



Wimblu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología  
de la Universidad de Costa Rica

ISSN: 1659-2107

ISSN: 2215-6712

revista.wimblu@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Mora, Paula; Ruiz, Mariam

**Consideraciones acerca del Síndrome del *Burnout* en el Estudiantado Universitario**

Wimblu. Revista de estudiantes de la Esc. de Psicología de la  
Universidad de Costa Rica, vol. 19, núm. 1, 2024, Enero-Junio, pp. 42-55

Universidad de Costa Rica  
San José, Costa Rica, Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v19i1.60011>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=729878719003>

- ▶ [Cómo citar el artículo](#)
- ▶ [Número completo](#)
- ▶ [Más información del artículo](#)
- ▶ [Página de la revista en redalyc.org](#)

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc  
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante  
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

# Consideraciones acerca del Síndrome del *Burnout* en el Estudiantado Universitario

## *Considerations on Burnout Syndrome in College Students*

Paula Mora<sup>1</sup>

Mariam Ruiz<sup>2</sup>

*El burnout es un tipo de agotamiento de huesos, alma y corazón. -J. Pennebaker-*

### RESUMEN

El estudiantado universitario está padeciendo de *Burnout*. Primero, la pérdida de vínculos familiares y personales, debido al traslado de los estudiantes de sus lugares de origen a la universidad es una variable social que sirve como catalizadora. Segundo, los estudiantes universitarios pueden tener algunas funciones ejecutivas aún no desarrolladas; lo cual se convierte en un factor interno que refuerza el *burnout*; al no lograr el estudiante administrar su tiempo y tareas de manera eficiente. Y adicionalmente el *burnout* puede alterar las funciones ejecutivas. Tercero, los dos años de virtualidad han aportado a los estudiantes vivencias de estilos de instrucción flexibles y que requieren una menor inversión en temas de tiempo y dinero, que pueden estar desestabilizando a los individuos; que ahora encuentran los estilos tradicionales de aprendizaje más rígidos e ineficientes. Frente a todos los problemas expuestos, los estudiantes desarrollan estrategias de carácter productivo o centradas en la resolución de la situación, seguido de la búsqueda del soporte social y como última estrategia, las no productivas o de evitación; que claramente empeoran su problema.

**Palabras clave:** *Burnout*, universitarios, vínculos, funciones ejecutivas, virtualidad, afrontamiento.

### ABSTRACT

College students are suffering from Burnout. First, the loss of family and personal ties, due to the transfer of students from their places of origin to the university, is a social variable that serves as a catalyst. Second, college students may have some undeveloped executive functions; which becomes an internal factor that reinforces burnout; as the student fails to manage his or her time and tasks efficiently. And additionally, burnout can alter executive functions. Third, the two years of virtuality have provided students with experiences of flexible instructional styles that require less investment in time and money issues, which may be destabilizing individuals; who

---

<sup>1</sup> Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.

Correo electrónico: [paula.moramora@ucr.ac.cr](mailto:paula.moramora@ucr.ac.cr)

<sup>2</sup> Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.

Correo electrónico: [mariam.ruiz@ucr.ac.cr](mailto:mariam.ruiz@ucr.ac.cr)

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v19i1.60011>

Recepción: 16/08/2023 Aceptación: 26/04/2024

now find traditional learning styles more rigid and inefficient. Faced with all the problems presented, students develop strategies of a productive nature or focused on resolving the situation, followed by the search for social support and as a last strategy, non-productive or avoidance strategies; which clearly make your problem worse.

**Key words:** *Burnout*, college students, emotional ties, executive functions, virtuality, coping.

## Introducción

Existe gran cantidad de investigación en cuanto al síndrome del Burnout en entornos laborales. Sin embargo, se decide trasladar este concepto al ámbito educativo, ya que es una sintomatología que se está observando en los estudiantes universitarios en la actualidad. Se reflexiona acerca de la influencia que tienen variables como la pérdida de vínculos afectivos, las deficiencias en las funciones ejecutivas y los dos años de virtualidad; sobre la aparición de *Burnout* en estudiantes universitarios. Además, se citan algunas estrategias de resistencia, afrontamiento y prevención para el entorno actual.

