

# Burnout académico y bienestar

## psicológico en estudiantes peruanos de educación superior en el contexto de la pandemia de COVID-19

*Academic burnout and psychological well-being in Peruvian higher education students in the context of the COVID-19 pandemic*

 Edwin G. Estrada Araoz\*, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. E-mail: [gestrada@unamad.edu.pe](mailto:gestrada@unamad.edu.pe)

 Néstor A. Gallegos Ramos, Magíster en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

E-mail: [ngallegor@unamad.edu.pe](mailto:ngallegor@unamad.edu.pe)

 Yolanda Paredes Valverde, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. E-mail: [yovapel@yahoo.es](mailto:yovapel@yahoo.es)

 Rosel Quispe Herrera, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. E-mail: [roquihe@yahoo.es](mailto:roquihe@yahoo.es)

\*Edwin Gustavo Estrada Araoz. E-mail: [gestrada@unamad.edu.pe](mailto:gestrada@unamad.edu.pe)

Los autores declaramos que la investigación fue autofinanciada y no tenemos conflicto de intereses.

Received: 02/26/2021 Accepted: 05/15/2022 Published: 05/25/2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135490>

### Resumen

La pandemia de COVID-19 ha ocasionado la migración de la modalidad presencial o semipresencial de enseñanza – aprendizaje a la virtualidad, lo cual ha obligado a los estudiantes a adaptarse a este nuevo escenario, sin embargo, a pesar de que dicha modalidad tiene aspectos favorables, también ha tenido implicancias en el aspecto socioemocional. En ese sentido, el objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el burnout académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico del Perú durante el contexto de pandemia de COVID-19. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño, no experimental y el tipo, descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra fue conformada por 150 estudiantes a quienes se les aplicó el Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) y la Escala de Bienestar Psicológico, instrumentos con los niveles de validez y confiabilidad requeridos. Los principales hallazgos indican que los estudiantes se caracterizaban por presentar niveles moderados de burnout académico, así como de bienestar psicológico y se determinó que existe una relación inversa y significativa entre ambas variables ( $\rho = -0,601$ ;  $p < 0,05$ ). Se concluyó que es necesario que se ejecuten programas de intervención que permitan desarrollar factores protectores y estrategias de afrontamiento en los estudiantes con el propósito de que puedan desenvolverse adecuadamente en situaciones estresantes y mejoren de esta manera su bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Burnout académico, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, educación, cansancio emocional, cinismo, eficacia académica.

### Abstract

The COVID-19 pandemic has caused the migration from the face-to-face or blended teaching-learning modality to virtuality, which has forced students to adapt to this new scenario, however, despite the fact that this modality has favorable aspects, it has also had implications in the socio-emotional aspect. In this sense, the objective of this research was to determine the relationship between academic burnout and psychological well-being in students of a pedagogical higher education institute in Peru during the context of the COVID-19 pandemic. The research approach was quantitative, the design was non-experimental, and the type was descriptive, correlational, and cross-sectional. The sample consisted of 150 students to whom the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) and the Psychological Well-being Scale were applied, instruments with the required levels of validity and reliability. The main findings indicate that the students were characterized by moderate levels of academic burnout as well as psychological well-being and it was determined that there is an inverse and significant relationship between both variables ( $\rho = -0.601$ ;  $p < 0.05$ ). It was concluded that it is necessary to implement intervention programs that allow the development of protective factors and coping strategies in students so that they can cope adequately in stressful situations and thus improve their psychological well-being.

**Keywords:** Academic burnout, psychological well-being, university students, education, emotional exhaustion, cynicism, academic effectiveness.

Desde el mes de diciembre del año 2019, muchos países vienen siendo afectados por un nuevo Coronavirus al cual se le denominó SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19<sup>1</sup>. Debido al incremento exponencial de los casos a nivel internacional, fue catalogado como pandemia en marzo del año 2021<sup>2</sup>, decisión que provocó una serie de repercusiones sanitarias, sociales, económicas, culturales y desde luego, educativas<sup>3</sup>. En el Perú, para afrontar la emergencia sanitaria, el Estado planteó una serie de medidas restrictivas, como el aislamiento obligatorio, con la finalidad de evitar que el virus continúe propagándose.

En el campo educativo, las actividades académicas en muchas instituciones educativas básicas y superiores fueron interrumpidas, sin embargo, para evitar afectar significativamente la continuidad del servicio educativo, se produjo la migración de la educación, pasando de ser presencial o semipresencial a una modalidad virtual<sup>4,5</sup>. Aunque esta reforma educativa inusitada provocó mucha preocupación en los estudiantes, ya que muchos de ellos no se encontraban preparados ni mucho menos acostumbrados para afrontar esta nueva forma de aprender<sup>6</sup>, las clases se reanudaron, ya que, tal como se mencionó, era necesario que la prestación del servicio educativo no se vea interrumpida<sup>7,8</sup>.

