



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ATENCIÓN DEL BURNOUT ACADÉMICO EN
UNIVERSITARIOS Y CLASES A DISTANCIA
POR COVID-19**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N:

**GABRIEL OMAR ACEVEDO VELÁZQUEZ
DANTE CRUZ OSNAYA
NATALIA MARTÍNEZ LÓPEZ**

JURADOS DE EXAMEN

**DIRECTORA: DRA. MARÍA DEL PILAR ROQUE HERNÁNDEZ
ASESORA: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ
ASESOR: LIC. ALAN ALEXIS MERCADO RUÍZ
SINODAL: LIC. EDUARDO ARTURO CONTRERAS RAMÍREZ
SINODAL: DRA. MARÍA DEL SOCORRO CONTRERAS RAMÍREZ**



CIUDAD DE MEXICO

OCTUBRE 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

GABRIEL

A continuación, unas breves palabras de agradecimiento a las personas más importantes:

A la Dra. María del Pilar Roque Hernández, por su paciencia, las horas de trabajo que nos dedicó y por la constante guía durante mi desarrollo profesional y personal; sin ella este trabajo no sería posible.

A los coautores de este trabajo y mis grandes amigos, Dante Osnaya, su amistad incondicional, sus conocimientos y sus consejos me dieron claridad en los mejores y en los peores momentos. Natalia Martínez, por ofrecer siempre nuevas perspectivas y por acompañarnos en la decisión de hacer una tesis. Chicos, para ustedes mi mayor agradecimiento y admiración.

A mi familia por su apoyo durante mi camino y por brindar ese empuje cuando más lo necesitaba. A mi padre, por ayudarme a forjar constantemente la persona que soy, siempre será mi modelo a seguir.

Finalmente, a todos aquellos que hicieron posible este trabajo.

DANTE

Agradecimientos

A la Doctora María del Pilar Roque por su paciencia, perseverancia, sabiduría y guía a lo largo de estos años como docente y como persona, muchas gracias por haberme escuchado y dado un empujón hacia adelante.

A mis amigos y coautores del presente trabajo; Natalia, por ser una gran persona, perspicaz, sensata y una gran estudiante, y a Gabriel por entenderme y estar a mi lado aún en los momentos difíciles en cualquier ámbito, te quiero mucho amigo mío.

A mis padres y a mi hermano Osmar por que siempre me apoyaron en todo y confiaron en mí, en mi fuerza, mi visión, mis metas y mi camino a pesar de todas las dificultades que se nos presentaron a lo largo de nuestra vida.

A mi abuela Rosa, depositando su confianza, amor y esperanzas en mí hace muchos años, espero estés orgullosa de mí, porque todo esto es para tí

A mi novia Sofía por estar a mi lado en todo momento, dándome su amor, su apoyo incondicional, palabras de aliento, extender su mano y fuerzas para seguir adelante frente a cualquier obstáculo durante todos estos años juntos, infinitas gracias por todo tu amor.

NATALIA

Es de valorar el apoyo de las personas que forjaron la elaboración de este proyecto, por eso quiero agradecer:

A la Dra. Maria del Pilar Roque, quien con paciencia y dedicación nos guío, para formarnos como profesionales. Gracias por motivarme a siempre exigirme un poco más y ser resiliente.

A mis compañeros y coautores de este trabajo, Gabriel y Dante. No pude elegir mejores personas para compartir aprendizajes y grandes vivencias. No solo me llevo grandes colegas sino, excelentes amigos. Los quiero chicos.

Por otro lado agradecer a las personas que estuvieron a mi lado en el cumplimiento de mis objetivos profesionales.

A mi familia, aunque junta pero no revuelta, cada uno ha sido un pilar muy importante para seguir creciendo, apoyándome y confiando en mí, especialmente a mi hermana Sandra por ser mi ejemplo a seguir y demostrarle al mundo que contra todo pronóstico siempre lo lograste.

A mis profesores y amigos que la universidad me permitió conocer, gracias por las experiencias y todos los conocimientos compartidos, los llevo en mi corazón.

Y por último, pero no menos importante a mi compañero de aventuras, mi novio, quien con su amor y paciencia me ha impulsado a nunca darme por vencida, con amor para ti.

Contenido

Agradecimientos	i
Resumen	vi
Introducción	vii
Burnout académico en tiempos de pandemia	9
Burnout	9
Burnout Académico	12
Concepto	12
Características	13
Factores asociados al BA	14
Factores de Riesgo	15
Personales	15
Académicos	16
Ambientales y/o sociales	16
Factores de protección	17
Personales	17
Académicos	18
Ambientales y/o sociales	18
Consecuencias	18
Evaluación	20
Pandemia por Covid-19	23
Covid-19 en México	24
Educación a distancia por COVID 19	25
Los problemas de las clases a distancia	27
Políticas públicas de salud mental	28

Estudios de Burnout académico en contexto de pandemia	31
Planteamiento del problema	35
Objetivo General	36
Objetivos Particulares	36
Método	37
Contexto	37
Participantes	37
Variables	37
Instrumentos	38
Procedimiento	40
Resultados	42
Características de los grupos	43
Diferencias entre la variable sexo por semestre	57
Prueba T para comparar medias en dimensiones de BA entre grupos	59
Descripción de la población con BA según variables sociodemográficas	62
Discusión	66
Conclusiones	69
Referencias	74
Apéndice	81

Resumen

Durante la pandemia del COVID-19 se modificó la modalidad de educación por una a distancia, cambiando la estructura de las clases y adaptándose a la problemática, esto trajo consigo nuevos fenómenos anteriormente no explorados a profundidad, siendo el foco central de la investigación el fenómeno conocido como Burnout Académico (BA). Se realizó una investigación no experimental transversal de alcance correlacional con una metodología cuantitativa con el objetivo de identificar el BA en universitarios vinculado a las clases a distancia por COVID 19 y su relación con distintos aspectos sociodemográficos. Participaron de forma voluntaria 193 estudiantes universitarios ($edadM = 21.3$, $DE = 3.003$; 33.2% hombres y 66.8% mujeres) quienes habían cursado al menos un semestre en línea durante el confinamiento y se distribuyeron en tres grupos a partir del semestre. Se obtuvo el consentimiento informado y se aplicó la validación en contexto mexicano (Guzmán et al., 2021) del Maslach Burnout Inventory Scholar Survey. Se encontró de manera general que: a) 21.8% de la muestra se categorizó con BA, las mujeres obtuvieron medias más altas en Agotamiento; b) 29.5% no categorizado con BA, contó con altos índices en al menos dos dimensiones por lo cual fueron clasificados como en Riesgo; y c) no hubo diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del BA entre los Grupos de 4o y 8o semestre. Es urgente la prevención, evaluación e intervención oportuna del BA en instituciones universitarias.

PALABRAS CLAVE: Burnout Académico, Universitarios, Pandemia, Evaluación

Introducción

Realizando un revisionismo histórico breve acerca de las pandemias ocurridas con anterioridad, se puede ver el impacto que han generado a lo largo de la historia del ser humano, en diversos aspectos tales como los económicos, políticos y sociales. Las pandemias al igual que los desastres naturales, las guerras y la hambruna disminuyen el número de seres humanos vivos y aumentan las calamidades.

En la actualidad, la emergencia sanitaria causada por el virus SARS Cov-2 (COVID 19), ha cambiado la dinámica de todas las actividades en el mundo; desde las restricciones al viajar, los cuidados sanitarios en espacios abiertos y cerrados, la organización de eventos masivos, la reorganización de los empleos y por supuesto, de las clases, que de ser presenciales (en los programas que así lo establecen), pasaron a una modalidad a distancia.

Este cambio tan importante en el ámbito educativo, trajo consigo nuevas dinámicas de trabajo, distintas maneras de comunicación, problemas de acceso y viabilidad a las nuevas modalidades, así como dificultades en la conciliación trabajo-familia, que originó como una de sus consecuencias, la posible presencia de burnout académico (BA) entre los estudiantes de todos los niveles educativos.

Así, es imperativo no solo conocer qué tanto estrés, pueden producir las nuevas adversidades en los estudiantes, sino corroborar si algunos factores sociodemográficos, como sexo, edad, grado de estudios, nivel socioeconómico o promedio pueden influir en la diversidad de estos niveles.

Estudiar más a detalle el papel que juegan estos factores adicionales, ayudará a crear programas de atención más especializados para los estudiantes, con el objetivo de regular, si hay, la presencia

de niveles no solo de estrés o agotamiento. O mejor aún, programas de prevención que ayuden a mejorar las estrategias de afrontamiento, para aumentar la motivación, la eficacia, resiliencia, etc.

El objetivo de la presente investigación fue identificar el BA en universitarios vinculado a las clases a distancia por COVID-19 y su relación con distintos aspectos sociodemográficos.

Con tal fin, en el capítulo 1, Burnout académico en tiempos de pandemia, conformado por 4 apartados, donde en el apartado uno se describió el concepto y características generales del Burnout, además de identificar conceptos que pueden compartir similitudes con dicho síndrome para dar paso a la revisión del BA. En el apartado 2 se aborda el BA desde su concepto, sus rasgos distintivos, así como las consecuencias del mismo además de mencionar los factores de riesgo y protección asociados al síndrome. Adicionalmente se llevó a cabo una revisión de la evaluación del BA y los principales instrumentos que se utilizan para identificarlos. Así mismo, en el apartado 3 se contextualizó la pandemia en el mundo y en México y cómo repercutió en el ámbito académico dando pie a las clases a distancia y las dificultades experimentadas en esta nueva modalidad, así como las políticas de salud mental establecidas por instituciones gubernamentales y educativas. A partir de esta contextualización, en el apartado 4 se describen algunas investigaciones que evalúan el BA en el contexto de la pandemia por COVID 19 en México, Latinoamérica y países hispanohablantes.

Así, a partir de los resultados del estudio se propone un breve programa de intervención en el apartado de apéndice con el objetivo de instruir a universitarios sobre técnicas para reducir el agotamiento emocional que contiene una ficha técnica y fichas didácticas para llevar a cabo las sesiones.

Burnout académico en tiempos de pandemia

Burnout

El burnout se define como una respuesta al estrés laboral cuando fallan las estrategias funcionales de afrontamiento habitualmente usadas por la persona, comportándose como variable mediadora en la relación estrés percibido y consecuencias.

Maslach y Leiter (2016) definieron al burnout como “una respuesta prolongada a estresores interpersonales y emocionales crónicos en el trabajo, a su vez, el concepto está conformado por 3 dimensiones; agotamiento, cinismo e ineficiencia profesional.” El burnout conlleva tanto la funcionalidad social como la personal.

El estudio de Burnout puede realizarse desde dos enfoques (Edelwich & Brodsky, 1980, como se cita en Carlin & Garcés de los Fayos, 2010); el enfoque clínico y psicosocial.

Dentro del primer tipo, Fisher (1984, como se cita en Rosales & Rosales, 2013) considera al burnout como un estado resultante del trauma narcisista que conlleva a una disminución en la autoestima de los sujetos caracterizada por un vacío físico, sentimiento de desamparo y desesperanza, desilusión y desarrollo de un autoconcepto y actitud negativa hacia el trabajo y la vida misma.

Edelwich y Brodsky (1980, como se cita en Carlin & Garcés de los Fayos, 2010) plantearon una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones del trabajo. Estos autores proponen cuatro fases por las que pasa el individuo que padece burnout:

- Entusiasmo, existencia de aspiraciones, energía y carencia de la noción de peligro.
- Estancamiento, tras no cumplirse las expectativas originales.

- Frustración, donde comienzan a surgir problemas emocionales, físicos y conductuales. Esta fase sería el núcleo central del síndrome.
- Apatía, que sufre el individuo y que constituye el mecanismo de defensa ante la frustración.

Desde el enfoque psicosocial, el Burnout se entiende como un proceso secuencial a la aparición de sus rasgos y sus síntomas globales (Rosales & Rosales, 2013). Por su parte, Maslach y Jackson (1981, como se cita en Lovo, 2020) añadieron que el Burnout se configura como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Así mismo, Lovo (2020) mencionó que se produce un estado de estrés, con hiperactivación del sistema simpático sin resolución, que a la larga sobrepasa la capacidad de la contención fisiológica de la persona, y se manifiesta por la triada de agotamiento, despersonalización y sensación de no realización. Posteriormente viene la aparición de síntomas graduales, que solo reflejan el estrés que no fue resuelto.

Aunque no se logran solapar los constructos, es importante saber diferenciar los que podrían ser similares debido a su naturaleza y su tipificación como el estrés o la depresión (Tabla 1).

Tabla 1*Diferencias entre el constructo del Burnout y otros estados emocionales.*

Constructo	Concepto
Burnout (Maslach & Leiter, 2016)	Respuesta prolongada a estresores y emocionales crónicos en el trabajo, a su vez, el concepto está conformado por tres dimensiones: agotamiento, cinismo e ineficiencia profesional.
Estrés general (OMS, 202)	Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.
Depresión (Caballero et al., 2015)	Estado de ánimo transitorio o estable caracterizado por tristeza, pérdida de interés o placer durante la mayor parte del día, casi a diario. No tiene correlación con la despersonalización ni el cinismo.
Tedio o aburrimiento (Maslach & Jackson, 2016, como se cita en Perez, 2010)	Resultado de una falta de motivación o presión como consecuencia de la insatisfacción laboral.

Nota. Elaboración propia.

A lo largo de los años, la conceptualización y estudio del burnout se ha extendido al ámbito académico, pues diferentes estudios han encontrado que los estudiantes universitarios, de manera similar a otros profesionales, pueden desarrollar este síndrome experimentando presiones, estresores y sobrecargas de la labor académica (Kroska et al., 2017 como se cita en Marrero, 2021). Es importante recalcar que el Burnout se ha definido de diferentes maneras y enfoques, por su parte el enfoque clínico se decanta por una perspectiva psicodinámica y el enfoque psicosocial lo estudia desde un triada de dimensiones siendo agotamiento, cinismo e ineficacia, así como identificar que dichas características no están enfocadas solamente a los trabajadores, sino a

personas que compartan similitudes en tareas y objetivos como los estudiantes. El presente estudio retomó el enfoque psicosocial para su realización.

Burnout Académico

Caballero et al. (2015) mencionaron que los estudiantes como cualquier empleado, forman parte de una organización en la que desempeñan un determinado rol, realizan tareas que requieren esfuerzo, tienen objetivos que cumplir y su rendimiento es constantemente evaluado y recompensado por sus profesores, quienes ejercen una función análoga a la de un supervisor en el ámbito laboral.

Los estudiantes presentan situaciones demandantes generadoras de ansiedad y estrés, como las largas jornadas de estudio, la carga de trabajo por la realización de tareas y proyectos, dificultades económicas, así como factores interpersonales como relaciones conflictivas con compañeros y profesores o problemas familiares, por lo que probablemente los lleve a desarrollar el síndrome de burnout académico (Loayza-Castro et al., 2016).

Concepto

Diferentes autores se han tomado a la tarea de conceptualizar el Burnout Académico a lo largo de la década (Tabla 2).

Tabla 2

Conceptos del Burnout Académico.

Autor	Definición
Caballero et al. (2015)	Consecuencia y respuesta al estrés crónico vinculado al rol, la actividad y el contexto académico, de carácter maligno, insidioso y que puede afectar el desarrollo, la comprensión y la satisfacción de los estudiantes con su formación y vida académica.
Rosales (2012)	Estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés.
Schaufeli et al. (2002)	Respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto y de no poder más en las tareas como estudiante (agotamiento), adoptar una actitud cínica o de distanciamiento con el significado y la utilidad de los estudios (cinismo) y un sentimiento de incompetencia académica como estudiante (inadecuación).

Nota. Elaboración propia.

Características

Schaufeli et al. (2002, como se cita en Caballero et al., 2015) mencionaron que el burnout académico se caracteriza, así como el burnout, por la presencia de tres dimensiones:

- Agotamiento, una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto, de no poder más en las tareas como estudiante.
- Cinismo, una actitud de distanciamiento con el significado y la utilidad de los estudios que se están realizando.
- Ineficiencia, un sentimiento de incompetencia académica como estudiante.

