

EDUCACIÓN SUPERIOR, CALIDAD DE VIDA Y BURNOUT ACADÉMICO. UN TRINOMIO OBLIGADO

VANESSA ISABEL RIVAS DÍAZ DE SANDI
MARTHA ALEJANDRA GUTIÉRREZ
GÓMEZ
DAVID ELICERIO CONCHAS
LAURA KARINA SALAS SALAZAR

INTRODUCCIÓN

Es insoslayable el contexto actual para hablar de educación superior, calidad de vida y burnout, las implicaciones derivadas de la pandemia y los procesos de adaptación de la comunidad estudiantil y que en la postpandemia producen, reproducen y nuevas maneras de relacionarse con los entornos de trabajo, escolares y de la vida cotidiana. En este proceso adaptativo las características de los contextos juegan un papel importante, así como los recursos de afrontamiento de las propias personas. Es en este escenario heterogéneo donde emergen afectaciones por estrés traducido a burnout, vinculadas a la calidad de vida, y a la manera a de experimentar los espacios laborales y escolares, por parte de toda la comunidad, específicamente de estudiantes.

Este artículo constituye un esfuerzo por ofrecer algunas notas teórico-conceptuales entrecruzando tres categorías fundamentales: la calidad de vida, educación superior y el síndrome de burnout, que para este caso será abordado como burnout académico, mismo que definiremos más adelante. Estos tres conceptos eje

RESUMEN: Este artículo tiene como finalidad mostrar un cruzamiento teórico-conceptual de tres categorías analíticas para una comprensión integral del burnout académico y las afectaciones que tiene en la calidad de vida (CV) de los y las estudiantes universitarios. Para la realización de esta revisión, se trabajó mediante los principales motores de búsqueda: Redalyc, Dialnet y Google Scholar, empleando las palabras clave: jóvenes universitarios, burnout académico y calidad de vida. De esta búsqueda, las principales reflexiones emergentes reflejan que la literatura generalmente asume de manera aislada las categorías de burnout y calidad de vida cuando se trata de jóvenes universitarios. En algunos documentos se muestran implícitamente algunas relaciones, pero no muestran de manera expresa la vinculación entre la CV y el Burnout en la comunidad estudiantil.

PALABRAS CLAVE: estudiantes universitarios, burnout académico, calidad de vida.

ABSTRACT: The aim of this paper is to show a conceptual-theoretical intersection of three analytical categories for a comprehensive understanding of academic burnout and its effects on the quality of life (QOL) of university students. This review was carried out through the main Search Engines : Redalyc , Dialnet and Google Scholar, using the following keywords: Young university students, academic burnout and quality of life. From this research the most valuable reflections obtained point out that literature generally assume the burnout and quality of life categories in an isolated way when it comes to young university students. In a few documents some relations are implicitly shown but they don't manifest an explicit linkage between both processes in the student community.

KEY WORDS: University students, Academic burnout, Quality of Life.

permitirán aproximarse a fenómenos que tanto profesores, estudiantes y administrativos de las instituciones educativas experimentan, centrándose principalmente en la población estudiantil.

Para el análisis de estos conceptos, se plantea la siguiente estructura, posterior a esta introducción se encuentra un eje dedicado a reflexionar acerca de del estado de la cuestión de la calidad de vida vinculada

VANESSA ISABEL RIVAS DÍAZ DE SANDI. Centro Universitario de Ciencias de la Salud-Universidad de Guadalajara, correo electrónico: vanessa.rivas2823@academicos.udg.mx

MARTHA ALEJANDRA GUTIÉRREZ GÓMEZ. Centro Universitario de Ciencias de la Salud-Universidad de Guadalajara, correo electrónico: martha.guetierrez@udg.mx

DAVID ELICERIO CONCHAS. Centro Universitario de Ciencias de la Salud-Universidad de Guadalajara, correo electrónico: david.elicierio@academicos.udg.mx

LAURA KARINA SALAS SALAZAR. Centro Universitario de Tlajomulco-Universidad de Guadalajara, correo electrónico: laura.salas@cutlajomulco.udg.mx

a las Instituciones de Educación Superior (IES); en tanto que el segundo apartado ofrece la evolución conceptual del burnout en primer lugar, así como las principales variantes, entre las que figura el burnout académico, que ha emergido de la dinámica en los entornos escolares, sobre todo en los universitarios, retomando como principales actores a los académicos y comunidad estudiantil. Al final del documento se presentan algunas reflexiones puntuales cerca de la interacción entre estos conceptos y lo que supone su interrelación como aporte.

LA DISCUSIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA COMO CONCEPTO Y SU VINCULACIÓN CON OTRAS CATEGORÍAS

La CV como categoría y objeto de estudio constituye un concepto polisémico, que indiscutiblemente debe integrar al menos, las implicaciones biopsicosociales y culturales de las personas en sus contextos para con ello contribuir a un abordaje más adecuado.

Con lo anterior, es posible hacer alusión a distintos factores como el bienestar social, material, físico, emocional y psicológico. Para Olivella et al. (2020) la calidad de vida se puede basar en el equilibrio y la inclusión del bienestar físico, mental y social, de las personas y con ello lograr la estabilidad necesaria para los individuos. A partir de esto se puede advertir nuevos enfoques en el estudio de la CV para lograr una integración tanto de aspectos endógenos y exógenos de los contextos (Rivas y Elicerio, 2021). Así también hablando de CV es crucial estudiar la estrecha relación con otras categorías vinculadas y que en ocasiones se asumen como sinónimos entre ellos de manera errónea: la depresión, la ansiedad y el burnout.

