos que enfrentan, conocidas como "lucha" o resolución de problemas. Los conflictos diarios, como la gestión del trabajo extracurricular, la enseñanza de clases extensas, la navegación en entornos desafiantes y la lucha con estudiantes desinteresados, contribuyen a los niveles de estrés. Estas situaciones requieren que los maestros empleen estrategias de confrontación para prevenir el crecimiento del estrés que puede conducir a resultados adversos para la salud.

Cuando los docentes universitarios se enfrentan a un estrés laboral crónico e insuperable, puede generar agotamiento emocional, desmotivación, sentimientos de fracaso y bajo rendimiento. Estos síntomas a menudo se asocian con el Síndrome de Burnout, también conocido como Síndrome de Desgaste, malestar del maestro o maestro quemado. Ponce et al. (2022) realizaron un estudio a 89 docentes de tiempo completo de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica de Manabí. Administraron el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) y encontraron que estos maestros exhibían estilos de afrontamiento inadecuados al lidiar con el estrés. La presente revisión de artículos revela una conexión entre el ambiente universitario latinoamericano en el siglo XXI y la prevalencia del Síndrome de Burnout (SB) Anzules et al. (2022) realizaron un estudio con 53 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la

Universidad Técnica de Manabí en Ecuador, encontrando que tanto docentes como docentes experimentaban una falta de realización personal.

Curiosamente, los únicos casos de altos niveles de síndrome de Burnout se observaron entre los docentes titulares, como lo indican Yslado et al. (2020) en su estudio con 89 docentes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo (UNASAM) en Perú. Estos hallazgos sugieren que los docentes evaluados en estos estudios demostraron niveles significativamente más altos de síndrome de Burnout en dimensiones como agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal relacionada con la docencia y la investigación.

Experimentar un estrés laboral excesivo puede conducir al desarrollo de mecanismos de afrontamiento poco saludables que dificultan la interacción con los compañeros y las habilidades para resolver problemas relacionados con el trabajo. Por lo tanto, al examinar los hallazgos de otros investigadores en este campo, se hace evidente que existe evidencia científica que respalda la conexión entre el burnout y los docentes universitarios, así como la relación entre el estrés laboral y las percepciones de los estudiantes universitarios sobre sus docentes.

Realizar evaluaciones para evaluar la presencia y el alcance del desgaste profesional entre los docentes es crucial para brindar el apoyo profesional necesario. Los resultados de este estudio investigativo demuestran que el burnout surge de una respuesta inadecuada y prolongada a los estresores psicosociales presentes en el ambiente laboral. Se caracteriza por ser un proceso continuo que va afectando a los individuos de forma paulatina, dando lugar a los síntomas típicos asociados al síndrome. A la luz de estos hallazgos, es imperativo implementar medidas de apoyo psicológico para los docentes que experimentan agotamiento y brindar apoyo continuo a aquellos en riesgo.

Esto ayudará a mitigar el impacto psicológico de su trabajo y abordará los factores de riesgo psicosocial que contribuyen al agotamiento.

Además, se deben implementar planes de intervención proactiva para prevenir o reducir el estrés laboral entre los docentes que aún no han experimentado el agotamiento. Por lo tanto, es crucial considerar los aspectos de bienestar y salud ocupacional al evaluar la efectividad de las Instituciones de Educación Superior. Vale la pena mencionar que las consecuencias físicas, mentales y emocionales del agotamiento laboral disminuyen el compromiso de los docentes con la educación, lo que a su vez dificulta su capacidad para implementar prácticas docentes innovadoras y efectivas que promuevan un aprendizaje de calidad. Este impacto negativo también afecta a los estudiantes, lo que lleva a percepciones y emociones desfavorables hacia su educación, lo que resulta en resultados académicos y conductuales perjudiciales.

## **CAPÍTULO III**

### **EL BURNOUT EN LAS UNIVERSIDADES LATINOAMERICANAS**

#### **3. Agotamiento Académico en Estudiantes Universitarios.**

El agotamiento académico entre los estudiantes universitarios en Perú se ha convertido en un tema preocupante que amerita mayor análisis y comprensión. El fenómeno de sentirse abrumado y agotado por las responsabilidades y presiones académicas prevalece entre este grupo en particular. Por lo tanto, es crucial profundizar en las causas, consecuencias y posibles soluciones para abordar esta creciente preocupación. Al explorar los factores que contribuyen al agotamiento académico, incluidos la competencia intensa, las altas expectativas y los cursos exigentes, podemos obtener información sobre los desafíos únicos que enfrentan los estudiantes universitarios peruanos.

Además, comprender los resultados negativos asociados con el agotamiento académico, como la disminución de la motivación, la disminución del rendimiento académico y los problemas de salud mental, destaca la urgencia de la intervención y el apoyo. En consecuencia, es crucial desarrollar estrategias e intervenciones efectivas para aliviar la carga de estos estudiantes y fomentar su bienestar. Esto puede implicar la implementación de programas de manejo del estrés, la promoción de un enfoque equilibrado de la vida académica y personal, y la provisión de recursos para el apoyo a la salud mental. Al reconocer la prevalencia y el impacto del agotamiento académico entre los estudiantes universitarios peruanos, podemos trabajar para crear un entorno de aprendizaje más favorable y propicio que nutra su crecimiento y éxito.

A pesar de las consecuencias negativas del agotamiento académico, se ha descubierto que los estudiantes emplean varias estrategias

de afrontamiento para manejar y aliviar sus efectos. Según Caballero et al. (2015), estas estrategias se pueden categorizar en tres tipos: afrontamiento centrado en el problema, que implica modificar las demandas o eventos que causan estrés para encontrar una solución o reducir su impacto; afrontamiento centrado en la emoción, que tiene como objetivo disminuir o eliminar los pensamientos y emociones negativos; y el afrontamiento de evitación, que implica evitar o distanciarse por completo de los factores estresantes.

Las consecuencias del agotamiento académico pueden ser graves y de gran alcance, afectando tanto la salud física como la psicológica de los estudiantes. Estas consecuencias pueden manifestarse como síntomas psicosomáticos, como problemas cardíacos, trastornos gastrointestinales, trastornos del sueño y fatiga, así como problemas emocionales como insatisfacción con los estudios, depresión, falta de autoestima y desmotivación. Además, las consecuencias conductuales pueden incluir bajo rendimiento académico, abuso de sustancias, hábitos alimenticios poco saludables, ausentismo e incluso deserción escolar (Aguayo et al., 2019, p.708).

El desgaste académico se define como una consecuencia negativa y dañina del estrés crónico que experimentan los estudiantes en respuesta a las exigencias excesivas del trabajo académico y del entorno académico (Loayza et al., 2016; Osorio, Parrello y Prado, 2020). Este agotamiento puede tener efectos perjudiciales en la salud mental de los estudiantes, así como en su bienestar general y rendimiento académico (Caballero, Breso y González, 2015).

Se caracteriza por agotamiento emocional, lo que conduce a una actitud cínica e indiferente hacia las responsabilidades académicas, junto con sentimientos de baja autoeficacia y competencia en sus actividades académicas (Domínguez, 2018; Aguayo et al., 2019; Marenco, Suárez y Palacio, 2017). Se han identificado varios factores personales, académicos y sociodemográficos que contribuyen al desgaste académico. Estos factores se

pueden clasificar en tres categorías: variables de contexto académico (comunicación y distancia con los docentes, estrategias y demandas de enseñanza, compatibilidad de carga de trabajo, etc.), variables de contexto social (competencia entre pares, participación en actividades extracurriculares, carrera elegida, nivel socioeconómico etc.), e intrapersonales (género, habilidades de gestión del tiempo, ansiedad ante los exámenes, autoeficacia, rasgos de personalidad, etc.) (Caballero, Hederich y Palacio, 2010).

Numerosos estudios han examinado el agotamiento académico en estudiantes universitarios y han encontrado una prevalencia significativa de agotamiento en niveles moderados o altos. Estos estudios incluyen investigaciones de Osorio et al. (2020), Bolaños y Rodríguez (2016), Loayza et al. (2016), Marenco et al. (2017), Núñez (2017), Estrada et al. (2017), Uribe e Illesca (2017) y Rodríguez et al. (2019). Además, los investigadores también han investigado las variables sociodemográficas, académicas y laborales asociadas con el desgaste académico. Aunque algunos hallazgos no son concluyentes, sugieren que ser mujer, pertenecer a grupos de edad más jóvenes, cursar el primer y último año de estudios y trabajar mientras se estudia puede aumentar la probabilidad de sufrir desgaste académico durante la vida universitaria (Osorio et al., 2020); Bolaños y Rodríguez, 2016; Caballero et al., 2010; Uribe e Illesca, 2017; Rodríguez et al., 2019).

Esta investigación es significativa porque tiene como objetivo determinar la prevalencia del desgaste académico en una universidad pública de Madre de Dios, Perú. Existe una escasez de estudios locales y regionales sobre este tema, por lo que es crucial investigar cómo el desgaste académico afecta a los estudiantes en este contexto específico. Los hallazgos de este estudio pueden informar el desarrollo y la implementación de acciones preventivas o correctivas para reducir la incidencia y la prevalencia del agotamiento académico.

En última instancia, esto creará un entorno que permita a los estudiantes prosperar en su viaje universitario, mejorando su calidad de vida general y su

bienestar psicológico. Por ello, el objetivo de esta investigación es brindar una descripción integral del desgaste académico entre los estudiantes de la carrera profesional de Educación de una universidad pública de Madre de Dios, Perú. Un factor que contribuye al desgaste académico es la presencia de una situación estresante. Esto puede manifestarse de diferentes maneras, incluidas el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal. Otro factor es el afrontamiento de evitación, donde los individuos intentan evitar la situación estresante distrajéndose con otras actividades o acciones.

### **3.1 Grupo de Estudiantes con Burnout.**

Las características sociodemográficas y académicas de la muestra se presentan en la Tabla 2.1. Se puede observar que la edad promedio de los participantes fue de 22 años. La mayoría de los participantes fueron mujeres, representando el 59,9% de la muestra. El rango de edad de los participantes fue principalmente entre 16 y 20 años, representando el 44% de la muestra. En cuanto a su campo de estudio, el 46,1% pertenecía a la especialidad de Inicial y Especial. Aproximadamente el 50% de los participantes tenían una media ponderada entre 11 y 14. La mayoría de los participantes cursaba el segundo año de estudios, constituyendo el 29,2% de la muestra. En cuanto a la situación laboral, el 52% de los participantes no trabajaba.

Por su parte, el 54,5% de los participantes reportaron tener pareja estable. El cuestionario en sí tardó aproximadamente 15 minutos en completarse. Una vez obtenido un total de 202 respuestas, se cerró el acceso a la encuesta. Los datos recopilados del cuestionario se exportaron luego a un archivo de Microsoft Excel. Para el Cuestionario de la Encuesta Estudiantil del Inventory de Burnout de Maslach (MBI-SS), las respuestas se evaluaron utilizando una escala de calificación. El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en agosto de 2020. Para llegar a los estudiantes e informarles sobre la investigación, se utilizó la red social digital WhatsApp. A través de esta plataforma, se explicó a los estudiantes el objetivo del estudio y se les facilitó un enlace para acceder al cuestionario de Google Forms.

Antes de continuar con el cuestionario, se pidió a los estudiantes que leyeron atentamente y comprendieran las pautas proporcionadas. Adicionalmente, se les solicitó su consentimiento informado, reconociendo que su participación en la investigación fue voluntaria. Para el análisis de los datos se utilizó el software SPSS versión 22. Los resultados descriptivos se organizaron y presentaron en forma de tablas de frecuencia y porcentaje. Además, el análisis inferencial implicó el uso de la prueba no paramétrica Chi Square. Esta prueba se empleó para determinar si existía una asociación significativa entre el desgaste académico y las variables propuestas en la investigación.

Tabla 2.1

Característica de la muestra de estudiantes.

|                    | Variables                | n= 202       | %    |
|--------------------|--------------------------|--------------|------|
| Edad media         |                          | 22,8 ± 5,989 |      |
| Sexo               | Masculino                | 81           | 40,1 |
|                    | Femenino                 | 121          | 59,9 |
| Grupo etario       | De 16 a 20 años          | 89           | 44,0 |
|                    | De 21 a 25 años          | 67           | 33,2 |
| Especialidad       | De 26 a 30 años          | 29           | 14,4 |
|                    | De 31 a más años         | 17           | 8,4  |
| Promedio ponderado | Inicial y Especial       | 93           | 46,1 |
|                    | Primaria e Informática   | 74           | 36,6 |
| Año de estudio     | Matemática y Computación | 35           | 17,3 |
|                    | Menos de 11              | 5            | 2,5  |
| Situación laboral  | De 11 a 14               | 101          | 50,0 |
|                    | De 15 a 17               | 65           | 32,2 |
| Estado civil       | De 18 a 20               | 31           | 15,3 |
|                    | Primer                   | 33           | 16,3 |
| Estado civil       | Segundo                  | 59           | 29,2 |
|                    | Tercero                  | 48           | 23,8 |
| Estado civil       | Cuarto                   | 38           | 18,8 |
|                    | Quinto                   | 24           | 11,9 |
| Estado civil       | Trabaja                  | 97           | 48,0 |
|                    | No trabaja               | 105          | 52,0 |
| Estado civil       | Con pareja               | 110          | 54,5 |
|                    | Sin pareja               | 92           | 45,5 |

Fuente: Estrada; Gallegos; Mamani, (2020).

Los resultados que se muestran en la Tabla 2.1 demuestran que una proporción significativa de estudiantes experimenta un grado moderado de desgaste académico (52,5%). En cuanto a los componentes específicos del burnout, los estudiantes también se identifican con niveles moderados de agotamiento emocional (66,3%), cinismo (43,1%) y eficacia académica (36,1%)

Tabla 2.2

Resultados del Burnout Académico y sus Dimensiones

| Niveles  | Burnout académico |       | Agotamiento emocional |       | Cinismo |       | Eficacia académica |       |
|----------|-------------------|-------|-----------------------|-------|---------|-------|--------------------|-------|
|          | n                 | %     | n                     | %     | n       | %     | n                  | %     |
| Alto     | 51                | 25,2  | 33                    | 16,4  | 54      | 26,7  | 61                 | 30,2  |
| Moderado | 106               | 52,5  | 134                   | 66,3  | 87      | 43,1  | 73                 | 36,1  |
| Bajo     | 45                | 22,3  | 35                    | 17,3  | 61      | 30,2  | 68                 | 33,7  |
| Total    | 202               | 100,0 | 202                   | 100,0 | 202     | 100,0 | 202                | 100,0 |

Fuente: Estrada; Gallegos; Mamani, (2020).

Los hallazgos de la Tabla 2.2 indican que existen conexiones significativas entre la prevalencia del agotamiento académico y ciertos factores como el género, el grupo de edad, el año de estudio y la situación laboral entre los estudiantes ( $p<0,05$ ). Sin embargo, no se observaron asociaciones significativas en cuanto a especialidad, promedio ponderado y estado civil ( $p>0,05$ ). En consecuencia, el análisis reveló que las alumnas de entre 16 y 20 años, que se encontraban en los primeros años de su trayectoria académica y también empleadas, mostraban niveles ligeramente más altos de desgaste académico en comparación con otros grupos.

Tabla 2.3

## Burnout académico y variables sociodemográficas y académicas

|                    | Variables                | Burnout académico |            |            | $\chi^2$ | Sig.  |
|--------------------|--------------------------|-------------------|------------|------------|----------|-------|
|                    |                          | Alto              | Moderado   | Bajo       |          |       |
| Sexo               | Masculino                | 15 (18,5%)        | 44 (54,3%) | 22 (27,2%) | 21,335   | 0,000 |
|                    | Femenino                 | 36 (29,8%)        | 57 (47,1%) | 28 (23,1%) |          |       |
|                    | De 16 a 20 años          | 25 (28,1%)        | 47 (52,8%) | 17 (19,1%) |          |       |
| Grupo etario       | De 21 a 25 años          | 18 (26,9%)        | 35 (52,2%) | 14 (20,9%) | 28,568   | 0,000 |
|                    | De 26 a 30 años          | 6 (20,7%)         | 14 (48,3%) | 9 (31,0%)  |          |       |
|                    | De 31 a más años         | 2 (11,8%)         | 10 (58,8%) | 5 (29,4%)  |          |       |
| Especialidad       | Inicial y Especial       | 24 (25,8%)        | 52 (55,9%) | 17 (18,3%) | 4,588    | 0,061 |
|                    | Primaria e               | 20 (27,0%)        | 34 (46,0%) | 20 (27,0)  |          |       |
|                    | Informática              | 7 (20,0%)         | 20 (57,1%) | 8 (22,9%)  |          |       |
| Promedio ponderado | Matemática y Computación | 1 (20,0%)         | 3 (60,0%)  | 1 (20,0%)  | 8,304    | 0,054 |
|                    | Menos de 11              | 21 (20,8%)        | 61 (60,4%) | 19 (18,8%) |          |       |
|                    | De 11 a 14               | 17 (26,2%)        | 32 (49,2%) | 16 (24,6%) |          |       |
| Año de estudio     | De 15 a 17               | 12 (38,7%)        | 10 (32,3%) | 9 (29,0%)  | 7,520    | 0,008 |
|                    | De 18 a 20               | 12 (36,4%)        | 11 (33,3%) | 10 (30,3%) |          |       |
|                    | Primero                  | 14 (23,7%)        | 39 (66,1%) | 6 (10,2%)  |          |       |
| Situación laboral  | Segundo                  | 7 (14,6%)         | 29 (60,4%) | 12 (25,0%) | 9,983    | 0,010 |
|                    | Tercero                  | 9 (23,7%)         | 18 (47,4%) | 11 (28,9%) |          |       |
|                    | Cuarto                   | 9 (37,5%)         | 9 (37,5%)  | 6 (25,0%)  |          |       |
| Estado civil       | Quinto                   | 31 (32,0%)        | 55 (56,7%) | 11 (11,3%) | 6,215    | 0,079 |
|                    | Trabaja                  | 20 (19,0%)        | 51 (48,6%) | 34 (32,4%) |          |       |
|                    | No trabaja               | 30 (27,3%)        | 55 (50,0%) | 25 (22,7%) |          |       |
|                    | Con pareja               | 21 (22,8%)        | 51 (55,5%) | 20 (21,7%) |          |       |
|                    | Sin pareja               |                   |            |            |          |       |

Fuente: Estrada; Gallegos; Mamani, (2020).