Estudiar una carrera universitaria antes de la pandemia implicaba muchas exigencias para los estudiantes y generaba altos niveles de estrés académico debido a las demandas académicas, personales y sociales propias de la antigua normalidad<sup>9</sup>. En ese sentido, los estudiantes debían realizar distintas actividades académicas propias del mencionado periodo formativo<sup>10</sup>, no obstante, situaciones específicas como la sobrecarga académica, el corto tiempo para desarrollar los trabajos, los exámenes, las exposiciones y la cantidad de horas destinadas a las clases limitaban en muchos casos el tiempo de estudio y la realización adecuada y oportuna de las responsabilidades académicas<sup>11</sup>.

Posteriormente, durante la pandemia, la situación se tornó más compleja, ya que los estudiantes tuvieron que afrontar además con los problemas propios de la modalidad virtual de enseñanza – aprendizaje. En primer término, el tecnoestrés y la hiperconexión, ocasionados por la constante exposición de los estudiantes a las computadoras, laptops, tablets y smartphones para participar de las clases sincrónicas y realizar sus responsabilidades académicas<sup>12</sup>. Del mismo modo, tuvieron que lidiar con las limitaciones en cuanto a accesibilidad y los constantes problemas de conectividad, debido a que muchos de ellos se encontraban en zonas rurales, donde la conexión a internet es pésima<sup>13</sup>. Por otro lado, se presentaron algunos problemas relacionados directamente con la pandemia, como el fatalismo ante la posibilidad de contagio de COVID-19<sup>14</sup> y porque también los estudiantes se encontraban con limitaciones económicas ocasionadas por las medidas restrictivas impuestas por el gobierno<sup>15</sup>. Los factores mencionados habrían incrementado los niveles de estrés del estudiantado y favorecerían la prevalencia de un fenómeno bastante común en este contexto: el burnout académico.

Tradicionalmente, el burnout fue vinculado ampliamente a los dominios del trabajo<sup>16</sup>, es decir, lo padecían los profesionales que tenían entre sus responsabilidades interactuar con otras personas, como es el caso de los docentes, médicos, policías, enfermeras, psicólogos, entre otros<sup>17,18</sup>. No obstante, diversos estudios han ampliado la definición clásica, determinando que se puede presentar en otros contextos, siendo uno de los más importantes el académico<sup>19,20</sup>, ya que los estudiantes universitarios afrontan constantemente una variedad de condiciones estresantes, como la realización de exámenes y la preparación de tareas durante su periodo de estudio<sup>21</sup>.

En general, el burnout académico ha sido definido como la sensación de agotamiento que presentan los estudiantes producto de una compulsión por el estudio (cansancio emocional), pesimismo hacia las tareas (cinismo) y un sentimiento de incompetencia (ineficacia académica) ocasionados como respuesta a estresores emocionales e interpersonales<sup>22</sup>. Como se puede ver, son 3 los factores que componen el burnout académico, sin embargo, es el más predominante en el caso de los estudiantes es el cansancio emocional<sup>23,24</sup>, ya que los otros dos factores no fueron observados de manera significativa en ellos<sup>25,26</sup>.

Entonces, el burnout académico podría ocasionar secuelas, tanto físicas como emocionales, en la salud y bienestar de los estudiantes<sup>27</sup>. De acuerdo con Suárez y Restrepo<sup>28</sup>, entre los principales síntomas somáticos están la frustración, irritabilidad, pesimismo, conflictividad e inhibición de las emociones. En cuanto a los síntomas cognitivos, se encuentran las pocas expectativas frente a los estudios, dificultad para focalizar la atención y encontrar sentido a lo que se hace y la catastrofización. Respecto a los síntomas somáticos, principalmente son la fatiga, cambio en los patrones de sueño, cefaleas, modificación de los hábitos alimenticios y trastornos gastrointestinales. Finalmente, con relación a los síntomas conductuales, estos son el consumo de cafeína, alcohol, tabaco o fármacos, agresividad, absentismo, bajo rendimiento académico y aislamiento.

Se afirma que los estudiantes que sufren un mayor nivel de burnout son aquellos que estudian en las áreas de ciencias biológicas y de la salud, ciencias de la educación o ciencias psicosociales, ya que tener otras vidas a su cuidado genera en ocasiones altos niveles de estrés<sup>29</sup>. Pues bien, considerando las consecuencias descritas del burnout académico en los estudiantes principalmente en términos de salud física, mental y logros académicos, detectar la prevalencia es importante para implementar programas de prevención y una mejor gestión de los planes educativos.

En cuanto al bienestar psicológico, es uno de los temas que durante los últimos años ha sido objeto de estudio, no solo para conocer la percepción que tienen las personas sobre su vida, sino porque es un factor que predice mejores niveles de salud mental ante el estrés y se ha asociado con diferentes procesos como la felicidad, el desenvolvimiento social, académico, salud física, etc.<sup>30</sup>. Tradicionalmente, el bienestar psicológico ha sido abordado desde dos perspectivas<sup>31</sup>.