El síndrome de *Burnout* fue declarado desde el 2000 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un elemento de riesgo laboral, debido a su capacidad de dañar la calidad de vida de la persona y su salud mental. No obstante, es hasta el 2019 que se le determina como una enfermedad, la cual ha sido incluida en la Clasificación Internacional de Enfermedades y permite que los doctores puedan atender sus síntomas, que generan detrimento mental, emocional y físico en el individuo (Organización Mundial Salud, [2019](#))<sup>3</sup>

Aunque es considerado como una patología por la misma entidad, la OMS (2019) menciona que no es una condición médica, sino que la define como un síndrome derivado del estrés crónico, toda una experiencia subjetiva que amarra actitudes y sentimientos de carácter nocivo para la vida.

Esta connotación fue introducida por Herbert Freudenberger en 1974, un psiquiatra germano-estadounidense, quien después de observar a sus compañeros de equipo en la clínica de toxicómanos para la cual trabajaba en New York; nota que luego de laborar por más de 10 años, estos comenzaban a presentar una pérdida paulatina de sus energías, de su empatía

---

<sup>3</sup> World Health Organization, "Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases", World Health Organization (WHO), 28 de mayo de 2019,

con los clientes, incluyendo la presencia del agotamiento, ansiedad, desmotivación por el trabajo y hasta depresión (Saborío y Hidalgo, [2015](#)).<sup>4</sup>

Después de que este psiquiatra contextualiza e introduce el *Burnout* a la literatura, varios autores lo han abordado. Entre ellos, los segundos en mencionarlo fueron Pines y Kafry en 1978, que lo definen como una experiencia de carácter general y que incluye cansancio físico, actitudinal y emocional (Castañeda y García, [2022](#)).

No obstante, será hasta los trabajos de las autoras Maslach y Jackson en 1981, que el estudio sobre este síndrome adquiere relevancia. Estas plantean el *Burnout* desde una propuesta tridimensional, donde el primer aspecto es el agotamiento emocional caracterizado por una disminución de la energía, hasta que la persona siente que le es imposible continuar (Saborío e Hidalgo, [2015](#)). El segundo aspecto, es la despersonalización o deshumanización que implica un cambio negativo en la disposición laboral, que lleva a los sujetos a colocar una barrera frente a los problemas. Como tercer elemento, la falta de realización personal lleva a los sujetos a brindar respuestas de carácter negativo a sí mismos y hacia el trabajo que realizan, con la consecuente disminución en la productividad.

Si bien, no existe una concepción únicamente aceptada, se entiende que este síndrome involucra una respuesta al estrés crónico generado por el trabajo, que engloba sentimientos y actitudes perjudiciales para el sujeto. Para comprender que este síndrome es producto del estrés, (Moscoso y Delgado, [2016](#)) han planteado la teoría del estrés crónico como modelo científico para entender mejor los aspectos de este fenómeno. Mencionan que el estrés no cuenta con una definición exacta, para algunos representa una forma de estímulo para obtener logros, mientras que para otros se vuelve una preocupación<sup>5</sup>.

Para lograr el acercamiento a este fenómeno se desarrollan 4 pilares de análisis: primero, la pérdida de vínculos como catalizador del burn out. En este sentido se abordan variables sociales que pueden predecir la presencia de síntomas de cansancio emocional.

---

<sup>4</sup> Lachiner, Saborio y Luis, Hidalgo. "Síndrome de Burnout". *Medicina Legal de Costa Rica*, 32, n.º 1 (2015): 119-124.

<sup>5</sup> Manolete Moscoso y Eliana Delgado, "La teoría del estrés crónico como modelo científico en neurociencia cognitiva", *Revista de Investigación en Psicología* 18, n.º 1 (10 de mayo de 2016).

Segundo, las deficiencias en las funciones ejecutivas como reforzadores bidireccionales del *Burnout*; en este sentido se indaga en los factores internos o individuales relacionados con la aparición y mantenimiento del síndrome. Tercero, indagar acerca del impacto de dos años de virtualidad en el regreso a la presencialidad. Cuarto, posibles estrategias de resistencia, afrontamiento y prevención.

## **Pérdida de vínculos como catalizador**

Si bien, se comprende que hay aspectos propios del sujeto que serán determinantes en la posible aparición de este síndrome, todavía no se contempla una única valoración sobre las variables que lo determinan, esto porque atraviesa por el hecho de que la prevalencia del mismo, no es la misma en todos los contextos.