### 3.2 Prevalencia de Burnout Académico en estudiantes universitarios en Perú

Los hallazgos de la investigación realizada por Estrada; Gallegos; Mamani, (2020), revelan que los estudiantes de la carrera de Educación presentan niveles moderados de desgaste académico. Esto significa que a menudo se encuentran emocionalmente agotados, sintiendo que han llegado a un punto en el que ya no pueden dar su mejor esfuerzo. Además, estos estudiantes también han perdido el interés por sus estudios, descuidando su importancia y dedicándoles un tiempo mínimo. Incluso han comenzado a dudar de su propia eficacia académica, subestimando sus propias competencias, habilidades y destrezas.

Vale la pena señalar que estos síntomas de desgaste académico no solo impactan directamente en su desempeño en la universidad, sino que

también afectan negativamente su calidad de vida en general. Marenco et al. (2017) enfatizan la importancia de identificar factores protectores, mecanismos regulatorios y estrategias de afrontamiento para combatir el agotamiento académico. Si no se trata, esta condición puede provocar problemas cardiovasculares, trastornos mentales, hipertensión e insomnio, lo que aumenta significativamente las tasas de morbilidad.

Participar en un programa de grado universitario puede ser un esfuerzo increíblemente exigente, que ejerce una presión significativa sobre los estudiantes y hace que experimenten altos niveles de estrés. En consecuencia, es muy probable que los estudiantes sufran desgaste académico, cuando se profundizó en la prevalencia del desgaste académico entre los estudiantes matriculados en el programa de Educación en una universidad pública en Madre de Dios, se determinaron las variables que pueden estar asociadas a este fenómeno, los resultados se alinean con varios otros estudios que han reportado la presencia de desgaste académico entre los estudiantes, con niveles que van de moderados a altos.

Estos niveles de burnout se atribuyen principalmente a las exigencias que la universidad impone a los estudiantes, así como a los contextos sociales y familiares en los que se varios estudios como los de (Osorio et al., 2020; Bolaños y Rodríguez, 2016; Loayza et al., 2016; Marenco et al., 2017; Núñez, 2017; Estrada et al., 2017; Uribe e Illesca, 2017; Rodríguez et al., 2019) han examinado ampliamente el impacto del síndrome de burnout en los estudiantes, centrándose específicamente en el agotamiento emocional. Estos estudios han encontrado consistentemente que el agotamiento emocional es más frecuente entre los grupos de edad más jóvenes (Bolaños & Rodríguez, 2016; Aguayo et al., 2019; Estrada et al., 2017). Esto sugiere que el síndrome de burnout puede afectar significativamente el bienestar y la salud mental de los estudiantes, particularmente aquellos en sus primeros años de educación.

Adicionalmente, la severidad del burnout académico se ha relacionado con el año de estudio, siendo los estudiantes de primero,

segundo y quinto años los que experimentan mayores niveles de burnout en comparación con los de tercero y cuarto año ( $p=0,008<0,05$ ). Esta tendencia se alinea con estudios previos que sugieren que los estudiantes entrantes y los próximos a graduarse son más susceptibles al agotamiento debido a los desafíos asociados con la transición a la vida universitaria y la presión para cumplir con las demandas académicas (Bolaños y Rodríguez, 2016; Aguayo et al., 2019; Estrada et al., 2017; Uribe e Illesca, 2017). Además, se encontró que la situación laboral de los estudiantes afecta significativamente sus niveles de agotamiento académico ( $p=0,008<0,05$ ).

Los estudiantes que trabajaron mientras estudiaban exhibieron niveles ligeramente más altos de agotamiento en comparación con aquellos que se concentraron únicamente en sus estudios. Este hallazgo se alinea con la investigación de Caballero (2006), que destacó que los estudiantes con responsabilidades laborales tienden a experimentar niveles más altos de estrés y luchan con la gestión del tiempo, lo que lleva a un mayor agotamiento. Es crucial identificar y prevenir el agotamiento académico en estudiantes universitarios, ya que la falta de atención a este problema puede resultar en síntomas psicosomáticos, conductuales y emocionales perjudiciales, lo que en última instancia dificulta el rendimiento académico y puede conducir a la deserción universitaria (Rosales y Rosales, 2013; García et al., 2018).

Es importante destacar varias limitaciones que encontraron los investigadores, una limitación significativa es el tamaño de la muestra relativamente pequeña, que les impidió hacer generalizaciones más amplias y restringe los hallazgos solo al grupo específico de estudiantes universitarios involucrados en este estudio. Adicionalmente, vale la pena señalar que la recolección de datos para este estudio se realizó al finalizar el ciclo académico, lo que potencialmente podría haber tenido un impacto en los resultados obtenidos. Por último, vale la pena mencionar que si bien encontramos asociaciones entre las variables sociodemográficas, académicas

y el desgaste académico, no observamos ninguna asociación con los factores específicos que contribuyen a este desgaste.

Existe la necesidad de que en futuras investigaciones se amplíe el tamaño de la muestra al incluir estudiantes de diversas disciplinas profesionales para garantizar la generalización de los resultados. Además, explorar la asociación entre otras variables sociodemográficas y académicas y los componentes del desgaste académico (como el agotamiento emocional, el cinismo y la eficacia académica) proporcionaría una comprensión más integral de este problema que prevalece entre los estudiantes universitarios. Este análisis más profundo brindaría información más precisa sobre los factores que contribuyen al agotamiento académico y ayudaría a diseñar intervenciones específicas para abordar este problema de manera efectiva.

El estudio realizado en una universidad pública de Madre de Dios, Perú, reveló que los estudiantes de la carrera de Educación presentaban niveles moderados de desgaste académico. Además, la investigación identificó varias variables, como el género, el grupo de edad, la situación laboral y el año de estudio, que se relacionaron significativamente con el agotamiento académico. A la luz de estos hallazgos, es crucial que el departamento de psicopedagogía de la universidad desarrolle e implemente programas que fomenten el desarrollo de factores protectores en los estudiantes. Estos programas tienen como objetivo equipar a los estudiantes con las habilidades necesarias para hacer frente de manera efectiva a situaciones desafiantes y estresantes, lo que en última instancia reduce la prevalencia del agotamiento académico.

### **3.3 Algunos síntomas relacionados con el Burnout en estudiantes universitarios colombianos.**

En los últimos años, ha habido un interés creciente en examinar los factores que contribuyen al agotamiento en la educación y comprender su impacto en los estudiantes. Los investigadores han explorado varios aspectos, como la carga de trabajo, la presión académica, las relaciones profesor-

alumno y las influencias culturales. Al investigar el agotamiento en diferentes entornos educativos y contextos culturales, los investigadores buscan identificar estrategias e intervenciones efectivas para prevenir y manejar el agotamiento entre los estudiantes.

Tradicionalmente, el estudio del agotamiento académico ha asumido que cuando los estudiantes no experimentan agotamiento, se sienten con energía, motivados y exhiben altos niveles de concentración y persistencia. También tienden a dedicar más tiempo a las tareas, sienten una sensación de felicidad y tienen un mayor entusiasmo, significado, inspiración, orgullo y desafío hacia sus estudios, lo que en última instancia conduce a una mayor percepción de salud mental positiva (Salanova et al., 2005; Knight et al., 2010). Por el contrario, la presencia de burnout se caracteriza por sentimientos de agotamiento, cinismo e ineeficacia.

Esto incluye una sensación de no poder dar más de uno mismo física y mentalmente, así como adoptar una actitud negativa de crítica y desvalorización. El burnout también se traduce en una pérdida de interés por el valor y la trascendencia de estudiar, junto con dudas sobre la propia capacidad para tener éxito (Gil-Montes, 2001). En general, el estudio del agotamiento académico proporciona información valiosa sobre las experiencias y los desafíos que enfrentan los estudiantes.

Al comprender los factores que contribuyen al agotamiento y sus consecuencias en la salud mental y el rendimiento académico, los educadores y los legisladores pueden implementar estrategias para crear un entorno de aprendizaje enriquecedor y de apoyo para los estudiantes. El fenómeno del burnout en la educación ha sido ampliamente estudiado en escuelas y universidades, variando el enfoque según el contexto cultural (Alfaro-Toloza et al., 2014; Barraza-Macías et al., 2015; Noh et al., 2013; Salmela-Aro y Tynkkynen, 2012; Pies et al., 2011; Wang et al., 2015; Ying et al., 2016). Se han realizado numerosos estudios sobre el agotamiento en la educación primaria y secundaria, particularmente en Europa, América del Norte y Asia. Sin

embargo, el estudio del burnout en América Latina es más frecuente a nivel nacional

En el contexto académico de la región Caribe colombiana, ha existido un enfoque específico en el estudio del desgaste académico en estudiantes universitarios. Las investigaciones realizadas en esta región han revelado niveles variables de prevalencia de agotamiento, cinismo y baja eficacia entre estos estudiantes, que van desde 3,9% a 38,2%, 4,9% a 29,7% y 4,9% a 48,6% respectivamente (Caballero, Abello y Palacio, 2006, 2007; Palace, Knight, Gonzales, Gravini y Contreras, 2012). Se cree que el agotamiento académico en los estudiantes universitarios es el resultado de la exposición prolongada a factores estresantes crónicos que se originan en múltiples fuentes, incluidos el contexto sociofamiliar, los factores organizacionales y académicos y los recursos personales limitados.

La presencia de estos factores de riesgo a lo largo del tiempo no solo confiere al síndrome de burnout un carácter psicosocial, sino que contribuye a su impacto negativo en la salud mental (Caballero et al., 2010; Caballero, Bresó y Gonzales, 2015). Además, investigaciones realizadas entre estudiantes universitarios indican que el agotamiento emocional y el cinismo hacia el trabajo académico tienden a aumentar a medida que avanza el semestre, mostrando un patrón diferente al del desgaste ocupacional.

Esto destaca la naturaleza dinámica del desgaste académico y sus diversas manifestaciones a lo largo del tiempo (Caballero et al., 2010; Caballero et al., 2015; Salanova et al., 2005). Es importante señalar que el agotamiento académico está influenciado por varios factores psicológicos, sociales y organizacionales. A diferencia del burnout ocupacional, que está determinado principalmente por características contextuales, el burnout académico también está moldeado por factores específicos que aceleran su desarrollo y contribuyen a su configuración tridimensional, incluyendo burnout/burnout, cinismo/despersonalización e ineficacia/realización personal (Caballero et al., 2010; Caballero et al., 2015; Salanova et al., 2005).

La investigación realizada por Galbraith y Merrill (2012) sugiere que el agotamiento en la universidad puede desarrollarse gradualmente y tener efectos negativos en la salud mental, lo que en última instancia aumenta el riesgo de abandono académico. Esto es apoyado por estudios realizados por Carlotto y Gonçalves (2008), Caballero et al. (2006; 2007; 2012) y Martínez y Marques (2005). Las graves repercusiones del agotamiento, incluidas las enfermedades cardiovasculares, los trastornos mentales, la hipertensión y el insomnio, dan como resultado tasas de morbilidad más altas que las demostradas anteriormente. Siendo el burnout un estado nocivo estable y persistente (Toppinen-Tanner, Kalimo, & Mutanen, 2002), su progresión gradual se acompaña de consecuencias negativas en la vida laboral de los estudiantes universitarios.

Esto incluye insatisfacción con los estudios, bajos resultados en las pruebas, bajo rendimiento académico y tendencia a la deserción (Carlotto y Gonçalves, 2008; Martínez y Marques-Pinto, 2005; Salanova et al., 2004; Salanova et al., 2005). Además, el agotamiento se asocia con una autopercepción negativa de la salud (Gorter, Eijkman y Hoogstraten, 2000). Lo que es más importante, el agotamiento está relacionado con problemas de salud mental, como síntomas depresivos, disminución de la satisfacción con la vida y problemas de salud física, como trastornos del sueño. También aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, infecciones comunes y síndrome metabólico (Ahola et al., 2012; Melamed et al., 2006).

Se ha descubierto que la gravedad del agotamiento está relacionada con varios problemas de salud. Cuando el agotamiento, el cinismo y la ineficacia están presentes simultáneamente, se considera que el agotamiento se encuentra en su manifestación más clínica. La presencia de alguna de estas dimensiones determina los niveles de severidad, tal como lo describe Sosa (2007). El agotamiento leve se caracteriza por síntomas inespecíficos e imprecisos, acompañados de una disminución de la energía. El agotamiento moderado incluye síntomas como insomnio, falta de atención y

concentración y un riesgo potencial de automedicación. El agotamiento grave se caracteriza por la apatía hacia las actividades académicas, el aumento del ausentismo y el uso descontrolado de alcohol y drogas, a nivel extremo puede provocar crisis existenciales, retraimiento, depresión, enfermedades psicosomáticas y otros síntomas clínicos.

Los efectos del agotamiento son amplios y pueden provocar una hospitalización prolongada y, en última instancia, la muerte de la persona que lo experimenta (Shirom, 2009; Toppinen-Tanner, Ahola, Koskinen y Vaananen, 2009). El agotamiento tiene consecuencias alarmantes tanto en la salud mental como en la física, pero es importante señalar que estos efectos negativos no se limitan solo a la enfermedad mental, sino que pueden manifestarse de varias maneras negativas en el funcionamiento general de un individuo (Maslach, 2001). Se han identificado varios síntomas que apoyan la idea de las repercusiones del burnout, aunque pueden no indicar directamente una enfermedad mental (Maslach & Jackson, 1986; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Párraga, 2005).

Estos síntomas incluyen sentimientos de impotencia, fracaso, frustración, impotencia, desesperanza, irritabilidad, decepción, pesimismo, hostilidad, falta de tolerancia, comportamiento paranoico y agresión. El burnout también puede conducir a la desaparición de expectativas, alteración del autoconcepto y orientación cognitiva, pérdida de autoestima, apatía, distracción, pérdida de sentido, valores y creatividad. Los individuos también pueden exhibir evitación de responsabilidades y decisiones, ausentismo, intención de abandonar los estudios, autosabotaje, devaluación, comportamiento inadaptado, desorganización, mayor consumo de cafeína, alcohol, tabaco y drogas, así como aislamiento o conflictos interpersonales, cambios de humor, agotamiento, dolencias osteoarticulares, dolores de cabeza, trastornos del ritmo circadiano, trastornos gastrointestinales y taquicardia.

Si bien los síntomas del agotamiento son claros, es importante tener en cuenta que algunos de estos síntomas también pueden estar

presentes en otras condiciones clínicas. Como resultado, ha habido un creciente interés en comprender la naturaleza del agotamiento y su relación con la salud mental. Si bien el burnout comparte síntomas con la ansiedad y la depresión, como sentimientos de impotencia y una alta presencia de afecto negativo, se diferencia de estas condiciones en cuanto a sus causas subyacentes (Caballero et al., 2010). Sin embargo, es posible que el agotamiento coexista y se manifieste junto con los síntomas de ansiedad y depresión a medida que se desarrolla.

En el campo de la investigación sobre el agotamiento y la salud, se ha reconocido que existe un vínculo claro entre el agotamiento y la depresión. Este vínculo incluso ha sido considerado como irreductible por Maslach et al. (2001) y Iacovides, Fountoulakis, Kaprini y Kaprinis (2003). Schaufeli (2003) también apoya esta noción. Por el contrario, se ha encontrado que el agotamiento y los síntomas depresivos son equivalentes en sus efectos, ya que el aumento de uno es proporcional al aumento del otro; esta relación ha sido establecida por Bianchi, Schonfeld y Laurent (2015) y Ahola et al. (2014).

Las implicaciones del agotamiento tanto en la salud física como mental son significativas, ya que tienen efectos negativos inmediatos y a largo plazo en las personas. Por lo tanto, estudiar el burnout en estudiantes universitarios es crucial para mantener el bienestar psicológico de esta población y para su desarrollo integral. Además de los síntomas depresivos, también se han explorado los síntomas ansiosos en relación con el agotamiento. Pepe-Nakamura, Míguez y Arce (2014) investigaron dimensiones clínicas como somatización, obsesión-compulsiva, susceptibilidad interpersonal, hostilidad, ansiedad fóbica, paranoica y psicótica entre estudiantes.