Desde la perspectiva hedónica, el bienestar psicológico está relacionado con el placer y la felicidad, es decir, al balance entre las emociones placenteras y displacenteras y al grado de satisfacción con la vida<sup>32</sup>. Por otro lado, desde la perspectiva eudaimónica, se concibe al bienestar psicológico en términos del grado en que una persona está funcionando plenamente<sup>33</sup>. A pesar de las discrepancias descritas, actualmente ambas perspectivas son consideradas complementarias<sup>34</sup>.

El bienestar psicológico es la percepción que tienen las personas y se construye mediante un conjunto de vivencias, ya sean positivas o negativas, e incluye la calidad en las relaciones interpersonales así como la disposición de fuentes de apoyo<sup>35</sup>. Entonces, una persona que presente niveles favorables de bienestar psicológico podrá desempeñarse adecuadamente en el contexto personal, familiar, académico y social<sup>36</sup>.

El modelo de Ryff y Keyes<sup>37</sup> incluye seis dimensiones: La autoaceptación, que se refiere a tener una actitud positiva hacia uno mismo y las experiencias pasadas, reconociendo y aceptando las propias características. Las relaciones positivas con los demás, que implica tener relaciones verdaderas, cálidas y satisfactorias con otras personas y preocuparse por su bienestar. La autonomía, que básicamente se asocia a la medida en que el individuo es autodeterminante e independiente. El dominio ambiental, que se entiende como la capacidad del individuo para manejar y controlar el ambiente, aprovechando las oportunidades que ofrece el ambiente para satisfacer sus necesidades y valores. El propósito en la vida, que incluye tener metas y objetivos en la vida y sentir que la vida tiene sentido. Finalmente, el crecimiento personal, que se relaciona con el reconocimiento de que el funcionamiento positivo óptimo requiere el desarrollo de las potencialidades individuales para crecer como persona y llevar al máximo sus capacidades.

Ahora bien, existen algunas investigaciones que buscaron determinar la relación entre el burnout académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de educación superior. En Colombia<sup>38</sup> se desarrolló un estudio con el propósito de analizar las relaciones entre las variables sociodemográficas, el burnout académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Barranquilla y concluyeron que el incremento de la sintomatología del burnout académico provocaba la disminución del bienestar psicológico de los estudiantes. Asimismo, en Corea del Sur<sup>27</sup> se realizó una investigación para examinar el efecto entre el burnout académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de medicina y se determinó que el burnout académico de los estudiantes de medicina disminuyó su bienestar psicológico, lo que planteó la necesidad de identificar medidas para reducir la incidencia de esta condición. Por otro lado, en España<sup>39</sup> se realizó un estudio con el propósito de explorar las asociaciones longitudinales entre el burnout académico y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería, llegándose a concluir que existía una relación inversa entre ambas variables por lo que era imperativo prevenir el cansancio emocional, ya que esta era la dimensión del burnout académico que demostró tener mayor influencia en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo expuesto, el objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre el burnout académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico del Perú durante el contexto de pandemia de COVID-19.

## Materiales y métodos

### Diseño

El enfoque de investigación fue cuantitativo, ya que se realizó la recolección de datos para responder a las preguntas de investigación y contrastar las hipótesis definidas con antelación, haciendo uso de la estadística<sup>40</sup>. Respecto al diseño, fue no experimental, puesto que las variables no fueron manipuladas, sino se observaron tal como se dieron en su entorno para luego analizarlas<sup>41</sup>. En cuanto al tipo, fue descriptivo correlacional de corte transversal puesto que se describieron las propiedades y características de las variables, se determinó si se relacionaban de manera significativa y la recolección de datos fue en un solo momento, respectivamente<sup>42</sup>.

### Participantes

La población estuvo constituida por 246 estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico del Perú y la muestra fue conformada por 150 estudiantes, cantidad que fue determinada a través de un muestreo probabilístico, con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. De acuerdo con la Tabla 1, el 62% de los participantes fueron mujeres y el 38% fueron varones. En cuanto a la edad, el 48,7% de estudiantes tenían entre 16 y 20 años, el 30% tenían entre 21 y 25 años, el 13,3% tenían entre 26 y 30 años y el 8% tenían de 31 a más años de edad. Finalmente, respecto a la especialidad, el 56,7% del total de estudiantes eran de Educación Inicial, el 26% eran de Educación Física, el 14% eran de Educación Primaria y el 3,3% eran de Educación Primaria Intercultural Bilingüe.

Tabla 1. Características de la muestra

Características sociodemográficas y académicas		n= 150	%
Sexo	Masculino	57	38,0
	Femenino	93	62,0
Edad	De 16 a 20 años	73	48,7
	De 21 a 25 años	45	30,0
	De 26 a 30 años	20	13,3
	De 31 a más años	12	8,0
Especialidad	Educación Inicial	85	56,7
	Educación Primaria IB	5	3,3
	Educación Primaria	21	14,0
	Educación Física	39	26,0

### Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) y la Escala de Bienestar Psicológico, los cuales fueron estructurados a través del aplicativo Google Forms.

El Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) fue diseñado originalmente por Maslach y Jackson<sup>43</sup>, posteriormente fue adecuado al ámbito académico<sup>44</sup> y finalmente se realizó una adaptación a la realidad peruana<sup>45</sup>. Evalúa el cansancio provocado por las demandas del estudio, las actitudes de desinterés frente a las actividades académicas, las dudas acerca del valor del estudio, así como sus sentimientos de competencia en su papel de estudiantes. Está conformado por 14 ítems de tipo Likert (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre) distribuidos en 3 dimensiones: el cansancio emocional (ítems del 1 al 5), el cinismo (ítems del 6 al 8) y la eficacia académica (ítems del 9 al 14). Sus propiedades métricas fueron determinadas mediante los procesos de validez y confiabilidad. Luego de la evaluación de 5 expertos, se determinó que dicho cuestionario posee una adecuada validez de contenido (V de Aiken= 0,868). Asimismo, se halló que la confiabilidad, determinada mediante una prueba piloto a 20 estudiantes, es adecuada ( $\alpha= 0,890$ ).

Por otro lado, también se utilizó Escala de Bienestar Psicológico (EBP) elaborada por Dierendonck<sup>46</sup> y adaptada a la realidad peruana<sup>47</sup>. Está conformada por 39 ítems de tipo Likert (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre) distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación (ítems del 1 al 7), relaciones positivas (ítems del 8 al 14), autonomía (ítems del 15 al 19), dominio del entorno (ítems del 20 al 26), propósito con la vida (ítems del 27 al 34) y crecimiento personal (ítems del 35 al 39). Sus propiedades métricas también fueron halladas a través de los procesos de validez y confiabilidad. Así pues, se determinó que dicha escala posee una adecuada validez de contenido (V de Aiken= 0,801). Asimismo, se encontró que la confiabilidad, determinada mediante una prueba piloto a 20 estudiantes, es adecuada ( $\alpha= 0,843$ ).

### Procedimiento

La recolección de datos se realizó en el mes de setiembre del año 2021. Para ello se contactó a los estudiantes mediante la aplicación de mensajería Whatsapp, se les explicó la finalidad de la investigación y se les envió el link de acceso. Después, leyeron los ítems, dieron su consentimiento informado y respondieron a los instrumentos, cuya duración fue de 10 minutos aproximadamente. Posteriormente, el acceso a la aplicación Google Forms fue cerrado una vez que se obtuvieron las 150 respuestas, la información obtenida fue exportada a un archivo de Microsoft Excel y se realizó el proceso calificación teniendo en cuenta las respectivas escalas de valoración.

### Análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico se recurrió al Software SPSS® versión 22, donde los resultados descriptivos fueron sistematizados en tablas de frecuencia y porcentaje. Por otro lado, la parte inferencial se realizó utilizando la prueba no paramétrica Rho de Spearman ( $\rho$ ) debido a que las variables fueron categóricas, cuya escala de medición era ordinal y no presentaron una distribución normal. Este estadístico fue importante para determinar si las variables y dimensiones se relacionaban de manera significativa.

## Resultados

De acuerdo a la Tabla 2, el 40,7% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de burnout académico, el 33,3% tenían un nivel bajo y el 26% mostraban un nivel alto. Respecto a la dimensión cansancio emocional, se observa que el 49,3% tenían un nivel alto, el 34,7% mostraban un nivel moderado y el 16% presentaban un nivel bajo. En cuanto a la dimensión cinismo, el 38,7% tenían un nivel bajo, el 31,3% mostraban un nivel moderado y el 30% presentaban un nivel alto. Finalmente, con relación a la dimensión eficacia académica, el 36,7% tenían un nivel bajo, el 35,3% presentaban un nivel moderado y el 28% mostraban un nivel alto.

Los resultados expuestos muestran que, a nivel general, los estudiantes se caracterizaban porque han llegado a sentirse agotados emocionalmente debido a las exigencias académicas y en ocasiones sienten que no pueden dar más, que están perdiendo el interés por sus estudios y a veces dudan de su eficacia académica, desestimando sus habilidades y competencias.

**Tabla 2. Resultados descriptivos de la variable burnout académico y sus dimensiones**

Variable y dimensiones	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Burnout académico	39	26,0	61	40,7	50	33,3	150	100,0
Cansancio emocional	74	49,3	52	34,7	24	16,0	150	100,0
Cinismo	45	30,0	47	31,3	58	38,7	150	100,0
Eficacia académica	42	28,0	53	35,3	55	36,7	150	100,0