De acuerdo con (Saborio e Hidalgo, [2015](#)) los estudios realizados sobre la prevalencia del síndrome del quemado obtienen resultados que difieren entre sí. Se ha determinado que este síndrome es un proceso más que un estado, donde hay una serie de estadios del desarrollo de la enfermedad, pasando por leves, moderados graves o extremos; los cuales están sujetos o dependen de los factores o variables del contexto, en donde se encuentre laborando el individuo.<sup>6</sup>

Retomando el hecho de que Maslach, siempre siguiendo a (Saborio e Hidalgo, [2015](#)), fue uno de los referentes para ampliar el estudio de dicho síndrome, se habla de que propuso una prueba para llegar al diagnóstico de dicho fenómeno. La prueba se basa en la triada o la tridimensión sintomatológica que ésta compuesta por (cansancio emocional, la despersonalización y la falta de realización personal) componentes que son evaluados mediante el cuestionario *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

Algunos factores demográficos son estudiados con respecto a este síndrome e incluyen el sexo, la edad y el estado civil. Según (Aranda, [2014](#)) el *Burnout* suele presentarse más en mujeres, vinculada con la doble carga laboral, el rol de trabajo y el familiar al que

---

<sup>6</sup> Lachiner, Saborio y Luis, Hidalgo,. “Síndrome de Burnout”. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32, n.º 1 (2015): 119-124

están cotidianamente expuestas.<sup>7</sup> Con respecto a la edad, no se ha logrado determinar un vínculo concreto con el síndrome. Sin embargo, se plantea la existencia de un periodo de sensibilidad, debido a la cantidad de años al que está expuesto el sujeto. En el estado civil, se ha encontrado que el síndrome se relaciona con individuos que no cuentan con parejas.

Según (Aranda, [2014](#)) para contrarrestar los posibles conflictos generados por un modelo laboral muy exigente, autoritario y con una gran deficiencia en la oportunidad de brindarle a los sujetos participación en la toma de decisiones; los autores concluyen que es necesario el sentimiento de equipo para prevenir el síndrome. A juicio de (Jaroslavsky, [2012](#)) el vínculo es un soporte psíquico. Todo proceso que pone en juego el psiquismo, se va a traducir a nivel grupal en una crisis narcisista grupal y a nivel individual en incertidumbre acerca de la identidad del sujeto. Los estudiantes universitarios, desvinculados de sus familias y de los procesos de decisión y control académico pueden ver su psiquismo afectado.<sup>8</sup>

Los vínculos según (Jaroslavsky, [2012](#)) tienen tres puntos de apoyo que se relacionan con las experiencias corporales (apego fusional inicial), intersubjetivas (el nosotros), intrapsíquica (significación y resignificación de sentimientos e ideas dando expresión a gestos y actos de los otros en el yo) y sociales (tiempo, espacio, condiciones vitales, culturales, religiosas). Es posible que en la experiencia de vida universitaria, estos apoyos vinculares puedan estar debilitados y contribuyan a exacerbar el síndrome del quemado o *Burnout*.

Desde el punto de vista de (Barnett y Homany, [2022](#)) no solo se trata del autocuidado personal para evitar el *Burnout*, el código de ética de la Asociación Estadounidense de Psicología por ejemplo, exige un autocontrol y una autoevaluación continuos para determinar cuándo la competencia está en riesgo o ya está degradada y la necesidad de tomar las acciones correctivas necesarias. Sin embargo, más allá de este tipo de evaluaciones personales, se recomienda un enfoque comunitario del autocuidado. Esto implica acceder a una

---

<sup>7</sup> Carolina Aranda, "El síndrome de Burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales", *Revista de Investigación en Psicología* 14, n.º 2 (3 de marzo de 2014).

<sup>8</sup> Ezequiel Jaroslavsky Irma Morosini, "El vínculo en Psicoanálisis", *Psicoanálisis e Intersubjetividad*, 6, n.º 1 (2012).

constelación de competencias entre pares y apoyarse mutuamente de forma continua, con un enfoque comunitario. Se acentúa el papel de este enfoque para promover el bienestar continuo y mantener las competencias, al mismo tiempo que se previene el agotamiento y los problemas con la competencia profesional.<sup>9</sup>

Tal y como lo exponen (Aragón et al., [2024](#)), específicamente en el campo académico, el docente puede contribuir con el bienestar de sus estudiantes. Encuentran que las actividades de bienestar guiadas virtuales y las oportunidades para conectarse con otros, influyen de manera directa y positiva.<sup>10</sup>