Sus hallazgos indican que los altos niveles de despersonalización están asociados con varios síntomas relacionados con la ansiedad, que incluyen somatización, obsesión-compulsiva y ansiedad generalizada. El agotamiento emocional, por su parte, se relaciona con síntomas de somatización, obsesión-

compulsión, depresión, ansiedad generalizada, hostilidad, paranoia y psicoticismo. Es interesante notar que el logro personal no está ligado a problemas de salud mental. Estos hallazgos sugieren que la severidad del burnout es gradual y se manifiesta en diversas sintomatologías.

Vale la pena señalar que el impacto en la salud mental aumenta cuando coexisten síntomas de depresión y agotamiento. Bianchi y Laurent (2015) descubrieron que esta presencia dual predice trastornos atencionales, caracterizados por un mayor enfoque en la información negativa y un menor enfoque en la información positiva. El síndrome de burnout se caracteriza por su naturaleza difusa, insidiosa y evolutiva, lo que ha llevado a los investigadores a considerarlo como una entidad clínica compleja, se cree que el agotamiento coexiste con síntomas tanto depresivos como ansiosos. Esta manifestación tridimensional del burnout ha sido avalada por estudios realizados por Caballero et al. (2010) y Caballero, González y Palacio (2015).

Es crucial comprender si el burnout se vuelve más severo cuando los individuos experimentan síntomas de malestar en psicología entre los estudiantes universitarios de nuestra región. Adicionalmente, es importante determinar el impacto específico que tienen las manifestaciones de salud mental en la variabilidad del desgaste académico. Este conocimiento ayudará a identificar posibles posibilidades de intervención y estrategias para abordar el burnout en sus etapas tempranas o cuando es relativamente leve, evitando así el desarrollo de síntomas clínicos. El objetivo de esta investigación es explorar la relación entre los síntomas de salud mental y la manifestación del burnout en estudiantes universitarios colombianos, con base en esto, proponemos una hipótesis que sugiere una correlación positiva entre las variables de nuestro estudio.

### **3.4 Estudiantes de diversos programas académicos universitarios.**

Los criterios de inclusión para este estudio se establecieron para incluir estudiantes de la Universidad de Ingeniería y Ciencias de la Salud que dieron su autorización para participar en la investigación. Los participantes

se dividieron aún más en función de sus respectivas facultades. La Facultad de Ingeniería representó la mayoría, aportando el 72,1% (n = 147) de los participantes. Dentro de esta facultad, la carrera de Ingeniería en Sistemas tuvo la mayor representación con 28,9% (n = 59), seguida de Ingeniería Electrónica con 23,5% (n = 48) e Ingeniería Industrial con 19,6% (n = 40).

Por otro lado, la Facultad de Ciencias de la Salud aportó el 27,9% restante (n = 57) de los participantes, siendo la carrera de Psicología el 14,2% (n = 29), Medicina el 11,8% (n = 24) y Odontología el 2% (n = 4). Un estudio realizado por Ato, López y Benavente (2013) utilizó un enfoque cuantitativo para investigar tanto los factores explicativos como los transversales. El estudio incluyó un total de 204 participantes que fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional. Los participantes tenían entre 16 y 39 años de edad, con una edad media de 19,46 y una desviación estándar de 3,27; los participantes estaban matriculados en las Facultades de Ingeniería y Ciencias de la Salud de una universidad pública del Caribe colombiano.

Los cuestionarios proporcionan herramientas esenciales para evaluar el síndrome de burnout y los síntomas psicopatológicos en la población de estudio. Han sido previamente validados en Colombia y han demostrado una buena confiabilidad y consistencia interna. El Inventory de Síntomas SCL-90-r, por su parte, consta de 90 ítems con una escala de medida tipo Likert de 5 puntos (que van de 0 a 4). Este cuestionario mide los síntomas psicológicos en nueve áreas principales: síntomas físicos, pensamientos obsesivos y compulsiones, sensibilidad hacia los demás, sentimientos de tristeza, preocupación y miedo, ira y hostilidad, fobias específicas, pensamientos de persecución y experiencias de psicosis.

Estas áreas se dividen en tres categorías generales: gravedad general, presencia de síntomas y angustia causada por los síntomas. La fiabilidad de las medidas del cuestionario para cada una de las nueve áreas y la gravedad global es la siguiente: síntomas físicos (0,84), síntomas obsesivo-compulsivos (0,80), sensibilidad hacia los demás (0,82), sentimientos de tristeza (0,88),

preocupación y miedo (0,83), ira y hostilidad (0,76), fobias específicas (0,69), pensamientos de persecución (0,74), experiencias de psicosis (0,75) y gravedad global (0,97). Para evaluar las variables del estudio se administraron dos cuestionarios: el Maslach Burnout Inventory-es y el SCL-90-r Symptom Inventory.

El Maslach Burnout Inventory es un cuestionario diseñado específicamente para medir los sentimientos y pensamientos de un estudiante en relación con sus actividades académicas. Ayuda a identificar tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento emocional, cinismo e ineficacia. El cuestionario consta de 15 preguntas con una escala de medición tipo Likert que va de 0 a 6 puntos. Estos puntos permiten clasificarlos en tres niveles: alto, medio y bajo. La suma de las dimensiones dividida por el número de dimensiones proporciona una clasificación general del agotamiento, incluidas categorías como "sin agotamiento", "agotamiento leve", "agotamiento moderado" y "agotamiento alto". El cuestionario demostró un alfa de Cronbach de 0,73 para agotamiento emocional, 0,65 para cinismo y 0,70 para ineficacia. Ha sido utilizado y validado previamente en Colombia por Hederich y Knight (2016).

El respectivo aval se otorgó mediante certificación No. Rec-029-14, se realizó una reunión con directores y docentes de los programas para explicar los objetivos y aspectos éticos relacionados con la investigación. Posteriormente, la aplicación de la investigación se llevó a cabo en las aulas por parte de profesionales de la psicología de febrero a junio de 2016. La investigación siguió los lineamientos éticos para la investigación con humanos, tal como lo establecen la Declaración de Helsinki de la Asociación de Medicina Mundial y la Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006, emitida por el Congreso de la República de Colombia. Solo los estudiantes que aceptaron participar firmaron el consentimiento informado y se garantizó su confidencialidad. También tenían derecho a optar por no participar o retirarse del estudio en cualquier momento, y se les prometió la devolución de los

resultados. Una vez recolectada toda la información, se creó una base de datos en el software SPSS 18® para organizar y procesar los datos.

Inicialmente, el primer paso consistió en realizar un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas de la población objeto de estudio, además, se calculó la frecuencia del síndrome, categorizándolo en diferentes niveles, incluida la ausencia del síndrome, el agotamiento leve, el agotamiento moderado y el agotamiento alto. Posteriormente, los investigadores examinaron las posibles relaciones entre cada manifestación del síndrome de agotamiento y sus problemas de salud mental asociados utilizando el coeficiente de correlación de Pearson.

Luego, los investigadores utilizaron una prueba ANOVA unidireccional para comparar las posibles diferencias en los síntomas de angustia psicológica y los niveles de gravedad del agotamiento, más adelante, se desarrolló un modelo predictivo para obtener una comprensión más profunda de las relaciones entre las variables, examinando específicamente el impacto de las dimensiones del agotamiento en la gravedad general de la salud mental utilizando regresiones múltiples. Para evaluar los resultados obtenidos de todos los procedimientos estadísticos, se realizó un análisis post hoc para determinar el tamaño del efecto y el poder estadístico.

Además, al examinar la correlación entre los síntomas de los problemas de salud mental y las dimensiones del síndrome de desgaste académico, se encontró que el agotamiento emocional mostró una relación positiva y moderada, particularmente con las somatizaciones, obsesiones-compulsiones, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad y psicoticismo. Por otro lado, el cinismo mostró una correlación positiva y baja con todos los síntomas, mientras que la ineficiencia mostró un patrón similar, excepto por una correlación moderada con las obsesiones/compulsiones. Estos hallazgos indican que un mayor nivel de agotamiento, cinismo e ineficacia se corresponde con una mayor presencia de síntomas de problemas de salud mental (Tabla 2.4). Mediante el uso de análisis descriptivo, se determinó que el 21,1% (n = 43) de los estudiantes no presentaba desgaste académico,

mientras que el 78,9% restante ( $n = 161$ ) presentaba síntomas del síndrome. En concreto, el 40,7 % ( $n = 83$ ) presentaba un nivel de burnout leve, el 30,9 % ( $n = 63$ ) se categorizaba como moderado, el 6,9 % ( $n = 14$ ) presentaba un nivel de burnout alto y solo el 0,5 % ( $n = 1$ ) se identificaba como caso clínico.

Tabla 2.4

Correlaciones bivariadas entre las dimensiones de burnout y los síntomas relacionados con problemas de salud mental.

|             | Soma   | Obs-Comp | Senst/Inter | Dep    | Ans    | Hos    | A.Fob  | Id.P   | Psico  |
|-------------|--------|----------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Agotamiento | .486** | .468**   | .440**      | .500** | .482** | .346** | .288** | .366** | .415** |
| Cinismo     | .324** | .319**   | .246**      | .257** | .312** | .211** | .222** | .248** | .280** |
| IneEficacia | .213** | .401**   | .341**      | .332** | .324** | .191** | .154*  | .275** | .263** |

Fuente: Marenco, Suárez, y Palacio, (2017)

Se observó que existían diferencias significativas en la manifestación de síntomas de salud mental, según la gravedad del burnout experimentado por los participantes. Para realizar este análisis, se utilizó la prueba de ANOVA de una vía, utilizando como variable de agrupación el nivel de gravedad del síndrome (que va de ausente a leve, moderado y alto). Los resultados de este análisis se pueden encontrar en la Tabla 2, donde se indica que existen diferencias estadísticamente significativas en todos los síntomas evaluados. Además, el análisis post hoc reveló tamaños de efecto elevados (particularmente entre niveles de agotamiento moderado y alto) y poder estadístico para la mayoría de las variables, excepto Hostilidad y Ansiedad fóbica, que mostraron tamaños de efecto pequeños.

| Sintomatología             | Nivel de severidad burnout |                |                    |                | ANOVA |     | Efecto y potencia |     |
|----------------------------|----------------------------|----------------|--------------------|----------------|-------|-----|-------------------|-----|
|                            | Sin<br>(n=43)              | Leve<br>(n=83) | Moderado<br>(n=63) | Alto<br>(n=15) | F     | p*  | f                 | 1-β |
| Somatizaciones             | 6.42                       | 12.37          | 14.48              | 16.60          | 13.28 | .00 | .40               | .99 |
| Obsesiones-Compulsiones    | 8.30                       | 14.24          | 17.35              | 17.93          | 16.40 | .00 | .44               | .99 |
| Sensitividad Interpersonal | 4.49                       | 7.92           | 10.22              | 11.53          | 12.78 | .00 | .40               | .99 |
| Depresión                  | 6.23                       | 12.76          | 16.32              | 18.00          | 13.34 | .00 | .41               | .99 |
| Ansiedad                   | 4.44                       | 9.53           | 12.02              | 15.07          | 16.38 | .00 | .39               | .98 |
| Hostilidad                 | 2.88                       | 4.11           | 5.43               | 7.20           | 5.75  | .00 | .21               | .74 |
| Ansiedad Fóbica            | 1.79                       | 2.96           | 3.62               | 4.13           | 3.99  | .00 | .19               | .61 |
| Ideación Paranoide         | 3.05                       | 5.54           | 7.59               | 7.27           | 10.00 | .00 | .35               | .99 |
| Psicoticismo               | 4.40                       | 7.45           | 10.14              | 10.60          | 7.94  | .00 | .32               | .98 |

Fuente: Marenco, Suárez, y Palacio, (2017)

Al examinar los coeficientes de regresión presentados en la Tabla 2.4, se puede observar que las variables predictoras tuvieron un efecto positivo, lo que significa que los niveles más altos de Burnout e Ineficiencia aumentaron significativamente la gravedad de las condiciones de salud mental. Esto sugiere que el agotamiento académico, específicamente los sentimientos de agotamiento e ineficacia, juega un papel crucial en el desarrollo y la exacerbación de los problemas de salud mental. Los resultados del análisis de regresión mostraron que el modelo final tuvo un valor de R<sup>2</sup> de 0.313, lo que indica que las variables predictoras explicaron el 31,3% de la varianza en la severidad de las manifestaciones psicológicas.

Este resultado fue estadísticamente significativo, como lo demuestra la prueba ANOVA ( $F(3-200)=47.14$ ,  $p=.001<.05$ ). Además, el tamaño del efecto del modelo se consideró grande ( $f^2 = 0,44$ ), lo que indica un impacto sustancial de las variables predictoras en el resultado. Además, el análisis mostró una baja probabilidad de cometer un error tipo II ( $1-\beta=1,0$ ), lo que sugiere un alto nivel de confianza en los resultados. Finalmente, para profundizar en la exploración y el análisis de las relaciones entre las variables objeto de estudio, se llevó a cabo un procedimiento de regresión múltiple.

Esto implicó utilizar las tres dimensiones del desgaste académico como variables predictoras, mientras que el índice de gravedad general de las manifestaciones psicológicas se consideró como variable dependiente.

Este índice tiene en cuenta el impacto general en la salud mental de un individuo causado por la presencia de síntomas. Se crearon diferentes modelos durante el análisis, con la decisión de excluir la dimensión Cinismo debido a su capacidad limitada para predecir el resultado, el modelo final se generó usando el método de ingreso de variables con un nivel de significación de .5 para entrada y .1 para salida.

Tabla 2.5

Coeficientes de regresión para Severidad global empleando Agotamiento e Ineficacia como predictoras

| Modelo      | $\beta$ | T    | Sig. | IC 95% para $\beta$ |          |
|-------------|---------|------|------|---------------------|----------|
|             |         |      |      | Inferior            | Superior |
| (Constante) |         | .45  | .64* | -.15                | .24      |
| Agotamiento | .46     | 7.83 | .01* | .03                 | .06      |
| Ineficacia  | .25     | 4.30 | .01* | .01                 | .04      |

Fuente: Marenco, Suárez y Palacio (2017).

## **CAPÍTULO IV**

### **DIMENSIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO**

El impacto de las diferentes dimensiones del síndrome de burnout en los problemas de salud mental experimentados por un grupo de jóvenes universitarios del Caribe colombiano. Este objetivo es importante porque el síndrome de burnout se ha vuelto frecuente en varios contextos, incluido el académico, debido a la mayor competencia y los cambios constantes en el plan de estudios, lo que lleva a un estrés crónico prolongado. Comprender la relación entre el agotamiento académico y la salud mental es crucial, ya que puede tener implicaciones clínicas y afectar negativamente el rendimiento académico. El estudio reveló correlaciones significativas entre los síntomas de salud mental y las tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento, cinismo e ineficiencia; estos hallazgos resaltan la importancia de abordar el agotamiento y su impacto en el bienestar mental entre los estudiantes universitarios.

Vale la pena señalar que la literatura científica no suele diferenciar entre los niveles de gravedad de los problemas de salud mental dentro del síndrome de burnout. Sin embargo, el presente estudio reconoce la importancia de realizar dicho análisis y encontró que todos los síntomas relacionados con la salud mental variaban según el nivel de agotamiento experimentado por los individuos. Específicamente, los individuos con niveles moderados y altos de burnout exhibieron un mayor número de síntomas, destacando la importancia clínica del burnout en sus niveles más severos.

Por el contrario, las personas sin agotamiento mostraron menos problemas de salud mental. Pepe-Nakamura et al. informaron hallazgos similares. (2014) en un estudio realizado con estudiantes universitarios

brasileños. Descubrieron que los niveles más altos de agotamiento eran directamente proporcionales a una mayor presencia de problemas de salud mental. Además, el grupo de estudiantes con alto agotamiento emocional informó problemas de salud mental más significativos en comparación con aquellos con niveles bajos de agotamiento emocional. De manera similar, los estudiantes con agotamiento emocional moderado exhibieron niveles más altos de somatización, obsesión-compulsión y hostilidad en comparación con los estudiantes con niveles bajos de agotamiento. Finalmente, los estudiantes con altos niveles de despersonalización mostraron más síntomas en comparación con aquellos con bajos niveles de despersonalización. En el nivel moderado de despersonalización hubo mayor presencia de obsesión-compulsión y hostilidad.

La presencia de problemas de salud mental, como obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideas paranoides y psicoticismo, se ha asociado fuertemente con el burnout. Específicamente, el agotamiento de los síntomas de salud mental muestra correlaciones particularmente fuertes, lo que sugiere que su papel en la presencia de síntomas de agotamiento es significativo. Estos hallazgos se alinean con estudios empíricos previos que han informado consistentemente una clara asociación entre la salud mental y la probabilidad de experimentar agotamiento.

Estos estudios han identificado que los síntomas somáticos, los trastornos del comportamiento, la ansiedad y la depresión están estrechamente relacionados con el agotamiento (Craiovan, 2014; Diestel y Schmidt, 2010; Santes et al., 2004; Pepe-Nakamura et al., 2014). La presencia de problemas de salud mental está fuertemente asociada con el agotamiento, con niveles más altos de agotamiento que corresponden a síntomas más significativos de problemas de salud mental. Este conocimiento es crucial para comprender y abordar las implicaciones clínicas del agotamiento.