En la Tabla 3 se observa que el 45,3% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de bienestar psicológico, el 35,3% tenían un nivel alto y el 19,4% mostraban un bajo nivel. Respecto a la dimensión autoaceptación, el 36,7% presentaban un nivel alto, el 34% tenían un nivel moderado y el 29,3% mostraban un nivel bajo. En cuanto a la dimensión relaciones positivas, el 40% presentaban un nivel moderado, el 32,7% tenían un nivel alto y el 27,3% evidenciaban un nivel bajo. Con relación a la dimensión autonomía, el 38,7% presentaban un nivel moderado, el 34,6% tenían un nivel bajo y el 26,7% mostraban un nivel alto. Respecto a la dimensión dominio del entorno, el 40% tenían un nivel moderado, el 34% evidenciaban un nivel alto y el 26% presentaban un nivel bajo. En cuanto a la dimensión propósito con la vida, el 34,7% tenían un nivel moderado, el 33,3% evidenciaban un nivel alto y el 32% presentaban un nivel bajo. Finalmente, con relación a la dimensión crecimiento personal, el 37,3% mostraban un nivel bajo, el 36,7% tenían un nivel moderado y el 26% presentaban un nivel alto.

Los resultados descritos ponen en evidencia que los estudiantes se caracterizaban por estar parcialmente satisfechos con las situaciones que les tocó vivir, la forma cómo afrontaban los retos cotidianos y cómo se desempeñaban en el contexto personal, familiar, académico y social.

**Tabla 3. Resultados descriptivos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones**

Variable y dimensiones	Alto		Moderado		Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bienestar psicológico	53	35,3	68	45,3	29	19,4	150	100,0
Autoaceptación	55	36,7	51	34,0	44	29,3	150	100,0
Relaciones positivas	49	32,7	60	40,0	41	27,3	150	100,0
Autonomía	40	26,7	58	38,7	52	34,6	150	100,0
Dominio del entorno	51	34,0	60	40,0	39	26,0	150	100,0
Propósito con la vida	50	33,3	52	34,7	48	32,0	150	100,0
Crecimiento personal	39	26,0	55	36,7	56	37,3	150	100,0

En la Tabla 4 se puede ver que la variable burnout académico se relacionaba de manera inversa y significativa con la variable bienestar psicológico. En ese sentido, el coeficiente de correlación fue de -0,601 y el p-valor inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ). Lo expuesto indica que la mientras los estudiantes presenten mayores niveles de burnout académico, sus niveles de bienestar psicológico serán más bajos. Asimismo, se determinó que la variable bienestar psicológico se relacionaba inversa y significativamente con las dimensiones cansancio emocional ( $\rho = -0,743$ ;  $p < 0,05$ ) y cinismo ( $\rho = -0,515$ ;  $p < 0,05$ ), sin embargo, se relacionaba de manera directa y significativa con la dimensión eficacia académica ( $\rho = 0,588$ ;  $p < 0,05$ ).

**Tabla 4. Correlación entre el bienestar psicológico, el burnout académico y sus dimensiones**

Variable y dimensiones		Bienestar psicológico
Burnout académico	Coefficiente rho de Spearman	-0,601**
	Sig. (bilateral)	0,0001
	N	150
Cansancio emocional	Coefficiente rho de Spearman	-,0743**
	Sig. (bilateral)	0,0001
	N	150
Cinismo	Coefficiente rho de Spearman	-0,513**
	Sig. (bilateral)	0,0001
	N	150
Eficacia académica	Coefficiente rho de Spearman	0,588**
	Sig. (bilateral)	0,0001
	N	150

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

## Discusión

El burnout académico es una condición psicológica en la que los estudiantes experimentan una baja motivación y una mayor sensación de fracaso debido a la incapacidad para hacer frente al estrés académico o a las excesivas demandas académicas. Ahora bien, además de las exigencias propias de la educación superior, la pandemia por COVID-19 ha provocado que los estudiantes tengan que afrontar otros estresores, lo que pondría en riesgo además su calidad de vida. Por ello, la presente investigación buscó determinar la relación que existe entre el burnout académico y el bienestar

psicológico en los estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico del Perú durante el contexto de pandemia de COVID-19.

Un primer hallazgo da cuenta que los estudiantes se caracterizaban por presentar niveles moderados de burnout académico. Lo expuesto indica que los estudiantes solían estar agotados emocionalmente debido a las exigencias académicas y demandas emergentes por la pandemia COVID-19, en algunas oportunidades sentían que no podían dar más, que estaban perdiendo el interés por sus estudios y dudaban de su eficacia académica, desestimando sus habilidades y competencias. La información descrita previamente es preocupante ya que la prevalencia del burnout académico hallada afectaría, no solo el rendimiento académico de los estudiantes, sino su salud física y emocional, tanto a nivel personal, familiar y social.

Los resultados hallados en la presente investigación coinciden con lo reportado por una investigación realizada en Perú<sup>48</sup>, donde también se determinó que los estudiantes de la carrera profesional de Educación de una universidad pública peruana presentaban niveles medios de burnout académico, lo cual no solo afectaba directamente su desempeño en la universidad, sino menoscaba su bienestar psicológico y ajuste emocional. Del mismo modo, guarda relación con una investigación realizada en estudiantes de Enfermería de una universidad de Costa Rica<sup>49</sup>, donde se identificó que los estudiantes presentaban burnout académico en un nivel moderado y era caracterizado por la presencia de sintomatologías físicas (dolores de cabeza y trastornos del sueño), conductuales (irritabilidad, nerviosismo, sentimientos de soledad) y cognitivas (sensibilidad a la crítica y dificultad para concentrarse).