Existen a su vez, tres manifestaciones principales dentro de este fenómeno mencionadas por Rosales (2012) las cuales son:

- Manifestaciones psicósomáticas: el individuo puede presentar alteraciones cardiovasculares, cefaleas, dolores abdominales y musculares, fatiga crónica, alteraciones en la piel, alteraciones gastrointestinales, alteraciones respiratorias, disfunciones sexuales y alteraciones menstruales.
- Manifestaciones conductuales: puede padecer la incapacidad de relajarse, ausentismo laboral, consumo y abuso de drogas, fármacos y alcohol, así como malas conductas alimentarias.
- Emocionales: algunos ejemplos son la irritabilidad, dificultad para la concentración como consecuencia de ansiedad, impaciencia, depresión, deseos de abandonar estudios y/o el trabajo, falta de motivación, y baja autoestima.

Algunas de las manifestaciones más comunes en estudiantes pueden ser el agotamiento físico y mental, la disminución del rendimiento académico y el abandono de los estudios.

Factores asociados al BA

Salanova et al. (2005, como se cita en Madrid, 2021) establecieron una serie de variables relacionadas con el burnout académico definidas como “obstáculos” (limitan el desempeño académico) y “facilitadores” (posibilitan el buen funcionamiento del estudiante).

Así, un obstáculo es un factor de la institución que expresa, en negativo, una limitante para que el sujeto pueda llevar adecuadamente el cumplimiento de sus actividades académicas. Este factor, al convertirlo en positivo, no es más que un facilitador (Caballero et al., 2015).

Dentro de estas variables, vistas como obstáculos o facilitadores, Madrid (2021) las clasificó en tres:

- Variables académicas: falta de comunicación con el profesorado, ausencia de una asociación estudiantil de representación, inadecuada distribución horaria, falta de ayudas educativas e información académica, sobrecarga teórica y elevado nivel de exigencia, entre otras.
- Variables ambientales y/o sociales: falta de compañerismo, escasas actividades y espacios recreativos, grado universitario (mayor frecuencia de burnout en estudiantes de derecho, ciencias empresariales y relaciones laborales), falta de apoyo social y de recursos económicos, entre otras.
- Variables interpersonales: género (mayor aparición en mujeres), dificultades para la gestión del tiempo, ansiedad frente a exámenes, baja autoeficacia, baja motivación, insatisfacción frente al grado universitario, entre otras.

Factores de riesgo

Personales. Hallazgos importantes dan cuenta que el grupo etario al cual pertenecen los estudiantes se asocia significativamente con el nivel de cansancio emocional, así los estudiantes más jóvenes presentan mayores niveles de cansancio emocional que los estudiantes de mayor edad (Estrada & Gallegos, 2022).

Con relación al sexo, otro factor precursor de burnout, una investigación realizada por Rodríguez-Villalobos et al. (2019) en donde se compararon los perfiles de burnout percibidos de mujeres y hombres universitarios en la Universidad Autónoma de Chihuahua, México, se obtuvieron como resultados, que las mujeres en comparación con los hombres se sienten emocionalmente más

agotadas por sus estudios, con menos interés, dudan en mayor medida sobre la importancia de sus estudios y menos entusiasmadas cuando alcanzan alguna meta académica.

Académicos. Entre las variables que sobresalen como factores de riesgo u obstaculizadores dentro del ámbito escolar se encuentra la profesión o carrera estudiada. De acuerdo con Bartol (2021, como se cita en Álvarez-Pérez & López-Aguilar, 2021) en Latinoamérica, existe una prevalencia del 10% del síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, mientras que autores como Caballero et al. (2015) refieren que los estudiantes de las carreras en ciencias humanas y sociales, psicología, traducción y filosofía, entre otros, presentan menores niveles de burnout.

De acuerdo con el semestre cursado, Estrada et al. (2022) identificaron que existen niveles moderados de burnout en los primeros semestres (1° - 3°) y los semestres avanzados (9° - 10°), el primero debido en parte al periodo de adaptación de la educación media a la vida universitaria sufrida por los estudiantes, y en el segundo caso, es posible atribuirlo a las altas exigencias de las actividades académicas involucradas en los últimos semestres entre las que se encuentran la opción de grado (tesis, prácticas profesionales, auxiliares de investigación, entre otros), y los procedimientos administrativos que involucran tomar grado en la universidad.

Ambientales y/o sociales. Las clases a distancia han sido un tema de interés y especialmente popular, pues se ha encontrado una prevalencia e incremento del burnout académico ligado a las clases a distancia, por lo que hoy por hoy se podría considerar una causa más.

Uno de los factores que generan estrés es el cambio repentino del ambiente a uno totalmente distinto, esto se refleja en una alta tendencia al agotamiento donde la tecnología es un factor estresante durante lo académico (Salazar et al., 2021).

Del mismo modo, Estrada et al. (2020) señalaron que la educación virtual está generando mayor ansiedad y estrés a los estudiantes en comparación a la educación presencial debido a los problemas de conectividad a internet y en otros casos a las limitaciones económicas que no les permiten poder contar con los recursos tecnológicos propicios para interactuar en dicha modalidad (laptops, tablets o celulares).

Factores de protección

Personales. La Empatía ha sido descrita como factor de protección del BA, el mostrar empatía en las relaciones interpersonales ayuda a desarrollar la habilidad de comprender el punto de vista del otro, afectando positivamente en relación al agotamiento emocional y en la eficacia académica (Kilic et al., 2021).

La percepción del bienestar económico es un factor que también influye significativamente en la ausencia o disminución del burnout en los estudiantes, características de este ámbito como el locus de control externo afectan directamente la eficacia; en la expectativa de éxito económico influye directamente en el nivel de compromiso que se tiene en los estudiantes en su proceso educativo. (Manzano et al., 2017).

Gaeta y Dillarza (2021) observaron que altos niveles de autorregulación del aprendizaje y orientación motivacional se encuentran asociados a menores niveles de cinismo, caracterizado por actitudes de desinterés y disminución del desempeño y el aislamiento del entorno social.

Con relación a la regulación emocional, Gonzalez et al. (2011) mencionaron que los estudiantes que presentan un elevado autoconocimiento emocional y, además, recurren con frecuencia a estrategias que les permiten regular sus emociones parecen sentirse realizados personalmente, de

esta forma, cuanto mayor es la regulación emocional, menores síntomas de agotamiento y despersonalización, y mayores niveles de realización personal manifiestan los estudiantes.

Académicos. En relación con la implicación académica, definido como el interés y compromiso de los estudiantes con su aprendizaje, participación de los individuos durante el diseño del currículum, administración y manejo de los recursos del salón de clase y contribución para la construcción del clima del aula, Gaeta & Dillarza (2021) indicaron que existe una disminución en la presencia de burnout académico asociada a la implicación académica.

Ambientales y/o sociales. Las redes de apoyo percibidas funcionan como factores de protección contra el burnout académico, impactando en la experiencia que tiene el estudiante en sus problemáticas del día a día. (Kilic et al., 2021).

En caso de que el individuo esté rodeado de un ambiente de pobreza y violencia, los factores de protección que se relacionan son la disponibilidad de redes de confianza seguras y las actividades extraescolares fuera de ese entorno (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2019).

Consecuencias

La prevalencia del burnout en todo tipo de población ha sido de especial interés para los investigadores, las consecuencias de este se han tipificado dentro de lo psicológico (desde agotamiento emocional hasta la despersonalización) y lo físico (se observa el cansancio crónico o agotamiento físico). Esto se combina con el ambiente escolar, donde se deben realizar actividades con los otros y del propio trabajo (Ramirez, 2017).

El agotamiento causado por el estrés es acompañado por reacciones emocionales desproporcionadas a eventos que no están al nivel de estas reacciones (Viera, 2007).

Al estar en un ambiente de estrés y ansiedad, las condiciones junto con las respuestas de la persona no permiten lograr un control personal, al contrario, al estar éstas en contacto generan una mayor tensión tanto emocional como física (Méndez, 2004).

Dentro de estas consecuencias podemos observar que, de manera clínica, este se ha esquematizado por niveles (Saborio & Hidalgo, 2015):

- Leve: quejas vagas, cansancio, dificultad para levantarse en la mañana.
- Moderado: cinismo, aislamiento, negativismo.
- Grave: enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol y drogas.
- Extremo: aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos y suicidio.

Dentro de lo académico las condiciones precarias sobrecargan a los alumnos, causando problemas en el aprendizaje y aún más grave, problemas psicológicos y sociales (Ramírez, 2017). Además, genera situaciones de estrés e interacciones poco constructivas con sus compañeros y con los docentes (Guzmán et al., 2020).

Marengo et al. (2017) identificaron relaciones significativas entre síntomas problemáticas de salud mental (obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideas paranoides y psicoticismo) y el síndrome de burnout desde su configuración tridimensional: el agotamiento, cinismo e ineficacia. Especialmente, el agotamiento muestra correlaciones más fuertes, indicando que su función en la presencia de síntomas es relevante.

Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2021) analizaron el efecto que el burnout académico tiene en las intenciones de abandono de los estudios en una muestra de 475 estudiantes de diferentes grados universitarios, dentro del contexto del confinamiento a causa de la pandemia del COVID-19, los

resultados mostraron una correlación positiva entre el burnout y la intención de abandono académico.

Así pues, quienes muestran agotamiento emocional por las demandas de sus estudios, presentan cierta distancia e indiferencia por los estudios que cursan y menor percepción de autoeficacia (Perez-Fuentes et al., 2020).

En casos más extremos, los altos índices de síndrome de burnout están relacionados al riesgo suicida (Ardiles-Irarrázabal et al., 2022) puesto que, en el afán de formar profesionales competentes y con alto desempeño académico, está afectando a la salud física y mental de los estudiantes.

Es importante mencionar que el burnout es un fenómeno multifactorial que ha recibido distintos conceptos durante el tiempo sin embargo la conceptualización de sus dimensiones ha prevalecido y sin duda estas son las más importantes a evaluar junto con los posibles factores de riesgo y protección que el ambiente y la persona puedan proporcionar; por ello es importante conocer las herramientas que permiten evaluar las dimensiones del BA.

Evaluación

La evaluación en el campo de la Psicología es un muy importante paso que seguir si queremos obtener información que nos permita conocer, entender, prevenir e incluso pronosticar ciertas conductas que son de interés tanto clínico como investigativo (Jorge, 2018).

A través de la revisión bibliográfica, históricamente los métodos de evaluación del Burnout han sido encaminados a la utilización de instrumentos formales de evaluación como cuestionarios en su gran mayoría o entrevistas a profundidad en estudios cualitativos (Díaz y Gómez, 2016).

Al tomar en cuenta que se debe evaluar un fenómeno, el instrumento se debe partir de una teoría de la cual se basa en la elaboración de dicho instrumento; en específico de los instrumentos que se mencionan que evalúan el Burnout Académico, se basan en la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI) la cual está constituida por investigaciones de índole psicométrico hechas por Rasch y Birnbaum (como se cita en Attorresi et al., 2009) , que consolida una relación entre el comportamiento de un individuo respecto a un ítem y el rasgo responsable de la conducta. Su objetivo es la elaboración de instrumentos de medición con características que no cambien entre distintas poblaciones. Otro aspecto importante es que la TRI conceptualiza al ítem como unidad de análisis y se forma sobre la conducta que provoca.

La teoría nos sirve para mostrarnos el grado de exactitud con el cual se puede medir una variable en función de distintos niveles (Attorresi et al., 2009).

En la evaluación del Burnout distintos autores han dado propuestas y estas mismas se han adaptado y validado para diferentes contextos. Algunas de estas propuestas, evalúan específicamente el Burnout Académico como el School Burnout Inventory (SBI-U) (Adaptación al español) por Boada et al. (2015) que evalúa dimensiones como el agotamiento, cinismo e inadecuación o por dar otro ejemplo el MBI-SS que al estar adaptado para población Mexicana (Guzmán et al., 2021) cuenta con una mayor confiabilidad para identificar la prevalencia del burnout en el contexto académico, este instrumento maneja las dimensiones de agotamiento, cinismo, y eficacia académica; la Escala Unidimensional de Burnout Académico elaborada por Barraza (2008) únicamente emplea la variable de Agotamiento para su evaluación, el instrumento realizado por Ramos et al. en 2005 llamado Escala de Cansancio Emocional, contiene las siguientes variables a evaluar: personalidad, Autoconcepto, Autoestima, Salud psicológica y Satisfacción con los estudios. Estos instrumentos revisados para evaluar el Burnout académico cuentan con escalas

Likert e ítems que van de los 9 hasta los 15 con confiabilidad superior de un $\alpha = .70$ (Barraza et al., 2008; Ramos, 2005) (Tabla 3).

Tabla 3

Características de instrumentos de evaluación.

Elementos		Características de los instrumentos		
Autor	Boada et al.	Guzmán et al.	Barraza et al.	Ramos
Año	2015	2021	2008	2005
Instrumento	School Burnout Inventory (SBI-U) (Adaptación al español)	Maslach Burnout Inventory Student Survey (Validación para población mexicana)	Escala Unidimensional de Burnout Académico (Validación para población mexicana)	Escala de Cansancio Emocional (ECE) (Diseñado para población mexicana)
Idioma	Español	Español	Español	Español
Variables	Agotamiento, Cinismo e Inadecuación	Agotamiento, cinismo y Eficacia académica	Agotamiento	Personalidad, autoconcepto, autoestima, salud psicológica y satisfacción con los estudios
α	.77	.856 Agotamiento Emocional, .851 Cinismo y .717 Eficacia Académica	.91	.83
Media Edad de Validación	20.08 <i>DE</i> = 4.1	22 <i>DE</i> = 1.71	19.5	22.6 <i>DE</i> = 2.45
Ítems	9	14	15	10
Escala tipo	Likert	Likert	Likert	Likert

Nota. Elaboración propia.

Se concluye que dentro de los instrumentos revisados la mayoría miden la dimensión de agotamiento, están validados con población universitaria todos cuentan con altos niveles de confiabilidad, sin embargo, solo el de Guzmán et al., (2021) tiene una validación reciente para población mexicana.

Pandemia por COVID-19

El 31 de diciembre del año 2019 en Wuhan, China, se reportó un grupo de 27 casos de Neumonía de etiología desconocida, de los cuales, 7 personas se encontraban en un estado grave. El 7 de enero del 2020, el Ministerio de Sanidad de China identifica un nuevo coronavirus como posible etiología de los casos anteriores, y para mediados de este mes, la enfermedad ya se había propagado por importación desde China a otros países (Ministerio de Sanidad, 2020).

La COVID-19, es una enfermedad sumamente infecciosa. Se contagia principalmente de persona a persona, por medio de las gotículas que salen por la boca o nariz, al hablar, toser o estornudar, y estas entran en contacto con la boca, ojos o nariz de otra persona (Secretaría de Salud de Coahuila, s.f.).

El 30 de enero de 2020, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró una epidemia por COVID-19, más tarde, debido a su propagación por varios países y continentes, afectando a un gran número de personas, se convierte en pandemia (Organización Panamericana de la Salud [OPS] & Organización Mundial de la Salud, 2020). La OPS y la OMS (2020.), reportan que el primer caso registrado en la Región de las Américas se dio el 20 de enero del 2020 en Estados Unidos, y en Latinoamérica y el Caribe el 26 de febrero de 2020 en Brasil.

Pese a que las medidas de contención no fueron suficientes, se hizo un llamado a la población para detener temporalmente actividades escolares y económicas en varios países, por lo que no hubo un impacto solo en la salud de la población, sino en otros aspectos de la sociedad, como el sector

económico, debido al aislamiento social, que amenazó tanto a empresas, empleados, empleadores, ya que no sólo se detuvieron las actividades laborales o se implementó el trabajo en casa, sino que también se cerraron fronteras aéreas, marítimas y terrestres, en todo el mundo para poder frenar la propagación del virus (Esparza, 2020).

COVID-19 en México

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022) para el 28 de marzo de 2022, contabiliza un total de 476,374,234 casos confirmados de COVID-19 en el mundo y 6,108,976 muertes. Por otro lado, la OPS (2022) contabilizó un total de 150,432,757 casos acumulados al día 28 de marzo de 2022) en la Región de las Américas y un número de 5,650.896 muertes. Para México, la ONU (2022) indicó 5,650,896 casos acumulados y 322,750 muertes.