## Deficiencias en las funciones ejecutivas como reforzador

Los déficits de control cognitivo (CCD) se refieren a fallas diarias y deficiencias en la regulación de la atención, el control de los impulsos y la memoria. Dicho con palabras de (Diestel y Schmidt, [2011](#)), este tipo de déficit, amplifica la relación entre la disonancia emocional (discrepancia percibida entre las emociones sentidas y expresadas) y los síntomas de agotamiento (agotamiento emocional y despersonalización).<sup>11</sup>

El individuo puede tener una valoración subjetiva o perspectiva personal sobre cómo el estrés afecta su capacidad de procesar información. (Mosco y Delgado, [2016](#)) evidencian la existencia de base empírica sobre cambios que suceden a nivel neurobiológico, cuando el estrés se presenta. Esto resulta en un desbalance emocional-cognitivo que genera la aparición de mecanismos, que activan el sistema límbico y de forma específica el área prefrontal, amígdala e hipocampo.<sup>12</sup> Por ello, este síndrome del trabajador quemado, se exagera ante

---

<sup>9</sup> Barnett, Jeffrey E. y Grace Homany, "The New Self-Care: It's Not All about You." *Practice Innovations* 7 n.º4 (2022)

<sup>10</sup> Aragón, Karina M., Alice C. Mullin, Erika D. Felix, Olivia Appel, y Jill D. Sharkey, "Identifying What Educators Need to Support Trauma-Informed Practices in the Schools: A Community Needs Assessment." *School Psychology*, February. doi:10.1037/spq0000621.

<sup>11</sup> Diestel, Stefan y Klaus-Helmut, Schmidt. "The Moderating Role of Cognitive Control Deficits in the Link from Emotional Dissonance to Burnout Symptoms and Absenteeism." *Journal of Occupational Health Psychology* 16, no. 3 (2011) 313–30. doi:10.1037/a0022934.

<sup>12</sup> Manolete Moscoso y Eliana Delgado, "La teoría del estrés crónico como modelo científico en neurociencia cognitiva", *Revista de Investigación en Psicología* 18, n.º 1 (10 de mayo de 2016)

niveles inmanejables de estrés crónico que se presenta en los sujetos y mucho de la intensidad con que aparece, es producto de la perspectiva individual o la forma en que se enfrenta a los elementos estresores.

Según (Tapullima, [2021](#)) se observan diferentes grados de *Burnout* desde el leve, donde la señal de alarma radica en la dificultad para levantarse por las mañanas, hay quejas vagas, agotamiento. Luego se encuentra el grado moderado, se observa aislamiento, negatividad, fatiga, aburrimiento y el individuo se encuentra frustrado emocionalmente. Finalmente el grave o extremo que puede implicar el abuso de fármacos, ausentismo, colapsos, cuadros psiquiátricos y hasta el suicidio.<sup>13</sup>

Según (Muchiut, [2021](#)) las funciones ejecutivas predicen el rendimiento académico. Los procesos subyacentes al funcionamiento ejecutivo como las capacidades de organizar, planificar, dirigirse a una meta, pensar soluciones ante determinados conflictos o actividades, inhibir respuestas emocionales o cognitivas no adecuadas y otros; se asocian a actitudes que se emplean al realizar tareas académicas.<sup>14</sup>

En la opinión de (Renaud y Lacroix, [2023](#)), el impacto del *Burnout* en las funciones cognitivas recién ha comenzado a atraer la atención. Se ha demostrado que el agotamiento afecta no solo la calidad de vida, sino también la eficacia profesional. Los principales resultados de estos estudios indicaron que los deterioros de la memoria, la atención y las funciones ejecutivas están relacionados con el agotamiento y estos deterioros varían con el tiempo<sup>15</sup>.

Es posible que los estudiantes universitarios presenten déficits en las funciones ejecutivas que los lleva a pensar que la tarea que tienen al frente por alcanzar; va más allá de sus capacidades. Esto claramente provocará estrés y al mantenerse este en el tiempo y

---

<sup>13</sup> Calixto Tapullima Mori et al., "Revisión sistemática sobre síndrome de Burnout en personal de salud en América Latina entre 2015-2020", *Revista de Investigación en Psicología* 24, n.º 1 (18 de junio de 2021)

<sup>14</sup> Alvaro Muchiut, Paola Vaccaro y Marcos Pietto, "Inteligencia, funciones ejecutivas y rendimiento académico de adolescentes de 13 y 14 años de Resistencia (Chaco, Argentina)", *Interdisciplinaria* 38, n.º 3 (2021).