Respecto al bienestar psicológico, se identificó que los estudiantes se caracterizaban por presentar niveles moderados, es decir, se encontraban medianamente satisfechos con las situaciones que les tocó vivir, la forma cómo afrontaban los retos cotidianos y cómo se desempeñaban en el contexto personal, familiar, académico y social. Estos resultados podrían explicarse en parte por la repercusión que pudo haber tenido la pandemia de COVID-19, ya que afectó a los estudiantes, no solo a nivel académico, sino a nivel personal.

Los resultados expuestos coinciden con una investigación desarrollada en Colombia<sup>38</sup>, la cual tuvo como propósito analizar las relaciones entre las variables sociodemográficas, el burnout académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Barranquilla y concluyeron que un 81,4% de estudiantes tenían un nivel de bienestar psicológico medio y se caracterizaban por presentar, en ocasiones, cansancio emocional, una actitud de cinismo frente a sus estudios y una percepción de incompetencia frente a sus labores académicas. Asimismo, guarda relación con los hallazgos de un estudio realizado en el Perú<sup>50</sup>, que evaluó el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico los estudiantes universitarios de Lima y Huancayo con edades entre 16 y 25 años y concluyeron, entre otros aspectos, que ellos presentaban niveles predominantemente medios de bienestar psicológico.

Un hallazgo relevante indica que el burnout académico se relacionaba de manera inversa y significativa con el bienestar psicológico de los estudiantes. En ese sentido, el coeficiente de correlación fue de -0,601 y el p-valor inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ). Lo expuesto indica que mientras los estudiantes presenten mayores niveles de burnout académico, sus niveles de bienestar psicológico serán más bajos.

El hallazgo descrito es coherente con una investigación realizada en Colombia<sup>38</sup> donde analizaron la relación entre el burnout académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Barranquilla y concluyeron que el incremento de la sintomatología del burnout académico provocaba la disminución de su bienestar psicológico. Asimismo, guarda relación con un estudio desarrollado en Corea del Sur<sup>27</sup> el cual tuvo como propósito examinar el efecto entre el burnout académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de medicina y se concluyó que el burnout académico de los estudiantes de medicina disminuyó su bienestar psicológico, lo que planteó la necesidad de identificar medidas para reducir la incidencia de esta condición. Finalmente, va de la mano con otra investigación realizada en España<sup>39</sup>, donde se exploró las asociaciones longitudinales entre el burnout académico y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería y se concluyó que existía una relación inversa entre ambas variables por lo que era imperativo prevenir el cansancio emocional, ya que esta era la dimensión del burnout académico que demostró tener mayor influencia en el bienestar psicológico de los estudiantes.

El burnout académico puede traer secuelas negativas en los estudiantes universitarios, tanto a nivel físico como psicológico y pondría en riesgo su bienestar psicológico y calidad de vida. Ahora bien, en el ámbito académico, muchas de estas secuelas se asocian al desinterés sobre los cursos, las bajas expectativas sobre su futuro, al eventual fracaso en la obtención del título académico deseado y a la creciente tendencia al abandono<sup>51</sup>.

Finalmente, se determinó que la variable bienestar psicológico se relacionaba inversa y significativamente con las dimensiones cansancio emocional ( $\rho = -0,743$ ;  $p < 0,05$ ) y cinismo ( $\rho = -0,515$ ;  $p < 0,05$ ), sin embargo, se relacionaba de manera directa y significativa con la dimensión eficacia académica ( $\rho = 0,588$ ;  $p < 0,05$ ).

Como se mencionó, los estudiantes, al no tener estrategias de afrontamiento frente a un contexto estresante en la universidad, pueden llegar a sentirse cansados y adoptar una actitud cínica y retraída hacia sus estudios<sup>52</sup>. Por ello, surge la necesidad de identificar los factores entre los estudiantes que incrementan la prevalencia del burnout académico y posteriormente proponer algunas estrategias para reducir sus síntomas y a nivel general, la prevalencia de dicho padecimiento<sup>53</sup>.

A pesar de que en la presente investigación se realizaron hallazgos importantes, es necesario mencionar algunas limitaciones, como la cantidad de participantes y la homogeneidad de los mismos, ya que pertenecían a una sola carrera pro-

fesional, lo que no permite generalizar los resultados. En tal sentido, se sugiere incrementar la cantidad de participantes e incluir a estudiantes de otros contextos, como el universitario, para que los hallazgos puedan ser generalizados.