En el caso de México, se detectó el primer caso de este virus el 27 de febrero del 2020, 64 días después, el número de infectados aumentó exponencialmente, con un número total de 19,224 casos confirmados y 1,859 muertes a causa de este (Secretaría de Salud, 2020), sin embargo, a la semana 15 del año 2022 se identifica el pico más alto de casos confirmados en la semana 2 del año en curso (Dirección General de Epidemiología, 2022).

Para el caso de las defunciones, al igual que los contagios ha disminuido en gran proporción, pero se identificó el pico más alto de defunciones de casos positivos de COVID en la semana 3 del año 2021 (Dirección General de Epidemiología, 2022).

En 24 de marzo de 2020, se publicó el ACUERDO por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) (Secretaría de Gobernación, 2020).

La Secretaría de Educación Pública (SEP), publicó 9 medidas de prevención para el sector educativo, entre las cuales menciona la suspensión de actividades que no sean esenciales, lo que comprende la suspensión de clases del 23 de marzo al 20 de abril con la intención de un aislamiento preventivo; de igual forma se menciona que la SEP implementaría un sistema de educación a distancia de forma electrónica y digital con el objetivo de recuperar los contenidos de aprendizaje que no se impartirían durante el periodo del receso escolar (Secretaría de Educación Pública, 2020).

Con respecto a la educación superior, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 2020) publicó el Acuerdo Nacional por la Unidad en la Educación Superior frente a la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19 en donde se delega a cada institución seguir implementando conforme a sus posibilidades, medidas urgentes que les permitan adaptarse a las nuevas circunstancias y limitaciones para continuar atendiendo a sus alumnos mediante modalidades no escolarizadas sin detrimento de la calidad y lograr que los estudiantes concluyan satisfactoriamente este periodo escolar.

Dentro de las acciones propuestas por la ANUIES dirigidas hacia los alumnos, se enfocan en la suspensión y reanudación de actividades académicas, la repartición de estudiantes, actividades de docencia virtual y la reprogramación del servicio social (Torres-Toukoumidis et al., 2021).

Educación a distancia por COVID 19

A partir del confinamiento causado por la pandemia COVID-19 las estancias educativas no tuvieron más que buscar alternativas para seguir con el trabajo. La propuesta más fuerte se vio con

las nuevas tecnologías, permitiendo que las clases se dieran en un entorno virtual, haciendo uso del internet y sus herramientas para dar un seguimiento al curso académico de estudiantes.

Hoy en día, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization [UNESCO], 2020) reportó 43,518,726 de estudiantes afectados y un aproximado de más de 41 semanas de duración de escuelas cerradas.

Dadas la situación y la naturaleza impredecible por la pandemia COVID-19, nunca hubo certeza de cuando se levantaría el confinamiento y las instituciones junto con los organismos gubernamentales comenzaron a tomar medidas para implementar el seguimiento de la educación, la exigencia de soluciones por parte de los docentes que fueran innovadoras y el mantener una mecánica de comunicación con sus estudiantes fue una de las primeras contingencias recomendadas para aminorar el posible impacto de la educación a distancia por COVID-19 (Espín, 2020).

Dentro de los elementos claves de la educación a distancia, se encuentra la interacción (asíncrona o sincrónica) y los recursos pedagógicos utilizados durante las clases a distancia (Pérez-López et al., 2021).

Las clases sincrónicas hacen referencia a aquellas que mantienen la interactividad en tiempo real, por otra parte, las clases asincrónicas refieren a aquellas que no tienen interactividad en tiempo real con los otros y que reciben feedback después de un tiempo específico (Bertogna, et al., 2007).

Una de las características del trabajo a distancia durante esta pandemia fue el nivel de exigencia académica dada por los centros educativos, estos pretenden igualar y mantener un nivel similar al que se tenía en clases presenciales, esto puso en gran tensión a docentes y estudiantes que a marchas forzadas hicieron de todo para lograr el objetivo (Aretio, 2021).

Los problemas de las clases a distancia

Durante el tiempo de confinamiento, el uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) se convirtió en una herramienta de gran importancia para la promoción de la enseñanza y el aprendizaje a distancia, ya que permite que se logre adaptar el contenido y la calidad de los procesos de enseñanza a distancia a las necesidades educativas a las que nos enfrentamos (Rosario-Rodríguez et al., 2020).

Para Sanz et. al. (2020, como se cita en Rosario-Rodríguez et al., 2020) los estudiantes universitarios pueden experimentar dificultades y barreras, sin importar el compromiso y la actitud que tengan hacia el uso de TIC, debido a las demandas que se le puedan presentar, tanto académicas, tecnológicas y psicológicas.

En el estudio realizado por Rosario-Rodríguez et al. (2020) donde participaron 167 estudiantes universitarios de 17 instituciones diferentes de Puerto Rico, se percataron que la mayoría de los participantes se encontraban insatisfechos con la nueva modalidad debido a la falta de conocimientos de los profesores para aprovechar dicha situación, así como la sobrecarga de trabajos por realizar y los problemas con la conexión a internet.

Por su parte, Rojas et al. (2020) refirieron que esta modalidad a distancia podría ser difícil para algunos alumnos que provengan de provincias o niveles socioeconómicos bajos o medios, ya que pueden tener serias limitaciones tecnológicas y podrían o no, contar con los servicios básicos, como una computadora, internet eficiente, o incluso espacios físicos disponibles para poder trabajar desde casa.

Por ello es importante destacar las políticas de salud mental que en cierta forma abarcaron los estudios a distancia durante el confinamiento ya que como se mencionó anteriormente se pueden derivar en distintos padecimientos por el estrés generado por las clases a distancia.

Políticas públicas de salud mental

Una parte importante en el desarrollo de los estudiantes tiene que ver con el estado de salud en el que se encuentran. El gobierno y las instituciones han proporcionado medidas y políticas que buscan priorizar la salud, específicamente la salud mental.

La OMS (2022) definió la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

Así mismo, la Secretaría de Gobernación (2022) sigue la misma línea de la OMS en relación a qué es la salud mental e incluye conceptos como el bienestar subjetivo, la autonomía y la habilidad de realizarse de manera emocional e intelectualmente. Así, la SEGOB, presentó el Programa Institucional 2020-2024 del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, con el objetivo principal de establecer las políticas base que constituye la adopción de compromisos en términos de metas y resultados, siendo así:

- Mejorar la salud mental en México a través de la investigación, el desarrollo y el uso de las TICS.
- Asegurar la cobertura en materia de salud mental y salud en general en México.
- Consolidar las publicaciones de investigación y el impacto de los resultados de las mismas.
- Asegurar la calidad de la atención y prevención de los trastornos mentales con gratuidad y apego a los derechos humanos.

- Fortalecer el cumplimiento de la normatividad, la rendición de cuentas, para el uso eficiente de los recursos humanos, financieros, materiales y tecnológicos con base en los criterios de austeridad y transparencia.
- Vinculación del programa institucional en las entidades sectorizadas.

A partir de estos objetivos, la SEP a través de un Convenio de Colaboración para mejorar la salud, salud mental, la conducta alimentaria y el bienestar en el ámbito educativo, que tiene como consideración contribuir a un nuevo modelo basado en el bienestar de las personas, promover medidas de autocuidado, que coadyuven a tener una mejor calidad de vida y de salud mental, por ello mismo, la atención de salud mental para niñas, niños y adolescentes en el ámbito escolar sea necesaria la intervención oportuna e integral haciendo partícipes a las instituciones de gobierno (Secretaría de Gobernación, 2022).

Por su parte, la Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM] (como se cita en Hernández, 2021) ha decidido implementar el Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental con el objetivo de definir e impulsar políticas institucionales de prevención y atención a la comunidad universitaria en los aspectos de salud mental y el bienestar emocional, proponiendo las siguientes funciones del comité:

- Elaborar políticas para la prevención y atención de problemáticas de la salud mental.
- Construir acciones y actividades que puedan fomentar el bienestar emocional en la universidad.
- Desempeñar el papel de asesor de la Rectoría y las autoridades de la comunidad universitaria en los puntos relacionados con la salud mental y bienestar en universitarios.
- Se requerirán informes por parte de las entidades académicas, dependencias universitarias y áreas de la administración central acerca de la salud mental y bienestar.

- Plantear acciones y recomendaciones para la atención en la salud mental en la comunidad universitaria.
- Intentar realizar líneas de investigación que contribuyan a la solución de los problemas de salud mental.
- Construir programas de capacitación para los académicos y el personal de salud, para participar en las medidas de prevención y atención de salud mental.

La UNAM ha puesto en marcha diferentes planes de acción e intervención dentro de la comunidad estudiantil para la atención de la salud mental, ejemplos pueden ser dentro de la Facultad de Psicología poseen un cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental, un Programa de atención a distancia, Centros de formación y Servicios Psicológicos; otro ejemplo de atención en otra institución de la UNAM es en la FES Zaragoza, contando con Apoyo psicológico, Primeros auxilios psicológicos y contención, Infografías y videos sobre salud mental, Talleres y pláticas interactivas, así como Clínicas de atención a la Salud. Otro procedimiento de intervención dentro de la UNAM es la que otorga la Clínica del Programa de Salud Mental de la Facultad de Medicina, que proporciona teleconsultas psicológicas al estudiantado universitario desde Marzo del 2020 (UNAM, 2020).

Por lo tanto, lo mencionado anteriormente se traduce en que las instituciones educativas y gubernamentales tienen las intenciones de intervenir dentro de la salud mental para su debida atención, seguimiento y relevancia en las políticas educativas y de bienestar. Por ello es importante hacer una revisión de la línea de investigación que muestre la prevalencia del BA durante el contexto de pandemia.

Estudios de Burnout Académico en contexto de pandemia

Estudios realizados en México, Latinoamérica y países hispanohablantes revelan la relación que tiene el BA con la pandemia, por su parte Guzmán et al. (2020) llevaron a cabo un estudio en México que a partir de 2,707 participantes con el objetivo de describir los niveles de burnout y su relación con variables sociodemográficas. Identificó la presencia de Burnout por medio del instrumento SBI donde encontró que más de la mitad de ellos contaba con niveles medios y altos de Burnout Académico. Además, encontró diferencias significativas respecto al sexo, área de estudio y presencia de hermanos.

Llanes-Castillo et al. (2022) realizaron una investigación acerca de los efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México, con el objetivo identificar incidencia del síndrome de burnout en estudiantes universitarios durante las clases en línea debido al confinamiento por COVID-19 en una muestra no aleatoria de 184 estudiantes de diversas áreas del Campus Sur de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, ubicada en México. Los resultados mostraron que 17,9% de los universitarios, presentaron el síndrome de burnout donde la dimensión más afectada fue el cansancio emocional. Así mismo revelaron que en todas las dimensiones el sexo femenino se percibe con mayores niveles, es decir se detectó que las mujeres se sienten emocionalmente más agotadas.

Otro estudio realizado por Salazar et al. (2021) en el Tecnológico Nacional de México, campus Tierra Blanca, tuvo como objetivo describir los efectos del síndrome de burnout, en tiempos de pandemia, en 4,700 alumnos que corresponden al sistema escolarizado y semiescolarizado. Los resultados obtenidos demuestran un agotamiento severo y una eficacia académica positiva; la dimensión cinismo no resultó ser significativa hasta el momento.

En la misma línea, Muñoz et al. (2022) buscaron determinar la prevalencia de los factores sociodemográficos, académicos, ambientales, psicológicos y sociales relacionados con el síndrome de Burnout en los estudiantes de Licenciatura de Enfermería de la *Universidad Autónoma de Baja California*. Se aplicó un cuestionario a 153 estudiantes, con el cual se demostró que uno de los factores desencadenantes del SB fue el psicológico debido a que 73.20% y 45.75% de los alumnos poseen un nivel alto de cansancio emocional y despersonalización, respectivamente; y 69.93% tuvo un nivel bajo de realización personal, en cuanto al sociodemográfico dominó el género femenino y en el académico la sobrecarga de trabajo.

En Latinoamérica, se han realizado diversos estudios relacionados con el contexto de confinamiento por la pandemia, tal es el caso de Mamani y Mamani (2021) quienes llevaron a cabo una investigación acerca del burnout y el compromiso académico en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia del COVID-19 en Perú, su objetivo fue el determinar si existía una relación significativa entre el burnout académico y el compromiso académico en los estudiantes universitarios, contando con una muestra de 286 estudiantes universitarios entre 18 a 32 años, encontrando que los estudiantes en modalidad virtual poseen niveles bajos y medios en Burnout y en Compromiso académico, a su vez, hallando que el agotamiento emocional y el cinismo poseen una correlación inversa significativa con los 3 factores del compromiso académico; por último, existe una correlación significativa y directa entre la eficacia académica y el compromiso académico.

Otro ejemplo es el estudio llevado a cabo por Mendoza (2021) en la cual su objetivo fue el determinar la relación entre estrés académico y Burnout académico en estudiantes universitarios con una población de 108 estudiantes de la carrera de Tecnología Médica, obteniendo que los estudiantes presentaban niveles de estrés académico moderado y la tendencia a padecer Burnout

académico, encontrando también una correlación directa y moderada entre ambas variables (Burnout Académico y Estrés académico).

En Colombia, realizaron un estudio con el objetivo de visibilizar los impactos de la salud mental de los jóvenes universitarios, en el marco de las políticas de confinamiento tomadas por el impacto del Coronavirus. Se aplicó la escala unidimensional del burnout estudiantil y los indicadores de estrés a 528 estudiantes universitarios del territorio colombiano, para verificar el nivel del síndrome y de estrés en la población. Se obtuvieron niveles altos percibidos de estrés y ansiedad en los estudiantes, derivados del distanciamiento social. Así mismo, las tres dimensiones del burnout (agotamiento, el cinismo y la ineficacia) fueron encontradas de manera positiva y evidente, los cuales se relacionaron con niveles altos de ansiedad que afectaron la calidad de vida de los jóvenes y su salud mental y física (Montoya-Restrepo et al., 2022).

Barzola (2022) estudió el nivel del Burnout Académico en la pandemia de COVID-19 en internos de Terapia Ocupacional en Perú, usando como instrumento el Maslach Burnout Inventory - URP Medical Student Survey (MBI-URPMSS), esta investigación contó con 23 internos en Terapia Ocupacional, hallando en sus resultados un nivel medio en burnout en los estudiantes, con un nivel alto en la dimensión de Agotamiento emocional; nivel medio en Cinismo y un nivel bajo de Eficacia académica.

En España, Álvarez-Pérez & López-Aguilar (2021) llevó a cabo un estudio con 475 estudiantes de la universidad de La Laguna durante la Pandemia donde su objetivo fue describir la relación entre el Burnout Académico y las intenciones de abandono. Para ello utilizó una adaptación propia del SBI-U como instrumento donde se adaptó al contexto en línea y se agregaron preguntas referentes

a sus intenciones de abandono. Se encontró una correlación positiva entre el Burnout Académico y las intenciones de abandono.

Se concluye que durante el contexto del COVID-19 se describe el Burnout Académico en distintos estudios donde se reporta: a) índices medios altos de presencia de BA, b) La relación del BA con distintas variables sociodemográficas como el Sexo, el semestre o año en el que se encuentran estudiando etc.; y c) Correlaciones entre las dimensiones de los instrumentos utilizados.

Planteamiento del Problema

Distintos estudios han surgido remarcando la importancia de en un principio, observar los efectos que la pandemia ha tenido sobre los niveles de burnout en estudiantes y en una segunda instancia, demostrar el resultado del repentino cambio en la modalidad de clases a distancia sobre el posible burnout en ellos. Algunos estudios antes de la pandemia ya reportaban índices de burnout académico en universitarios como el de Guzmán et al. (2020) que brevemente reporta que su muestra de estudiantes mexicanos presenta los efectos del burnout y haciendo especial énfasis en lo alarmante de la situación al encontrar que la mayoría de sus puntajes tienden a ser medios y altos en las dimensiones que conforman el burnout.

