

# ESTRÉS ACADÉMICO Y BURNOUT: ESTUDIO DIAGNÓSTICO EN ALUMNOS DE NUEVO INGRESO DE EDUCACIÓN SUPERIOR

## ACADEMIC STRESS AND BURNOUT: A DIAGNOSTIC STUDY ON FIRST-YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION

V. Espinoza Neblina<sup>1</sup>

E. Flores Ortiz<sup>2</sup>

L. González Guzmán<sup>3</sup>

T. Portillo Cubillas<sup>4</sup>

### RESUMEN

Esta investigación pretende detectar factores relacionados al burnout en estudiantes de los cuatro programas de licenciatura ofertados en TecNM Campus Puerto Peñasco. Como primera fase, se selecciona el grupo de interés que son los estudiantes de nuevo ingreso a los programas educativos en el ciclo 2022-2023. En la segunda de las fases, se elige el instrumento a utilizar, el cual consiste en una adaptación del *Maslach Burnout Inventory*, misma que pretende no solo detectar de forma inmediata casos graves o casos que requieran una pronta intervención del departamento de psicología institucional, sino además brindar información sobre el estado emocional y físico de los encuestados. En la tercera etapa, se aplica el instrumento en cuestión a un grupo de 157 estudiantes de nuevo ingreso. En la siguiente y última etapa, con apoyo del software SPSS, la información es interpretada y analizada para su uso. Como resultados, se obtienen estadísticas descriptivas básicas pero útiles para medir el grado en que algunos factores que promueven el burnout están presentes en los estudiantes, factores como la tristeza, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, irritabilidad, depresión, consumo de drogas y alcohol, entre otros. Concluyendo en la importancia de tener apoyo psicológico temprano, proponiendo y llevando a cabo la ampliación del departamento de psicología y su personal, así como el seguir realizando este tipo de estudios para diagnóstico y seguimiento oportuno, que ayuden a reducir los niveles de deserción.

### ABSTRACT

This research aims to detect factors related to burnout in students of the undergraduate programs offered at TecNM Campus Puerto Peñasco. As a first phase, the interest group is selected, which are the new students entering the educational programs in the 2022-2023 cycle. In the second phase, the instrument to be used was chosen, which consists of an adaptation of the Maslach Burnout Inventory, which is intended not only to immediately detect serious cases or cases that require prompt intervention by the institutional psychology department, but also to provide information on the emotional and physical state of the participants. In the third stage, the instrument was applied to a group of 157 incoming students. In the next and last stage, with the support of SPSS software, the information is interpreted and analyzed for its use. As results, basic but useful descriptive statistics are obtained to measure the degree to which some factors that promote burnout are present in students, such factors as sadness, difficulty concentrating, sleep disorders, irritability, depression, drug and alcohol consumption, among others. Concluding on the importance of having early psychological support, proposing and carrying out the expansion of the psychology department and its staff, and to continue to perform this type of studies for diagnosis and timely follow-up, which will help to reduce dropout rates.

### ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud define el burnout como “un fenómeno relacionado con el entorno laboral que resulta del estrés crónico en el trabajo que no ha sido gestionado con éxito” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Y se caracteriza por tres aspectos

<sup>1</sup>Profesor Asociado B. Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco. veronica.en@puertopenasco.tecnm.mx

<sup>2</sup>Profesor Titular A. Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco. everardo.fo@puertopenasco.tecnm.mx

<sup>3</sup>Profesor Asociado A. Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco. luz.gg@puertopenasco.tecnm.mx

<sup>4</sup>Profesor Asociado B. Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco. trinidad.pc@puertopenasco.tecnm.mx

principalmente: Agotamiento, Distanciamiento mental del trabajo y la Reducción de la eficacia profesional.

En este sentido, se identifica la misma sintomatología en los estudiantes de diferentes niveles educativos. Es un síndrome en el cual, la presión por la vida estudiantil en conjunto con factores sociales, emocionales, físicos entre otros, generan respuestas negativas, mostrando los estudiantes síntomas como agotamiento no solo físico, sino también mental, lo cual se traduce en ansiedad, decepción, frustración, rechazo, emociones de tristeza, ira, miedo, entre otras, bajando considerablemente el rendimiento académico. En los últimos tiempos los factores de agotamiento emocional se han intensificado, preocupando enormemente a profesores, tutores, directivos y demás partícipes de la educación.

