AÑO 5. VOLUMEN 1
NÚMERO ESPECIAL. JULIO DE 2022
ISSN: 2594-0759

# SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN TIEMPOS DE COVID-19

**Dra. Martha Xolyanetzin Rodríguez Villarreal**
Universidad Autónoma de Nayarit
**xolyanetzinrodriguez@uan.edu.mx**
Nayarit, México

**Dr. Delfino Cruz Rivera**
Universidad Autónoma de Nayarit
**delfino.cruz@uan.edu.mx**
Nayarit, México

**Dr. David Miguel Ángel Acosta Cruz**
Universidad Autónoma de Nayarit
**davidacosta@uan.mx**
Nayarit, México

**Mtra. Karla Patricia Martínez González**
Universidad Autónoma de Nayarit
**karla.martinez@uan.edu.mx**
Nayarit, México

Dra. Martha Xolyanetzin Rodríguez Villarreal, Dr. Delfino Cruz Rivera, Dr. David Miguel Ángel Acosta Cruz, Mtra. Karla Patricia Martínez González

## RESUMEN

El propósito de esta investigación es identificar el síndrome de burnout en estudiantes universitarios en tiempos del COVID-19, para lo cual se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal. La muestra está conformada por 22 estudiantes pertenecientes al programa de Ciencias de la Educación. La recolección de datos se realizó mediante la utilización de una encuesta como instrumento, cuestionario de Maslach Burnout Inventor (MBI) Student Survey (MBI-SS) la versión adaptada para estudiantes, y la cual ha sido contextualizada. Los resultados obtenidos están asociado significativamente a las características sociodemográficas de los encuestados confirmándose la hipótesis planteada, conjuntamente se observa que tienden al agotamiento emocional, se sienten extremadamente fatigados (física o mentalmente) debido a una larga exposición, presiones y sobrecargas propias de la labor académica.

**Palabras claves:** Características sociodemográficas, COVID-19, estudiantes universitarios, síndrome de Burnout.

## *ABSTRACT*

*The purpose of this research is to identify burnout syndrome in university students intimes of COVID-19, for which a quantitative, descriptive, cross-sectional study was carried out. The sample is made up of 22 students belonging to the Education Sciences program. Data collection was carried out using a survey as an instrument, the Maslach Burnout Inventor (MBI) Student Survey (MBI-SS) questionnaire, the version adapted for students, and which has been contextualized. The results obtained are significantly associated with the sociodemographic characteristics of the respondents, confirming the proposed hypothesis, together it is observed that they tend to emotional exhaustion, feel extremely fatigued (physically or mentally) due to long exposure, pressures and overloads typical of academic work.*

***Key Words:*** Sociodemographic characteristics, COVID-19, university students, Burnout syndrome.

Dra. Martha Xolyanetzin Rodríguez Villarreal, Dr. Delfino Cruz Rivera, Dr. David Miguel Ángel Acosta Cruz, Mtra. Karla Patricia Martínez González

# Introducción

El síndrome de *Burnout* se suele investigar en el área laboral; sin embargo, los trabajadores no son los únicos individuos que sufren de este síndrome, ya que estudiantes también se encuentran inmersos en esta situación, debido a la carga tanto académica como personal que requiere cumplir con todos los requisitos universitarios.

En el ámbito académico este se ha vuelto cada vez más común, ya que las diversas actividades a las que se enfrentan los estudiantes constituirían factores importantes para la existencia de dicho síndrome, como menciona Caballero et al. (2010, p. 133) éste "surge de la presunción de que los estudiantes universitarios, al igual que cualquier profesional, se encuentran con presiones y sobrecargas propias de la labor académica".

En la actualidad el mundo se encuentra en una crisis de salud, económica y educativa propiciada por la pandemia por el virus COVID-19 que ha impactado a todos los países del planeta y a todas las actividades humanas.

En los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN), no ha sido la excepción, el estrés que conlleva todos estos cambios de la noche a la mañana, generan en los estudiantes una nueva estructura de su realidad.

Consideramos que el constructo pedagógico nuevo ha generado en los estudiantes una crisis existencial, por lo cual abordamos en este proyecto de investigación uno de los aspectos del ser humano que impacta en la aprehensión de los conocimientos como es el Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios, para ello se bosquejó un diseño metodológico cuantitativo con un alcance descriptivo y transversal.