Entre los estudios que han surgido a partir de la preocupación compartida por el burnout académico encontramos al de Álvarez-Pérez & López Aguilar (2021) en el cual hace una interesante relación entre el burnout académico y la intención de abandono de estudios en universitarios mexicanos en tiempos de COVID-19 reportando principalmente un efecto importante y significativo del confinamiento por pandemia y las clases a distancia en el interés y la prevalencia de los alumnos sobre sus estudios. Otro estudio realizado en México por Salazar et al. (2021) señala niveles bajos de burnout en todas sus dimensiones exploradas, siendo un estudio encaminado a observar el efecto de la virtualidad como modelo de trabajo académico; se identificó que aproximadamente 10% de su población estudiada está en riesgo alto de sufrir burnout y 59% de su población presenta niveles bajos y no se encuentra en riesgo alguno. Por ello y apoyándonos en la exploración de este fenómeno en distintas investigaciones, es importante conocer y atender el efecto de la pandemia y las clases a distancia en el nivel de burnout en universitarios, por lo que la pregunta que guía este proyecto es: ¿Existe prevalencia de burnout académico en universitarios vinculado a las clases a distancia por COVID-19?

A partir de ello, el presente trabajo tuvo como objetivos:

Objetivo general

Identificar el burnout académico en universitarios vinculado a las clases a distancia por COVID-19 y su relación con distintos aspectos sociodemográficos.

Objetivos particulares

- Identificar las características sociodemográficas de los alumnos de 4°, 6° y 8° semestre.
- Determinar la presencia del burnout académico en alumnos de 4°, 6° y 8° semestre, a partir del sexo.
- Analizar la asociación entre las dimensiones de Burnout académico, en alumnos de 4°, 6° y 8° semestre a partir del sexo.
- Comparar el Burnout académico de los alumnos de 4°, 6° y 8° semestre, a partir del sexo.

El diseño de la presente investigación fue no experimental, de campo y transversal con un alcance correlacional y una metodología cuantitativa (Hernández et al., 2014).

Método

Contexto y Escenario

La investigación se realizó en torno a la pandemia por COVID-19, suceso que afectó e impactó a toda la población sin excepción de la etapa de desarrollo y del poco conocimiento que se tiene respecto a las consecuencias que provocó el aislamiento social en todos los ámbitos, sobre todo en la educación.

Así mismo se eligieron jóvenes emergentes porque es la población que se encuentra en la transición de adolescentes a adultos y comienzan cambios en su identidad y en los roles sociales, como la conclusión de la vida académica, la obtención de un empleo o la independencia económica que pueden ser factores que los hagan más susceptibles a sufrir estrés (Papalia et al., 2017).

El escenario en el que se realizó el estudio fue en una institución pública de educación superior, ubicado en la alcaldía Iztapalapa en la Ciudad de México con un grado de marginación muy alto, (Secretaría de Inclusión y Bienestar Social, 2003) en la cual, actualmente existe una matrícula de 2227 estudiantes en la carrera de Psicología. (Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2021).

Participantes

Participaron 193 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de manera seleccionados por conveniencia, conformados por 66.8% mujeres y 33.2% hombres, con una media de edad de 22 años ($DE = 3.003$, Rango = 19 - 37), que cursan 4º, 6º y 8º semestre pertenecientes a una institución pública de educación superior, ubicado en la alcaldía Iztapalapa en la Ciudad de México con un grado de marginación muy alto, en la cual, actualmente existe una matrícula de 2227 estudiantes.

Entre los criterios de inclusión se consideró: a) que hayan cursado al menos un semestre en línea durante el confinamiento por pandemia de COVID-19; b) ser adultos tempranos entre los 19 y 29 años y; c) estar inscritos actualmente en la institución.

Los criterios de exclusión fueron: a) estar cursando el 2º semestre; b) estar diagnosticado clínicamente con ansiedad o depresión y; c) no contestar completamente el cuestionario.

Variables

1. Burnout académico

- *Definición conceptual:* trastorno mental ocasionado por el estrés prolongado y caracterizado por un agotamiento tanto físico como mental y emocional que puede llevar a quienes lo padecen a desertar de sus estudios (Caballero et al., 2010; Cruz & Puentes 2017, como se cita en Guzmán et al., 2020).
- *Definición operacional:* respuestas del participante a todos los reactivos de la escala de Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) (Guzmán et al., 2021).

Instrumentos

Los instrumentos utilizados, fueron:

- Cuestionario de datos sociodemográficos. Elaboración propia de un cuestionario donde se le solicita al participante su edad, sexo, el semestre que cursa, el promedio de calificación, si ha repetido algún semestre o materia y si aún está inscrito en la institución.
- Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en su versión para población mexicana de Guzmán et al. (2021).

El proceso de validación fue realizado con 84 participantes; distribuida por 53% hombres y 48% mujeres, con una media de edad de 22 años, un margen de error del 10% y desviación estándar de 1.71. Se realizó un análisis factorial para confiabilidad y el índice KMO y Prueba de Barlett, donde se obtuvo un nivel de significancia del 95% y un Alfa de Cronbach de 0.733.

El instrumento está conformado por 14 ítems tipo Likert donde 0=Nunca, 1=Pocas veces al año o menos, 2=Una vez al mes o menos, 3=Unas pocas veces al mes, 4=Una vez a la semana, 5=Unas pocas veces en la semana, y 6=Todos los días.

Evalúa tres dimensiones las cuales son:

- Agotamiento o cansancio emocional, valora sentimientos de fatiga, aburrimiento, cansancio físico y emocional que el alumno experimenta cuando se siente sobrepasado de carga laboral o existe una sobreexigencia por parte de sus superiores y no cuenta con la inteligencia emocional que le permita gestionar las situaciones de estrés. Consta de 5 reactivos (1, 2, 3, 4, 5) y tiene un Alfa de Cronbach de 0.856.
- Cinismo, valora toda reacción negativa del alumno hacia sus superiores. Se manifiesta por la falta de sensibilidad, desánimo e indiferencia. atribuyen a sus compañeros su falta de interés y productividad. Se compone de 4 reactivos (6, 7, 8 y 9) y tiene un Alfa de 0.851.
- Eficacia, evalúa la sensación de falta de competencia y logro en el trabajo, de no poder cumplir con las expectativas esperadas. Se compone de 5 reactivos (10, 11, 12, 13, 14) y cuenta con Alfa de Cronbach de 0.71.

Se empleó además una bitácora y un formato de consentimiento informado proporcionado a los participantes.

Procedimiento

Antes de la aplicación del instrumento se realizó un piloteo con 10 estudiantes de 6to y 8vo semestre de la carrera de Psicología para confirmar la claridad y entendimiento del mismo.

Al instrumento se le agregaron instrucciones previas, donde resalta la necesidad de contestar de acuerdo a cómo te sentías el semestre anterior cuando todavía tomabas clases a distancia, además, se agregó un segundo apartado de datos sociodemográficos donde se le solicita al participante su edad, sexo, el semestre que cursa, el promedio de calificación, si ha repetido algún semestre o materia y si aún está inscrito en la institución.

De la misma manera se solicitó el consentimiento informado de los participantes donde se explica su participación y las cuestiones éticas de la investigación respetando su derecho al anonimato y la confidencialidad, salvaguardando su salud e integridad y el uso de los datos será meramente con fines académicos y científicos.

El instrumento de evaluación fue proporcionado a través de un formulario de Google.

Durante la aplicación participaron 3 investigadores que ayudaron a difundir de manera presencial el instrumento con los posibles participantes que se encontraban dentro de la institución.

La aplicación se realizó de manera individual difundida de dos formas: una compartiendo el link del formulario a través de 3 grupos de Facebook conformados por alumnos de la institución, y la

segunda a través de un código QR que se compartió con los participantes que se encontraban dentro de la institución.

El tiempo aproximado de la aplicación del instrumento es de aproximadamente 8 minutos.

Los datos se recolectaron entre los meses de abril y agosto del 2022.

Para realizar el análisis de cada grupo, se realizó:

- Análisis descriptivos por semestre y por sexo.
- Medias de las dimensiones de Burnout académico por semestre y por sexo.
- A partir de la NTP-732 de Bresó et al. (2007) se asignaron los rangos de las puntuaciones de las dimensiones del instrumento para dar así una categoría y poder identificar la presencia del Burnout Académico.
- Para conocer la existencia de correlaciones significativas entre las dimensiones de burnout académico total y por sexo, se aplicaron correlaciones de Pearson. Para identificar en cada grupo, la existencia de diferencias significativas por sexo, en cuanto al burnout académico por dimensiones, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con N desiguales. Se aplicó igualmente la t de Student para identificar diferencias significativas entre las medias de las dimensiones con relación al semestre.

Resultados

A. Caracterización de los Grupos a partir de sus datos sociodemográficos

Grupo 1. Alumnos de 4o semestre

En la Tabla 4 se presenta la frecuencia y el porcentaje del Grupo 1 conformado por 48 alumnos dentro de nuestra variable de edad observamos que la mayoría se encontraba en los 20 años; para hombres y mujeres sumando 41.6%. Para la variable promedio se obtuvo para los hombres en su mayoría se encontraban en el rango de calificación entre 8 y 8.5, en el caso de las mujeres situándose en un rango de calificaciones entre 9 y 9.5.

El total en los resultados de alumnos regulares en hombres y mujeres se encuentran 91.7% siendo 29.2% hombres y 62.5% mujeres.

Tabla 4*Caracterización del Grupo 1 en variables sociodemográficas.*

Variables sociodemográficas	Hombres		Mujeres		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Edad (años)						
19	3	6.2	12	25	15	31.2
20	7	14.6	13	27.1	20	41.6
21	1	2.1	2	4.2	3	6.2
22	4	8.3	3	6.2	7	14.6
23	0	0	1	2.1	1	2.1
24	0	0	1	2.1	1	2.1
25	0	0	1	2.1	1	2.1
Promedio						
7.0-7.5	0	0	1	2.1	1	2.1
7.6-7.9	2	4.2	0	0	2	4.2
8.0-8.5	5	10.4	3	6.2	8	16.7
8.6-8.9	4	8.3	5	6.2	9	18.7
9.0-9.5	4	8.3	17	35.4	21	43.7
9.6-10	1	2.1	8	16.7	9	18.7
Situación escolar						
Regular	14	29.2	30	62.5	44	91.7
Irregular	0	0	4	8.3	4	8.3

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 5 se muestra que para el Grupo 1 observamos que, dentro de la dimensión de eficacia, el grupo en general se situó en puntuaciones Medias altas (27.1) y Altas (25) denotando una percepción de ellos mismos en actividades académicas satisfactoria.

En el caso de los hombres se encontró que la mayoría de las puntuaciones se encuentran en Muy baja conformando 10.4% indicando que su percepción de la eficacia académica fue deficiente, se destaca que las mujeres en 22.9% y 20.8% dieron calificaciones Medias alta y Alta respectivamente.

Tabla 5

Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión Eficacia Grupo 1.

Sexo	Dimensión Eficacia: categorías descriptivas % alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	10.4(5)	6.2(3)	6.2(3)	4.2(2)	4.2(2)	0(0)
Mujer	2.1(1)	12.5(6)	8.3(4)	22.9(11)	20.8(10)	2.1(1)
Total	12.5(6)	18.7(9)	16.5(7)	27.1(13)	25(12)	2.1(1)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 6 se muestra que para el Grupo 1 en la dimensión de agotamiento, el grupo en general se situó en puntuación Alta (33.33) y Muy Alta (39.58) dando a entender su percepción de sentirse agotados tanto física como psicológicamente.

En el caso de los hombres se encontró que la mayoría de las puntuaciones se encuentran entre Alta y Muy alta con 10.4% ambas, se destaca que las mujeres en 29.17% en Muy alta.

Tabla 6*Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión Agotamiento Grupo 1.*

Sexo	Dimensión Agotamiento: categorías descriptivas					
	% alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	4.2(2)	0(0)	0(0)	6.2(3)	10.4(5)	10.42(5)
Mujer	0(0)	0(0)	2(1)	14.6(7)	23(11)	29.17(14)
Total	4.2(2)	0(0)	2(1)	20.8(10)	33.33(16)	39.58(19)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 7 se observan las puntuaciones obtenidas en la dimensión de cinismo para el Grupo 1.

En esta destacamos que en su mayoría 29.1% se sitúan en Muy baja indicando que ellos no perciben tener actitudes de alejamiento o cinismo con el significado que tienen los estudios académicos. Tanto hombres y mujeres se sitúan en Muy baja con 8.3% y 20.9% respectivamente.

Finalmente, el grupo no cumple con los criterios del autor del instrumento (Guzmán et al., 2021) para afirmar que hay presencia del burnout académico debido a que se identificaron altos niveles de eficacia, muy altos niveles de agotamiento, y muy bajos niveles de cinismo.

Tabla 7*Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión cinismo Grupo 1.*

Sexo	Dimensión Cinismo: categorías descriptivas					
	% alumnos (#)					

	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	8.3(4)	4.17(2)	4.2(2)	4.2(2)	4.2(2)	6.2(3)
Mujer	20.9(10)	4.1(2)	10.4(5)	12.5(6)	12.5(6)	10.4(5)
Total	29.1(14)	6.2(3)	14.6(7)	16.7(8)	16.7(8)	16.7(8)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 8 se observa los resultados obtenidos al realizar una correlación entre las medias de las dimensiones del instrumento (Agotamiento, Cinismo y Eficacia) en mujeres. Destacamos que la dimensión agotamiento tiene una correlación positiva moderada .695** con la dimensión de Cinismo es decir las puntuaciones están relacionadas, existe también una correlación negativa moderada entre Agotamiento y Eficacia con -.646** y por último una correlación negativa moderada de -.508** entre Eficacia y Cinismo.

Tabla 8

Resultados de la correlación entre las medias de las dimensiones de mujeres.

Dimensiones	Cinismo	Eficacia
Agotamiento	.695**	-.646**
Cinismo		-.508**

Nota. Elaboración propia.

** $p \leq .01$.

En la Tabla 9 se observa los resultados obtenidos al realizar una correlación entre las medias de las dimensiones del instrumento (Agotamiento, Cinismo y Eficacia) en hombres. Destacamos que la dimensión agotamiento tiene una correlación positiva moderada .677** con cinismo. No se encontraron más correlaciones significativas.

Tabla 9*Resultados de la correlación entre las medias de las dimensiones de hombre.*

Dimensiones	Cinismo	Eficacia
Agotamiento	.677**	.485
Cinismo		-.080

Nota. Elaboración propia.** $p \leq .01$.**Grupo 2. Alumnos de 6o semestre**

En la Tabla 10 se presentan la frecuencia y el porcentaje de las distintas variables sociodemográficas del Grupo 2, conformado por 65 alumnos de sexto semestre.

Con respecto a la variable edad, se observa en general que los alumnos se encontraban en su mayoría entre los 20 y 22 años (66%). Con respecto al sexo, la mayoría de los hombres tenían 22 años (13.8%) seguido de 21 y 23 años (7.6% en ambos casos); 17% de las mujeres tenía 20 años, seguido de aquellas con 21 y 22 (12.3% respectivamente).

De acuerdo con los promedios de calificaciones acumulados durante la carrera, se observa que la mayoría tanto hombres como mujeres se ubicaron en el rango de 9.0 a 9.5 (17% y 32.3% respectivamente). En cuanto a la situación escolar la mayoría de los hombres y las mujeres fueron regulares, es decir, no habían repetido alguna materia o semestre (32.3% y 47.6% respectivamente).

Tabla 10*Caracterización del Grupo 2 en variables sociodemográficas*

Variables sociodemográficas	Hombres		Mujeres		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Edad (años)						
19	0	0	1	1.5	1	1.5
20	2	3	11	17	13	20
21	5	7.6	8	12.3	13	20
22	9	13.8	8	12.3	17	26.1
23	5	7.7	3	4.6	8	12.3
24	2	3	3	4.6	5	7.7
25	2	3	2	3	4	6.1
27	1	1.5	0	0	1	1.5
28	0	0	1	1.5	1	1.5
29	0	0	1	1.5	1	1.5
31	0	0	1	1.5	1	1.5
Promedio						
8.0- 8.5	6	9.2	2	3	8	12.3
8.6-8.9	2	3	10	15.3	12	18.5
9.0-9.5	11	17	21	32.3	32	49.2
9.6-10	7	10.7	6	9.2	13	20
Situación escolar						
Regular	21	32.3	31	47.6	52	80
Irregular	5	7.6	8	12.3	13	20

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 11 se muestra que 35.3% de los alumnos tuvieron una eficacia alta, es decir que en las clases a distancia por el confinamiento a causa de la pandemia por COVID.19, se consideraron competentes académicamente como estudiantes, sin embargo, en los hombres los niveles de eficacia se encontraron principalmente de la categoría media baja a alta con 32.1%. En el caso de

las mujeres, dentro de estas mismas 3 categorías, se obtuvo 46.1%, concentrándose en mayor porcentaje en la categoría de eficacia alta.