Es importante reconocer las limitaciones de este estudio y considerar la incorporación de modelos predictivos más profundos en futuras

investigaciones. Estos modelos deberían establecer relaciones causales e incluir variables como el apoyo social, la regulación emocional y el riesgo suicida. Al obtener una mejor comprensión de la relación entre el agotamiento y los síntomas de salud mental, se pueden implementar intervenciones en niveles tempranos y moderados para minimizar el daño. La hostilidad, las ideas paranoicas y el psicoticismo a menudo se asocian con un bajo rendimiento académico. Se cree que estos síntomas de problemas de salud mental pueden contribuir a un estado de desajuste psicológico conocido como agotamiento académico.

Sin embargo, es importante señalar que este estado no debe persistir por más de seis meses en estudiantes universitarios, siempre y cuando se elimine el factor estresante. Si los síntomas de agotamiento y salud mental continúan de forma crónica, pueden provocar un deterioro significativo. Los estudios han demostrado que ciertos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar agotamiento. Por ejemplo, una alta exposición a comportamientos poco saludables como fumar y una dieta deficiente pueden contribuir a la gravedad del agotamiento. Por ello, se recomienda promover estilos de vida saludables e implementar estrategias de regulación emocional en las intervenciones para el burnout en los estudiantes, fortalecer las redes de apoyo y realizar actividad física puede ayudar en la recuperación, especialmente cuando hay problemas de salud mental.

#### **4. Impacto del Burnout en el Desarrollo Profesional.**

Desde las investigaciones de Freudenberger en la década de los 70, quien fue pionero en considerar el burnout como un síndrome que se presenta en individuos que dedican su profesión a ayudar a los demás, particularmente aquellos que se esfuerzan por alcanzar metas difíciles. Sin embargo, fueron Maslach y Jackson (1981) quienes acuñaron específicamente el término “burnout” para referirse a un proceso gradual de pérdida de motivación e interés por el trabajo, así como una disminución del sentido de responsabilidad hacia el mismo, entre diversos profesionales.

Aunque este concepto ha sido ampliamente interpretado y traducido, la definición que ha ganado mayor apoyo (e.g. inem e imme, 2016) es la propuesta por Maslach (1982, p.2), que define el burnout como un “síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal” que surge como respuesta a la tensión emocional crónica experimentada en el lugar de trabajo al tratar con los demás. La conceptualización del agotamiento de Maslach (1982), Maslach y Jackson (1981) y otros identifica tres dimensiones del agotamiento.

Otro síntoma es una disminución en la realización de la propia valía y habilidades como profesional. Esto puede conducir a una autoevaluación negativa y una devaluación de las propias capacidades y del desempeño laboral. Como resultado, puede haber una disminución de la competencia profesional, la capacidad de lograr el éxito y una sensación general de logro en el trabajo de uno; el agotamiento, tanto emocional como profesional, puede ocurrir como resultado de las presiones y exigencias del lugar de trabajo. Esto puede conducir a una disminución en la capacidad de un individuo para continuar dando su mejor esfuerzo e incluso puede resultar en un deseo de rendirse o darse por vencido por completo.

Este agotamiento puede manifestarse en una disminución en los niveles de energía, un agotamiento de los recursos emocionales y un aumento en el desgaste general de las habilidades profesionales. Un síntoma común de este agotamiento es la despersonalización, que implica la aparición de sentimientos y actitudes negativas hacia los demás. Esto puede manifestarse como cinismo, una sensación de deshumanización o incluso una insensibilización excesiva hacia las personas con las que se trabaja. El tema del burnout en la educación superior no ha recibido tanta atención como otras etapas de la educación, si bien se han realizado estudios sobre el agotamiento en la educación primaria y secundaria, falta investigación sobre el agotamiento en la educación superior.

Por lo tanto, el propósito de este estudio es proporcionar una comprensión completa y actualizada del agotamiento en la educación

superior, el objetivo es abordar las siguientes preguntas de investigación y proporcionar información sobre el fenómeno del agotamiento en este contexto específico, además, las personas también pueden experimentar niveles mínimos de despersonalización y agotamiento emocional. Realizamos nuestro estudio sobre el desgaste profesional de los docentes en el ámbito educativo, con un enfoque específico en la educación superior. Excluimos combinaciones como "Condiciones de enseñanza" y "Educación superior" o "Facultad universitaria" y "Educación superior" debido a la naturaleza amplia de los resultados, la búsqueda inicial se realizó entre marzo y mayo de 2015 y en mayo de 2017 se realizó una revisión con fines de verificación.

#### **4.1 Síndrome de Burnout y calidad de vida profesional y estilos de vida de los profesores.**

Desde que el modelo de Maslach fue introducido por primera vez por Maslach y Leiter en 1997 y luego reconocido por la Organización Mundial de la Salud en 2000, el síndrome de burnout (SB) ha ganado una amplia aceptación dentro de la comunidad científica. De acuerdo con este modelo, el SB se refiere a una forma inadecuada y desadaptativa de lidiar con el estrés crónico, lo que finalmente resulta en sentimientos de agotamiento y desapego del trabajo. Maslach y Jackson (1978) identificaron varios elementos clave que componen el SB, incluida la presencia de síntomas disfóricos como fatiga física y emocional, así como síntomas mentales o conductuales. Es importante tener en cuenta que el agotamiento se produce específicamente en contextos laborales y, por lo general, afecta a personas sin ninguna psicopatología preexistente.

Además, las actitudes y comportamientos negativos asociados con el agotamiento conducen en última instancia a un desempeño laboral deficiente (Maslach, Leiter y Schaufeli, 2001), según el modelo de Maslach, el síndrome de burnout (SB) se caracteriza por tres dimensiones de síntomas: Agotamiento Emocional, Despersonalización o Cinismo, y Disminución del Desempeño Personal o Falta de Realización Personal. Maslach, en 2009, citado por Díaz y Gómez en 2016, identificó estas dimensiones.

La primera dimensión, Agotamiento Emocional, se refiere a las personas que experimentan un agotamiento de los recursos y la energía, lo que resulta en manifestaciones físicas y emocionales como irritabilidad, ansiedad y cansancio. La segunda dimensión, Despersonalización o Cinismo, se relaciona con el contexto interpersonal del SB e implica el desarrollo de actitudes negativas e insensibilidad hacia colegas o clientes, lo que lleva a conflictos y aislamiento. Esta dimensión es particularmente desafiante para los profesionales en profesiones orientadas a la ayuda y el servicio, como la enseñanza, ya que requieren conexión, contacto y empatía. La tercera dimensión, Falta de Realización Personal, se enfoca en la autoevaluación de los trabajadores, destacando su percepción de no lograr sus metas o sentirse realizado en su trabajo. Esta dimensión engloba una tendencia a autoevaluarse negativamente, lo que disminuye tanto el sentido de competencia personal como el de progreso. Halbesleben y Buckley en 2004 respaldan aún más este entendimiento.

Según Gil-Monte (2011), el síndrome de burnout (SB) es una reacción psicológica que ocurre como resultado de soportar estrés laboral crónico, particularmente el estrés de naturaleza interpersonal y emocional. Este síndrome se caracteriza por el deterioro cognitivo, que incluye una disminución del entusiasmo por el trabajo, un sentimiento de desilusión o falta de realización personal en el lugar de trabajo. Además, el síndrome de burnout se caracteriza por la presencia de agotamiento emocional y físico, lo que se traduce en un deterioro del estado afectivo. Esto puede manifestarse en forma de actitudes y comportamientos negativos tanto hacia los clientes como hacia la propia organización. Estos comportamientos negativos pueden manifestarse a través de una sensación de indiferencia, frialdad o distanciamiento y, en ocasiones, pueden ir acompañados de sentimientos de culpa; este hecho ha sido enfatizado y llamado la atención.

#### **4.2 Prevalencia de Burnout en Profesores.**

Las investigaciones realizadas sobre el síndrome de burnout (SB) en la población docente han identificado varios factores que comúnmente se

vinculan con su aparición, desarrollo y mantenimiento (Mancebo, 2016). Estos estudios también han puesto de manifiesto el impacto y las consecuencias que tiene sobre los docentes. Por ejemplo, el SB a menudo se asocia con la manifestación de altos niveles de cansancio emocional y cinismo (Lourel & Gueguen, 2007), fatiga física e irritabilidad (Quevedo-Aguado et al., 1999) y síntomas somáticos (Matud, García, & Matud, 2002). La investigación en curso respalda aún más estos hallazgos, lo que sugiere que el agotamiento relacionado con la enseñanza está relacionado con la fatiga crónica, los trastornos del sueño y la reducción de la resiliencia al estrés (Gluschkoff et al., 2016).

También se relaciona con la disminución de la eficacia profesional (Shoji et al., 2016), el desarrollo de síntomas ansiosos y depresivos (Szigeti, Balázs, Bikfalvi, & Urbán, 2017), falta de compromiso (Mojsa-Kaja, Golonka, & Marek, 2015), dificultades cognitivas (Bianchi, Verkuilen, Brisson, Schonfeld, & Laurent, 2016), variaciones en la respuesta inmune de los estudiantes y comportamiento problemas asociados con el agotamiento de sus docentes (Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Además, se ha encontrado que el agotamiento emocional y la despersonalización de los docentes están relacionados con la percepción de apoyo autónomo y la motivación de los estudiantes (Shen et al., 2015).

Se han realizado investigaciones adicionales para examinar el síndrome de burnout (SB) en la población de profesores universitarios, lo que ha revelado una similitud significativa en los síntomas en comparación con los profesores no universitarios (Campos & Saldanha de Lucena, 2017). Se ha informado que la prevalencia de SB entre los profesores universitarios oscila entre el 19,4 % (Palacios, Edilia y Montes, 2017) y el 51,8 % (Fajardo, Montejo, Molano, Hernández y Quintero, 2013), lo que indica una ocurrencia generalizada. Se ha observado que los hombres tienden a experimentar altos niveles de EB y despersonalización, mientras que las mujeres suelen enfrentarse al agotamiento emocional (Bustamante, Bustamante, González, & Bustamante, 2016; González et al., 2015; Watts & Robertson, 2011).

Además, los investigadores también han explorado la relación entre el BS y el nivel de compromiso laboral que exhiben los profesores universitarios (de Chávez, Dellenira, Pando, Aranda, & Almeida, 2014). Además, se han investigado diversas estrategias de afrontamiento empleadas por los profesores para hacer frente al SB (Acosta & Burguillos, 2014). El estudio de las variables cognitivas en relación con el síndrome de burnout en docentes ha arrojado luz sobre la importancia de los procesos cognitivos atribucionales, la eficacia personal y la percepción subjetiva del entorno laboral.

Comprender estos factores puede proporcionar información valiosa sobre el desarrollo y la gestión del agotamiento entre los educadores. Además, se ha encontrado que la percepción de la eficacia personal está estrechamente relacionada con las altas exigencias laborales y el estrés relacionado con el trabajo (Arvidsson et al., 2016). La autopercepción subjetiva del entorno laboral también juega un papel importante a la hora de influir en la motivación laboral del docente, además de generar una mayor activación autonómica y una mayor percepción de dificultad (Fernet et al., 2015). Varias variables cognitivas han sido ampliamente investigadas en su relación con la aparición y persistencia del síndrome de burnout (SB) entre los docentes. Un aspecto particular que se ha enfatizado es el papel de los procesos cognitivos atribucionales en la configuración de la percepción del estrés crónico. Se ha encontrado que un mayor nivel de agotamiento se asocia con percepciones más estables, generales y menos controlables de las causas externas, mientras que un menor nivel de agotamiento se vincula con percepciones de causas internas, intencionales y más controlables (Manassero et al., 2005).

Los datos estadísticos de Chile también se alinean con esta tendencia. Por ejemplo, la investigación indica que el 41,8% de los docentes que buscaron asistencia médica fueron diagnosticados con estrés, mientras que el 25,9% fueron diagnosticados con depresión. Adicionalmente, existen porcentajes significativos de otros trastornos asociados a las consecuencias

del estrés crónico entre docentes en Chile (Ponce, 2002; Robalino y Korner, 2006). Estudios más recientes realizados por Ramírez y Zurita (2010) y Jiménez, Jara y Miranda (2012) revelan que la prevalencia del síndrome de burnout entre los docentes chilenos ha llegado al 40% y 60%, respectivamente.

Estos hallazgos resaltan las preocupantes tasas de prevalencia del síndrome de burnout entre los docentes latinoamericanos, particularmente en Chile. Investigaciones realizadas en Chile también han dedicado su atención a investigar la existencia de BS en ocupaciones específicas (Briones, 2007; Olivares, Jélvez, Mena y Lavarello, 2013). Esto incluye profesiones de carácter asistencial, como abogados, asistentes y trabajadores sociales, así como profesionales que están expuestos a situaciones particularmente estresantes (Santana y Farkas, 2007).

Además, algunos otros estudios han analizado qué tan común es BS en diferentes tipos de organizaciones, como las privadas o las públicas. También han tratado de entender más sobre BS en estas organizaciones (Darrigrande et al., 2009) y han examinado su relación con el género (Ramírez y Maturana, 2011). Adicionalmente, la investigación ha profundizado en diversos aspectos relacionados con el EB, como las técnicas de afrontamiento del estrés (Quass, 2006), la inclinación a desarrollar EB (Castillo y Alzamora, 2015), la validación de instrumentos psicométricos utilizados para evaluarlo (Manso, 2006), la correlación del EB con la satisfacción laboral (Ramírez y Zurita, 2011), y el impacto emocional derivado de las demandas laborales, la autopercepción y la satisfacción del docente con su entorno laboral inmediato (Avalos), Cavada, Pardo y Sotomayor, 2010).

La investigación sobre SB también ha explorado su relación con otros factores relevantes, como la calidad de vida profesional (denominada CVP). En cuanto a este concepto, diferentes perspectivas teóricas y metodológicas utilizan términos intercambiables como calidad de vida en el trabajo, calidad de vida laboral (CV) y vida profesional (CV) (Rosas, Preciado, Plascencia, & Colunga, 2016). Estos términos hacen referencia a la percepción

que tiene el trabajador de sus necesidades personales (González, Hidalgo Salazar y Preciado, 2010). Las definiciones tradicionales de CVV las consideran como la evaluación que hace un individuo de su trabajo, englobando los procesos y cambios en las dinámicas organizacionales que impactan al trabajador. Otro enfoque caracteriza la CVL midiendo la satisfacción que el trabajo aporta al empleado (Segurado & Agulló, 2002).

La CVP implica diversos antecedentes y consecuencias, entre los que se encuentran los objetivos y la realidad de la situación laboral, la adaptación subjetiva del trabajador al puesto de trabajo, el posterior ajuste de la persona a su puesto de trabajo y la experiencia subjetiva de bienestar en el lugar de trabajo (Granados, 2011). Por lo tanto, el CVP se define como el nivel de satisfacción personal y profesional experimentado en el desempeño laboral y el ambiente de trabajo. En esta satisfacción influyen factores como la gestión y dirección de la organización, las condiciones de trabajo, la remuneración, la atracción por el puesto, el interés por las actividades realizadas, el logro individual y de equipo, y las oportunidades de autodesarrollo.

Incorpora condiciones y entornos de trabajo favorables que protegen y promueven la satisfacción de los empleados a través de recompensas, seguridad laboral y oportunidades de crecimiento personal (Lau, 2000). Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la sobrecarga de trabajo se identifica como uno de los principales factores psicosociales que impactan significativamente en la salud y el bienestar de los empleados (OIT, 1984). Además de sus efectos perjudiciales sobre la salud física y mental de los trabajadores, la sobrecarga de trabajo también constituye un importante factor de estrés psicológico.

Una extensa investigación ha revelado una fuerte correlación entre una calidad de vida disminuida y la presencia de síntomas de estrés crónico (García et al., 2014; Sharp, Donahoo et al., 2017). Estos estudios destacan las consecuencias negativas que las demandas laborales excesivas pueden tener en las personas, enfatizando la necesidad urgente de abordar y mitigar los

efectos perjudiciales de la sobrecarga de trabajo tanto en la salud de los empleados como en su calidad de vida en general. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 1984, la sobrecarga de trabajo es reconocida como uno de los principales factores psicosociales que perjudican significativamente el bienestar físico y mental de los empleados. Además, sirve como una fuente importante de estrés psicológico. Numerosas investigaciones han demostrado consistentemente una fuerte conexión entre una calidad de vida disminuida y la presencia de síntomas de estrés crónico, como lo demuestran los estudios realizados por García, González, Aldrete, Acosta y León en 2014, así como por Sharp Donahoo, Siegrist y Garrett-Wright en 2017.

#### **4.3 Burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud.**

La educación universitaria juega un papel crucial en la configuración de la vida profesional y productiva de las personas; esto es particularmente evidente en las carreras de ciencias de la salud, que requieren el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas complejas por su naturaleza sensible en el trato con el bienestar humano. Sin embargo, la naturaleza exigente de estas carreras a menudo expone a los estudiantes a diversos factores estresantes y eventos académicos que pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad.

En consecuencia, una parte importante de la población estudiantil experimenta el síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento físico y mental. A la luz de estos desafíos, es crucial identificar y comprender los signos y síntomas del agotamiento académico. Este conocimiento puede ayudar a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para minimizar los factores estresantes y promover el bienestar de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que el control emocional juega un papel importante en el manejo del estrés académico y el agotamiento. Teorías como la inteligencia emocional, el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades cognitivas en la construcción del conocimiento contribuyen a la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones.