Con el propósito de analizar dicha sintomatología, el proyecto centra su objetivo en los estudiantes de nuevo ingreso del instituto, ya que, el mayor índice de deserción ocurre en los primeros periodos, lo cual destaca la importancia de encontrar los elementos que inciden en este fenómeno, estudiándose con el propósito de determinar si las afectaciones o posibles factores de burnout presentes inciden en dichos índices. El estudio indagará sobre los aspectos que propician el burnout académico que pueden presentar los alumnos de los cuatro programas, a fin de proponer alternativas que permitan brindar orientación y canalización a las diferentes áreas ya sea internas y/o externas, así como a las dependencias de las que la Institución pueda apoyarse; del mismo modo, se busca que las autoridades escolares lleguen a consensar sobre las estrategias que pudieran contribuir en el combate de estas afectaciones.

El estudio consiste en aplicar un instrumento que arroje información confiable, fácil de interpretar y directa, que permita además obtener un panorama inicial sobre el nivel de estrés y frustración de los participantes del estudio. El instrumento, basado en el *Maslach Burnout Inventory* (Maslach y Jackson, 1981), se basa en un cuestionario de 18 preguntas relacionadas a emociones, sentimientos, hábitos, adicciones, entre otras cuestiones que determinan el nivel de estrés que manejan los estudiantes. Respondiendo al siguiente cuestionamiento: ¿los estudiantes de nuevo ingreso del ITSPP presentan factores que pueden desencadenar en un síndrome de Burnout? Además, mostrar un panorama parcial del estudiante, y en este sentido, catalogar elementos que se consideren relevantes ante la reprobación y deserción, entre otros aspectos académicos para que los jóvenes permanezcan y culminen sus estudios.

### **Objetivo General.**

Identificar si existen factores presentes detonantes del burnout, como tristeza, ira, agotamiento, trastornos de sueño, desmotivación, entre otros, que afectan el desarrollo académico de la comunidad estudiantil en los cuatro programas educativos del Tecnológico Nacional de México, campus Puerto Peñasco.

### **Objetivos Específicos.**

- Identificar el nivel de la presencia de factores que pueden contribuir al desarrollo del síndrome de burnout.
- Contribuir a la disminución de indicadores de rezago y abandono escolar mediante la detección temprana de problemas emocionales severos.
- Proponer medidas preventivas y estrategias de intervención.

### **Preguntas de Investigación**

¿Cuáles son algunos factores presentes que pueden contribuir a la aparición y/o desarrollo de burnout en los estudiantes del ITSPP de nuevo ingreso?

¿Es factible la implementación de un instrumento que permita la detección oportuna de factores emocionales severos en estudiantes de nivel superior?

¿Qué medidas preventivas y de intervención podrían implementar las autoridades académicas del ITSPP para reducir el nivel de burnout entre sus estudiantes?

### **Justificación**

Con el fin de contribuir en todos los aspectos mencionados, y siendo un tema poco estudiado en el ámbito educativo, esta investigación pretende mostrar la presencia de posibles factores detonantes del síndrome de burnout en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco, quienes al igual que los trabajadores en las empresas u organismos permanecen y realizan tareas igualmente estresantes, cumpliendo con horarios similares a una jornada laboral, ajustándose a políticas y reglamentos institucionales, así como a presentar evaluaciones de desempeño constantes como en cualquier actividad productiva.

La importancia que puede atribuirse a la salud emocional de los estudiantes, es la misma que al sector productivo, ya que suele indagarse acerca de las posibles causas de deserción y rendimiento escolar, sin considerar de manera precisa la situación social, física y emocional que en algunos casos pueden ocasionar en los jóvenes la fatiga, estrés, ansiedad y desmotivación que el ambiente educativo puede llegar a generar, aunado a otros factores que de igual manera intervienen, como lo son la situación personal y familiar. Este estudio tiene como propósito fundamental determinar si los estudiantes de la institución manifiestan la presencia de algunos factores que desencadenen en ellos el síndrome burnout, con el objetivo de que se propongan alternativas que permitan brindar atención, orientación y canalización a las áreas o dependencias respectivas.