## Conclusión

Se concluyó que existe una relación inversa y significativa entre el burnout académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico del Perú durante el contexto de pandemia de COVID-19. El coeficiente de correlación rho de Spearman fue de -0,601 y el p-valor fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0,05$ ). Del mismo modo, se determinó que los estudiantes se caracterizaban por presentar niveles moderados de burnout académico y de bienestar psicológico. En función a lo expuesto, es necesario que las autoridades educativas competentes diseñen y ejecuten programas de intervención que permitan desarrollar factores protectores y estrategias de afrontamiento en los estudiantes con el propósito de que puedan desenvolverse adecuadamente en situaciones estresantes propias del mundo académico y mejoren de esta manera su bienestar psicológico.

## Referencias

1. Quiroz, C., Pareja, A., Valencia, E., Enríquez, Y., De León, J. & Aguilar, P. Un nuevo coronavirus, una nueva enfermedad: COVID-19. *Horizonte Médico* (Lima). 2020. 20(2): e1208. <https://doi.org/10.24265/horiz-med.2020.v20n2.11>
2. Briceño, L., Bermúdez, V. Obesidad infantil en la era de COVID: La epidemia dentro de la pandemia. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. 2022. 17(2):176-184. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6687128>
3. Lizcano, F. & Arroyave, F. El ambiente, los desplazamientos y el riesgo cardiovascular en la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Cardiología*. 2020. 27(3): 160-165. <https://doi.org/10.1016/j.rc-car.2020.05.001>
4. Gonzales, A., Ruesta, R., Aranda, M., Medina, G. & Sanjinéz, J. Relación del liderazgo directivo y las competencias emocionales en tiempos de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2022. 41(1):39-44. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370344>
5. Mejía, C., Rodríguez, J., Charri, J., Liendo, D., Morocho, N., Benites, C., Avalos, M., Medina, D., Carranza, R. & Mamani, O. Repercusión académica de la COVID-19 en universitarios peruanos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2021. 40(1):e814. <http://www.revbiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/814>
6. Suárez, J., Bedoya, L., Posada, M., Arboleda, E., Urbina, A., Ramírez, S., Bohórquez, C. & Ferreira, J. Percepción de los estudiantes sobre adaptaciones virtuales en cursos de anatomía humana por la contingencia SARS-CoV-2. *Academia y Virtualidad*. 2021. 14(1): 151-168. <https://doi.org/10.18359/ravi.5275>
7. Toquero, C. Challenges and opportunities for higher education amid the COVID-19 pandemic: The Philippine context. *Pedagogical Research*. 2020. 5(4):em0063. <https://doi.org/10.29333/pr/7947>
8. Lizana, P., Vega, G., Gómez, A., Leyton, B. & Lera, L. Impact of the COVID-19 pandemic on teacher quality of life: A longitudinal study from before and during the health crisis. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health. 2021. 18(7):3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
9. Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. & Zuloaga, M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021. 40(1):88-93. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22351](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351)
  10. Garrosa, E., Blanco, L., Carmona, I. & Moreno, B. How do curiosity, meaning in life, and search for meaning predict college students' daily emotional exhaustion and engagement? Journal of Happiness Studies. 2017. 18: 17-40. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9715-3>
  11. Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. Estrés académico. EDUMECENTRO. 2015. 7(2):163-178. <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
  12. Estrada, E., Gallegos, N., Huaypa, K., Paredes, Y. & Quispe, R. Tecnoestrés en estudiantes de una universidad pública de la Amazonía peruana durante la pandemia COVID-19. Revista Brasileira de Educação do Campo. 2021. 6, e12777. <https://doi.org/10.20873/uft.rbec.e12777>
  13. Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H. & Huaypar, K. Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. Revista Brasileira de Educação do Campo. 2020. 5, e10237. <https://doi.org/10.20873/uft.rbec.e10237>
  14. Mejía, C., Rodríguez, J., Carbajal, M., Pérez, P., Porras, L., Sifuentes, J., Contreras, J., Carranza, R. & Ruiz, P. Fatalismo ante la posibilidad de contagio por el coronavirus: Generación y validación de un instrumento (F-COVID-19). Kasmera. 2020. 48(1):e48118032020. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/kasmera/article/view/31357>
  15. Estrada, E. & Gallegos, N. Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de Covid-19. Educação & Formação. 2022. 7(1):e6759. <https://doi.org/10.25053/educfor.v7i1.6759>
  16. Cheung, P. & Li, C. Physical activity and mental toughness as antecedents of academic burnout among school students: a latent profile approach. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. 16(11): 2024. <https://doi.org/10.3390/ijerph16112024>
  17. Arias, W., Muñoz, A., Delgado, Y., Ortiz, M. & Quispe, M. Síndrome de burnout en personal de salud de la ciudad de Arequipa (Perú). Medicina y Seguridad del Trabajo. 2017. 63(249):331-344. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2017000400331](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400331)
  18. Aguayo, R., Cañadas, G., Assbaa, L., Cañadas, G., Ramírez, L. & Ortega, E. A risk profile of socio-demographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. 16(5):707-716. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
  19. García, V., Vega, Y., Fariás, B., Améstica, L. & Aburto, R. Factores asociados al burnout académico en estudiantes de internado profesional de Fonoaudiología. Ciencia & Trabajo. 2018. 20(62):84-89. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000200084>
  20. Navarro, Y., Gómez, J., López, M. & Climent, J. Organizational justice, burnout, and engagement in university students: a comparison between stressful aspects of labor and university organization. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018. 15(10):2116. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102116>
  21. Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A. & Sadat, S. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. Journal of education and health promotion. 2020. 8:201. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_165\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19)
  22. Dyrbye, L., West, C., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J. & Shanafelt, T. Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. Academic Medicine. 2014. 89(3):443-451. <https://doi.org/10.1097/acm.000000000000134>
  23. Topa, G. & Jurado, J. Emotional exhaustion and health complaints as indicators of occupational diseases among civil servants in Spain. Journal of Clinical Medicine. 2018. 7(12): e523. <https://doi.org/10.3390/jcm7120523>
  24. Janurek, J., Hadi, S., Mojzisch, A. & Häusser, J. The association of the 24 hour distribution of time spent in physical activity, work, and sleep with emotional exhaustion. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018. 15(9): e1927. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091927>
  25. Domínguez, S. & Merino, C. Medición con ítem único del agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: Evidencias de validez y confiabilidad. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica. 2019. 50(1):45-56. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/6243>
  26. Lledó, A., Perandones, T., Herrera, L. & Lorenzo, G. Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. INFAD Revista de Psicología. 2014. 7(1):161-170. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.787>
  27. Yu, J. & Chae, S. The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. Korean Journal of Medical Education. 2020. 32(1):13-21. <https://dx.doi.org/10.3946%2Fkjme.2020.149>
  28. Suárez, Y. & Restrepo, D. Recursos personales en el trabajo académico. "Self-Efficacy": una herramienta para la intervención del burnout en universitarios. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia; 2019. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/14852>
  29. Osorio, M., Parrello, S. & Prado, C. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. Enseñanza e Investigación en Psicología. 2020. 2(1): 28-37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86>
  30. Araque, F., Gonzáles, O., López, R., Nuván, I. & Medina, O. Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2020. 39(8):998-1004. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/21320](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21320)
  31. Alós, F., Acedo, V., Maldonado, M. & Moreno, E. Bienestar psicológico y discapacidad: una comparativa entre estudiantes universitarios. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2021. 19(53):93-116. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v19i53.3560>
  32. Cassaretto, M. & Martínez, P. Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. Pensamiento Psicológico. 2016. 15(1):19-31. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80149351002.pdf>
  33. Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M. & Satorres, E. Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. Summa Psicológica UST. 2018. 15(1):18-24. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/335/354>
  34. Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. 82(6): 1007-1022. <http://aging.wisc.edu/pdfs/871.pdf>
  35. Harvey, J., Obando, L., Hernández, K. & De la Cruz, E. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. Universidad Y Salud. 2021. 23(3):207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
  36. uni
  37. Ryff, C. & Keyes, C. The structure of psychological well-being revisited.