Tabla 11

Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión Eficacia. Grupo 2

Sexo	Dimensión Eficacia: categorías descriptivas					
	% alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	1.5(1)	1.5(1)	10.7(7)	10.7(7)	10.7(7)	4.6(3)
Mujer	4.6(3)	7.6(5)	9.2(6)	12.3(8)	24.6(16)	1.5(1)
Total	6.1(4)	9.2(6)	20(13)	23(15)	35.3(23)	6.1(4)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

Como se muestra en la Tabla 12, 26.1% de las mujeres de este grupo se percibían muy agotadas, es decir que experimentaban sentimiento de fatiga, aburrimiento y cansancio tanto físico como emocional por la sobrecarga de tareas encomendadas durante las clases en línea, mientras que 10.7% de los hombres sostenían tener un agotamiento medio alto por el exceso de trabajo en sus clases a distancia. En general, los integrantes de este grupo presentaron muy altos niveles de agotamiento.

Tabla 12

Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión Agotamiento Grupo 2

Sexo	Dimensión Agotamiento: categorías descriptivas					
	% alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	0(0)	3(2)	7.6(5)	10.7(7)	9.2(6)	9.2(6)
Mujer	1.5(1)	4.6(3)	4.6(3)	4.6(3)	18.4(12)	26.1(17)
Total	1.5(1)	7.6(5)	12.3(8)	15.3(10)	27.6(18)	35.3(23)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 13 se muestra que la mayoría de los integrantes del Grupo 2 indicaron tener una reacción de cinismo en un rango de muy baja a media baja (76.75%), es decir, no mostraban falta de sensibilidad, desánimo e indiferencia hacia sus profesores y/o compañeros. Se destaca que 12.3% de las mujeres mencionaron tener un nivel de cinismo medio alto.

Finalmente, el grupo no cumple con los criterios del autor del instrumento (Guzmán et al., 2021) para afirmar que hay presencia del burnout académico debido a que se identificaron altos niveles de eficacia, muy altos niveles de agotamiento, y de muy bajos a medios bajos niveles de cinismo.

Tabla 13
 Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión cinismo Grupo 2

Sexo	Dimensión Cinismo: categorías descriptivas % alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	10.7(7)	13.8(9)	10.7(7)	1.5(1)	1.5(1)	1.5(1)
Mujer	15.3(10)	10.7(7)	15.3(10)	12.3(8)	4.6(3)	1.5(1)
Total	26(17)	24.6(16)	26.1(17)	13.8(9)	6.1(4)	3(2)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 14 se observa los resultados obtenidos al realizar una correlación entre las medias de las dimensiones del instrumento (Agotamiento, Cinismo y Eficacia) en mujeres. Destacamos que la dimensión agotamiento tiene una correlación positiva débil .364* con la dimensión de Cinismo y una correlación negativa moderada de -.532** entre Eficacia y Cinismo.

Tabla 14

Resultados de la correlación entre las medias de las dimensiones de mujeres

Dimensiones	Cinismo	Eficacia
Agotamiento	.364*	-.290
Cinismo		-.532**

Nota. Elaboración propia.

* $p \leq .01$.

En la Tabla 15 se observa los resultados obtenidos al realizar una correlación entre las medias de las dimensiones del instrumento (Agotamiento, Cinismo y Eficacia) en hombres. Destacamos que la dimensión agotamiento tiene una correlación positiva moderada .746** con la dimensión de Cinismo es decir las puntuaciones están relacionadas, existe también una correlación negativa

moderada entre Agotamiento y Eficacia con $-.543^{**}$ y por último una correlación negativa moderada de $-.581^{**}$ entre Eficacia y Cinismo.

Tabla 15

Resultados de la correlación entre las medias de las dimensiones de hombres

Dimensiones	Cinismo	Eficacia
Agotamiento	.746**	-.543**
Cinismo		-.581**

Nota. Elaboración propia.

** $p \leq .01$.

Grupo 3. Alumnos de 8º semestre

A partir del análisis de datos descriptivos, en la Tabla 16 se presentan la frecuencia y el porcentaje de las diferentes variables sociodemográficas de los 80 alumnos pertenecientes al 8vo semestre.

De acuerdo con la variable edad se observa que las edades de los alumnos se encuentran mayoritariamente entre los 22 y 24 años (48%). La edad de los alumnos con respecto al sexo se observa que la mayoría de los hombres se encontraba entre los 21 años (8.7%) mientras que en las mujeres se ubicaban en los 22 años (33.93%). En su mayoría se encontraron en un rango de promedio de 9.0 a 9.5 (42.5%). También la mayoría del grupo es regular (76.2%), es decir no ha repetido materias o año.

Tabla 16*Caracterización del Grupo 3 en variables sociodemográficas*

Variables sociodemográficas	Hombres		Mujeres		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Edad (años)						
21	7	8.7	6	7.5	13	16.2
22	6	7.5	19	23.7	25	31.2
23	1	1.2	15	18.7	16	20
24	3	3.7	10	12.5	13	16.2
25	1	1.2	4	5	5	6.2
26	2	2.5	1	1,2	3	3.7
27	1	1.2	0	0	1	1.2
29	2	2.5	0	0	2	2.5
33	0	0	1	1.2	1	1.2
37	1	1.2	0	0	1	1.2
Promedio						
7.0-7.5	1	1.2	0	0	1	1.2
7.6-7.9	0	0	1	1.2	1	1.2
8.0-8.5	6	7.5	8	10	14	17.5
8.6-8.9	8	10	4	5	12	15
9.0-9.5	9	11.2	25	31.2	34	42.5
9.6-10	4	5	13	16.2	17	21.2
Situación escolar						
Regular	15	62.5	46	82.1	61	76.2
Irregular	9	37.5	10	17.9	19	23.8

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 17 se muestra que la mayoría de los integrantes del Grupo 3 indicaron tener una reacción de eficacia en un rango de Alta (33%), es decir, que muestran una alta competencia académica. Se destaca que 14% del grupo mencionaron tener un nivel de eficacia medio alto y muy alto. Tanto mujeres como hombres se distribuyeron en un alto nivel de eficacia.

Tabla 17*Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión Eficacia. Grupo 3*

Sexo	Dimensión Eficacia: categorías descriptivas % alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	2.5(2)	1.2(1)	2.5(2)	2.5(2)	13.7(11)	7.5(6)
Mujer	2.5(2)	5(4)	10(8)	15(12)	27.5(22)	10(8)
Total	5(4)	6.2(5)	12.5(10)	17.5(14)	41.2(33)	17.5(14)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 18 se muestra que la mayoría de los integrantes del Grupo 3 indicaron tener una reacción de agotamiento en un rango de Alta y muy Alta (79.9%), lo que implica que tanto hombres como mujeres experimentaron sentimientos de cansancio tanto físico como psicológico en un muy alto grado.

Tabla 18*Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión Agotamiento Grupo 3*

Sexo	Dimensión Agotamiento: categorías descriptivas % alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	0(0)	0(0)	4(5)	3.7(3)	11.2(9)	8.7(7)
Mujer	0(0)	1.2(1)	3.7(3)	5(4)	25(20)	35(28)
Total	0(0)	1.2(1)	10(8)	8.7(7)	36.2(29)	43.7(35)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 19 se muestra que la mayoría de los participantes del Grupo 3 indicaron tener una reacción de cinismo en su mayoría baja (26.2%), mostrando que en este grupo tanto hombres como mujeres aún no presentan el distanciamiento con el significado de sus estudios. Se destaca también que el 22.5% de ellos presentan una respuesta media (alta) de cinismo.

Por último, el grupo no cumple con los criterios del autor del instrumento (Guzmán et al., 2021) para afirmar que hay presencia del burnout académico debido a que se identificaron altos niveles de eficacia, muy altos niveles de agotamiento, y bajos niveles de cinismo.

Tabla 19

Porcentaje de los participantes por sexo en la dimensión cinismo Grupo 3

Sexo	Dimensión Cinismo: categorías descriptivas					
	% alumnos (#)					
	Muy baja	Baja	Media (baja)	Media (alta)	Alta	Muy alta
Hombre	6.2(5)	10(8)	2.5(2)	7.5(6)	2.5(2)	1.2(1)
Mujer	12.5(10)	16.2(13)	10(8)	15(12)	11.2(9)	5(4)
Total	17.5(14)	26.2(21)	12.5(10)	22.5(18)	13.7(11)	6.2(5)

Nota. Elaboración propia. Las medias se interpretaron a partir de las categorías descriptivas del instrumento.

En la Tabla 20 se observa los resultados obtenidos al realizar una correlación entre las medias de las dimensiones del instrumento (Agotamiento, Cinismo y Eficacia) en mujeres. Destacamos que

la dimensión agotamiento tiene una correlación positiva débil .372** con la dimensión de Cinismo y una correlación negativa débil de -.381*** entre Eficacia y Cinismo.

Tabla 20

Resultados de la correlación entre las medias de las dimensiones de mujeres

Dimensiones	Cinismo	Eficacia
Agotamiento	.372**	-.008
Cinismo		-.381**

Nota. Elaboración propia.

** $p \leq .01$.

En la Tabla 21 se observa los resultados obtenidos al realizar una correlación entre las medias de las dimensiones del instrumento (Agotamiento, Cinismo y Eficacia) en hombres. Se observa una correlación negativa débil de -.446** entre Eficacia y Cinismo. No se encontraron correlaciones significativas adicionales.

Tabla 21

Resultados de la correlación entre las medias de las dimensiones de hombres

Dimensiones	Cinismo	Eficacia
Agotamiento	.266	-.379
Cinismo		-.446*

Nota. Elaboración propia.

** $p \leq .05$.

B. Diferencias entre la variable sexo por semestre

Grupo 1. Alumnos de 4o semestre

A partir de los resultados obtenidos en este grupo (Tabla 22) mediante la prueba *t* de Student se encontró que en general, las mujeres presentaron un puntaje significativamente mayor que los hombres en la dimensión Eficacia, lo que refiere a que estas mantienen una mayor percepción acerca de tener una competencia académica alta como estudiantes. En las dimensiones restantes, no hubo diferencias significativas.

Tabla 22

Diferencias por sexo en las dimensiones del burnout académico. Grupo 1

Dimensiones	Media por sexo		<i>t</i>	Sig.
	Hombres	Mujeres		
Agotamiento	4.600	5.151	-1.527	.133
Cinismo	3.333	3.363	-.051	.959
Eficacia	2.533	3.787	-3.069	.004**

Nota. Elaboración propia.

** $p \leq .01$. ($t = -3.069$, $gl = 46$, $p \leq .01$)

Grupo 2. Alumnos de 6o semestre

En los resultados del Grupo 2, se obtuvo que las mujeres alcanzaron una puntuación más alta que los hombres en la dimensión de eficacia, remitiendo a que las mujeres poseen una impresión acerca de contar con una competencia alta en su desempeño académico. En las otras 2 dimensiones no se encontraron diferencias significativas (Tabla 23).

Tabla 23

Diferencias por sexo en las dimensiones del burnout académico. Grupo 2

Dimensiones	Media por sexo	<i>t</i>	Sig.
-------------	----------------	----------	------

	Hombres	Mujeres		
Agotamiento	4.625	5.176	-1.592	.118
Cinismo	3.375	3.411	-.065	.949
Eficacia	2.500	3.735	-3.106	.003**

Nota. Elaboración propia

** $p \leq .01$.

Grupo 3. Alumnos de 8o semestre

En los resultados del Grupo 3, mostrados en la Tabla 24 se pudo recabar que, de manera global, las mujeres tienen un puntaje medianamente mayor a los hombres en la dimensión de agotamiento, refiriéndose al cansancio físico y emocional que el alumno pueda sentir al momento de percibirse sobrepasado en su carga o sobreexigencia en sus actividades, sin poder contar con una inteligencia emocional sólida para tolerar las situaciones de estrés.

Tabla 24

Diferencias por sexo en las dimensiones del burnout académico. Grupo 3

Dimensiones	Media por sexo		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	Hombres	Mujeres		
Agotamiento	3.500	4.214	-2.344	.022*
Cinismo	1.270	1.535	-.742	.460
Eficacia	5.091	4.971	.535	.594

Nota. Elaboración propia.

* $p \leq .05$.

C. Prueba T para comparar medias en dimensiones del BA entre los grupos

Grupo 1 (4o semestre) y Grupo 2 (6o semestre)

En los resultados obtenidos entre la comparación del Grupo 1 y Grupo 2 de acuerdo con las dimensiones de BA, se obtuvo que hubo diferencias estadísticamente significativas con la dimensión Cinismo y Eficacia. En el Grupo 1, en la dimensión de cinismo, tuvo una media significativamente mayor al Grupo 2; en la dimensión de Eficacia, se obtuvo una media mayor en el Grupo 2 (Tabla 25).

Tabla 25

Prueba t entre el Grupo 1 y Grupo 2 según las dimensiones de Burnout Académico

Dimensiones	Media por semestre		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	Cuarto	Sexto		
Agotamiento	4.016	3.498	-1.864	0.065
Cinismo	1.729	1.084	-2.287	0.024*
Eficacia	4.183	4.753	2.534	0.013*

Nota. Elaboración propia.

* $p \leq .05$ ($t = -2.287$, $gl = 111$, $p \leq .05$; $t = 2.534$, $gl = 111$, $p \leq .05$)

Grupo 1 (4o semestre) y Grupo 3 (8o semestre)

Comparando el Grupo 1 y el Grupo 3, se obtuvo que existe una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión de Eficacia, dando como resultado que el Grupo 3 posee una media mayor que la obtenida por el Grupo 1 (Tabla 26).

Tabla 26

Prueba t entre el Grupo 1 y Grupo 3 según las dimensiones de Burnout Académico

Dimensiones	Media por semestre		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	Cuarto	Octavo		
Agotamiento	4.016	4.000	-.067	.947
Cinismo	1.729	1.456	-.946	.346
Eficacia	4.183	5.007	.009	.000083*

Nota. Elaboración propia.

* $p \leq .05$. ($t = 0.009$, $gl = 126$, $p \leq .05$)

Grupo 2 (6o semestre) y Grupo 3 (8o semestre)

Los resultados de la comparación de medias entre el Grupo 2 y el Grupo 3, mostrados en la Tabla 27, se obtuvo que hay una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión de Agotamiento, refiriéndose a que el Grupo 3 obtuvo una media significativamente mayor al Grupo 2.

Tabla 27

Prueba t entre el Grupo 2 y Grupo 3 según las dimensiones de Burnout Académico

Dimensiones	Media por semestre		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	Sexto	Octavo		
Agotamiento	3.498	4.000	-2.212	.029*
Cinismo	1.084	1.456	-1.635	.104
Eficacia	4.753	5.007	-1.573	.118

Nota. Elaboración propia.

* $p \leq .05$. ($t = -2.212$, $gl = 143$, $p \leq .05$)

D. Presencia de burnout por Grupos

En la Tabla 28 se presenta la prevalencia del burnout para el Grupo de 4to semestre donde se muestra que de la totalidad del grupo el 25% posee presencia de Burnout académico, el 43.8% cuenta con ausencia de Burnout académico y adicionalmente, 31.2% lo catalogamos como en riesgo ya que cuenta con al menos 2 dimensiones con calificaciones altas.

Tabla 28

Presencia de burnout académico en alumnos de 4to semestre (Grupo 1)

	Frecuencia	%
Presencia	12	25.0
Ausencia	21	43.8
En riesgo	15	31.2
Total	48	100.0

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 29 observamos al Grupo 2 (sexto semestre) que demostró tener 21.6% de presencia de Burnout académico, 53.8% de ausencia de Burnout académico y 24.6% del grupo se clasificó como en riesgo.

Tabla 29

Presencia de burnout académico en alumnos de 6to semestre (Grupo 2)

	Frecuencia	%
Presencia	14	21.6
Ausencia	35	53.8
En riesgo	16	24.6
Total	65	100.0

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 30 se caracteriza al Grupo 3 (octavo semestre) donde se observa la presencia del

Burnout académico en un 20%, el 47% como ausencia de Burnout académico, y catalogados en riesgo un 24.6%

Tabla 30

Presencia de burnout académico en alumnos de 8vo semestre (Grupo 3)

	Frecuencia	%
Presencia	16	20
Ausencia	38	47
En riesgo	26	24.6
Total	80	100

Nota. Elaboración propia.