<sup>15</sup> Renaud, Charlie, y Agnès Lacroix, "Systematic Review of Occupational Burnout in Relation to Cognitive Functions: Current Issues and Treatments." *International Journal of Stress Management* 30, n.º 32 (2023). doi:10.1037/str0000279.

mezclarse con otras situaciones llevará a los estudiantes al estado de agotamiento o burn out. Y a su vez, este *Burnout* de nuevo tendrá un efecto negativo adicional sobre la memoria, la atención y las funciones ejecutivas; convirtiéndose de esta manera en un círculo vicioso que contribuirá a alimentar el *Burnout*.

## Impacto de dos años de virtualidad

Existe una alta probabilidad de que los dos años que los estudiantes universitarios pasaron en sus casas y asistieron a lecciones de manera virtual, tuvieran un impacto en sus actitudes y sentimientos hacia la educación en presencialidad. La asistencia presencial implica desplazamiento fuera de los hogares de origen, movimientos diurnos hacia y desde la universidad a los nuevos lugares de vivienda y finalmente una batería de habilidades sociales e interpersonales que se mantuvieron en desuso por alrededor de dos años.

El estudio realizado por (Cano y Angel, [2023](#)) sobre las perspectivas de estudiantes acerca de las experiencias de aprendizaje en un curso virtual, demostró un discurso reiterativo sobre que la automatización puede llegar a deshumanizar el aprendizaje. Debido a que la mayoría de los estudiantes que realizaban una formación en grupo (interactiva) aprobaban con mayor facilidad el curso, contrario a los y las estudiantes que presentaban una dinámica más individualizada.<sup>16</sup>

En (García et al., [2021](#)) se expone que dado el escenario educativo mediado por la tecnología que tuvo que emplearse por la crisis del Covid-19 se exploraron nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje. Estos pueden haber influido en la satisfacción o disconformidad de los estudiantes al regresar a la presencialidad.<sup>17</sup> Su estudio concluye que las categorías determinantes que inciden en la satisfacción del estudiante son el apoyo del profesor y las condiciones estructurales.

---

<sup>16</sup>Lina María Cano-Vásquez e Isabel Cristina Ángel-Urbe. "Perspectivas de Los Estudiantes Sobre Las Experiencias de Aprendizaje En Un Curso Virtual Y Un MOOC." *American Journal of Distance Education* 37, no. 2 (2023).

<sup>17</sup> Jacqueline García Botero, Gustavo García Botero y Margarita Alexandra Botero Restrepo, "Aspectos psicosociales y condiciones educativas de docentes de lengua en formación durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19", *Íkala* 26, n.º 3 (11 de septiembre de 2021)

El advenimiento de la educación en línea ha generado un cambio en el modelo educativo, demandado a los (as) docentes y estudiantes a disponer de recursos y habilidades tecnológicas que permitan el proceso de aprendizaje. Estas necesidades han traído consigo desventajas al ocasionar posibles malos hábitos de estudio por parte de las y los alumnos al no existir de parte de los y las docentes el control suficiente (Picón y Coral, [2023](#))<sup>18</sup>

No obstante, si se realiza una adecuada incorporación de las matrices tecnológicas en el proceso educativo, se permite la apertura de nuevas oportunidades para la mejora del proceso de enseñanza y la formación. El uso de plataformas virtuales como parte integral de las estrategias didácticas posibilita, la distribución eficiente del material educativo, así como de la promoción de un enfoque más interactivo y participativos del proceso de aprendizaje (Velasco et al., [2021](#))<sup>19</sup>

(García et al., [2021](#)) sugiere nuevas formas de distribuir las cargas académicas sincrónicas y asincrónicas, donde se tome el parecer de los estudiantes. Evitar recargas académicas que realmente no contribuyan al aprendizaje y todo aquel trabajo donde el estudiante sea solamente un receptor pasivo de la información. Algunas estrategias que se pueden implementar incluyen: emplear las plataformas tecnológicas de manera activa para apoyar el aprendizaje, recurrir a elementos creativos y activos en las actividades asincrónicas, flexibilizar las clases sincrónicas; permitiendo que estas sean grabadas para que los estudiantes puedan acceder su contenido a conveniencia. Todo esto incrementará el grado de satisfacción de los estudiantes y por lo tanto podría combatir el *Burnout*.