## Marco teórico

El síndrome de Burnout no es exclusivo en ambientes laborales, sino también en el entorno estudiantil, primordialmente en los universitarios quienes son sometidos a grandes y diversas jornadas de aprendizaje, las cuales generan altos niveles de ansiedad, estrés y depresión, más es estos tiempos donde se ha incrementado debido a la contingencia sanitaria provocada por la pandemia de la Covid-19".

Es precisamente durante su proceso de formación, donde los estudiantes suelen soportar una alta carga de estrés. En ellos, se define el síndrome de desgaste profesional "como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo" (Copca, 2017, pág. 2), causado por la participación prolongada en un ambiente estresante.

Ahora bien, en el caso de los estudiantes, Bolaños, et al. (2016, pág. 34) señalan que "el personal de enfermería tiene una alta predisposición a padecer el síndrome de *Burnout*, sobre todo en la etapa de estudiante universitario", lo que indica que los estudiantes de enfermería tienen un alto riesgo de padecer este síndrome. Lo anterior es respaldado por Acevedo (2005), quien determina que el estrés ante los exámenes, ansiedad y depresión se relaciona con la aparición del síndrome.

Este fenómeno ha sido poco estudiado, se conoce el trabajo de Psyrdellis et al. (2017) que indican, cómo los estudiantes en su proceso de formación universitaria, pueden ser afectados por dicho síndrome, el cual se presenta como una manifestación del estrés crónico, producto de las condiciones psicológicas y sociales del proceso de formación.

El autor Psyrdellis, et al. (2017) observan que los estudiantes se ven afectados por cansancio emocional, relacionado con factores curriculares y sociales, generados por el estrés (sobrecarga académica, acceso a la tecnología, mediación docente en el aula, doble rol).

Estudios como *"Burnout and engagement in university students a crossnational study"*, de Schaufeli et al. (2002) el cual fue uno de los primeros estudios en examinar el burnout en estudiantes universitarios de España, Portugal, y Países bajos, determinando el uso de la versión adaptada para estudiantes Maslach Burnout Inventor - Student Survey (MBI-SS), (pág.46)

Donde se comprobó la estructura esperada de facto-res (agotamiento, cinismo y falta de eficacia) junto con el *engagement* o compromiso, con las cuales se determinó que la estructura de estos factores se ajustaba a los datos de muestra de varios países europeos, pero las cargas de cada factor difieren del país a pesar de que el contexto universitario sea similar (Schaufeli, 2002, p. 47).

Otro de los estudios que realizó grandes aportes a este tema, es el de Caballero (2012); el cual presenta una importante revisión de conceptos asociados a este síndrome, su evolución y su delimitación con otros trastornos y deja abierta la posibilidad de realizar estudios mediante instrumentos válidos para establecer la relación existente entre las variables asociadas con el síndrome Burnout académico (Caballero, 2012; p. 65).

El estudio que realizamos es para establecer la relación existente entre el síndrome de Burnout en tiempos del Covid-19 con las características sociodemográficas en estudiantes universitarios. Consiguiendo determinar el nivel de los indicadores del síndrome de Burnout como son el agotamiento emocional, el cinismo y la eficiencia académica, a través de la versión adaptada para estudiantes Maslach Burnout Inventor - Student Survey (MBI-SS).

Con base en lo anterior, se estableció como pregunta de investigación: ¿cuáles factores están asociados al síndrome de Burnout en estudiantes universitarios en tiempos del COVID-19?

De ello, se derivan los siguientes objetivos de investigación:

- Establecer el nivel de los indicadores del síndrome de Burnout como son el agotamiento emocional, el cinismo y la eficiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia.
- Analizar la asociación entre variables sociodemográficas y el síndrome de burnout en estudiantes universitarios.

## METODOLOGÍA

El enfoque bajo el cual se orienta la investigación, es el enfoque Cuantitativo, y se utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar las preguntas de investigación; así como para probar o anular la hipótesis establecida previamente. Asimismo, el estudio tiene un alcance descriptivo y transversal.

El enfoque descriptivo es un método que intenta recopilar información cuantificable para ser utilizada en el análisis estadístico de la muestra de población. (Hernández et al. 2018, p. 133).

Much et, al (2019) señalan que la investigación descriptiva es un tipo de investigación que se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio. (p.112)

Además, obtiene información del fenómeno o situación que se desea estudiar, utilizando técnicas como la observación y la encuesta, entre otras. (Much et, al, 2019, p. 113).