E. Descripción de la población con BA según variables sociodemográficas por grupo

En la Tabla 31 se visualiza que la mayoría del Grupo 1 (4to semestre), se encontraban en una edad de 19 años (50%) con un mayor porcentaje de promedio entre 8.0 a 8.5 (41.7%) y la mayoría de los participantes con Burnout académico se conformó de mujeres (58.3%)

Tabla 31

Descripción de participantes de 4to semestre con burnout académico según

variables sociodemográficas (Grupo 1)

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	Frecuencia	%
Edad (años)		
19	6	50.0
20	3	25.0
21	1	8.3
22	2	16.7
Promedio		
8.0- 8.5	5	41.7
8.6-8.9	3	25.0
9.0-9.5	4	33.3
Sexo		
Hombre	5	41.7
Mujer	7	58.3
Repitieron semestre/materia		
Repetidores	0	0
No repetidores	12	100

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 32, los participantes del Grupo 2 (sexto semestre) obtuvieron que para la edad se encontraban entre los 22 y 23 años (49.9%) y ellos se ubicaron en su mayoría con un promedio entre 9.0 a 9.5 (35.7%), se resalta que en su mayoría se conformó por mujeres (64.3%).

Tabla 32

Descripción de participantes de 6to semestre con burnout académico según variables sociodemográficas (Grupo 2)

Variables sociodemográficas	Frecuencia	%
Edad (años)		
20	2	14.3
21	2	14.3
22	4	28.5
23	3	21.4
24	2	14.3
29	1	7.2
Promedio		
8.0- 8.5	4	28.5
8.6-8.9	3	21.4
9.0-9.5	5	35.7
9.6-10	2	14.3
Sexo		
Hombre	5	35.7
Mujer	9	64.3
Repetieron semestre/materia		
Repetidores	3	21.4
No repetidores	11	78.6

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 33 se describe que los participantes del Grupo 3 (octavo semestre) mayoritariamente está constituido por participantes de 22 años (56.3%) con un promedio de entre 9.1 a 9.5 (50%) y en su mayoría mujeres (58.3).

Tabla 33

Descripción de participantes de 8o semestre con burnout académico según variables sociodemográficas (Grupo 3)

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	FRECUENCIA	%
Edad (años)		
21	2	12.5
22	9	56.3
23	4	25.0
24	1	6.2
Promedio		
8.0- 8.5	5	31.2
8.6-9.0	1	6.3
9.1-9.5	8	50.0
9.6-10	2	12.5
Sexo		
Hombre	5	41.7
Mujer	7	58.3
Repetieron semestre/materia		
Repetidores	6	37.5
No repetidores	10	62.5

Nota. Elaboración propia.

Discusión

El estudio de burnout, desde su definición, se enfoca a una perspectiva laboral, es decir, las investigaciones se basan en identificar la presencia de este síndrome en los trabajadores, sin embargo, se ha demostrado que existen otros ámbitos en donde dichos síntomas pueden presentarse, tal como el escolar, pues como se ha mencionado, los estudiantes también forman parte de una organización, cumplen objetivos específicos, son recompensados por sus labores, etc.

Por tal motivo, es necesario conocer los factores asociados a la aparición de este síndrome en los estudiantes y de esta manera brindar herramientas que ayuden a afrontar los niveles de estrés que suelen ser el pionero en la presencia del burnout académico.

Para comenzar, es de importancia mencionar que 48.7% de población del presente trabajo se caracterizó con ausencia de BA es decir, aquellos que tuvieron una puntuación baja en las dimensiones del instrumento; a su vez, 29.5% de la muestra se encontró en lo que clasificamos en riesgo debido a que a pesar de no presentar niveles altos de Agotamiento y Cinismo junto con niveles bajos de Eficacia Académica, mostraron puntuaciones altas en al menos dos de las dimensiones, puesto que aunque no cumplen con las características que el instrumento destaca como presencia de burnout, los niveles se consideraron cerca de dichas puntuaciones y por lo tanto, consideramos que son los que están más cerca de desarrollar BA. Adicionalmente 21.8% presentó puntuaciones que nos permiten clasificarlos con presencia de BA. A pesar de que poco menos de la mitad de la muestra no presentó el síndrome de BA, es alarmante el hecho de que 51.3% se identificó con rasgos pertenecientes a dicho síndrome.

Aunado a esto, y tomando en cuenta el contexto de la contingencia por COVID-19 y sus consecuencias como las clases a distancia, se esperó de forma global que existieran nuevos fenómenos y que otros se agravaran, tal es el caso del Burnout académico que durante nuestra

evaluación en una población de universitarios encontramos la prevalencia en un menor porcentaje en hombres, esto rechaza los resultados de Estrada et al. (2020) donde describen que los hombres cuentan con una mayor tendencia a sufrir del síndrome de burnout académico debido a que desarrollan un mayor nivel de desinterés en sus estudios aumentando el deseo de abandono en sus actividades académicas.

Del mismo modo, destacamos que durante los análisis que realizamos se identificó que las mujeres tuvieron medias de agotamiento estadísticamente mayores llevándolas a percibirse emocionalmente más cansadas, que de acuerdo a Rodríguez-Villalobos et al. (2019); Seperak-Viera y Fernández-Arata, (2021) disminuye su interés en los estudios, generando incertidumbre en la relevancia de estos y disminución de su actitud vehemente al alcanzar un hito académico, así mismo, como lo mencionó Osorio et al. (2020) se pueden atribuir a los esfuerzos por la perfección y por buscar estar entre “las mejores”, afirmando que para ser reconocidas tienen que ser mejores que los varones.

Así mismo es importante realizar esta investigación desde una perspectiva de género, ya que en el contexto de la pandemia, en estudios como el de Saldivar y Ramirez (2020) se mencionó que las mujeres que se desarrollan en trabajo académico, como alumnas, se han visto en la necesidad de trabajar, estudiar y cuidar simultáneamente, con jornadas pesadas, alterando la organización o disposición de su tiempo para procurar su salud física y mental.

Por otra parte, la muestra presentó niveles altos en la dimensión Eficacia Académica lo cual pudo intervenir en la presencia del BA ya que como lo mencionó Ortega (2022) el individuo procura su estado emocional, pues este influye en la autopercepción y por ende, en la autoeficacia, por lo tanto será menor el impacto del BA,

Referente a la variable sociodemográfica situación escolar, se identificó que la mayoría de los participantes de la muestra con BA, se encontraron como regulares, es decir, no repitieron alguna materia o bien el semestre completo. En contraste con el estudio de Avecillas et al. (2021) quienes evaluaron los niveles de BA según variables sociodemográficas dentro de las cuales, ellos detallaron que el repetir materias se asocia significativamente con los niveles de BA. Además durante la comparación de las dimensiones del BA con los semestres en que se cursaba, se encontró que las medias de Agotamiento, Cinismo y Eficacia académica son estadísticamente diferentes para los que se encontraban en 4o u 8o semestres resultando en un mayor riesgo para estos grupos, lo que apoya los resultados de Guzmán et al. (2020) encontraron una asociación entre el semestre y estas dimensiones, detallando que los universitarios en los primeros semestres tienden a sentirse agobiados y sobrepasados por las nuevas experiencias y responsabilidades que adquieren durante sus primeros años en la universidad, dando como resultado índices mayores en las dimensiones que conforman el Burnout. Ello también coincide con los resultados de Turhan et al. (2023) quienes encontraron que estudiantes de últimos semestres se encontraban con mayor agotamiento y menor eficacia. Los resultados anteriores nos dan una excelente información respecto a lo que se identificó en la presente investigación; en nuestro caso, solo los que se encontraban en 4o y 8o semestre mostraron diferencias significativas con los estudiantes de 6o semestre y esto refleja que ambos polos, tanto los que están empezando la universidad como los que están al final de la carrera tienden a mostrar índices mayores en relación con los que están por decirlo así, a la mitad de la universidad.

Conclusiones

Para concluir cabe mencionar que se logró evaluar la presencia del BA en cuarto, sexto y octavo semestre y sus diferencias, así como en las características demográficas sexo de forma esperada.

Se obtuvo que para el Grupo 1, conformado por 48 alumnos, la mayoría se encontraba entre los 20 años, tuvieron un rango de calificación entre 8 y 9.5 y en su mayoría fueron alumnos regulares; en la dimensión de eficacia, el total del grupo obtuvo una puntuación media alta; en la dimensión agotamiento, en general se obtuvo una puntuación muy alta; en la dimensión de cinismo, el total del grupo se colocó en una categoría muy alta.

Dentro de las correlaciones, en las mujeres se obtuvo que existe una correlación positiva moderada entre agotamiento y cinismo, una correlación negativa moderada entre agotamiento y eficacia, y una correlación negativa moderada entre eficacia y cinismo. Para los hombres, se obtuvo que existe una correlación positiva moderada entre agotamiento y cinismo.

Para el Grupo 2 participaron 65 individuos, la mayor parte del grupo se encontraba entre 20 y 22 años, con un rango de calificación entre 9 y 9.5, el 80% de los participantes fueron regulares; en la dimensión de eficacia tanto hombres como mujeres tuvieron una puntuación alta; en la dimensión de agotamiento, el total del grupo obtuvo una puntuación alta, en la dimensión de cinismo, se obtuvo que se encuentra que el grupo en un rango de puntuación entre media baja y muy baja.

En las correlaciones entre dimensiones, se encontró en las mujeres una correlación positiva débil entre agotamiento y cinismo, una negativa moderada entre eficacia y cinismo; en el caso de los hombres se halló una correlación positiva moderada entre agotamiento y cinismo, una negativa moderada entre agotamiento y eficacia y una negativa moderada entre eficacia y cinismo.

El Grupo 3 fue conformado por 80 participantes, entre los 22 y 24 años, con un rango de promedio de 9 a 9.5, la mayoría fueron regulares; en la dimensión de eficacia el grupo obtuvo una puntuación alta, en la dimensión de agotamiento el total del grupo se encontró entre puntuaciones altas y muy altas, en la dimensión de cinismo se obtuvieron puntuaciones bajas.

Para las correlaciones entre dimensiones, se hallaron en mujeres una correlación positiva débil entre agotamiento y cinismo, y una correlación positiva débil entre eficacia y cinismo; en el caso de los hombres, se encontró una correlación positiva débil entre eficacia y cinismo.

Se realizó una prueba t de Student por grupo, en la cual se obtuvieron los siguientes resultados, para el Grupo 1, de manera significativa, las mujeres tuvieron mayor agotamiento, para el Grupo 2, los hombres tuvieron una puntuación más alta en la dimensión de eficacia y en el Grupo 3, existió un puntaje mayormente significativo en agotamiento.

El Grupo 1 tuvo mayor cinismo y menor eficacia en comparación con el Grupo 2, mientras que entre el Grupo 1 y Grupo 3, no existieron diferencias significativas en sus medias para el Grupo 2 con relación al Grupo 3 de obtuvo una diferencia significativa en agotamiento siendo más alta para el último grupo.

Con relación a la presencia de BA, para el Grupo 1, el 25%, siendo en su mayoría de 19 años, en un rango de promedio de 8 a 8.5, mayormente mujeres y que no repitieron ninguna materia o semestre. Para el Grupo 2, el 21.6% presentó BA, en un rango de edad de 22 a 23 años, en un rango de promedio de 9 a 9.5, en su mayoría mujeres, no repetidores de alguna materia o semestre. Para el último grupo se contó con 20% de alumnos con presencia de BA, siendo la mayoría de edad de 22 años con promedio de 9 a 9.5, en su mayoría mujeres, no repetidores.

De manera general el 25% de la muestra presenta prevalencia del síndrome, el 43.8% tiene prevalencia en al menos una dimensión o no presenta y el 31.2% puntúa calificaciones en dos de las tres dimensiones del BA.

Como parte de las limitaciones presentadas en este estudio destacó que la evaluación se realizó en un contexto muy específico de confinamiento por una emergencia sanitaria (COVID-19), esto afectó el posible número de participantes y el alcance de la población.

Otra limitante que se identificó fue que la recolección de datos se realizó cuatro meses después de retomar las clases presenciales, sin embargo, se incluyó en las instrucciones del instrumento que para su participación debían remontarse a su experiencia durante las clases a distancia durante la pandemia. Esto pudo alterar la percepción real que pudieron tener en el momento que se aplicó el instrumento y a su vez afectando los resultados de la investigación.

Es importante evaluar el BA, así como estudiar los efectos que la pandemia y las clases a distancia pudieron tener, ya que como lo describimos muchos de ellos se encuentran con prevalencia del síndrome y por otra parte la normalización de las clases a distancia apoyará a las instituciones a forjar planes de estudio que puedan abarcar las necesidades y tengan en cuenta los efectos negativos que estas puedan causar en los estudiantes. Por ello se propone estudios más a fondo donde se pueda correlacionar los fenómenos que se puedan manifestar con la adición de clases híbridas a los planes de estudio y los efectos que estas puedan causar. Se sugiere ampliar esta investigación con diferentes variables sociodemográficas como el estado civil, estrategias de afrontamiento, estado laboral y calidad de vida para poder describir posibles factores de riesgo y protección.

Otra propuesta es la implementación de talleres en los planteles universitarios donde estudiantes de los primeros y últimos semestres obtengan ayuda especializada siendo esta prevención o

intervención según sea el caso. Se incluye en el Apéndice una propuesta en forma de una ficha técnica y fichas didácticas de sesiones las cuales se enfocan en el agotamiento dados los resultados obtenidos en el presente trabajo que nos muestran altos índices del mismo, así como la correlación que tiene con las otras dimensiones.

Existen investigaciones en las cuales se encontró que principalmente la intervención cognitiva conductual, técnicas de relajación y las técnicas de resolución de problemas reducen el agotamiento en el tratamiento del Burnout (Oliveira et al., 2021). Lagos et al (2020) demuestran que la intervención cognitivo conductual ejerció una disminución significativa en ámbitos del estrés fuertemente ligado al agotamiento emocional a través de un programa breve de 3 sesiones de una hora de duración con una periodicidad semanal incluyendo psicoeducación, entrenamiento en solución de problemas e inoculación al estrés. Otro estudio demuestra la efectividad de técnicas cognitivo conductuales y de relajación en la reducción de estrés con relación al agotamiento emocional y el cinismo por medio de un programa de 8 sesiones, una vez por semana con duración de 90 minutos (Ortiz et al., 2019). Por otro lado, Ramírez y González (2012) demostraron que el enfoque cognitivo conductual a través de distintas técnicas para reducción de estrés como la relajación, asertividad, enfrentamiento del estrés y solución de problemas es altamente efectivo disminuyendo los niveles de agotamiento, cinismo e ineficacia académica. Existe bibliografía extensa que revela la eficacia que tiene este enfoque y las técnicas de relajación, así como la resolución de problemas (Reyes y González, 2016; Peña, 2019; Cabanillas et al., 2023). Por otra parte, Beames et al. (2023) en un metaanálisis sobre intervenciones a burnout hace referencia a que las sesiones con duración de promedio de una hora y en periodos de entre una a ocho sesiones tienden a tener un efecto positivo en alumnos y profesores, por ello la propuesta incluida se planificó en cuatro sesiones a lo largo de cuatro semanas donde las principales técnicas utilizadas

en la propuesta son la relajación y la resolución de problemas desde un enfoque cognitivo conductual.