### **Utilidad del estudio para la formación de estudiantes de ingeniería**

El presente estudio, subraya la necesidad de mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y como consecuencia de esto, combatir los índices de deserción, un tema en el que la institución debe poner especial atención. Se resalta, además, la preocupación por la aparición de factores de agotamiento emocional que afectan a los estudiantes, lo que se complementa con el de tratar de identificar y analizar variables para sugerir estrategias de mejora en pro del bienestar físico y mental de los estudiantes del ITSPP.

## **METODOLOGÍA**

### **Marco teórico**

El concepto de *burnout* formó parte de los trabajos del Psicólogo H. Freudenberger quien en 1974 estudió el agotamiento físico y psicológico en trabajadores de la salud en la ciudad de New York. Freudenberger (1974) definió el síndrome de burnout como *un estado de agotamiento físico y emocional que resulta del estrés crónico en el trabajo, caracterizado por fatiga, frustración y una falta de motivación o compromiso, especialmente en profesionales que trabajan en el servicio a los demás*. (Estrada et al 2018) hacen un repaso cronológico de la evolución del concepto de burnout.

Es en 1981 que, derivado de los trabajos de la Psicóloga Christina Maslach, se consigue una herramienta que permite hacer una medición de dicho síndrome (Maslach et al., 1981), este instrumento se conoce como el Maslach Burnout Inventory (MBI) y ha sido adaptado y validado en diversas ramas de la ciencia, entre ellas la educación, siendo en la actualidad la psicología el área con mayor cantidad de trabajos sobre el tema (Pepe-Nakamura et al., 2014).

El síndrome de burnout no es exclusivo de actividades laborales, puede ramificarse a múltiples áreas, entre ellas el sector educativo. El limitado número de investigaciones en esta área es el motivo de realizar trabajos como el presente. En este contexto, se lleva a cabo la presente investigación con estudiantes de nuevo ingreso, debido a que en los primeros semestres o niveles de estudio es cuando se presenta la mayor tasa de deserción y rezago educativo. Estas situaciones pueden estar relacionadas con diversos factores, como la carga académica propia de la educación superior, aspectos externos como los problemas económicos, familiares o sociales, así como elementos emocionales derivados de las dificultades cotidianas que enfrentan los estudiantes.

### **Alcance de la investigación**

Esta investigación es del tipo exploratorio, pretende indagar sobre aquellos factores presentes que pueden abonar a la aparición de burnout en los estudiantes de los cuatro programas vigentes de la institución. Motivar con ello, estudios posteriores según los resultados encontrados.

### **Selección de la muestra**

El muestreo utilizado fue por conveniencia, lo cual facilitó el proceso de recolección de los datos. Se utilizó un enfoque cuantitativo, ya que éste ayuda a tomar un muestreo representativo de acuerdo con lo que se desea medir, para ello, el universo muestral de este proyecto fue la matrícula del alumnado de nuevo ingreso del ITSP de los cuatro programas académicos, contemplando todos aquellos estudiantes que se encontraban formalmente inscritos. Se aplicó el instrumento a 157 estudiantes de 183 inscritos totales.

### **Selección del instrumento**

La intención es observar todas aquellas características ligadas al burnout que puedan desencadenar una deserción temprana o a mediano plazo. El cuestionario elegido para este estudio fue aplicado con anterioridad en el Tecnológico Nacional de México campus Cananea, perteneciente también a la red TecNM, obteniendo resultados valiosos para dicha institución, de ahí la decisión de aplicarla al interior del Tecnológico Nacional de México campus Puerto Peñasco. Los resultados obtenidos, en ambas ocasiones, fueron utilizados para la detección temprana de casos graves en los estudiantes, canalización y seguimiento a cargo de los departamentos de psicología institucionales.

El instrumento utilizado, ilustrado en la Tabla 1, está basado en el *Maslach Burnout Inventory* (Maslach et al., 1981), el cual, en su forma original, lo conforman tres áreas: *agotamiento emocional*, *indiferencia* y *eficacia personal* distribuidas en reactivos o preguntas con respuestas tipo Likert.