Además, la motivación y la toma de decisiones son vitales para participar en actividades académicas, ya que impactan directamente en los niveles de ansiedad y los posibles factores estresantes que pueden surgir. Al examinar el burnout en estudiantes universitarios, especialmente en carreras de ciencias de la salud, se evidencia que las exigencias académicas pueden generar agotamiento, falta de energía, dificultades de concentración y una actitud pesimista o cínica frente a sus tareas y actividades. Estas manifestaciones, en última instancia, dificultan el logro de los estudiantes y el rendimiento académico en general; el problema del agotamiento académico entre los estudiantes universitarios, particularmente aquellos que siguen carreras de ciencias de la salud, es una preocupación urgente.

Al reconocer los signos y síntomas del agotamiento e implementar estrategias de afrontamiento adecuadas, podemos ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial mientras mantienen su bienestar. A medida que la ciencia y la tecnología continúan avanzando, los estudiantes de educación superior se enfrentan a un mundo cada vez más complejo. No solo deben adquirir conocimientos, sino también desarrollar habilidades en la utilización de recursos físicos, aprovechar el conocimiento cognitivo con habilidades tecnológicas y exhibir las actitudes psicológicas necesarias para su función educativa. Desafortunadamente, esta inmensa presión puede contribuir al agotamiento en los estudiantes universitarios, ya que están constantemente expuestos a estresores crónicos de diversos contextos, como el entorno social-familiar y organizacional-académico, mientras que tienen recursos personales limitados para enfrentarlos de manera efectiva.

Numerosos estudios de investigación se han llevado a cabo en España y América Latina para explorar el problema del agotamiento académico entre estudiantes universitarios, particularmente en el campo de la salud. Un estudio notable realizado por Silva (2019) encontró que el 86,3% de los participantes informaron haber experimentado niveles moderados de estrés. Curiosamente, el estudio también reveló que el 40,4 % de los participantes eran hombres mientras que el 59,6 % eran mujeres, lo que puede

atribuirse al hecho de que la enfermería es un campo dominado por mujeres. Además, el estudio encontró que el 69,8% de los participantes solo estudiaba, mientras que el 30,2% equilibraba los compromisos de trabajo y estudio. Estos hallazgos sugieren que los niveles de estrés están estrechamente ligados a las responsabilidades y demandas de los estudiantes, particularmente entre la población femenina.

La investigación realizada por Carvajal et al. (2020) sobre el agotamiento físico y psíquico en estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud en la Escuela de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador, señala que la educación universitaria en el Ecuador se somete a una evaluación continua para acreditar y categorizar los programas de ciencias de la salud, con el objetivo de potenciar la formación académica. Sin embargo, el estudio observó una prevalencia del 2,3% del síndrome de desgaste académico en la población estudiantil.

Otro estudio realizado por Castillo (2018) se llevó a cabo en Cartagena, Colombia, utilizando un método descriptivo transversal. Este estudio involucró a 587 estudiantes y utilizó el inventario SISCO. La mayoría de la población estudiantil, el 89,6%, estaba formada por mujeres. De este grupo, el 90,8% informó experimentar preocupación o nerviosismo, mientras que el 42% informó un nivel moderado de estrés. La principal fuente de estrés fue identificada como la sobrecarga académica impuesta por las materias teóricas y prácticas. Objetivo General: Realizar un estudio comparativo sobre el burnout en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, comparando España y Latinoamérica entre los años 2018 y 2021. En determinadas situaciones, las personas se enfrentan a una multitud de responsabilidades relacionadas con su familia, estudios y trabajo, lo que se traduce en una cantidad limitada de tiempo disponible para el descanso y las actividades de ocio.

Además, los artículos seleccionados se centraron específicamente en el burnout o agotamiento académico entre estudiantes universitarios del campo de las ciencias de la salud en España y Latinoamérica, con un período

de publicación que va de 2018 a 2021. Con el fin de indagar en profundidad sobre el tema del burnout o agotamiento físico y emocional, se realizó una revisión exhaustiva, con especial atención al discurso de Domínguez (2016). El trabajo de Domínguez brinda información valiosa sobre las demandas académicas que enfrentan los estudiantes universitarios y cómo navegan los efectos de estas demandas.

El objetivo principal de este estudio fue analizar los diversos estresores que impactan en la comunidad estudiantil e identificar las relaciones comunes entre ellos, así como determinar las consecuencias que afectan el bienestar físico y mental de los estudiantes. Para lograr este objetivo se empleó un método de investigación cualitativo, documental y descriptivo. La revisión se basó en el análisis de cinco artículos científicos que describen e interpretan experiencias relacionadas con el estrés académico entre estudiantes universitarios del ámbito de las ciencias de la salud, concretamente en España y Latinoamérica.

Se construyó una tabla para identificar las variables, dimensiones y categorías que surgieron del análisis, lo que permitió comparar las convergencias y divergencias entre los artículos. La información recopilada fue luego utilizada para desarrollar matrices de comparación, destacando los aspectos comunes encontrados en el discurso de los investigadores. Estas matrices brindan información valiosa que puede informar las estrategias de gestión y los mecanismos de afrontamiento para mitigar el agotamiento académico entre los estudiantes. En el análisis de los artículos seleccionados se consideraron diversos aspectos, entre ellos el contexto de la investigación, autores, títulos, problematización, objetivos, métodos, conclusiones y recomendaciones. Estos elementos se presentaron en formato de tabla o matriz para facilitar el análisis comparativo. También se tuvo en cuenta la calidad del documento, las credenciales académicas del (los) autor(es), la contribución al campo de investigación actual y su relevancia para el tema del estudio. Otros aspectos importantes considerados incluyen la originalidad,

las contribuciones al campo científico, la claridad y coherencia de las ideas, y la relevancia y validez general de los hallazgos de la investigación.

Con el fin de comprender a fondo la literatura científica y el conocimiento actual sobre un tema en particular, nos enfocamos en revisar extensamente varios aspectos. Estos incluyen el marco conceptual, los diferentes enfoques adoptados para abordar el problema, la extensión del trabajo realizado, las preguntas de investigación planteadas, las metodologías empleadas, las principales hipótesis formuladas, los resultados estadísticos obtenidos y la metodología seguida a lo largo del proceso de investigación. Además, también analizamos cuidadosamente los resultados, participamos en discusiones sobre sus implicaciones, sacamos conclusiones basadas en los hallazgos y brindamos comentarios finales sobre el asunto.

Posteriormente, se procedió a presentar cinco artículos que fueron seleccionados para un estudio comparativo, que tuvo como objetivo identificar factores emergentes significativos relacionados con el desgaste académico. A través de este examen integral, nuestro objetivo era ofrecer contribuciones valiosas que ayudarían a lidiar de manera efectiva con los factores estresantes que impactan negativamente a la población estudiantil.

Tabla 2.6

Variables, Dimensiones, Categorías del Burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud.

| Artículo  | Variables /Dimensiones/ Categorías   | Análisis   |
|---|--|--|
| 1.- Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. España. (Presa, 2018)<br>Procedencia: España. | Dimensión: síndrome de burnout (agotamiento físico y mental)<br>Categoria: Engagement (compromiso) | Los resultados obtenidos muestran que todas las dimensiones del engagement están fuertemente correlacionadas entre sí, en sentido positivo, en los estudiantes de enfermería. Las mujeres adoptan menos actitudes negativas. Los alumnos con elevadas expectativas personales y autoevaluación positiva también presentaron menos sentimientos de desgaste o agotamiento. Las relaciones entre engagement y burnout, ponen de manifiesto la influencia positiva del engagement en la eficacia académica del estudiante. Las dos dimensiones correlacionan entre sí. A mayor eficacia académica menos agotamiento y cinismo. Y mayor puntuación en el compromiso el cual se asocia con actitudes positivas. |

| Artículo   | Variables /Dimensiones/ Categorías   |   |   |
|--|--|---|---|
| 2.- Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Colombia. (Barreto & Salazar, 2020).<br>Procedencia: Colombia.                                   | Dimensión: agotamiento emocional (Consecuencias fisiológicas y psicológicas) | Categoría: dificultades asociadas (académicas, sociofamiliares) y estrategias de afrontamiento (activas y resolutivas, pasivas y negativas) | Los estudiantes del área de la salud presentan agotamiento emocional caracterizado por consecuencias tanto fisiológicas como psicológicas evidenciadas en el agotamiento físico, fatiga mental y emocional, debido a las exigencias académicas y los problemas socio familiares. Esta situación que afecta la salud física y mental ocasiona bajo rendimiento académico, situación que influye en el contexto social y familiar. Se plantea a las universidades a través de los departamentos de bienestar, desarrollar programas complementarios de salud física y apoyo psicológico, para fomentar estrategias de afrontamiento.  |
| 3.- Prevalencia del síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Central del Ecuador. (Carvajal et al., 2020)<br>Procedencia: Ecuador. | Dimensión: síndrome de burnout   | Categoría: Datos socioeconómicos y factores asociados   | Referente al síndrome de burnout, existe baja prevalencia del 2,3% de alumnos, que son afectados por el síndrome de burnout académico. El proceso de aprendizaje implica cátedras relacionadas con el manejo de pacientes en estado crítico o con alto riesgo de mortalidad. Referente a la relación con la dimensión sociodemográfica, se presenta una tendencia en los estudiantes de sexo femenino y con estado civil soltero, a presentar el síndrome de burnout; no obstante, es importante resaltar que la mayoría de los estudiantes de enfermería son mujeres. En la característica sociodemográfica predomina el sexo femenino, no obstante, las mujeres son más vulnerables a presentar el síndrome de burnout, por la múltiple carga emocional en el ámbito académico, social y familiar. Es necesaria una intervención para tratar y prevenir casos de burnout académico en la población estudiantil. |

| Artículo  | Variables /Dimensiones/ Categorías                          |   |   |
|---|---|---|---|
| 4.- Burnout en la formación de profesionales de la salud en Chile: factores de protección y riesgo, y propuesta de abordaje desde la perspectiva de los educadores. (Bitran, 2019)<br>Procedencia: Chile. | Dimensión: valores del entorno familiar escolar y cultural. | Categoría: sexo, eficacia profesional, Tipo de formación familiar y secundaria, y autoeficacia. | El estudio permitió conocer las realidades que enfrentan los docentes frente al burnout en los estudiantes, y las experiencias personales de algunos de los profesores al afrontar el burnout en los estudiantes. Los valores y el contexto familiar y social pueden favorecer o inhibir el rendimiento académico. La presencia de burnout fue mayor en hombres que en las mujeres, mientras que en la eficacia fue lo opuesto los hombres presentaron puntajes menores. La formación recibida en la secundaria también fue determinante quienes provienen de colegios con educación de mayor calidad se adoptaron con mayor facilidad que aquellos estudiantes con saldos de aprendizajes quienes demostraron niveles mayores de ansiedad. |
| 5.- Estrés, ansiedad y depresión relacionada con el burnout estudiantil en alumnos de enfermería en la universidad pública. México. (Manríquez, 2021)<br>Procedencia: México.                             | Dimensión: estrés ansiedad y depresión.                     | Categoría: síndrome de burnout.   | Sí existe una relación significativa entre las variables estrés, ansiedad y depresión. Los estudiantes presentan un nivel leve de burnout. El estrés se evidenció mayormente en estudiantes del quinto y séptimo semestre. Mientras que la depresión y burnout sus niveles normales se presentaron en el tercer semestre, depresión leve en estudiantes de séptimo, semestre moderado en el quinto, severa en primer semestre, y extremadamente severa en el quinto semestre. Se determinó que existe una relación entre estrés, ansiedad y depresión con el síndrome de burnout estudiantil.   |

Fuente: Balseca J., Armas, P., Estrada, J., y Reyes Castillo, J. (2022).

Se realizó una comparación para identificar los estresores comunes que contribuyen al desgaste y explorar las estrategias empleadas para abordar este problema. El objetivo de este análisis fue resaltar los mecanismos de afrontamiento efectivos para superar el agotamiento en estudiantes universitarios. A través de los métodos de investigación empleados, se identificaron diversas dimensiones y categorías, todas las cuales compartían el síndrome de burnout como elemento común; este síndrome se caracteriza

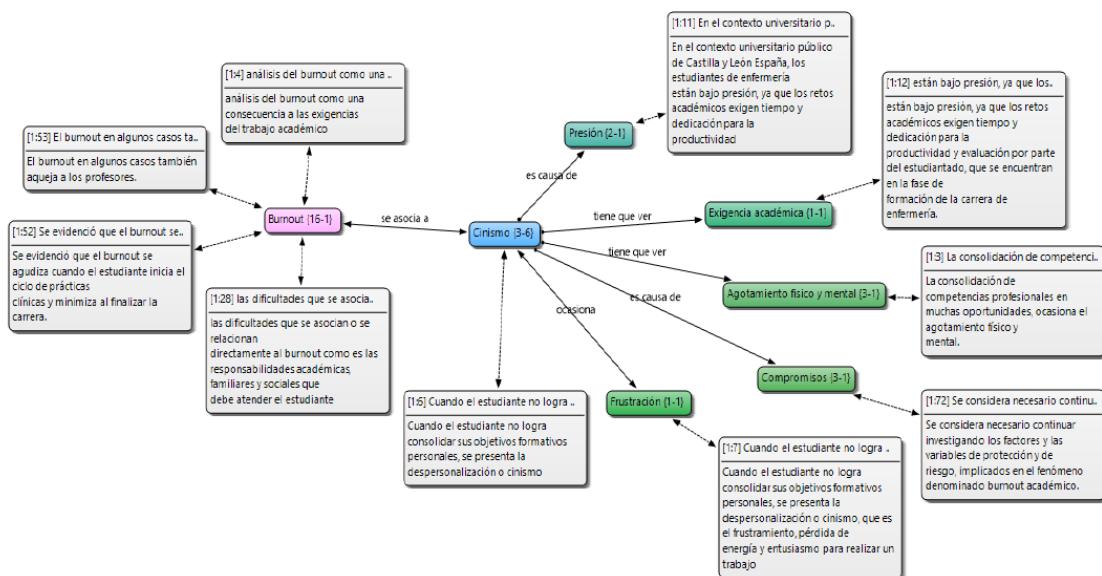
por agotamiento crónico, desapego mental y reducción de la eficacia profesional, tal como lo define la Organización Mundial de la Salud.

El agotamiento es particularmente frecuente entre las personas que trabajan en el servicio público, tienen interacciones frecuentes con otros y enfrentan grandes cargas de trabajo o presiones académicas, como las evaluaciones de los estudiantes. Cuando se trata de estudiantes universitarios, el desgaste profesional se produce debido a la exposición prolongada a estresores crónicos en su entorno social y familiar, así como en su entorno académico. Los estudiantes universitarios que cursan carreras de la salud experimentan con frecuencia agotamiento físico y mental, ya que las exigencias del exceso de actividades académicas y el contexto social pueden generar agotamiento, ineficiencia, pérdida de interés y bloqueos mentales en situaciones de alta presión.

Además, el cinismo y la despersonalización pueden desarrollarse como mecanismos de afrontamiento en respuesta a las abrumadoras demandas del trabajo académico y los compromisos sociales. El agotamiento emocional a menudo conduce al cinismo, que es una experiencia común entre los estudiantes y algunos profesores universitarios. Los altos niveles de cinismo pueden tener un impacto negativo en la productividad, ya que los estudiantes pueden tener dificultades para alcanzar sus objetivos de capacitación personal y experimentar una disminución en su rendimiento académico.

Figura 2.1

## El Burnout



Fuente: Balseca J., Armas, P., Estrada, J., y Reyes Castillo, J. (2022).

Otro aspecto importante destacado en los estudios es la naturaleza del proceso de aprendizaje en profesiones de la salud como enfermería y medicina. Estas disciplinas a menudo incluyen cursos que se enfocan en el manejo de pacientes en condiciones críticas o con alto riesgo de mortalidad. En consecuencia, los estudiantes deben aprender a regular sus emociones para garantizar que puedan brindar un cuidado y atención óptimos a los pacientes que atienden. La consolidación de competencias profesionales entre los estudiantes de ciencias de la salud puede conducir, en ocasiones, al desgaste profesional. Esta condición, también conocida como burnout, consta de tres componentes: baja realización personal, baja despersonalización y agotamiento emocional (Barreto y Salazar, 2020, p. 31). Varios estudios han destacado que los estudiantes del área de la salud experimentan con frecuencia agotamiento emocional, que se manifiesta a través de consecuencias físicas y psicológicas.

Estas consecuencias incluyen el agotamiento físico, el cansancio mental y el cansancio emocional, todos derivados de las presiones de las exigencias académicas y problemas sociofamiliares. Curiosamente, muchas de las investigaciones también indican que las mujeres son más propensas a experimentar el síndrome de burnout. Esta vulnerabilidad se atribuye a la carga emocional que les imponen los contextos académico, social y familiar. Sin embargo, es importante señalar que esto es consecuencia de las exigencias del trabajo académico, que impactan tanto en el bienestar físico como psicológico de los estudiantes. Cuando los estudiantes no logran alcanzar sus objetivos de entrenamiento personal, a menudo experimentan sentimientos de frustración, lo que resulta en una pérdida de energía y entusiasmo por su trabajo.