## **Estrategias de resistencia y afrontamiento.**

La pandemia producida por el Covid-19, ha causado distintas implicaciones en la salud mental de las personas, siendo los estudiantes universitarios uno de los grupos

---

<sup>18</sup> Gerardo Armando Picón y Coral Stefany Cáceres Samaniego, "Caracterización del desarrollo de las clases virtuales desde la perspectiva de docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19", *Revista Educación*, 26 de julio de 2023,

<sup>19</sup> Nubia Velasco, José Lima y Diana Pedraza, "Publicaciones científicas sobre educación en pandemia por COVID-19 y Lineamientos de políticas educativas internacionales", *Revista Historia De La Educación Latinoamericana* 23, n.º 37 (16 de julio de 2021)

perjudicados por las alteraciones incluidas en el desarrollo académico; donde la modalidad virtual se ha vuelto un hecho que ha demandado a los individuos, buscar formas o estrategias de afrontar el reajuste del contexto educativo.

Según (Fuster, et. al., [2021](#)), las responsabilidades que conlleva la vida universitaria actualmente se han vuelto complejas y delicadas para muchos individuos. La presencia del estrés, generado por un reajuste en la forma de aprender, se ha convertido en una circunstancia que amenaza el rendimiento del estudiante, si este no logra generar maneras de regular dicha respuesta física y mental, ya que podría generar un estudiante quemado.<sup>20</sup>

Las maneras de afrontamiento que los individuos ponen en marcha, son clave para entender la reacción de los mismos ante los desafíos académicos, pero aún más, se vuelven las maneras imprescindibles que les permiten mantener su bienestar personal. De acuerdo a (Viñas et. al., [2015](#)) existen varias categorías de los estilos de afrontamiento, las cuales se pueden ordenan en tres formas: productivas (acciones orientadas a solucionar la situación), no productivas (acciones que no están enfocadas a resolver los problemas) y orientadas a otros (la búsqueda de apoyo social, profesional o espiritual)<sup>21</sup>

Según (Valdez et. al., [2022](#)), las formas de resistencia que emplea cada alumno responden a las características personales y sociales que lo conforman; donde el conjunto de funciones cognitivas y comportamentales que posee el individuo, lo orientan a desarrollar dichas estrategias para hacerle frente a los retos cotidianos<sup>22</sup>. Actualmente, el patrón con el que se están presentando el uso de los estilos de afrontamiento en los estudiantes universitarios varía. Sin embargo, las investigaciones revisadas evidencian que los estudiantes realizan, de manera más reiterada, estrategias de carácter productivas o centradas en la resolución de la situación, seguido de la búsqueda del soporte social y como última estrategia, las no productivas o de evitación.

---

<sup>20</sup> Doris Fuster, Yolvi Ocaña y Roger Norabuena, "Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19", *RevistaAVFT* 40, n.º 4 (2021)

<sup>21</sup> Ferran Viñas Poch et al., "Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes.", *Anales de Psicología* 31, n.º 1 (1 de enero de 2015).

<sup>22</sup> Yenisel Carolina Valdez López et al., "Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería", *Enfermería Global* 21, n.º 1 (1 de enero de 2022).

Dentro de las estrategias productivas, las acciones que más se han contemplado, son las maneras en que el sujeto avanza y al mismo tiempo va quitando o disminuyendo los efectos que pueda generar la variable estresor. Estas se vinculan con la capacidad para regularse emocionalmente, ya que, permiten a la persona generar alternativas que considera de mayor factibilidad o funcionalidad para resolver el problema. Por otra parte, las estrategias de la búsqueda de apoyo, también constituyen otra forma productiva de intentar mejorar o mantener el bienestar personal. Estas, están relacionadas con el uso de instrumentos tangibles o intangibles, que le permitan producir opciones al individuo para superar los obstáculos cotidianos (Acevedo y Amador, [2021](#)).<sup>23</sup>

Con respecto a las no productivas o de evitación, se encuentran vinculadas con un mayor desajuste conductual y al mismo tiempo, se correlacionan positivamente con síntomas emocionales como la depresión y la ansiedad (Acevedo, Amador, [2021](#)). Todavía se necesita más investigación para conocer las estrategias que han puesto en práctica los alumnos ante estos nuevos cambios en el proceso de aprendizaje.