**Tabla 1.** *Cuestionario adaptado del MBI.*

	PREGUNTA	Nada	Poco	Regular	Mucho
1	Me siento triste o afligido (a).				
2	Tengo ganas de llorar constantemente.				
3	Tengo dificultad para concentrarme.				
4	Me siento con falta de confianza en mí mismo.				
5	Tengo dificultad para comprender las cosas.				
6	Me encuentro nervioso (a).				
7	Tengo dificultad para dormir o duermo mucho.				
8	Me irrito fácilmente.				
9	Contengo frecuentemente mis emociones.				
10	Tengo la confianza de platicar de mis problemáticas con personas cercanas				
11	Tengo problemas constantes con miembros de mi familia				
12	Acostumbro a dejar para el último la preparación de los trabajos.				
13	El sueño o el cansancio me impiden estudiar eficazmente en muchas ocasiones.				
14	Con frecuencia pienso que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación del nivel superior.				
15	Me siento habitualmente incapaz de concentrarme en los estudios debido a que estoy inquieto (a), aburrido (a) o de mal humor.				
16	Siento frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo.				
17	He pensado en quitarme la vida.				
18	He consumido drogas o alcohol hasta perder control de mi persona o de manera constante.				

**Aplicación del instrumento**

La etapa 3, aplicación del instrumento, estuvo a cargo del Departamento de psicología. Dicha tarea fue precedida por una plática de inducción con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes y con ello garantizar fiabilidad en los datos obtenidos. El tiempo que demoró la plática de inducción y la aplicación del instrumento no superó 1 hora en cada uno de los grupos encuestados.

Para llevar a cabo esta etapa, se aplicó un instrumento conformado por 18 preguntas a un total de 157 estudiantes de recién ingreso de un universo de 183, es decir, fue cubierto el 85.8% de esta población.

Un objetivo perseguido desde un inicio fue la detección de casos graves. Es por ello, que el departamento de psicología tuvo acceso al nombre y matrícula de cada una de las personas encuestadas, datos personales que fueron omitidos una vez que la información pasó a la fase de análisis.

**Análisis de resultados**

Después de la aplicación del instrumento adaptado y el análisis en el paquete *SPSS* se pudo constatar un alfa de Cronbach del 0.868 lo cual garantiza la consistencia o confiabilidad del cuestionario. La prueba de fiabilidad realizada al instrumento fue posterior a su aplicación, es decir, no se realizó prueba piloto alguna para validación.

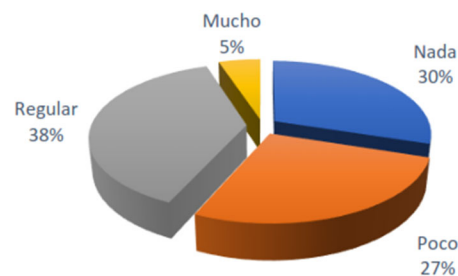
Fue calculada también la medida KMO (Kaiser- Meyer- Olkin) obteniéndose un valor de 0.880 lo cual refiere a que el instrumento, aún modificado, muestra ser idóneo para la detección de estructuras internas o factores. Como complemento a esta medida, se realizó una prueba de esfericidad de Bartlett, la cual resultó ser significativa.

### Presentación de resultados

El instrumento estuvo conformado por 18 preguntas, aplicado a 157 sujetos de la población seleccionada. De éstas, fueron escogidas 8 de ellas para el estudio. Se consideró que en particular estas preguntas reflejaban en gran medida el agotamiento o desgaste que pudiese estar presente en los estudiantes, desgaste que según lo que se ha mencionado llevaría, bajo ciertas condiciones, a desencadenar un agotamiento generalizado o burnout.

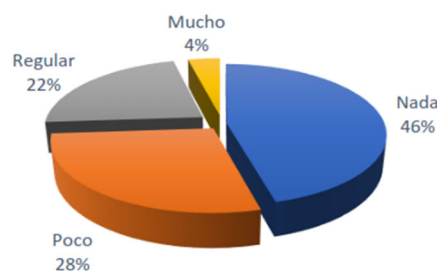
Ante la primera pregunta *Me siento triste o afligido*, la Figura 1 muestra los hallazgos. Solo 30% de los encuestados menciona no sentir tristeza o aflicción, lo que lleva a que el 70% sí lo padece en algún grado. Para poner en contexto lo anterior, según la encuesta nacional sobre el acceso y permanencia a la educación en el 2021, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en el indicador que buscaba medir la situación emocional de la población estudiantil mexicana, solo el 8.5% de los alumnos de nivel superior indicó sentirse triste o deprimido. Es clara la diferencia que existe entre el indicador nacional y el encontrado en esta ocasión. Una acción pertinente podría ser el tratar de indagar los motivos o circunstancias que están desencadenando dicha tristeza en los jóvenes.