Esta es la razón por la que el agotamiento puede presentarse a través de varios estados de ánimo, lo que puede tener un impacto negativo en el control emocional y el bienestar mental, lo que en última instancia resulta en una baja productividad académica entre los estudiantes. En el contexto específico de las universidades públicas de Castilla y León, España, los estudiantes enfrentan una enorme presión debido a las exigencias de sus desafíos académicos y la necesidad de dedicar tiempo y esfuerzo para tener éxito en su educación en enfermería.

Como resultado, se ha establecido una correlación entre diferentes variables de estudio, revelando una conexión entre la gestión del tiempo, el bienestar de los estudiantes y la reducción de los niveles de desgaste y agotamiento. En Chile se enfatiza el rol de los docentes en la formación de los estudiantes, con un enfoque en la creación de ambientes armoniosos que fomenten la autonomía y la toma de decisiones. Se ha observado que el burnout tiende a empeorar durante la etapa de práctica clínica, pero mejora hacia el final de la carrera. Además, los propios docentes también pueden experimentar agotamiento debido a la tensión entre la enseñanza y el cuidado que surge de los desafíos de comunicación intergeneracional.

La comunicación efectiva y asertiva, junto con la retroalimentación oportuna, es crucial para una comunicación y resultados de aprendizaje óptimos para los estudiantes. De igual forma, en Ecuador, el síndrome de burnout está influenciado por diversos factores dentro del ambiente académico, particularmente dentro de la Escuela de Enfermería de la UCE. Es fundamental identificar las principales manifestaciones del agotamiento físico y mental para proponer estrategias de afrontamiento que puedan minimizar la fatiga académica. Otro aspecto importante para considerar es la variable de género, ya que las mujeres tienden a mostrar más determinación y compromiso en el abordaje de las tareas académicas en comparación con los hombres. Además, los factores internos como el control emocional, las actitudes, la facilidad de aprendizaje y los estilos de pensamiento influyen positivamente en el proceso general de aprendizaje.

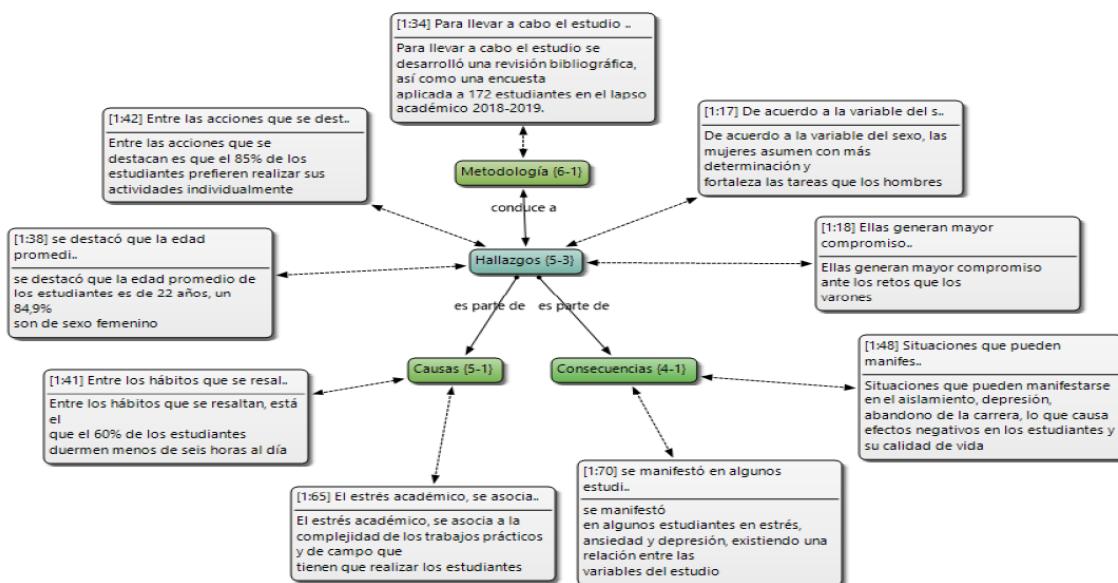
En Colombia, el agotamiento emocional es un problema prevalente entre los estudiantes universitarios, particularmente en el campo de las ciencias de la salud. Por lo tanto, es crucial que los departamentos de orientación y atención al estudiante intervengan y brinden asistencia a los jóvenes en sus procesos de toma de decisiones, ayudándolos a administrar de manera efectiva los recursos y optimizar su rendimiento académico. Por último, en México, el estrés académico está íntimamente ligado a la complejidad de las prácticas y trabajos de campo que los estudiantes deben realizar. Esto destaca aún más la necesidad de sistemas y estrategias de apoyo adecuados para aliviar la carga del estrés y prevenir el agotamiento entre los estudiantes.

El fenómeno conocido como desgaste académico surge cuando no se logran los propósitos formativos, lo que genera un sentimiento de preocupación. Esto puede manifestarse de varias formas, como nerviosismo y olvidos. En particular, se encontró que los niveles de agotamiento eran leves entre los estudiantes de cuarto semestre, pero profundos entre los de octavo semestre. Esto se evidenció en la presencia de estrés, ansiedad y depresión entre algunos estudiantes, indicando una conexión entre las variables en

estudio. Este hecho podría atribuirse potencialmente a presiones derivadas de factores económicos, familiares y sociales. En consecuencia, es imperativo continuar investigando los factores y variables que contribuyen tanto a la protección como al riesgo en relación con el desgaste académico.

Figura 2.2

### Métodos y Hallazgos de la investigación



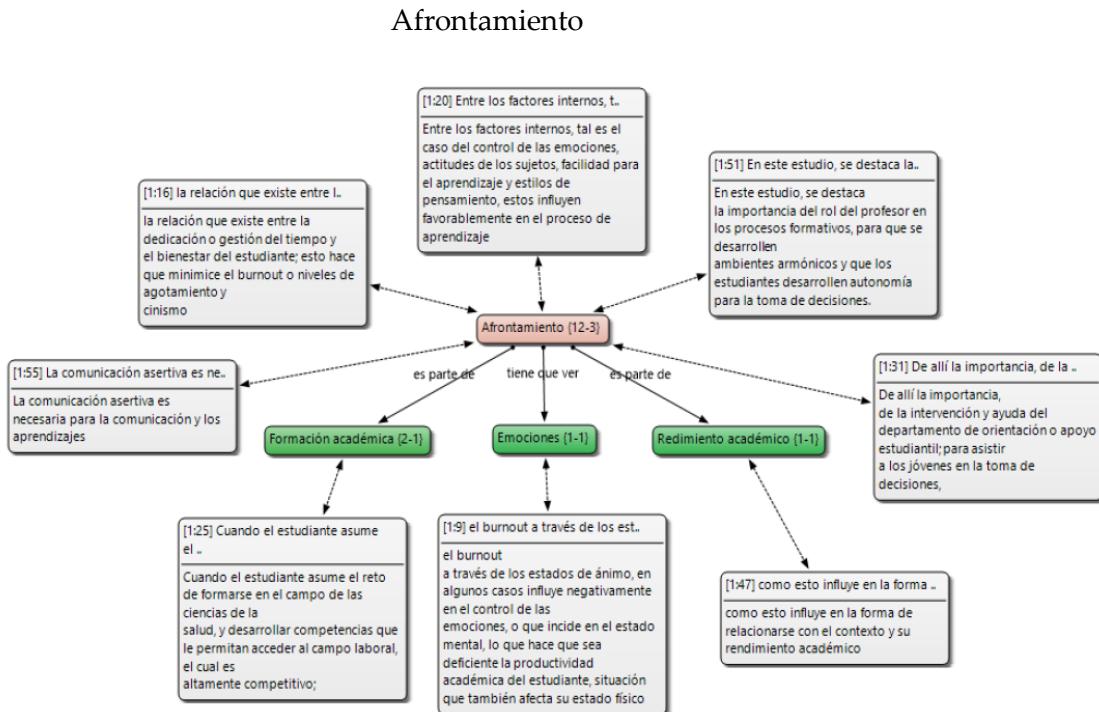
Fuente: Balseca J., Armas, P., Estrada, J., y Reyes Castillo, J. (2022).

Las consecuencias de estos factores, como se destaca en la investigación, son numerosas. El estrés que experimentan los estudiantes puede provocar agotamiento tanto físico como mental, así como una ansiedad incontrolable. Este estrés también puede manifestarse físicamente, con síntomas como dolores de cabeza, náuseas y dolores musculares; los estudiantes pueden experimentar interrupciones en sus hábitos alimenticios, ya sea comiendo en exceso o experimentando una pérdida de apetito; no es raro que los estudiantes se aíslan socialmente, se depriman y, en algunos casos, incluso abandonen sus estudios por completo.

Otra categoría que ha sido identificada como factor contribuyente al burnout en estudiantes de ciencias de la salud es la presencia de causas comunes. Una de esas causas es la abrumadora cantidad de actividades académicas que los estudiantes deben completar. Además, la transición a las prácticas profesionales, donde los estudiantes comienzan a interactuar con los pacientes y enfrentan situaciones complejas, también puede contribuir al agotamiento; otro factor significativo es la falta de tiempo dedicado al descanso y las constantes evaluaciones, que muchas veces conducen a altos niveles de ansiedad.

Un descubrimiento notable es que la gran mayoría de los estudiantes de enfermería son mujeres, y abordan la formación rigurosa requerida para esta profesión con gran determinación y determinación, la capacidad para hacer frente con eficacia a las demandas de la educación en enfermería está directamente influenciada por la preparación académica de los estudiantes. Quienes planifican bien sus estudios y disponen del tiempo y los recursos necesarios experimentan menores niveles de estrés y presentan mayores niveles de productividad académica. Además, el desarrollo de una comunicación asertiva entre docentes y alumnos, así como entre los propios alumnos, juega un papel importante. Cuando los estudiantes están bien informados y comprenden las explicaciones de sus instructores, ayuda mucho en la ejecución de las tareas prácticas y los prepara adecuadamente para las evaluaciones teórico-prácticas.

Figura 2.3



Fuente: Balseca J., Armas, P., Estrada, J., y Reyes Castillo, J. (2022).

Los resultados indican que existe una fuerte correlación positiva entre todas las dimensiones del compromiso de los estudiantes de enfermería. Además, se observó que las mujeres tienden a tener menos actitudes negativas en comparación con sus homólogos masculinos. Además, los estudiantes que tienen altas expectativas personales y una autoevaluación positiva también tienden a experimentar niveles más bajos de agotamiento. Además, los resultados destacan el impacto positivo del compromiso en la eficacia académica de los estudiantes, donde los niveles más altos de eficacia académica se asocian con sentimientos reducidos de agotamiento y cinismo.

El estudio realizado en Chile brindó información valiosa sobre los desafíos que enfrentan los docentes al lidiar con el agotamiento de los estudiantes, así como las experiencias personales compartidas por algunos docentes en el manejo de este problema. La calidad de la educación recibida

durante la escuela secundaria también juega un papel crucial, ya que se encontró que los estudiantes que provienen de escuelas con estándares educativos más altos se adaptan más fácilmente en comparación con aquellos con dificultades de aprendizaje, que muestran niveles más altos de ansiedad. El contexto social y cultural, así como las responsabilidades familiares y los valores personales, pueden favorecer o dificultar el rendimiento académico.

De hecho, Osorio et al. (2020) se refieren al síndrome de burnout como un problema social importante en la sociedad actual. La demanda de habilidades y competencias en la fuerza laboral, junto con una intensa competitividad, a menudo genera angustia y agotamiento físico y emocional, lo que tiene un impacto negativo en la calidad de vida general de los trabajadores. Para hacer frente con eficacia al agotamiento, la capacidad de regular las emociones se vuelve crucial para los estudiantes.

Su capacidad para controlarse a sí mismos, manejar la presión y tomar decisiones sin afectar negativamente a los demás es vital para su progreso académico. Vale la pena señalar que el estado emocional influye mucho en la productividad y el bienestar físico. En el caso de los estudiantes de ciencias de la salud, el desarrollo de habilidades en el manejo del dolor para futuros pacientes se vuelve de suma importancia. Múltiples estudios muestran consistentemente que el estado emocional está estrechamente relacionado con el agotamiento, el estrés académico y el agotamiento, todo lo cual contribuye a la baja productividad y al bajo rendimiento entre los estudiantes.

En cuanto a la dimensión sociodemográfica, existe una tendencia a que las alumnas con estado civil soltera sean más susceptibles de experimentar el síndrome de burnout. Sin embargo, es importante reconocer que la mayoría de los estudiantes del área de la salud pueden verse afectados por este síndrome, independientemente de su género o estado civil. Los estudiantes en el campo de la salud a menudo experimentan agotamiento emocional, que se caracteriza por consecuencias tanto físicas como psicológicas.

Este agotamiento se manifiesta a través de sentimientos de cansancio físico, desgaste mental y emocional, y puede ser atribuido a las presiones de las exigencias académicas y problemas sociofamiliares. Como resultado, esta situación tiene un impacto negativo en el bienestar físico y mental de los estudiantes, lo que lleva a una disminución en el rendimiento académico. Además, esta disminución del rendimiento también puede tener repercusiones en el contexto social y familiar de la vida del alumno. Vale la pena señalar que el burnout es particularmente común entre los estudiantes que cursan cursos que involucran el manejo de pacientes en estado crítico o con alto riesgo de mortalidad. La alta sensibilidad requerida en estos cursos a menudo conduce a la angustia emocional, que a su vez provoca estrés y agotamiento tanto físico como mental. Estos sentimientos de angustia también pueden conducir a una sensación de tristeza y aislamiento, lo que exacerba aún más los efectos negativos sobre el rendimiento académico.

Los estudiantes de enfermería, predominantemente mujeres, son particularmente susceptibles de experimentar el síndrome de agotamiento debido a la abrumadora tensión emocional que enfrentan en varios aspectos de sus vidas, incluidas la academia, las interacciones sociales y la dinámica familiar. Un estudio arrojó luz sobre los desafíos que enfrentan los docentes al lidiar con el agotamiento de los estudiantes y proporcionó información personal de estos educadores sobre sus encuentros con el agotamiento entre los estudiantes.

Se hizo evidente que existe una correlación significativa entre el estrés, la ansiedad y la depresión en relación con el agotamiento; los valores personales, los antecedentes familiares y el entorno social pueden promover o dificultar el rendimiento académico. Vale la pena señalar que, a diferencia de otros estudios, se encontró que el burnout era más prevalente en hombres en comparación con mujeres en el contexto chileno, mientras que los puntajes de eficacia eran más bajos en hombres.

Además, la calidad de la educación secundaria recibida jugó un papel crucial, ya que los estudiantes provenientes de escuelas con estándares

educativos más altos se adaptaron más fácilmente, mientras que aquellos con dificultades de aprendizaje exhibieron niveles más altos de ansiedad. En el contexto mexicano, existe variabilidad en cuanto a depresión y burnout, siendo evidentes el estrés y el agotamiento físico y mental entre los estudiantes de quinto y séptimo semestre. Se observaron niveles normales en el tercer semestre, depresión leve en el séptimo semestre, depresión moderada en el quinto semestre, depresión severa en el primer semestre y depresión extremadamente severa en el quinto semestre. El estudio también encontró una correlación entre el estrés, la ansiedad, la depresión y el síndrome de agotamiento estudiantil.

En general, se evidenció que la mayoría de los estudiantes universitarios no descansa lo suficiente, lo que impacta negativamente en su desempeño laboral y académico, lo que a menudo genera agotamiento físico y mental, somnolencia, falta de atención y aislamiento. En cuanto a los mecanismos de afrontamiento, los resultados indicaron niveles de compromiso positivos entre los estudiantes de enfermería, que abarcaron su estado mental y actitud. Estas dimensiones del compromiso se correlacionaron fuertemente con estrategias de afrontamiento positivas, y las mujeres exhibieron menos actitudes negativas en comparación con los hombres. De manera similar, los estudiantes con altas expectativas personales y autoevaluación positiva informaron menos sentimientos de agotamiento. Las relaciones entre el compromiso y el agotamiento subrayaron la influencia positiva del compromiso en la eficacia académica, con una mayor eficiencia académica que se traduce en menores niveles de agotamiento y cinismo, y un mayor compromiso con la formación fomentando actitudes más positivas.

## CONCLUSIÓN

Desarrollar resiliencia es crucial para prevenir y manejar el síndrome de burnout. Se trata de desarrollar una gama de habilidades y estrategias para promover el bienestar físico y emocional. Estos pueden incluir practicar el cuidado personal, mantener límites saludables, buscar apoyo social, adoptar mecanismos de afrontamiento positivos y cultivar una mentalidad de crecimiento. Además, las organizaciones y los empleadores pueden desempeñar un papel en el fomento de la resiliencia entre su fuerza laboral al implementar políticas de apoyo, proporcionar recursos para el manejo del estrés y promover un ambiente de trabajo saludable. La resiliencia, por otro lado, es la capacidad de adaptarse y recuperarse de la adversidad.