Dicho con palabras de (Chamandy y Gaudreau, [2022](#)), los resultados de los análisis longitudinales indicaron que el uso de afrontamiento orientado a la tarea y la desconexión predijo cambios en el progreso de las metas, pero no en el agotamiento, tanto en el ámbito académico como en el profesional. Muestran que la relación entre el afrontamiento y el progreso de las metas profesionales es bidireccional. En última instancia, la información proporcionada por esta investigación aporta información científicamente sólida para que los investigadores, profesionales y administradores conozcan el papel de los procesos de afrontamiento en las vidas de los estudiantes universitarios, para la regulación adecuada de sus objetivos personales durante y más allá de su educación postsecundaria<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Karen María Acevedo Mena y Dustin Ezequiel Amador Jiménez, "Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile", *Revista Torreón Universitario* 10, n.º 27 (4 de febrero de 2021)

<sup>24</sup> Chamandy, Melodie y Patrick Gaudreau, "The Pursuit of Academic and Career Goals: A Dual-Domain Latent Change Score Model of Coping, Progress, and Burnout." *International Journal of Stress Management* 29, n.º 2 (2022) 130–42. doi:10.1037/str0000247.

## Conclusiones y reflexiones finales

Los escenarios educativos vividos en época de pandemia han evidenciado ciertas deficiencias a la hora de adaptar los contenidos a los nuevos tiempos cambiantes e inciertos. Se considera necesario generar espacios dentro de la construcción de los planes de estudios, que se dirijan en dos grandes líneas de acción: por un lado, evaluar una mayor mezcla de presencialidad y virtualidad en los cursos y por otro lado que se brinden herramientas que fomenten las competencias y capacidades de autorregulación en los jóvenes universitarios, con el fin de que estos y estas, puedan atender de una manera más eficiente sus responsabilidades académicas.

Se considera que existe una gran necesidad de investigación cualitativa, que permita recolectar información a profundidad, sobre el impacto en la salud de los universitarios que ha tenido el reajuste educativo, las formas o estrategias que han empleado para hacerle frente al estrés académico y, al mismo tiempo, obtener datos que evidencien los cambios que ha implicado para estos jóvenes el retorno presencial luego de dos años en modalidad virtual.

Finalmente se puede entonces concluir que los estudiantes universitarios están padeciendo de *Burnout*. Primero se encuentra que la pérdida de vínculos familiares y personales, debido al traslado de los estudiantes de sus lugares de origen a la universidad es una variable social que puede servir como catalizadora del burn out. Segundo, los estudiantes universitarios pueden tener algunas funciones ejecutivas aún no desarrolladas; lo cual se convierte en un factor interno que puede reforzar el *Burnout*. Tercero, los dos años de virtualidad han aportado a los estudiantes vivencias de estilos de instrucción flexibles y que requieren una menor inversión en temas de tiempo y dinero (al no tener que trasladarse físicamente a la universidad), que pueden estar desestabilizando a los individuos; que ahora encuentran los estilos tradicionales de aprendizaje más rígidos e ineficientes.

En respuesta a los desafíos que enfrentan, los estudiantes suelen recurrir a estrategias de afrontamiento que se centran en resolver el problema, seguidas de la búsqueda de apoyo social y finalmente, a estrategias no productivas que involucran la evitación. Además, el

cuerpo docente puede contribuir con actividades de bienestar guiadas y proveer oportunidades a los estudiantes para conectarse con otros.