El instrumento utilizado para esta investigación es el cuestionario versión adaptada para estudiantes Maslach Burnout Inventor - Student Survey (MBI-SS), el cual está constituido por 15 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes. Esta prueba pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

La medición de los 3 aspectos del síndrome Burnout son:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 5 ítems (1, 4, 7, 10 y 13). Puntuación máxima 30.
2. Subescala de despersonalización o cinismo. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes, frialdad y distanciamiento. Está formada por 4 ítems (2, 5, 11, 14). Puntuación máxima 24.
3. Subescala de realización personal o eficacia académica. Evalúa los sentimientos de Autosuficiencia y realización personal. Se compone de 6 ítems (3, 6, 8, 9, 12, 15). Puntuación máxima 36.

Se diseñó un instrumento (cuestionario) de 8 ítems en forma de afirmaciones, las cuales fueron añadidas al cuestionario de Maslach Burnout Inventor - Student Survey (MBI-SS) para estudiantes, en estos ítems se planteaban ciertas características sociodemográficas.

Este instrumento fue validado a partir de la técnica de Inter jueces, donde se hicieron 6 preguntas a los investigadores que participaron en esta técnica para saber si contábamos con los elementos necesarios dentro del cuestionario para recabar información conforme al objetivo perseguido.

De los 10 investigadores, nueve estuvieron de acuerdo con el cuestionario, y uno de los investigadores nos realizó algunas recomendaciones que las tomamos en cuenta, como fue introducir una pregunta más a manera de afirmación en el cuestionario, quedando con 9 ítems estructurados a manera de afirmación para poder anexarlos, sondo un total de ítems 24.

Para responder a la pregunta de investigación y alcanzar los objetivos de esta se estructura la siguiente hipótesis:

**H1:** El síndrome de burnout en estudiantes universitarios en tiempos del Covid-19 está asociado significativamente a las características sociodemográficas.

En el camino metodológico, el cual es direccionado por el paradigma cuantitativo, una etapa determinante es la recolección de los datos pertinentes sobre las variables involucradas:

| **Variable dependiente** | **Concepto** | **Indicadores** | **Valores finales** | **Tipo de variables** |
|---|---|---|---|---|
| Síndrome de *Burnout* | Respuesta prolongada al estrés frente a factores personales e impersonales que experimenta el individuo diariamente | Agotamiento o cansancio emocional | Alto<br>Medio<br>Bajo | Cualitativo<br>Nominal |
| | | Despersonalización o cinismo | Alto<br>Medio<br>Bajo | |
| | | Realización personal o eficacia académica | Alto<br>Medio<br>Bajo | |
| **Variables Asociadas** | **Concepto** | **Indicadores** | **Valores finales** | **Tipo de variables** |
| Género | Características biológicas y fisiológicas que distinguen a los machos de las hembras en los organismos heterogenéricos | Masculino<br>Femenino | Masculino<br>Femenino | Cualitativo<br>Nominal<br>Dicotómico |
| Edad | Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo, contando desde su nacimiento hasta su muerte | 18-47 | Años | Cuantitativo<br>Ordinal<br>Discreta, Razón |
| Lugar de Procedencia | Lugar donde nació | Capital | Municipio | Cualitativa,<br>Nominal |
| Estado Civil | Condición de una persona según el Registro Civil | Soltero Casado<br>Viudo Divorciado | | Cualitativa,<br>Nominal,<br>politómica |

**Fuente:** Construcción propia.

Se consideró como población a los estudiantes del Área de Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Nayarit, de donde se tomó una muestra no probabilística de 22 sujetos, quienes contestaron el cuestionario vía internet por medio de formulario de Google.

Estos 22 estudiantes son del programa de Ciencias de la Educación, quienes amablemente colaboraron en esta investigación, estando en el cuarto y sexto periodo de la Licenciatura.

## APORTACIONES

Análisis de la asociación entre variables sociodemográficas y el síndrome de burnout en estudiantes universitarios.

En la variable sexo, se observó la presencia más numerosa de mujeres que de hombres, con un 23% (5) varones y mujeres 77% (17). Y al momento de relacionar la presente variable con la presencia del síndrome se obtuvo que la gran mayoría eran mujeres las que estaban estresadas. Por lo tanto, se puede concluir que las mujeres se encuentran relativamente más expuestas al estrés académico afectando sus relaciones sociales y su bienestar emocional.

Con respecto a la variable edad, se encontró que en la población investigada son gente jóvenes mayores de 19 años 95% (21). Al momento de relacionar la variable edad con la presencia del síndrome de Burnout se obtuvo que está asociado significativamente, con lo cual se concluye que la edad es un factor de riesgo para desencadenar el estrés académico, ya que a medida del crecimiento también aumenta el número de responsabilidades y deberes generando agotamiento físico y emocional en los estudiantes.