Referencias

- Álvarez-Pérez, P. & López-Aguilar, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 26(90), 663-689. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662021000300663&lng=es&tlng=es.
- Ardiles-Irarrazabal, R., Cortés-Sandoval, C., Diamond-Orellana S., Gutiérrez-Leal, C. Paucar-Evanan, M., & Toledo-Valderrama, K. (2022). Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Revista Index de Enfermería*, 31(1), 14-18.
- Aretio, G. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 9-32.
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior. (2020). *Acuerdo Nacional por la Unidad en la Educación Superior frente a la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19*. https://web.anuies.mx/files/Acuerdo_Nacional_Frente_al_COVID_19.pdf
- Attorresi, H., Lozzia, G., Abal, F., Galibert, M., & Aguerri, M. (2009). Teoría de respuesta al ítem. Conceptos básicos y aplicaciones para la medición de constructos psicológicos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(2), 179-188.
- Avecillas, J., Cortés, C., Diamond, S., Gutiérrez, C., Paucar, M., & Toledo, K. (2021). Burnout académico, factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Revista Eugenio Espejo*, 15(2), 57-67.
- Barraza, A. (2008). Escala unidimensional del burnout estudiantil. *Investigación Educativa Duranguense*, 9, 104-106.
- Barzola, K. (2022). *Síndrome de burnout académico durante la pandemia por COVID-19 en internos de terapia ocupacional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de tesis y trabajos de titulación. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/18708>
- Beames, J., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J., O’Dea, B., & Seidler, A. (2023). Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or wellbeing of school teachers: Systematic review and meta-analyses. *Educational Psychology Review*, 35(1), 26.
- Bertogna, M., Castillo, R., Soto, H., & Cecchi, L. (12-15 de junio de 2007). *Clases sincrónicas virtuales en la enseñanza a distancia: una implementación a bajo costo*. [Conferencia]. II Congreso de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología. Universidad Nacional de La Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/19102>
- Boada, J., Merino, E., Sánchez, J., Prizmic, A., & Vigil, A. (2015). Adaptación y propiedades psicométricas de la escala SBI-U sobre Burnout Académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 31(1), 290-297.

- Bresó, E., Salanova, M., Schaufeli, W. & Nogareda, C. (2007) NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo" Burnout"(III): Instrumento de medición. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*.
- Caballero, D., Bresó, E., & González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441. <https://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n3/v32n3a07.pdf>
- Caballero, D., Hederich, C., & Palacio S. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>
- Cabanillas, P., Merino, D., & Pareda, I. (2023). *Efectividad del enfoque cognitivo conductual en el abordaje del burnout en personal sanitario: una revisión sistemática*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/112100>
- Carlin, M., & Garcés de los Fayos, E. (2010). El síndrome de burnout: evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 169-180.
- Díaz, F., & Gómez, I. (2016). La investigación sobre el síndrome de Burnout en latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131. <https://doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065>
- Dirección General de Epidemiología. (2022). *COVID-19. México: datos epidemiológicos*. Gobierno de México. <https://covid19.sinave.gob.mx/>
- Esparza, J. (2020). *COVID-19: una pandemia en pleno desarrollo*. *Gaceta Médica Caracas*, 128(1), 1-7.
- Espín, A. (2020). Impacto psicológico por necesidades de bioseguridad en profesionales de enfermería durante la pandemia covid-19. *Dominio de las Ciencias*, 6(5), 11-23.
- Estrada, E., & Gallegos, N. (2022). Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de Covid-19. *Educação Formação*, 7(1), e6759. <https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/6759>
- Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H., & Huaypar, K. (2020). Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação do Campo*, 5, e10237.
- Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. (2022). 4to informe de actividades de la Gestión 2018-2022. Cumplimiento de indicadores del PDI 2018-2022 de la FES Zaragoza. https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Informes_de_Actividades/4to_Informe_de_Actividades_indicadores_2018-2022.pdf
- Gaeta, M., & Dillarza, M. (2021). Burnout en universitarios: factores asociados a su disminución. *Aula de Encuentro*, (23), 51-69.

- González, R., Souto, A., Fernández, R., & Freire, C. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 7-18.
- Guzmán, J., Robles, V., & Lussier, R. (2021). Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23).
- Guzmán, M., Parrello, S., & Romero, C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37.
- Hernández, M. (2021, 2 de febrero). Intensifica UNAM medidas para favorecer la salud mental. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/g20210202/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Jorge, E. (2018). La evaluación clínica como una función integral del psicólogo. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 15(1), 113-122.
- Kilic, R., Nasello, J., Melchior, V., & Triffaux, J. (2021). Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198, 187-195.
- Lagos, D., Huete, L., Landero, N., & Solis, F. (2020). Eficacia de un programa cognitivo-conductual en el tratamiento del estrés laboral, pre internos de medicina del hospital Escuela San Juan de Dios Estelí, *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 9(34), 107-125.
- Llanes-Castillo, A., Pérez-Rodríguez, P., Reyes-Valdés, M., & Cervantes-López, M. (2022). Burnout: efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(3), 69-81.
- Loayza-Castro, J., Correa-López, L., Cabello-Vela, C., Huamán-García, M., Cedillo-Ramírez, L., Vela-Ruiz, J., Pérez-Acuña, L., Gonzales-Menéndez, M. & De la Cruz-Vargas, A. (2016). Síndrome de burnout en estudiantes universitarios: tendencias actuales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(1), 31-36.
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: un problema moderno. *Entorno*, 70, 110-120.
- Madrid, H. (2021). *Síndrome de burnout académico en alumnos de terapia ocupacional en contexto Covid-19*. [Disertación doctoral]. Universidad de Salamanca.
- Mamani, N., & Mamani, J. (2021). *Burnout académico y compromiso académico en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia Covid-19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4903>

- Manzano, G., Montañés, P., & Megías, J. (2017). Perception of economic crisis among spanish nursing students: Its relation to burnout and engagement. *Nurse Education Today*, 52, 116-120.
- Marengo, A., Suarez, Y., & Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 11(2), 45-55.
- Marrero, M. (2021). *Burnout y estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de psicología. Facultad de psicología y Logopedia*. [Tesis de licenciatura, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24023/Burnout%20y%20estres%20academico%20y%20su%20relacion%20con%20el%20rendimiento%20academico%20en%20estudiantes%20de%20psicologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). *Burnout. In stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Academic Press.
- Méndez, J. (2004). Estrés laboral o síndrome de 'burnout'. *Acta Pediátrica Mexicana*, 25(5), 299-302.
- Mendoza, A. (2021). *Relación entre el estrés y el síndrome de burnout académico, en educación no presencial por la pandemia Covid-19, en estudiantes de tecnología médica de la Universidad Privada de Tacna, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de tesis. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1818>
- Ministerio de Sanidad. (2020, 31 de enero). *Actualización nº 13. Neumonía por nuevo coronavirus (2019-nCoV) en Wuhan, provincia de Hubei, (China)*. www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Actualizacion_13_2019-nCoV_China.pdf
- Montoya-Restrepo, I., Rojas-Berrio, S., & Montoya-Restrepo, L. (2022). Burnout estudiantil por covid-19: un estudio en universidades colombianas. *Panorama*, 16(30), 139–160.
- Muñoz, A., Rosas, L., Salas, J., Hernández, A., Maxo, E., & Ochoa, A. (2022). Síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de la escuela de ciencias de la salud: modalidad en línea. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 4577-4601.
- Oliveira, S., Roberto, M., Veiga, A., Marques, A. (2021). A meta-analysis of the impact of social and emotional learning interventions on teachers burnout symptoms. *Educational Psychology Review*, 33(4) 1779-1808.
- Organización de las Naciones Unidas. (2022, 28 de marzo). *Coronavirus (COVID 19)*. coronavirus.onu.org.mx/
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Panamericana de la Salud. (2022, 28 de marzo). *Brote de enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)*. OPS. www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19

Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (2020, 11 de marzo). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. OPS. www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es

Ortega, A. (2022). *Síndrome de burnout académico y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Latina]. Biblioteca Digital UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0815555/Index.html>

Ortiz, S., Sandoval, E., Adame, S., Ramirez, C., Jaimes, A., & Ruiz, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en Educación Médica* 30(8), 9-17.

Osorio, M., Parrello, S., & Prado, C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37.

Pérez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat academia*, (112), 42-80. <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

Pérez-Fuentes, M., Molero-Jurado, M., Simón-Márquez, M., Barragán-Martín, A., Martos-Martínez, A., & Ruiz-Oropeza, N. (2020). Engagement académico e inteligencia emocional en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista de psicología y educación*, 15(1), 77-86

Pérez-López, E., Atochero, A., & Rivero, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 331-350.

Papalia, D., Martorell, G. & Estévez-Casellas, C. (2017). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.

Peña, J. (2019). *Terapia cognitiva conductual para reducir los síntomas del síndrome de burnout en docentes consejeros que laboran en el colegio padre segundo familiar cano de Monagrillo, provincia de Herrera*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Panamá]. Repositorio Digital. <https://up-rid.up.ac.pa/1766/>

no está citado). Engagement académico e inteligencia emocional en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 77-86.

Ramírez, J., & González, M. (2012). Estrategias cognitivo conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Periódicos Electrónicos em Psicología* 26(16), 26-38.

- Ramírez, M. (2017). Prevalencia del síndrome de burnout y la asociación con variables sociodemográficas y laborales en una provincia de Ecuador. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 241-251.
- Ramos, F., Manga, D., & Morán, C. (2005, febrero). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas y asociación. [Conferencia]. *6to Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis*. <http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478>.
- Reyes, K., & González, A. (2016). Efectos de una intervención cognitivo conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados. *Escritos de Psicología* 9(1), 15-23.
- Rosario-Rodríguez, A., Gonzáles-Rivera, J., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185.
- Rodríguez-Villalobos, J., Benavides, E., Ornelas, M., & Jurado, P. (2019). El burnout académico percibido en universitarios; comparaciones por género. *Formación Universitaria*, 12(5), 23-30.
- Rojas, L., Huamán, C., & Salazar, F. (2020). Pandemia COVID-19: repercusiones en la educación universitaria. *Odontología Sanmarquina*, 23(2), 203-205.
- Rosales, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 795-803.
- Rosales, Y., & Rosales, F. (2013). Burnout estudiantil universitario: conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337-345.
- Saborío, M., & Hidalgo, M. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es
- Salazar, J., Dolores, E., Valdivia, M., Hernández, M., & Huerta, I. (2021). Síndrome de burnout en estudiantes de educación superior tecnológica del campus Tierra Blanca en tiempo de covid-19, *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22), e044.
- Saldívar, A., & Ramírez, K. (2020). Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 23(2), 11-40.
- Schaufeli, W., Martínez, M., Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students - across national study, MBI-SS. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Secretaría de Educación Pública. (2020, 14 de marzo). *Comunicado conjunto No. 3. Presentan Salud y SEP medidas de prevención para el sector educativo nacional por COVID-19*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/comunicado-conjunto-no-3-presentan-salud-y-sep-medidas-de-prevencion-para-el-sector-educativo-nacional-por-covid-19?idiom=es>

Secretaría de Gobernación. (2020, 24 de marzo). *Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19)*. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590339&fecha=24/03/2020

Secretaría de Gobernación. (2022). *Programa Institucional 2020-2024 del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5606079&fecha=27/11/2020#gsc.tab=0

Secretaría de Salud. (2020). 241. *Secretaría de Salud llama a la población a quedarse en casa para evitar contagios de COVID-19*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/241-secretaria-de-salud-llama-a-la-poblacion-a-quedarse-en-casa-para-evitar-contagios-de-covid-19>

Secretaría de Salud de Coahuila. (s.f.). *Qué es COVID-19*. Salud Coahuila. https://www.saludcoahuila.gob.mx/COVID19/que_es.php

Seperak-Viera, R., & Fernández-Arata, M. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7, e99.

Secretaria de Inclusión y Bienestar Social. (2003) *Programa integrado territorial para el desarrollo social 2001-2003*. <http://www.sideso.cdmx.gob.mx/index.php?id=63>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). *Risk and protective factors*. www.samhsa.gov/sites/default/files/20190718-samhsa-risk-protective-factors.pdf

Torres-Toukoumidis, A., González-Moreno, S., Pesántez-Avilés, F., Cárdenas-Tapia, J., & Valles-Baca, H. (2021). Políticas públicas educativas durante la pandemia: estudio comparativo México y Ecuador. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 29(88), 1-20.

Turhan, D., Scheunemann, A., Schnettler, T., Bäumle, L., Thies, D., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., & Grunschel, C. (2023). Temporal development of student burnout symptoms: sociodemographic differences and linkage to university dropout intentions. *Contemporary Educational Psychology*, 73, e102185.

United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. (2020). *Startling digital divides in distance learning emerge*. en.unesco.org/news/startling-digital-divides-distance-learning-emerge

Universidad Nacional Autónoma de México. *Salud mental UNAM*, 2020. <https://saludmental.unam.mx/>

Viera, A., Hernández, P., & Fernández, I. (2007). Estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87.

APÉNDICE. PROPUESTA DE TALLER

BATALLANDO CON EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

FICHA TÉCNICA

Taller psicoeducativo para el afrontamiento de agotamiento emocional para la reducción de presencia de Burnout Académico

OBJETIVO GENERAL.

Instruir a los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la FES Zaragoza sobre técnicas para reducir el agotamiento emocional.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Integración y evaluación de los participantes que conformen el taller y factores determinantes de BA.
2. Estrategia de Afrontamiento Respiración Controlada
3. Estrategia de Resolución de problemas
4. Clausura de taller y evaluación final

PARTICIPANTES

Grupos de 8 - 10 estudiantes de la carrera de Psicología pertenecientes a la FES Zaragoza que hayan cursado al menos un semestre en línea, que durante la evaluación obtuvieron puntuaciones medias (altas) en la dimensión de agotamiento.

La convocatoria al taller se realizará contactando a los participantes del estudio, por medio del correo electrónico proporcionado en el formulario en línea.

TIPO DE PROGRAMA

Programa psicoeducativo, de ciclo corto, de estructura cerrada, que tiene como finalidad:

- Informar a los estudiantes sobre cansancio emocional y su impacto en la presencia de BA.
- Proporcionar a los alumnos un entrenamiento básico de estrategias de relajación y resolución de problemas para reducir los niveles de cansancio.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa está organizado por 4 módulos:

1. “Bienvenidos al taller, te explicamos del burnout”: actividad de rapport para integrar al nuevo grupo, descripción del taller, sus acuerdos y evaluación de los participantes a través del instrumento. así como la Identificación del Burnout Académico por medio de sus características.
2. “Me relajo, me relajo”: aprendizaje de estrategias de relajación para la desactivación
3. somática.
4. “Lluvia de respuestas”: aprendizaje de estrategias de resolución de problemas para cambios de conducta.
5. “Adiós”: clausura del taller a través de ejercicios prácticos aprendidos y evaluación final a través del primer instrumento.

MODALIDAD Y DURACIÓN

El taller se llevará a cabo de forma presencial dentro de las instalaciones de la FES Zaragoza. Se comprende de 4 sesiones de 2 horas cada una y está diseñado para ser aplicado por profesionales del área de Psicología.

Con competencias como autonomía emocional, comunicación efectiva y escucha activa, conocimiento a profundidad del BA, flexibilidad.

MATERIALES DEL PROGRAMA

- Proyector.
- Laptop.
- Cuaderno por persona, hojas blancas.
- Teléfono inteligente.
- Presentaciones electrónicas.
- Diseño didáctico de sesiones.

DISEÑO DIDÁCTICO DE LAS SESIONES

Sesión 1

Bienvenidos al taller, te explicamos del burnout

Objetivo: Generar un ambiente de integración del grupo y analizar el burnout académico

Contenidos:

- Presentación del taller.
- Rapport.
- Burnout Académico, qué es, características y factores de protección y riesgo (Caballero et al., 2010).

Actividades a realizar:

1. Presentación formal de los instructores y se mención del objetivo, así como los acuerdos de convivencia del taller.
2. Realización de una dinámica de convivencia mediante la cual, los participantes se presentarán y mencionarán las impresiones que tienen del taller.
3. Análisis del Agotamiento y su papel en el BA. (Caballero et al., 2010; Schaufeli et al., 2002, como se cita en Caballero et al., 2015).
4. Análisis de casos por equipos sobre ejemplos de lo que es agotamiento donde ellos identifican características claves que lo conforman.

Materiales requeridos

- Preparación previa de la presentación digital que se utilizará para explicar el contenido sobre agotamiento.
- Bola de estambre para la actividad de convivencia (Olivares et al., 2014).

Indicaciones para la realización

Mediante el trabajo en gran grupo y pequeños grupos se busca la mejora de la convivencia entre compañeros e instructores, así como identificar las características del agotamiento emocional y el papel que toma en el BA.

Criterios de evaluación

- En su análisis del agotamiento y su papel en el BA elaboren un concepto sobre BA que incluya al menos dos dimensiones.
- En la actividad de los ejemplos mencionen dos factores de protección de los cuatro mencionados en el ejemplo y dos factores de riesgo de los cuatro mencionados en el ejemplo.