Journal of Personality and Social Psychology. 1995. 69(4):719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

38. Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. & Cáceres, A. Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*. 2018. 39(15):1-17. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/18391507.html>
39. Ríos, M., García, M., Sabuco, E., Carrillo, C. & Solano, C. Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*. 2018. 74(12):2777-2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
40. Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018.
41. Hernández, R. & Mendoza, C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.
42. Bisquerra, R. Metodología de la Investigación Educativa. (2a ed.). Madrid: La Muralla S.A.; 2009.
43. Maslach, C. & Jackson, S. MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press; 1981.
44. Schaufeli, W., Salanova, M., González, V. & Bakker, A. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*. 2002. 3:71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
45. Correa, L., Loayza, J., Vargas, M., Huamán, M., Roldán, L. & Pérez, M. Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2019. 19(1):64-73. <http://dx.doi.org/10.25176/RFMH.v19.n1.1794>
46. Dierendonck, D. The construct validity of Ryff's Scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*. 2004. 36:629-643. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)
47. Pérez, M. Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos. Lima: UCV; 2017.
48. Estrada, E., Gallegos, N. & Mamani, H. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*. 2021. 11(2):48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
49. Bolaños, N. & Rodríguez, N. Prevalencia del síndrome de burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*. 2016. 31:1-19. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.24519>
50. Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. & Yaringaño, J. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2):123-143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
51. Salgado, S. & Au-Yong, M. Student burnout: A case study about a Portuguese public university. *Education Sciences*. 2021. 11(1):31. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
52. Ye, Y., Huang, X. & Lui, Y. Social support and academic burnout among university students: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*. 2021. 14:335-344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>
53. Shokrpour, N., Bazrafcan, L., Ardani, A. & Nasiraei, S. The factors affecting academic burnout in medical students of Mashhad University of Medical Sciences in 2013-2015. *Journal of Education and Health Promotion*. 2020. 9:232. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_83\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_83_20)