En la variable estado civil, se observó que el 86% (19) eran solteros; y el 14% (3), son solteros. Al momento de relacionar esta variable con la presencia del síndrome se obtuvo que los jóvenes solteros a pesar de contar con un ingreso económico por parte de sus padres presentaban el síndrome de Burnout. Por lo tanto, se puede concluir que los estudiantes tanto solteros como casados tienen la misma probabilidad de sufrir estrés académico.

Al respecto de la variable lugar de procedencia se observó que el 59% (13) de los estudiantes son de la capital, del Estado, y 41% (9) son estudiantes que están fuera de la capital de Estado, al momento de relacionar la variable con la presencia del síndrome de Burnout, los foráneos mencionaron que no contaban con los dispositivos para

ver o tomar las clases virtuales, por lo cual piden prestado a sus amigos o vecinos, por lo tanto se puede concluir que los estudiantes que no están en la capital de Estado están más expuestos al estrés académico.

## DISCUSIÓN

Se pudo observar que los factores que están asociados al síndrome de Burnout en estudiantes universitarios en tiempos del COVID-19, son factores sociodemográficos que elevan el nivel de los indicadores del síndrome de Burnout.

Se establece el nivel de los indicadores del síndrome de Burnout (Respuesta prolongada al estrés frente a factores personales e impersonales que experimenta el individuo diariamente):

- El nivel de agotamiento o cansancio emocional es ALTO, ya que se sienten extremadamente fatigados (física y mentalmente) debido a la larga exposición frente a herramientas que deben de utilizar ante el confinamiento por la pandemia, como son computadora, laptop, celular, etc., para poder llevar a cabo sus sesiones.
- Despersonalización o cinismo es MEDIO, tienden a una respuesta negativa o apática en sus sesiones de clases virtuales, ya que se sienten presionados en aspectos académicos.
- Realización personal o eficacia académica es ALTO, consideran tener sobrecargas propias de la labor académica que han aumentado en la pandemia, lo cual genera un estrés.

## CONCLUSIÓN

El análisis permite caracterizar el síndrome de burnout en estudiantes universitarios en tiempos del Covid-19 y ver cómo se asocia significativamente a las características sociodemográficas, así como determinar el nivel de los indicadores del síndrome de Burnout como son el agotamiento emocional, el cinismo y la eficiencia académica, a través de la versión adaptada para estudiantes Maslach Burnout Inventor - Student Survey (MBI-SS), permitirá tener un panorama del estrés que viven nuestros estudiantes y desarrollar estrategia que incidan en la mejora de la problemática observada.

## BIBLIOGRAFÍA

**Acevedo, V. H. (2005).** Resiliencia y escuela. Barcelona, España: Pensamiento Psicológico.

**Bolaños Novo, N. y Rodríguez Estrada, N. (2016).** Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. Rev. Enfermería Actual en Costa Rica. San José, Costa Rica: Cabellos de luz.

**Caballero Rodriguez, D., Cardona López, C., Hederich Cabello, C. y Palacio Jiménez, E. (2010).** El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. Ciudad de México, México: Revista Latinoamericana de Psicología.

**Caballero Rodriguez, D. (2012).** El burnout académico: prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla (Tesis Doctoral). Barranquilla, Colombia: Universidad del Norte.

**Copca Guzmán, A., Canales Arreola, H., Camilo Arcega, T., Trejo Fregoso, A., Arándano Pulido, P., Müller Sánchez, M., Mendoza Reyes, G., Arciniega Estrada, S., Reynoso Villalobos, V., Jiménez Ruvalcaba L. y Jiménez Estrada, C. (2017).** El síndrome de Burnout como factor influyente en el rendimiento académico del estudiante universitario. Pachuca, Hidalgo: Educación y salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

**Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018).** Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México. México: Mc Graw Hill.

**Müch Lourdes y Ángeles Ernesto (2019).** Métodos y técnicas de investigación. Ciudad de México. México: Trillas.

**Psyrdellis Rosa, M. y Justes Nodal, R. (2017).** El síndrome de Burnout como factor influyente en el rendimiento académico del estudiante universitario. Ciudad de México, México: Anuario de Investigaciones

**Schaufeli Wilmar B, Evangelia Demerouti & Arnold B. Bakker (2002)** Validation of the Maslach Burnout Inventory - General Survey: An Internet Study