**Figura 1.** *Me siento triste o afligido(a).*



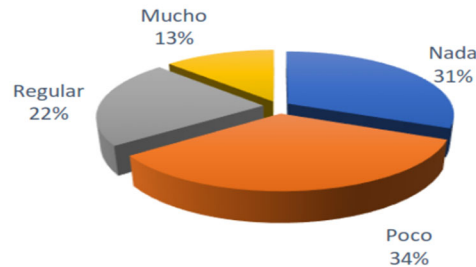
La Figura 2, relativa a la pregunta *¿Tengo ganas de llorar constantemente?* muestra que el 54% de las personas experimentan ganas de llorar, en mayor o menor medida, señala además que más de la mitad de la población estudiada atraviesa por emociones intensas o de vulnerabilidad. Este dato sugiere que una parte significativa de los participantes podría estar enfrentando situaciones emocionales difíciles, como tristeza, estrés o frustración, que afectan su bienestar psicológico. El hecho de que la sensación de querer llorar no sea absoluta para todos los encuestados (es decir, se da en mayor o menor medida) refleja una diversidad en la intensidad de estas emociones, lo que podría implicar que algunos individuos son más sensibles a estas vivencias que otros.

**Figura 2.** *Tengo ganas de llorar constantemente.*



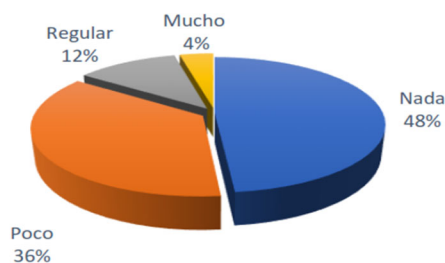
Una proporción considerable de la población de estudio experimenta dudas o inseguridad en cuanto a su confianza personal, esto se muestra en la Figura 3. El 69% de los participantes indicaron sentir falta de confianza, ya sea en mayor o menor grado, esto refleja una tendencia significativa que podría estar relacionada con factores emocionales, sociales o contextuales que afectan el bienestar y la autoestima de los individuos en el grupo estudiado. Este hallazgo podría ser indicativo de una necesidad de abordar temas relacionados con el fortalecimiento de la confianza y el apoyo emocional dentro de la población estudiantil.

**Figura 3.** *Me siento con falta de confianza en mí mismo.*



En los resultados expresados en la Figura 4, el hecho de que la respuesta abarque tanto grados mayores como menores de dificultad implica que los problemas familiares no son necesariamente extremos en todos los casos, pero sí están presentes en una proporción considerable de la población encuestada. Este dato podría señalar la necesidad de atención o intervención en áreas relacionadas con la resolución de conflictos familiares, el fortalecimiento de relaciones interpersonales y el apoyo emocional dentro de los hogares.

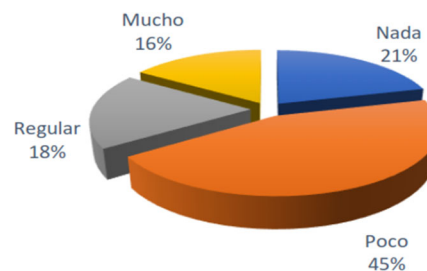
**Figura 4.** *Tengo problemas constantes con miembros de mi familia.*



Un 79% de los alumnos encuestados muestran en algún grado un estado físico inadecuado, como se observa en la Figura 5, al expresar que el sueño y el cansancio están presentes en muchas ocasiones impidiéndoles estudiar. En la actualidad diversas investigaciones tanto experimentales como clínicas han demostrado que el sueño tiene efectos positivos sobre distintos tipos de memoria (Carrillo et al., 2013) lo que deja ver la importancia de los buenos hábitos del sueño y descanso para el aprendizaje del joven universitario. Una característica de burnout es el decaimiento físico o cansancio, el cual, de forma progresiva o inmediata, provoca el incumplimiento de las responsabilidades, en este caso, compromisos como lo son entrega de tareas, proyectos, prácticas o hasta la asistencia a clases de forma ordinaria.