## Referencias

- Acevedo Mena, Karen María y Dustin Ezequiel Amador Jiménez. "Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile". *Revista Torreón Universitario* 10, n.º 27 (4 de febrero de 2021): 45–58. <https://doi.org/10.5377/torreon.v10i27.10839>
- Aragón, Karina M., Alice C. Mullin, Erika D. Felix, Olivia Appel, and Jill D. Sharkey. 2024. "Identifying What Educators Need to Support Trauma-Informed Practices in the Schools: A Community Needs Assessment." *School Psychology*, February. <https://doi.org/10.1037/spq0000621>
- Aranda, Carolina. "El síndrome de Burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales". *Revista de Investigación en Psicología* 14, n.º 2 (3 de marzo de 2014): 45. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v14i2.2099>
- Barnett, Jeffrey E., and Grace Homany. 2022. "The New Self-Care: It's Not All about You." *Practice Innovations* 7 (4): 313–26. <https://doi.org/10.1037/pri0000190>
- Cano-Vásquez, Lina María, e Isabel Cristina Ángel-Uribe. "Perspectivas de Los Estudiantes Sobre Las Experiencias de Aprendizaje En Un Curso Virtual Y Un MOOC." *American Journal of Distance Education* 37, no. 2 (2023): 133–50. <https://doi.org/10.1080/08923647.2023.2202596>
- Chamandy, Melodie y Patrick Gaudreau, "The Pursuit of Academic and Career Goals: A Dual-Domain Latent Change Score Model of Coping, Progress, and Burnout." *International Journal of Stress Management* 29 (2) 2022 130–42. <https://doi.org/10.1037/str0000247>
- Diestel, Stefan y Klaus-Helmut, Schmidt. "The Moderating Role of Cognitive Control Deficits in the Link from Emotional Dissonance to Burnout Symptoms and Absenteeism." *Journal of Occupational Health Psychology* 16, no. 3 (2011) 313–30. <https://doi.org/10.1037/a0022934>
- Fishbein, Martin y Icek Ajzen. "Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research." *Addison-Wesley* 6, n.º 7 (1975).
- Fuster, Doris, Yolvi Ocaña y Roger Norabuena. "Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19". *Revista AVFT* 40, n.º 4 (2021): 1–8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>

- García Botero, Jacqueline, Gustavo García Botero y Margarita Alexandra Botero Restrepo. "Aspectos psicosociales y condiciones educativas de docentes de lengua en formación durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19". *Íkala* 26, n.º 3 (11 de septiembre de 2021): 553–69. <https://doi.org/10.17533/udea.ikala.v26n3a05>
- Jaroslavsky, Ezequiel y Irma Morosini. "El vínculo en Psicoanálisis". *Psicoanálisis e Intersubjetividad*, 6, n.º 1 (2012).
- Moscoso, Manolete y Eliana Delgado. "La teoría del estrés crónico como modelo científico en neurociencia cognitiva". *Revista de Investigación en Psicología* 18, n.º 1 (10 de mayo de 2016): 167. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v18i1.11786>
- Muchiut, Alvaro, Paola Vaccaro y Marcos Pietto. "Inteligencia, funciones ejecutivas y rendimiento académico de adolescentes de 13 y 14 años de Resistencia (Chaco, Argentina)". *Interdisciplinaria* 38, n.º 3 (2021).
- Picón, Gerardo Armando y Coral Stefany Cáceres Samaniego. "Caracterización del desarrollo de las clases virtuales desde la perspectiva de docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19". *Revista Educación*, (26 de julio de 2023). <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53696>
- Renaud, Charlie, y Agnès Lacroix, "Systematic Review of Occupational Burnout in Relation to Cognitive Functions: Current Issues and Treatments." *International Journal of Stress Management* 30, n.º 32 (2023). <https://doi.org/10.1037/str0000279>
- Saborío, Lachiner, y Hidalgo, Luis. "Síndrome de Burnout". *Medicina Legal de Costa Rica*, 32, n.º 1 (2015): 119-124.
- Tapullima Mori, Calixto, Eveling Nathaly Munguía Girón, Elián Moisés Reyes Cántaro y Erick Brandon Sánchez Gonzales. "Revisión sistemática sobre síndrome de Burnout en personal de salud en América Latina entre 2015-2020". *Revista de Investigación en Psicología* 24, n.º 1 (18 de junio de 2021): 197–221. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i1.20608>
- Valdez López, Yenisel Carolina, Ricardo Antonio Marentes Patrón, Sheida Eunice Correa Valenzuela, Reyna Isabel Hernández Pedroza, Isamar Daniela Enríquez Quintero y María Olga Quintana Zavala. "Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería". *Enfermería Global* 21, n.º 1 (1 de enero de 2022): 248–70. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Velasco, Nubia, Lima Jose y Pedraza Diana. "Publicaciones científicas sobre educación en pandemia por COVID-19 y Lineamientos de políticas educativas internacionales". *Revista Historia De La Educación Latinoamericana* 23, n.º 37 (16 de julio de 2021). <https://doi.org/10.19053/01227238.12670>
- Viñas Poch, Ferran, Mònica González Carrasco, Yolanda García Moreno, Sara Malo Cerrato y Ferran Casas Aznar. "Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes." *Anales de Psicología* 31, n.º 1 (1 de enero de 2015). <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

World Health Organization. "Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases". World Health Organization (WHO), 28 de mayo de 2019. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Derechos reservados: Paula Mora, Mariam Ruiz.



Esta obra está disponible bajo una licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>