Abarca la capacidad de hacer frente al estrés, recuperarse de contratiempos y mantener una sensación de bienestar en situaciones difíciles. Las personas resilientes poseen un conjunto de habilidades psicológicas, emocionales y sociales que les permiten navegar con eficacia en tiempos difíciles y mantener un estilo de vida equilibrado. Por otro lado, la resiliencia puede actuar como factor protector frente al síndrome de burnout. Las personas resilientes están mejor equipadas para manejar el estrés y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Tienen un mayor nivel de autoconciencia y es más probable que reconozcan los signos de agotamiento desde el principio, lo que les permite tomar medidas proactivas para prevenirlo, su capacidad para hacer frente con eficacia a los factores estresantes y mantener una mentalidad positiva les ayuda a recuperarse más rápidamente del agotamiento si se produce.

En conclusión, el síndrome de burnout y la resiliencia son conceptos interconectados que impactan significativamente en el bienestar general de las personas. Mientras que el síndrome de burnout puede agotar la resiliencia, la resiliencia puede actuar como un factor protector contra el burnout. Desarrollar resiliencia a través de diversas estrategias es esencial

para prevenir y gestionar el agotamiento, tanto a nivel individual como organizacional. El síndrome de Burnout y la resiliencia son dos conceptos interconectados que juegan un papel importante en el bienestar mental y físico de las personas. El síndrome de Burnout se refiere a un estado de agotamiento físico y emocional crónico causado por un estrés excesivo y prolongado. Ocurre comúnmente en personas que están expuestas a entornos de trabajo de alta presión o circunstancias personales exigentes. La relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia es compleja. Por un lado, el síndrome de burnout puede disminuir la resiliencia de un individuo al agotar sus recursos físicos y emocionales. El agotamiento crónico y el desapego emocional asociado con el agotamiento pueden dificultar su capacidad para hacer frente al estrés y recuperarse de los contratiempos, lo que dificulta que se recuperen de la adversidad.

Además, las condiciones socioeconómicas predominantes en América Latina también pueden contribuir al desarrollo del agotamiento. Muchos estudiantes en esta región enfrentan dificultades financieras y pueden tener que trabajar a tiempo parcial para mantenerse mientras estudian. Este estrés adicional de equilibrar el trabajo y los estudios puede afectar su bienestar mental y físico, aumentando su susceptibilidad al agotamiento. Además, la falta de sistemas de apoyo y recursos para la salud mental en muchas universidades latinoamericanas exacerba el riesgo de agotamiento. El acceso limitado a los servicios de asesoramiento y la conciencia inadecuada de la importancia del bienestar mental pueden hacer que los estudiantes se sientan aislados y abrumados, lo que contribuye aún más al desarrollo del agotamiento.

Sin embargo, la resiliencia ha surgido como un potencial factor protector contra el desgaste profesional entre los estudiantes universitarios de América Latina. Desarrollar resiliencia implica desarrollar mecanismos y estrategias de afrontamiento para manejar eficazmente el estrés y la adversidad. Esto puede incluir fomentar redes de apoyo social, participar en actividades de cuidado personal y cultivar una mentalidad positiva. La resiliencia entre los estudiantes universitarios y la prevalencia del síndrome de burnout en los

países de América Latina se han convertido en importantes áreas de preocupación en los últimos años. Esto se debe a la creciente presión y exigencias académicas que enfrentan los estudiantes de esta región, lo que muchas veces genera altos niveles de estrés y agotamiento. El concepto de resiliencia se refiere a la capacidad de un individuo para recuperarse de la adversidad y adaptarse a situaciones desafiantes, y ha ganado atención como un factor de protección potencial contra el desarrollo del agotamiento.

Los estudiantes universitarios latinoamericanos son particularmente vulnerables a experimentar burnout debido a varios factores. En primer lugar, los sistemas educativos de muchos países de esta región ponen un fuerte énfasis en el rendimiento académico y la competencia, lo que puede generar una intensa presión sobre los estudiantes para que se desempeñen bien. Esta presión a menudo proviene tanto de fuentes externas, como padres y maestros, como de fuentes internas, ya que los estudiantes se esfuerzan por cumplir con sus propias expectativas. Las instituciones educativas de América Latina están comenzando a reconocer la importancia de promover la resiliencia entre sus estudiantes. Algunas universidades han implementado programas e iniciativas destinadas a desarrollar habilidades de resiliencia, como talleres de manejo del estrés y campañas de concientización sobre salud mental. Estos esfuerzos son cruciales para brindarles a los estudiantes las herramientas y el apoyo que necesitan para enfrentar los desafíos de la vida universitaria y reducir el riesgo de agotamiento.

La resiliencia entre los estudiantes universitarios y la prevalencia del síndrome de burnout en América Latina durante tiempos de pandemia son dos temas interconectados que merecen una mayor exploración y comprensión. La capacidad de los estudiantes para recuperarse y adaptarse frente a la adversidad, como la actual pandemia de COVID-19, puede tener un impacto significativo en su salud mental y bienestar general. Por otro lado, el síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal, es una preocupación creciente entre los estudiantes de América Latina,

particularmente exacerbada por los factores estresantes adicionales provocados por las pandemias. El concepto de resiliencia se refiere a la capacidad de un individuo para afrontar y recuperarse de situaciones estresantes. Abarca aspectos psicológicos, emocionales y sociales que contribuyen a la capacidad de un individuo para resistir y superar los desafíos. En el contexto de los estudiantes universitarios, la resiliencia juega un papel crucial en su rendimiento académico, salud mental y satisfacción general con su experiencia universitaria.

Sin embargo, la pandemia de covid-19 ha planteado desafíos sin precedentes para los estudiantes, incluidos cambios repentinos al aprendizaje en línea, aislamiento social, incertidumbres financieras y temores sobre el futuro. Estos factores estresantes pueden afectar significativamente los niveles de resiliencia de los estudiantes y aumentar su vulnerabilidad al síndrome de agotamiento. El síndrome de Burnout, a menudo denominado como la "epidemia del lugar de trabajo moderno", se ha vuelto cada vez más frecuente entre los estudiantes de América Latina. Se manifiesta como un estado de agotamiento físico y emocional crónico, acompañado de una sensación de desapego y reducción de la eficacia en el trabajo o los estudios.

Las exigencias de la vida universitaria, combinadas con presiones externas, como las responsabilidades financieras y las expectativas sociales, pueden contribuir al desarrollo del síndrome de burnout. Además, la pandemia de covid-19 ha exacerbado aún más estos factores, creando una tormenta perfecta para el aumento de las tasas de agotamiento entre los estudiantes latinoamericanos. Comprender los factores que contribuyen a la resiliencia y el agotamiento entre los estudiantes universitarios de América Latina puede ayudar a informar las intervenciones y los sistemas de apoyo para mitigar el impacto negativo de las pandemias. Factores como las redes de apoyo social, el acceso a los recursos de salud mental, las prácticas de autocuidado y el desarrollo de mecanismos de afrontamiento pueden influir significativamente en los niveles de resiliencia de los estudiantes. Además, abordar los problemas sistémicos, como la presión para tener éxito

académico, las limitaciones financieras y el estigma que rodea a la salud mental, puede contribuir a prevenir el agotamiento y fomentar un entorno universitario más saludable.

## BIBLIOGRAFÍA

Aburto, C., Díaz, K. y López, P. (2017). *Ideación suicida en adolescentes del área rural: Estilo de crianza y bienestar psicológico*. Revista Colombiana de Enfermería, 15(12), 50-61. <https://doi.org/10.18270/rce.v15i12.2136>

Ahola, K., Hakanen, J., Perhoniemi, R., y Mutanen, P. (2014). Relationship between Burnout and depressive symptoms: A study using the person-centered approach. *Burnout Research*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.03.003>

Ahola, K., Pulkki-Råback, L., Kouvonen, A., Rossi H., Aromaa, A., y Lönnqvist, J. (2012). Burnout and behavior-related health risk factors: results from the population-based Finnish Health 2000 study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(1), 17-22. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31823ea9d9>

Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., y Lönnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88, 55-62.

Aguilar, N., y Aquino, A. (2018). *Síndrome de burnout en los docentes de la Universidad Nacional de Huancavelica*, 2016. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio institucional Universidad Nacional de Huancavelica. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1622>

Aguayo, R., Cañas, G., Assbaa, L., Cañas, G., Ramírez, L. y Ortega, E. (2019). *A risk Profile of socio-demographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>

Alarcón, J., Vaz, J. y Guisado, J. A. (2001). *Análisis del síndrome de burnout: Psicopatología, estilos de afrontamiento y clima social (I)*. Revista de Psiquiatría Facultad de Medicina de Barna, 28 (6), 358-381.

Alarcón, J., y Quispe, H. (2020). *Síndrome de Burnout y Resiliencia en el personal asistencial de un Hospital de la Región de Apurímac*, [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo, 2021.

Alcalde , J., y Bustos, C. (2015). *Prevalencia de burnout en odontólogos docentes de la Facultad de Odontología de la Universidad Finis Terrae en el año 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad Finis Terrae]. *Repositorio Institucional de la Universidad Finis Terrae*  
<https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/419/Alcalde-Bustos%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alfaro-Toloza, P., Olmos-de-Aguilera, R., Fuentealba, M. y Céspedes-González, E. (2014). Síndrome de burnout y factores asociados en estudiantes de una escuela de medicina de Chile. *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana*, 18(2), 23-26.

Andueza, I. (2014) Estrés Laboral y Burnout. [Tesis de licenciatura, Universidad Pública de Navarra].  
<https://academicae.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/11267/andueza69073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anzules, J., Rojas, L., Véliz, I., Loor, K., Menéndez, T., & Milián, E. (2022). *Síndrome de Burnout en docentes de una universidad pública ecuatoriana*. *QHALIKAY*, 6(1), 9-15. <https://doi.org/10.33936/qkrcs.v6i1.3902>

Aradilla, A., & Tomás, J. (2011). *The role of emotional intelligence in nursing*. (1a Ed). New York, NY: Nova Science Publishers

Apellaniz, O. (2016). *Prevención de riesgos psicosociales en intervención social*. Asociación de Entidades de Iniciativa e intervenido Social Bizkaia.

Aranceli, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología*. Revista Estomatológica Herediana, 16(1), 15-20. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421539345004>

Arango, S., Castaño, J., Henao, C., Jiménez, D., López, A., & Páez, M. (2010). *Síndrome de burnout y factores asociados en estudiantes de I a X semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales (Colombia)*, 2009. Archivo de Medicina, 10(2), 110-126. <https://doi.org/10.30554/archmed.10.2.1291.2010>

Arias, W., Huamani, J. y Ceballos, K. (2019). *Síndrome de burnout en profesores de Escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. Propósitos y Representaciones*, 7 (3).72-110. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a04v7n3.pdf>

Arias, W., Muñoz, A., Delgado, Y., Ortiz, M. y Quispe, M. (2017). *Síndrome de burnout en Personal de salud de la ciudad de Arequipa (Perú)*. Medicina y Seguridad del Trabajo, 63(249), 331-344. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2017000400331](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400331)

Aspéé, J. (2015). *Sustento para el Trabajo Social en la Gestión de Recursos Humanos*. Revista Rumbos TS. Un Espacio Crítico Para La Reflexión En Ciencias Sociales (11), 86-95. <http://revistafacso.ucentral.cl/index.php/rumbos/article/view/87>.

Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de Investigación en psicología. *Annales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>

Avendaño, C. (2017). *El síndrome de burnout y el desempeño laboral en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. [Tesis de maestría publicado]*

Ávila, G. (2020). Modelos de intervención en trabajo social en el ámbito de la salud pública: una propuesta desde la modernidad institucional. *Revista Nueva Acción Crítica*, 9, Recuperado a partir de <https://celats.org/publicaciones/revista-nueva-accion-critica-9/modelos-de-intervencion-en-trabajo-social-en-el-ambito-de-la-salud-publica-una-propuesta-desde-la-modernidad-institucional/>

Balseca J., Armas, P., Estrada, J., y Reyes Castillo, J. (2022). *Estudio comparativo del Burnout en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. *Conciencia Digital*, 5(4.2), 6-24. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i4.2.2378>

Balsera, M., Chavasco, G., López, R., Pérez, A., Sánchez, M. y Villena, C. (2016). *Estudio del Burnout en estudiantes de la Universidad de Granada. Influencia moduladora de variables de inteligencia emocional y clasificación por cursos*. ReiDoCrea, 5(2), 27-32. <https://www.ugr.es/~reidocrea/5-2-5.pdf>

Baque G., Calderón G., Campuzano J. y Barcia M. (2021). *El rol docente y el estrés de la modalidad virtual. Polo del conocimiento* 6(2), 1016-1026.

Barranco, E. (2004). *La intervención en trabajo social desde la calidad integrada*. Revistas Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social 12, 79-102.

Barraza-Macías, A., Ortega-Muñoz. F., y Ortega-Muñoz, M. (2012). *Síndrome de burnout en alumnos de los doctorados en educación de Durango* (México). *Enseñanza e investigación en Psicología*, 17(2), 377-386.

Barreto, M. y Piamonte, J. (2020). *Estrés laboral en comunidad docente* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17678/3/2020\\_estres\\_laboral.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17678/3/2020_estres_laboral.pdf)

Barreto, D., y Salazar, H. (2020). *Agotamiento emocional en estudiantes universitarios Del área de la salud*. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n1/2389-7066-reus-23-01-30.pdf>

Becerra, S. (2013). *Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5013>

Bianchi, R., y Laurent, E. (2015). Emotional information processing in depression and Burnout: an eye-tracking study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 265(1), 27-34. <https://doi.org/10.1007/s00406-014-0549-x>

Bianchi, R., Schonfeld, I. S., y Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004>

Biondi A. e Benuzzi A. (2021). *Ansiedad, engagement y burnout académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad*

Nacional de San Luis. *Perspectivas En Psicología*, 18(1), 118-122.  
<http://200.0.183.216/revista/index.php/pep/article/view/556>

Bogado, C. (2020). *Riesgo suicida en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Caaguazú*, 2020. [Tesis para Título Profesional]. Paraguay: Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

Blasé, J. (1982). *A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout*. *Educational Administration Quarterly*, 18, 93-1113.

Bronfenbrenner, V. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.

Bolaños, N. y Rodríguez, N. (2016). *Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica*. Revista Enfermería Actual en Costa Rica, 31, 1-19.  
<http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.24519>

Buendía, J. y Ramos, F. (2001). *Empleo, Estrés y Salud*. Madrid. Pirámide.

Caballero-Domínguez, C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla* (Doctoral dissertation). Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia

Caballero C., Hederich C. y García A. (2015). *Relación entre Burnout y Engagement académicos con variables sociodemográficas y académicas*. Psicología desde el Caribe; 32(2),254-267.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n2/v32n2a05.pdf>

Caballero, C., Bresó, E. y González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441.  
<https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>

Caballero, C., González, O. y Palacio, J. (2015). Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Salud Uninorte*, 31(1), 59-69.  
<https://doi.org/10.14482/sun.30.1.1.4309>

Caballero, C., Hederich, C. y Palacio, J. (2010). El burnout académico. Delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (1), 131-146.

Cabanach, R. G., Gestal, A. J. S., Cervantes, R. F. y Rodríguez, C. F. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 2(9), 7-18.

Caparrós-Caparrós, B., Villar-Hoz, E., Juan-Ferrer, J. y Viñas-Poch, F. (2007). Symptom Check-List-90-R: fiabilidad, datos normativos y estructura factorial en estudiantes universitarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 781-794.

Caplan, G. (1964). *Principles of Prevention Psychiatry*. Oxford: Basic Books.

Carlin, M., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2010). *El síndrome de Burnout: evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo*. *Anales de Psicología*, 26(1), 169-180.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16713758020>

Carlotto, M. e Gonçalves, S. (2008). Preditores da Síndrome de Burnout em estudiantes universitarios, *Pensamiento Psicológico*, 4(10), 101-109.

Castillo, I. (2018). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/145256681002\\_visor\\_jats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf)

Chacaltana K; Rojas L; (2018). *Persistencia del síndrome burnout en internos de medicina en hospitales de Lima, Perú* Inv Ed Med. Vol. 8, no 32, octubre-diciembre; 2019, <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.200757e.2019.32.1129>

Craiovan, P. M. (2014). Correlations between perfectionism, Stress, psychopathological symptoms, and burnout in the medical field. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 529-533.

Caballero, C., Abello, R. y Palacio, J. (2006). *Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan*. *Revista Psicogente*, 9(16), 11-27.