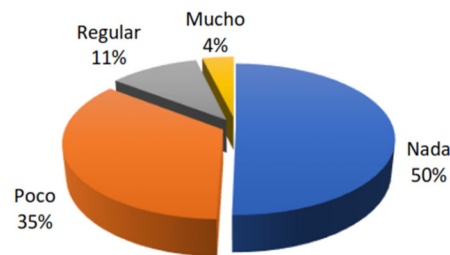
Un ciclo de sueño alterado y/o el cansancio físico juegan un papel fundamental en el desempeño óptimo del estudiante sin importar el nivel escolar en el que se encuentre. El insomnio puede generar problemas conductuales como irritabilidad, ansiedad, hiperactividad, impulsividad o agresión, además de ser un factor de riesgo para el desarrollo de depresión a largo plazo, todos estos factores están asociados fuertemente al burnout. (Carrillo et al., 2018). Un estado emocional inadecuado, trae consigo desmotivación y otros indicadores que impiden el cumplimiento de las metas tanto personales como profesionales de los estudiantes.

**Figura 5.** *El sueño o el cansancio me impiden estudiar eficazmente en muchas ocasiones.*



En la Figura 6 se puede observar que un 50% de los alumnos que participaron en la investigación expresaron pensar con frecuencia que el abandono de su carrera es una buena idea. De acuerdo con Aristimuño (2014) el fracaso de un estudiante representa una problemática, no solo en lo educativo si no también reflejado en el ámbito personal.

**Figura 6.** *Con frecuencia pienso que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación del nivel superior.*



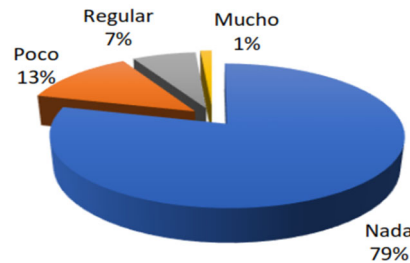
Se aprecia un indicador fundamental en este trabajo, el cual es el relacionado a pensamientos o intenciones suicidas en los estudiantes, la cual se presentó como *He pensado en quitarme la vida*, ilustrada en la Figura 7. El rápido actuar ante la presencia de esta problemática es de vital importancia. Es por lo anterior, que este rubro en particular desencadenó la rápida movilización por parte del departamento de psicología institucional ante la aparición de respuestas en los grados de *Poco*, *Regular* o *Mucho* del instrumento, hablando esto de una condición emocional no sana en los alumnos.

Cifras oficiales (INEGI, 2022) muestran que la tasa de suicidio en México en 2021 fue de 6.5 fallecimientos por cada 100 habitantes y el rango de edad donde mayormente se presenta



este fenómeno está entre los 15 y los 29 años, intervalo de edad en el que se encuentran los estudiantes encuestados.

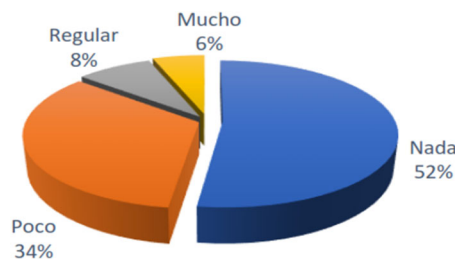
**Figura 7.** *He pensado en quitarme la vida.*



Tanto el indicador 6 (*no vale la pena el esfuerzo por terminar una carrera*), como la Figura 8 (*deseos de abandonar la escuela*) expresan una gran falta de entusiasmo y determinación por concluir los estudios universitarios, alimentando la idea constante del abandono escolar.

Un 48% de los estudiantes encuestados se encuentran en esta situación. Según Gómez y Vázquez (2019) cuando no se cuenta con un plan de vida y carrera no se tiene claridad en cuál es la manera más realista de vivir, quién quieres llegar a ser y qué deseas hacer, estos planteamientos ayudarían a definir el establecimiento de metas por cumplir disminuyendo significativamente estos pensamientos constantes de abandono escolar.