Referencias

Caballero, D., Bresó, E., & González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441. <https://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n3/v32n3a07.pdf>

Caballero, D., Hederich, C., & Palacio S. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>

Olivares, R.J., Macía, A.D., Rosa A. A., & Olivares-Olivares, P.J. (2014). *Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos*. Pirámide

Sesión 2

Me relajo, me relajo

Objetivo: Adquirir técnicas de relajación para su uso constante.

Contenidos:

- Relajación, qué es, características y su relación con el agotamiento.
- Técnica de respiración profunda controlada.
- Técnica de relajación muscular progresiva.

Actividades a realizar:

- 1.- Explicación de la relajación fisiológica (Sainz, 2020).
- 2.- Discusión de la temática por equipos.
- 3.- Dinámica “Soy un globo” para que adquieran la respiración profunda controlada (Olivares, 2014).
- 4.-Dinámica para practicar la relajación muscular progresiva (Olivares et al., 2014).

Materiales requeridos

- Preparación previa de la presentación digital que se utilizará para explicar el contenido sobre las técnicas de relajación.
- Colchoneta donde se puedan colocar para la dinámica de relajación muscular.
- Sillas para la correcta posición en la relajación.

Indicaciones para la realización

Por medio del trabajo en equipo se busca que discutan sobre el tema de las técnicas de relajación además por medio de la práctica de las técnicas en las dinámicas se pretende que los participantes logren las técnicas para su uso cotidiano.

Criterios de evaluación

- Que durante la discusión por equipos logren mencionar al menos 3 características de la relajación fisiológica de las mencionadas en la explicación y las utilicen en un ejemplo.
- Llevar a cabo la técnica de respiración.
- Poner en práctica la técnica de relajación muscular progresiva.

Referencias

Olivares, R.J., Macía, A.D., Rosa A. A., & Olivares-Olivares, P.J. (2014). Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos. Pirámide.

Sainz, G. (2020). *Estudio fisiológico de la relajación*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid]. Repositorio documental. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43123/TFG-G4418.pdf?sequence=1>

Sesión 3

Lluvia de respuestas

Objetivo: Aprender a usar la técnica de resolución de problemas.

Contenidos:

- Resolución de problemas, características y uso de la resolución.

Actividades a realizar:

- 1.- Explicación de la resolución de problemas (Milano, 2022).
- 2.- Dinámica “Sentidos restringidos” para efectuar la correcta resolución de problemas.
- 3.- Dinámica “Chubasco de nociones” (Olivares et al., 2014) para implementar la resolución de problemas en las cuestiones de la vida cotidiana.
- 4.- Ejercicio individual de resolución de un problema dado por los instructores.

Materiales requeridos

- Preparación previa de la presentación digital que se usará para explicar los contenidos y características de la resolución de problemas.
- Para la actividad de Sentidos restringidos se ocupará: periódico, diurex, pañuelo, sillas y audífonos.
- Para la actividad Chubascos de nociones se empleará el teléfono celular.

Indicaciones para la realización

A través de dinámicas grupales, se pretende guiar a los participantes en la adquisición de resolución de problemas por medio de dinámicas interactivas de trabajo en equipo y actividades centradas en el análisis de casos.

Criterios de evaluación

- Durante participación activa en la discusión grupal mencionen las principales características de la resolución de problemas.
- Propuesta de una solución efectiva frente a un problema de forma individual.

Referencias

- Olivares, R.J., Macía, A.D., Rosa A. A., & Olivares-Olivares, P.J. (2014). *Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos*. Pirámide.
- Milano, O. (2022). *Libro de trabajo de habilidades de terapia Cognitivo conductual*. Kangaroo Publications.

Sesión 4

Adiós

Objetivo: Reforzar lo aprendido llevando a cabo una retroalimentación de los temas.

Contenidos:

- Recapitulación de los temas vistos.
- Retroalimentación del taller por parte de los participantes.

Actividades a realizar:

- 1.-Dinámica “Redescubriendo el concepto” para una recapitulación general de lo aprendido en el taller.
- 2.- Resolución de dudas específicas referentes a los temas abordados.
- 3.- Dinámica de cierre “El frasco” (Elaboración propia) para una retroalimentación del taller.
- 4.- Clausura del taller.

Materiales requeridos

- Hojas blancas.
- Plumas o marcadores.
- Frasco y tiras de papel de colores.

Indicaciones para la realización

Mediante el trabajo en equipo se evaluarán y reforzarán los conceptos aprendidos durante el taller. Así mismo se realizará una dinámica de cierre en donde los participantes anotarán de manera anónima una opinión sobre el taller (sugerencias de las actividades, comentarios, cambios que realizarían, etc.).

Criterios de evaluación

- Que en la recapitulación formulen los conceptos de Burnout y agotamiento (Caballero, 2010), de los principios de la relajación fisiológica (Sainz, 2020) y los conceptos asociados a la resolución de problemas (Milano, 2022) y lo apliquen en al menos dos ejemplos básicos.

Referencias

Caballero, D., Hederich, C., & Palacio S. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>

Milano, O. (2022). *Libro de trabajo de habilidades de terapia Cognitivo conductual*. Kangaroo Publications.

Sainz, G. (2020). *Estudio fisiológico de la relajación*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid]. Repositorio documental. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43123/TFG-G4418.pdf?sequence=1>

GUÍA DEL TALLER

Marco teórico

El estrés prolongado de los estudiantes provocado por actividades relacionadas con la escuela es reconocido como burnout académico (Guzmán et al., 2021).

Schaufeli et al. (2002, como se cita en Caballero et al., 2015) mencionaron que el burnout académico se caracteriza por una actitud cínica o de distanciamiento con el significado y la utilidad de los estudios que se están realizando (cinismo); un sentimiento de incompetencia académica como estudiante (ineficacia) y una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto, de no poder más en las tareas como estudiante (agotamiento), considerada el eje central de dicho síndrome.

Este último factor, de acuerdo con Barreto y Salazar (2021) se convierte en la respuesta más destacada a las situaciones estresantes del entorno y es el indicador más frecuente en la etapa temprana del Burnout.

El agotamiento causado por el estrés es acompañado por reacciones emocionales desproporcionadas a eventos que no están al nivel de estas reacciones (Viera, 2017).

Al estar en un ambiente de estrés y ansiedad, las condiciones junto con las respuestas de la persona no permiten lograr un control personal, al contrario, al estar estas en contacto generan una mayor tensión tanto emocional como física (Venegas, 2019).

Para regular el agotamiento, tanto físico como emocional, es necesario aprender a realizar estrategias de afrontamiento. Existen diferentes estrategias, basadas en la Terapia Cognitivo Conductual, corriente que sostiene que la mayor parte de la conducta humana se adquiere, mantiene y modifica por los mismos principios, tanto si es adecuada a la situación en la que aparece como si resulta desadaptada (Olivares et al., 2014) que ayudan a identificar la sintomatología del agotamiento para así, poder regular los altos que se presenten, con la finalidad de aplicarlo en el día a día.

Estas técnicas van desde la desactivación somática hasta técnicas que producen la resolución de problemas y mindfulness.

En el caso de las primeras técnicas se encuentran las técnicas de respiración y relajación, las cuales ayudan a controlar la intensidad de activación corporal.

La respiración controlada permite hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los incrementos de la activación fisiológica con relativa facilidad y rapidez. Unos hábitos correctos de respiración, que optimicen el uso de la capacidad funcional de los pulmones, permiten aportar al organismo el oxígeno necesario para su buen funcionamiento (Olivares et al., 2014).

En el caso de la relajación, no existe una forma óptima de generar la respuesta de relajación sino muchas y diferentes técnicas, entre las cuales destaca la relajación muscular progresiva o conocida de otro modo como el método de Jacobson, que según Castro (2014) se define como una reducción progresiva y voluntaria de la contracción de los músculos. Se basa en la tensión y distensión de los dieciséis grupos musculares

(Tabla 1) donde se busca hacer presión o ejercer fuerza en un área del cuerpo para después soltar y relajar el músculo siendo consciente de las sensaciones.

El efecto de la relajación muscular es la reducción/eliminación de la tensión fisiológica y la sensación subjetiva de ansiedad y distrés y está especialmente indicada para modificar respuestas intensas de activación ante demandas ambientales que interfieren en respuestas adaptativas y que producen problemas de salud relevantes como los ataques de pánico, la agorafobia o el estrés crónico.

Tabla 1

Ejercicios de tensión para cada grupo muscular del entrenamiento en relajación muscular progresiva

Secciones	Orden	Grupos Musculares	Actividades
Extremidades superiores	1	Mano y antebrazo dominantes	Apriete el puño dominante
	2	Brazo dominante	Apriete el codo dominante contra el brazo de la silla
	3	Mano y antebrazo no dominantes	Apriete el puño no dominante
	4	Brazo no dominante	Apriete el codo no dominante contra el brazo de la silla
Cabeza y cuello	5	Frente	Levante las cejas
	6	Ojos y nariz	Apriete los párpados y arrugue la nariz
	7	Boca	Apriete los dientes los labios y la lengua contra el paladar
	8	Cuello	Empuje la barbilla contra el pecho evitando tocarlo
Tronco	9	Hombros, pecho y espalda	Eche los hombros hacia atrás intentando que se toquen los omoplatos

	10	Estómago	Encoja el estómago como preparándose para recibir un golpe
	11	Muslo dominante	Apriete el muslo dominante contra el sillón
	12	Pierna dominante	Doble los dedos del pie dominante hacia arriba
	13	Pie dominante	Doble los dedos de pie dominante hacia adentro y curve el pie tirando de los dedos hacia usted
Extremidades inferiores	14	Muslo no dominante	Apriete el muslo no dominante contra el sillón
	15	Pierna dominante	Doble los dedos del pie no dominante hacia arriba
	16	Pie dominante	Doble los dedos de pie no dominante hacia adentro y curve el pie tirando de los dedos hacia usted

Nota. Olivares et al. (2013)

En el caso del entrenamiento en resolución de problemas, Olivares et al. (2014) indicaron que está dirigido a dotar a la persona de un recurso que le permita afrontar con mayor probabilidad de éxito el modo de encontrar soluciones eficaces para resolver problemas relacionados con los acontecimientos vitales.

El proceso para llevar a cabo el entrenamiento es el siguiente

- Definir el estresor o las reacciones como un problema que se ha de resolver.
- Establecer objetivos realistas que se concretan todo lo posible.
- Generar una amplia gama de alternativas de solución.
- Imaginar y considerar cómo podrían responder otros si se les pidiera que trataran un problema similar.
- Evaluar pros y contras de cada alternativa y ordenarlas en una jerarquía.
- Ensayar planes de acción y respuestas concretas mediante recreaciones en imaginación, ensayos conductuales y práctica graduada.
- Aplicar la solución que se muestra más viable en función de la circunstancia concreta de quien la aplicará y del problema al que se aplicará.
- Contemplar la posibilidad de fracaso, pero sin dejar de reforzarse por haberlo intentado, aunque no se consiga el resultado apetecido.
- Valorar los progresos a la luz de los resultados obtenidos.

Planeación

SESIÓN 1				
Objetivo: Generar un ambiente de integración del grupo y analizar el burnout académico				
Módulo	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
1. Bienvenida	Instaurar el primer contacto entre los participantes y los instructores.	Se hará una presentación formal de los instructores y se mencionará el objetivo así como las reglas de convivencia del taller.	Recurso humano. Presentación electrónica.	15 min
2. Dinámica “La telaraña”	Establecer el rapport y generar un ambiente de confianza.	Se formará un círculo entre los participantes, se le dará una bola de estambre a uno de ellos, se le pedirá que mencione su nombre, pasatiempo y qué espera del taller, posteriormente se le indicará que la lance a otro participante el cual tendrá que presentarse de la misma forma. Se repetirá la actividad hasta que todos se hayan presentado. Una vez hecho esto, quien se quedó con la bola debe regresar a aquel que se la envió, repitiendo los datos de esa persona.	Bola de estambre. Recurso humano.	25 min
Receso (20 min)				
4. Hablemos sobre Burnout.	Explicar las generalidades del BA.	Se les explicará elementos del BA: características, sus dimensiones, factores de riesgo y protección.	Laptop Proyector Presentación power point.	30 min
5. Análisis de caso	Identificar las características clave del agotamiento a partir de un caso específico.	Se formarán equipo de 3 a 4 participantes, se les dará un caso en donde se exprese una situación de un estudiante que presenta niveles de agotamiento, y de acuerdo a lo visto en la presentación, identificarán las características	Laptop Proyector Celular	10 min

		claves		
--	--	--------	--	--

SESIÓN 2				
Objetivo: Adquirir técnicas de relajación para su uso constante				
Módulo	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
1. “Me relajo me relajo”	Explicar las generalidades de la relajación	Se les explicará en qué consiste la relajación fisiológica, qué sucede en el cuerpo, sus repercusiones y las diferentes técnicas.	Laptop Proyector Presentación power point	30 min
2. Círculos de discusión	Discutir acerca de la temática revisada.	Se formarán parejas entre los participantes y se les pedirá discutir si conocían la temática, si la han practicado, experiencias relacionadas al tema, etc.	Recurso humano	20 min
4. “Soy un globo”	Practicar la técnica de respiración profunda controlada	Se sentarán en una silla en una posición cómoda y el participante se dejará guiar por los instructores, los cuales enseñarán la fase de inhalación y exhalación paso por paso.	Recurso humano Sillas Música (opcional)	25 min
Receso (20 min)				
5. Relajación muscular	Practicar la técnica de relajación muscular progresiva	Se recostarán en una posición cómoda, el participante se dejará guiar por los instructores que les explicarán la tensión y distensión de los diferentes grupos musculares.	Recurso humano	45 min

SESIÓN 3

Objetivo: Aprender a usar la técnica de resolución de problemas

Módulo	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
1. Exposición	Explicar las generalidades de resolución de problemas	Se les explicarán los conceptos básicos que engloban la resolución de problemas así como el procedimiento general para llevarlo a cabo.	Laptop Proyector Presentación Recurso humano	30 min
2. Sentidos restringidos	Construir una torre con periódico que se sostenga por sí misma y que toque el techo	Se formarán 2 equipos, se les pedirá a cada equipo, que a un participante le cubran los ojos, a otro se le restringirá el hablar, a otro se le restringirá el uso de una pierna, a otro no se le dejara usar sus manos y a un último se le restringirá la escucha. Una vez hecho esto se les indicará que tendrán que construir una torre con periódico que se sostenga por sí sola y toque el techo, para ello tendrán 30 minutos y todos deberán participar sin excepción.	Periódico Recurso humano Diurex Pañuelo para vendar ojos Audífonos	30 min
Receso (20 min)				
3. Chubasco de nociones	Realizar una lluvia de ideas para la resolución de un problema específico.	Se les solicitará a los participantes dirigirse a la aplicación Jamboard a través de su celular, donde escribirán un problema que repercute en sus actividades académicas de manera anónima del cual se seleccionara un ejemplo y los participantes generarán una lluvia de alternativas de solución las cuales se evaluarán los pros y contras de cada uno para identificar la alternativa más óptima. Algún participante mencionara un plan de acción para llevar a cabo la resolución.	Laptop Proyector Teléfono celular Recurso humano	20 min
4. Resolución individual	Implementar la técnica de resolución de problemas de una problemática, de forma individual	Se les brindará un caso ficticio, que ejemplifique una situación de agotamiento que perjudique en el ámbito académico y los participantes, de forma individual, planteen una resolución de acuerdo a sus criterios y apegándose a la técnica explicada.	Recurso humano	20 min

SESIÓN 4

Objetivo: Reforzar lo aprendido llevando a cabo una retroalimentación de los temas

Módulo	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
1.Redescubriendo el concepto	Recapitular la información vista durante todo el taller.	Se hará una recapitulación de la información dada, preguntando a cada participante algún concepto y su definición	Laptop Proyector Presentación Recurso humano	20 min
2. Resolución de dudas	Aclarar las preguntas de los participantes	Se resolverán dudas específicas acerca de los temas vistos a lo largo del taller de los participantes	Recurso humano	10 min
3. El frasco	Retroalimentar el taller	A través de una nota anónima, escribirán sus comentarios para mejorar el taller, así como los aprendizajes obtenidos dentro del mismo y retroalimentaciones. (Elaboración Propia)	Hojas blancas Frasco de comentarios Plumas	20 min
Clausura				