Caballero, C., Abello, R. y Palacio, J. (2007). *Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción de los estudios en estudiantes universitarios* *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111. *Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity*. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63-74. <https://doi.org/10.1111/jora.12097>

Caballero, C. (2006). *Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan*. *Revista Psicogente*, 9(16), 11-27. Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/2678>

Caballero, C., Breso, E. y González, O. (2015). *Burnout en estudiantes universitarios*. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/6217>

Caballero, C., González, O., Charris, N., Amaya, L. y Merlano, A. (2015). *Relación del Burnout académico con las estrategias de afrontamiento de estudiantes de enfermería en universidades privadas de la ciudad de Barranquilla*. Tejidos Sociales, 1, 19-37. Recuperado de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/tejsociales/article/view/1440>

Caballero, C., Hederich, C. y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. Revista Latinoamericana de Psicología, 42(1), 131-146. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342010000100012&script=sci\\_abstract&tlang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342010000100012&script=sci_abstract&tlang=es)

Chau, C., y Tavera, M. (2012). *Informe del proyecto PUCP Saludable. I. Diagnóstico situacional*. Manuscrito inédito. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Calvete, E. y Villa, A. (2000). *Estrés y burnout docente: influencia de variables cognitivas*. Revista de educación, 319, 291-303. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:aaa2e54c-0ad6-4e91-908b-482ae15d27ff/re3191507777-pdf.pdf>

Carpio, D. (2021). *Relación entre síndrome de burnout y satisfacción laboral en los docentes de la Institución Educativa San Juan Bautista de la Salle* [Tesis de licenciatura, Universidad de la Salle Arequipa]. Repositorio Institucional de la Universidad de la Salle <http://repositorio.ulassalle.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12953/124/Relaci%cc%3b3n%20S%cc%3adndrome%20de%20Burnout%20y%20Satisfaccion%20Laboral%20-%20Anthony%20C%cc%3a1rdenas%20Mollo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carrera, E. (2020). *Burnout en los docentes del Centro de Idiomas de la Universidad de Piru sedes Piura y Lima - 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad de Piura]. Repositorio de la UP. [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5244/MAE\\_EDUC\\_TyGE-L\\_029.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5244/MAE_EDUC_TyGE-L_029.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Editorial San Marcos.

Castilla, S., Colihuil, R., Lagos, R. y Bruneau, J. (2021). *Carga laboral y efectos en la Calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media*. Chakiñan, 15, 166-179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>

Carvajal, L., Logacho, B. y Rojas, R. (2020). *Prevalencia del síndrome de Burnout en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador*. Revista Científica Retos de la Ciencia, 4(8). <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/316/161>

Carlotto, M., Gonçalves, S. e Brazil, A. (2005). *Predictores del Síndrome de Burnout en Estudiantes de un curso técnico de enfermería*. Diversitas, 1(2), 195-205. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982005000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982005000200008)

Carrasco, S. (2006). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: Editorial San Marcos

Celio, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. PURIQ, 3(1), 185-212.

Cerda, J. (2020). *Trabajo de redes. Sentidos y significados desde el Trabajo Social*. Revista Cuaderno de Trabajo Social. 15(1), 54-70.

CEPAL y UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de covid-19*. CEPAL, UNESCO. <http://hdl.handle.net/11362/45904>

Chavarría, R., Colunga, F., Loria, J., y Peláes, K. (2016). *Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2º nivel en México*. Revista Educación Médica. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301279>

Chavergen, Z. (2021). *Síndrome de Burnout y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una Institución Educativa de Santo Domingo*, Ecuador, 2021 [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70375/Chavergen\\_ZJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70375/Chavergen_ZJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 135–149). Taylor & Francis.

Chavarría, R., Colunga, F., Castellanos, J., & Méndez, K. (2017). *Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2.º nivel en México*. Educación Médica, 18(4), 254-261. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>

Cortez, D., Campana, N., Huayama, N., & Aranda, J. (2021). *Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. Propósitos y Representaciones*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>.

Diestel, S., y Schmidt, K. H. (2010). Interactive effects of emotional dissonance and self-control demands on burnout, anxiety, and absenteeism. *Journal of Vocational Behavior*, 77(3), 412-424.

De la Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G. y Yhuri, N. (2015). *Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas*. Gaceta Médica de México, 151(4), 443-449. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2015/gm154c.pdf>

Domínguez, S. (2018). *Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?* *Educación Médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>.

Domínguez, S. (2016). *Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influye las estrategias cognitivas de regulación emocional?* *Educación Médica* (127), 96-103. [https://www.researchgate.net/publication/311655012\\_Agotamiento\\_emocional\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_cuanto\\_influyen\\_las\\_estrategias\\_cognitivas\\_de\\_Regulacion\\_emocional](https://www.researchgate.net/publication/311655012_Agotamiento_emocional_academico_en_estudiantes_universitarios_cuanto_influyen_las_estrategias_cognitivas_de_Regulacion_emocional)

Dorote, N. (2018). *Síndrome de Burnout y resiliencia en internos de Obstetricia de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - 2018* [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Obstetricia; 2018

Escuderos, M., Suárez, Y., & Palacios, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en Universitarios Colombianos. *Psicología, avances de la Disciplina*, 11(2), 45-55. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297254053003.pdf>

Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. y Cáceres, A. (2017). *Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitario.* Espacios, 39(15), 7-23. Recuperado de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/18391507.html>

Espinás, J., Riba, M., Borrás, J., y Sánchez, V. (1995). *Estado de salud, utilización de servicios sanitarios y morbilidad declarada: Aplicación del análisis de correspondencia.* Revista Española de Salud Pública, 69(2), 195-205. [https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL69/69\\_2\\_195.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL69/69_2_195.pdf)

Erazo, M., y Jiménez, M. (2012). Dimensiones psicopatológicas en estudiantes universitarios. Revista CES Psicología, 5(1), 65-76.

Flores, M., Chávez, M., y Aragón, L. (2016). *Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología.* Journal of Behavior, Health & Social Issues, 8(2) 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhs.2016.11.004>

Galbraith, C., y Merrill, G. (2012). Academic and Work- Related Burnout: A Longitudinal Study of Working Undergraduate University Business Students. Journal of College Student Development, 53(3), 453-463. <https://doi.org/10.1353/csd.2012.0044>

Gaspar, J., y Soto, A, (2018). *Síndrome de burnout académico en estudiantes del internado de diferentes carreras profesionales de un hospital de la región Junín - 2018.* Escuela de posgrado Universidad Cesar Vallejo.

Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 808-814. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.003>

Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. *Journal of Social Issues*, 30, 159-166.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

García, A., Escoria, C., y Pérez, B. (2017). *Síndrome de Burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios*. *Propósitos y Representaciones*, 5(2), 65-126. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.170>

García, G., (2020). *Factores asociados al síndrome de burnout en internos de medicina de la Universidad Ricardo Palma*, 2019. [Tesis para Título Profesional]. Perú: Universidad Ricardo Palma.

García, V., Vega, Y., Farias, B., Améstica, L. y Aburto, R. (2018). *Factores asociados al burnout académico en estudiantes de internado profesional de Fonoaudiología*. *Ciencia & Trabajo*, 20(62), 84-89.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000200084>

Gil-Montes, P. R., (2001). *Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory General Survey*. *Revista de Salud Pública de México*, 44. Disponible en Internet: <http://www.insp.mx/salud/index.html>

Gracia, E., Herrero, J., y Musitu, G. (1996). *Salud y comunidad: Evaluación de los recursos y estresores*. Madrid, España: Editorial Síntesis S.A.

Gorter, R. C., Eijkman, M. A., y Hoogstraten, J. (2000). *Burnout and health among Dutch dentists*. *European Journal of Oral Sciences*, 108(4), 261-267.  
<https://doi.org/10.1034/j.1600-0722.2000.108004261.x>

Gordon, R., (1983). An operational classification of disease prevention. *Public Health Reports*. 98, 107-109.

Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M., y Caballero, H. (2000). *Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios*. Psicología Conductual, 8(1), 57-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2827040>

Guimarães, L., Leitão, V., de Sousa, G., de Araújo, V., Feitosa, V., & Barbosa, I. (2017). *Estratégias de coping utilizadas pelos docentes do curso de graduação em enfermagem*. Enfermagem, 11(11), 4546-4552. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i11a231193p4546-4553-2017>.

Gurumendi, I., Panunzio, A., Calle, M., & Borja, M. (2021). *Síndrome burnout en docentes universitarios*. Revista Científica Mundo de Investigación y el Conocimiento, 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)

Haskell, R., and Burtch, B. (2007). *Confronting Homophobia in High School. Academic Exchange Quarterly*, 11(4), 187.

Hederich C., y Caballero, C. (2016). *Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in Colombian academic context*. CES Psicología, 9(1), 1-15.

Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., y Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209-221. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00101-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00101-5)

Herrán, D. (2019). *Síndrome de Burnout en docentes: Una revisión descriptiva de estudios en Latinoamérica*. Revista Seres y Saberes, 6. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1810>

Hobfoll, S.E., Halbesleben, J.R., Neveu, J.-P., Westman, M. (2018). *Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their*

consequences. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 5, 103–128.

Jarrín, G., Patiño, M., Moya, I., Barandica, Á., & Bravo, V. (2022). *Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19*. Polo del Conocimiento, 7(2), 183-197. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3579>

Jiménez Villamizar, M. P., & Caballero Domínguez, C. C. (2021). La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos. Psicogente, 24(45), 23-38. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3878>

Jonsdottir, I. H., Rödjer, L., Hadzibajramovic, E., Börjesson, M., y Ahlborg, G. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. Preventive Medicine, 51(5), 373-377.

Jonsdottir, I., Rodjer, L. Hadzibajramovic, E., Borjeson, M., y Ahlborg, G. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insure officers. Preventive Medicine, 51, 373-377. <https://doi.org/10.101016/j.ypmed.2010.07.019>

Liébana-Presa, C. (2012). *Salud emocional en estudiantes universitarios de enfermería y fisioterapia de Castilla y León* (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, España. <https://helvia.ucm.es/xmlui/handle/10396/8088>

Lovo, J. (2020). *Síndrome de burnout: Un problema moderno*. Entorno, 70, 110-120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>

Loayza, J., Correa, L., Cabello, C., Huamán, M., Cedillo, L., Vela, J., Pérez, L., González, M. y De la Cruz, J. (2016). *Síndrome de burnout en estudiantes*

*universitarios: tendencias actuales.* Revista de la Facultad de Medicina Humana, 16(1), 31-36. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n1.333>.

Mareco, A., Suárez, Y. y Palacio, J. (2017). *Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos.* Psychologia, 11(2), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>.

Maguina E, Sava R., (2021). *Desgaste laboral y resiliencia en profesionales de centros de salud de Lima, Escuela Profesional De Psicología*, Universidad Cesar Vallejo.

Martinez, A., (2010). *El Síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión.* Vivat Academia, 112, 42-80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>

Maslach, C., (1982). *Burnout: The cost of caring.* New Jersey: Prentice-Hall Press.

Maslach, C., y Jackson, S., (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual.* Palo

Mesurado, B., y Laudadío, J. (2019). *Experiencia profesional, capital psicológico y engagement. Su relación con el burnout en docentes universitarios.* Propósitos y Representaciones, 7(3), 12-40. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327>

Merino, C. y Fernández, J. (2020). *Ítem único de burnout académico: correlato con MBI-S en el nivel de los ítems.* Educación Médica, 21(1), 61-62. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.004>

Núñez, L. (2017). *Predictores del burnout académico en estudiantes de enfermería de las universidades nacionales de Áncash.* Aporte Santiaguino, 10(1), 13-24. <https://doi.org/10.32911/as.2017.v10.n1.179>

Olarte, M., (2018). *Salud y enfermedad, dos construcciones culturales*. Revista Biosalud, 17(1), 67-79. <https://doi.org/10.17151/biosa.2018.17.1.7>

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2001). *Informe sobre la Salud en el Mundo*. [http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_es.pdf?ua=1](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf?ua=1)

Organización Mundial de la Salud. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistémicas de la solución de problemas para empleados, personal directivo y representantes sindicales*. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)

Osorio , M., Parrello, S., y Romero, C., (2020). *Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(2), 27-37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86/67>

O'Connell, M.E., Boat, T., Warner, K.E. (Eds.) (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions; Washington (DC): National Academies Press (US).

Osorio, M., Parrello, S., y Prado, C., (2020). *Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37. Recuperado de <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86>

Palacio, J., Caballero-Domínguez, C., González, O., Gravini, M., y Contreras, K. (2012). *Relationship between burnout and coping strategies with GPA in university students*. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672012000200015](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672012000200015)

Pacheco, M., Michelena, M., Mora, R., y Miranda, O. (2014). *Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios*. Revista Cubana de Medicina Militar, 43(2), 157-168.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572014000200004&lng=es&tlang=pt.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000200004&lng=es&tlang=pt)

Ponce, J., Zambrano, R., & Rodríguez, L. (2022). SARS –COV –2 y Teletrabajo: Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios. Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud “GESTAR”, 5(9), 153-168. <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0060>

Pomasunco, G., (2022) *Síndrome de burnout y resiliencia en internos del Hospital Félix Mayorca Soto durante la pandemia COVID 19*-Tarma, 2022. [Tesis para Título Profesional]. Perú: Universidad Nacional Del Centro Del Perú; 2022

Pujol, L., Foutel, M., & Porta, L. (2019). *Riesgos Psicosociales en la Profesión Académica: Un análisis interpretativo del discurso de docentes universitarios argentinos*. Núcleo Básico de Revistas Científicas Argentinas (Caicyt-Conicet), XX(33), 161-170.

Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 8, 45-97.

Rojas, J., Totolhua, B., & Rodríguez, D. (2021). *Síndrome de Burnout en docentes universitarios: Una revisión sistemática*. Espiral, 14(29), 136-150.

Rosales, Y., y Rosales-Paneque, F. (2013). *Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio*. Revista Salud Mental, 36(4), 337-345. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n4/v36n4a9.pdf>

Rodríguez, J., Benavides, E., Ornelas, M. y Jurado, P. (2019). *El burnout académico percibido en universitarios; comparaciones por género*. *Formación Universitaria*, (12)5, 23-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>

Ruiz, C. (2002). *Instrumentos y técnicas de investigación educativa*. Houston: DANAGA.

Ruiz, D., (2021). *Síndrome de burnout en internos rotativos de medicina del Hospital General Riobamba en el año 2020*. [Tesis para Maestría en Salud Ocupacional]. Ecuador: Universidad Regional Autónoma de los Andes; 2021

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K., (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>

Schaufeli, W., Salanova, M., González, V. y Bakker, A. (2002). *The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach*. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>

Schwartzmann, L. (2003). *Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales*. *Ciencia y Enfermería*, 9(2), 9-21. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532003000200002>

Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico*. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1214651>.

Saravia, J. C. (2013). *Factores psicológicos y conductuales de la salud en un grupo de universitarios de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura)*. Pontificia

Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.  
[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5009/SARAVIA\\_DRAGO\\_JUAN\\_CARLOS\\_FACTORES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5009/SARAVIA_DRAGO_JUAN_CARLOS_FACTORES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Serrano, O., Carriel, A., & Sánchez, X. (2021). *Cuestionario De Burnout De Maslach (MBI-Ed) dirigido a los docentes de la Facultad De Ciencias Sociales de la Universidad Técnica De Machala.* 4(1), 2-12.  
<https://doi.org/10.51247/st.v4i1.70>

Sindeev, A., Arispe Alburqueque, C. M., & Villegas Escarate, J. N. (2020). Factores asociados al riesgo e intento suicida en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 232–241.  
<https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3658>

Sierra, E. (2021). *Delimitación del concepto de riesgo psicosocial en el trabajo.* Foro, 35, 8-27. <https://doi.org/10.32719/26312484.2021.35.1>

Seligman, M. E., & Peterson, C., (2003). *Positive clinical psychology.* En L.G. Aspinwall U.M. Staudinger (Eds.). *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp.305-317). Washington, D.C: American Psychological Associat.

Silva, M. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Solórzano C, Veloz J., (2019). *Síndrome de burnout en los internos de medicina 2018-2019 del Hospital Teodoro Maldonado Carbo y el Hospital Universitario de Guayaquil.* [Tesis para Título Profesional]: Universidad de Guayaquil; 2019

Ugalde, J., & Molestina, C. (2018). *Burnout en docentes de la Facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil-Ecuador.* *Espacios*, 39(52), 26.

Uribe, M. y Illesca, M., (2017). *Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. Investigación en Educación Médica*, 6(24), 234-241. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.005>

Villamar, D., Juárez, A., González, I., & Osnaya, M. (2019). *Factores psicosociales y síndrome de Burnout en académicos de una universidad pública de México. Propósitos Y Representaciones*, 7(3), 111-140. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.360>

Victoria, C., y González, I. (2000). *La categoría Bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 6(16), 586592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)

Viñas, F., y Chaparrós, C. (2000). *Afrontamiento del periodo de examen y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios*. Revista Psicología.com, 4(1). <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/afrontamiento-del-periodo-de-exámenes-y-sintomatología-somática-autoinformada-en-un-grupo-de-estudiantes-universitarios/>

Villa, I., Zuluaga, C., & Restrepo, L. (2013). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General de Goldberg GHQ-12 en una institución hospitalaria de la ciudad de Medellín*. Avances en Psicología Latinoamericana, 31(3), 532-45. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a07.pdf>

Villafuerte A, y Delgado A., (2020). *Indicadores de burnout y riesgo suicida en médicos residentes de Ecuador*. Veritas & Research, 2(2), 109-19.

Vivas, S., y Fonseca, M. (2019). *Síndrome de Burnout, de un fenómeno laboral a un diagnóstico médico*. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 9(1), 41-48. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2019.5962>

Yslado, R., Ramírez, E., & Espinoza, M. (2020). *Burnout, docencia e investigación en profesores universitarios de la Facultad de Ciencias Empresariales de Perú y España. Educación en Contabilidad, Finanzas y Administración de Empresas*, 11, 3-19. <http://dx.doi.org/10.12795/EDUCADE.2020.i11.02>

De esta edición de *“Síndrome de burnout y la ideación suicida en estudiantes universitarios latinoamericanos”*, se terminó de editar en la ciudad de Colonia del Sacramento en la República Oriental del Uruguay el 17 de noviembre de 2025

# EL SÍNDROME DE BURNOUT Y LA IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