**Figura 8.** *Siento frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo.*



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La problemática generada por el síndrome de burnout incluye agotamiento físico y mental, falta de motivación en las actividades académicas e incluso en las comunes, propiciando poca o nula participación de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Los estudios en relación con este tema manifiestan que este síndrome es resultado de la sobrecarga de actividades, la presión académica, la situación económica, la falta de apoyo, la falta de concentración, la competencia y presión social entre otros. Con base en los resultados encontrados y expuestos en esta investigación exploratoria, algunos factores detonantes del burnout están presentes y en nivel alto en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso del TecNM campus Puerto Peñasco. Factores como lo son la tristeza, trastornos del sueño, irritabilidad, problemas de concentración, consumo de sustancias nocivas, depresión etc.

Además del entorno social y económico que enfrentan muchos de estos estudiantes, se suma la carga académica, la cual, en muchas ocasiones, se convierte en un factor desencadenante del agotamiento. Los resultados del estudio revelan que los factores asociados al burnout experimentado por varios de los alumnos de nuevo ingreso pueden llegar a superar las capacidades de los jóvenes, llevándolos en algunos casos a abandonar la carrera. Esto frustra sus intentos de superación y les priva de mejores oportunidades de desarrollo.

Es altamente factible la aplicación de instrumentos como el usado en esta ocasión, que tengan como finalidad la detección de situaciones emocionales severas en los jóvenes (como la intención de suicidio) y con ello provocar una atención adecuada y oportuna. La aplicación de encuestas como el MBI no representa un gasto excesivo de recursos para las instituciones de nivel superior, además, mucho del personal que ya labora en estas dependencias, tiene el conocimiento necesario para poder llevar a cabo ejercicios de análisis similares al expuesto en este estudio.

Como resultado del análisis, se sugirió la expansión del departamento de Psicología, ya que contaba únicamente con una psicóloga, lo que restringía la capacidad de atención a los casos y limitaba su horario a las mañanas. La institución acogió esta recomendación e incorporó a una psicóloga adicional para atender en el turno vespertino, lo que permitió aumentar la cobertura para los estudiantes. Se prevé que esta medida sea evaluada en investigaciones futuras para medir su impacto en la deserción escolar y el rezago académico.

Es fundamental implementar estrategias que promuevan el bienestar individual e institucional. A nivel individual, se debe fomentar el autocuidado y la salud mental, mientras que, a nivel institucional, se deben ofrecer recursos y personal capacitado para abordar el burnout. Además, es necesario sensibilizar sobre este síndrome y promover un ambiente académico saludable. Esta investigación señala que el burnout es un problema complejo debido a la cantidad de variables como el entorno académico, social, personal, entre otros, que intervienen en él.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aristimuño, A. (2015). El fracaso escolar, ¿fracaso de quién? La modificación del concepto de fracaso. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 9(1), 111–126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5155505>
- Carrillo, R., Ramírez, J., & Magaña, J. (2013). *El sueño y su relación con la memoria en jóvenes universitarios*. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 25(3), 45-58.
- Carrillo-Mora, Paul, Barajas-Martínez, Karina Gabriela, Sánchez-Vázquez, Itzel, & Rangel-Caballero, María Fernanda. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20. Recuperado en 12 de marzo de 2025, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&tlng=es).

- Estrada López, H. H., De la cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Pérez Maldonado, J. & Cáceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios Revista*. ISSN 0798 1015, Vol. 39 (No.15).
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gómez-Ortiz, M. del P., & Vázquez-Domínguez, E. (2019). La importancia de un plan de vida y carrera. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 6(11), 1-5. <https://doi.org/10.29057/estr.v6i11.3813>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022, 8 de septiembre). Comunicado de prensa Núm. 503/22. Recuperado el 08 de agosto de 2023 de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Burn-out: Un síndrome relacionado con el estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido gestionado con éxito. OMS. <https://www.who.int>
- Pepe-Nakamura, A., Míguez, C., y Arce, R. (2014). Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de Investigación en Educación*, 12(1), 32-39. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4736024.pdf>.