Existen otros aspectos a considerarse en el estudio de la CV, por su parte Cardona y Agudelo (2005) proponen una categorización de los factores, considerando lo siguiente: proponen agrupar los factores de la siguiente manera:

- Factores ambientales. Mismos que están relacionados con el acceso a servicios de entorno y sus características (transporte, tipo de vivienda, acceso a la tecnología).
- Factores sociales. Considerando los círculos próximos de relaciones como uno de los factores más importantes (familia, amigos, organizaciones sociales, o pertenencia religiosa, así como actividades recreativas y de ocio).
- Factores materiales. Están vínculos a los ingresos disponibles y el poder adquisitivo y el nivel educativo de las personas.

Debido a que la depresión y la ansiedad forman parte de la vida de todos los seres humanos, ya que aparecen como respuesta del organismo frente a estímulos del entorno social, familiar, laboral, escolar y personal. Por lo tanto, la comunidad estudiantil no está exenta de ello (Argüelles, et al. 2013). La depresión como la ansiedad serían manifestaciones clínicas, donde el carácter adaptativo de las mismas se pierde y se convierte en un problema que interfiere y genera malestar clínicamente significativo.

De manera general, se puede decir que los síntomas más probables y característicos de la depresión son: la tristeza, la pérdida del disfrute y placer, cambios drásticos de peso, pérdida del interés de la cotidianidad de la vida, apatía, ideación suicida y sentimientos de culpa; y de la ansiedad pueden ser la hipervigilancia, agorafobia y las conductas obsesivas. Pero a su vez, la depresión y la ansiedad en ocasiones comparten los mismos síntomas que crean confusión recurrente entre ambos trastornos psicológicos, por ejemplo, el miedo, los dolores crónicos, las molestias gastrointestinales, la preocupación excesiva, la agitación constante, las dificultades para concentrarse, las alteraciones del sueño, el cansancio y la debilidad (Schlatter, 2003).

Coloquialmente se emplea la palabra depresión para referirse al estado de ánimo que parece ser más pasivo

de lo habitual o cuando existe un cansancio notorio o desmotivación. La depresión se caracteriza por un estado de ánimo bajo de motivación, falta de participación en actividades y cosas de la vida que solían interesar y gustar a la persona antes. Además de estos síntomas, suelen aparecer: irritabilidad, ansiedad, cansancio excesivo y continuo, problemas de sueño, cambios en el apetito y dificultades de concentración y toma de decisiones, sentimientos de inutilidad y culpa y problemas de deseo sexual, entre otros.

Las personas que presentan una alteración depresiva regularmente tienen una forma de pensar negativa sobre sí mismas y sobre los demás, así como del entorno que le rodea y en casos graves pueden aparecer pensamientos de muerte o ideación suicida.

La depresión se presenta en todas las culturas, sus síntomas son muy variados y su aparición en contextos académicos es cada más frecuente. Sin embargo, no todas las personas que sufren depresión tienen como causa y síntomas los mismos. En ciertos espacios universitarios algunas personas son más vulnerables que otras a padecer síntomas de depresión y presentar síntomas físicos. De acuerdo con una encuesta un 72% de las personas con depresión no creía antes de su diagnóstico que los síntomas físicos, como dolores de cabeza, dolores de espalda, problemas estomacales y otros dolores, eran síntomas de depresión (Aguirre, 2008).

De lo anterior, algunos psiquiatras y psicólogos biologicistas niegan la dimensión antropológica de la depresión, defendida por los psiquiatras y psicólogos humanistas, misma que distingue entre la depresión como enfermedad biológica (endógena), según ellos tal vez de procedencia genética (disease); y la "depresión" como trastorno reactivo (exógeno), (illness) (Aguirre, 2008).

Por lo anterior, es crucial establecer una clara diferenciación entre el estrés, la depresión y el burnout, concepto que se revisará en el siguiente

te apartado en su tipo de burnout académico, que es el que se refiere al burnout dado en los contextos académicos, en este caso universitarios, para una mayor contextualización y evidencia de su composición y antecedentes.

BURNOUT ACADÉMICO Y EDUCACIÓN SUPERIOR

De acuerdo al apartado anterior, podemos ver los puntos en común con la depresión y ansiedad, sin embargo,

el burnout es un fenómeno que aplica a contextos laborales (Aguilar, Arvizu y Flores, 2020), para entender las implicaciones y consideraciones para su abordaje, generalmente se le ha descrito como la pérdida de interés en las actividades laborales relacionado con un desgaste psicológico-mental, cansancio físico y mental (Vicente y Gabari, 2019). De esto, se destaca e identifica que los contextos laborales rígidos suelen contribuir a este malestar en los trabajadores, propiciando baja productividad, rotación y otros

trastornos mentales como son: la ansiedad y la depresión. Situación que termina constituyéndose como una circularidad, porque al mismo tiempo que los contextos laborales propician burnout, también rasgos individuales a nivel emocional y psicológico condicionan la experiencia en entornos de trabajo.

No obstante, estas afectaciones no solo están centradas en los contextos laborales ligados con las condiciones ya sea de sueldo, prestaciones, horarios, etc., sino también es derivado de

TABLA 1.
Establecimiento de diferencias entre el Burnout, Depresión y Ansiedad.

	Burnout	Depresión	Ansiedad
Definición	Estrés crónico y severo el que se traduce en la vivencia que experimenta el trabajador, el docente y los estudiantes frente a las actividades que se derivan de la interacción de factores que son propios de la institución u organización.	Estado de ánimo transitorio o estable caracterizado por tristeza, pérdida del interés o placer durante la mayor parte del día, casi a diario.	Estado de reacción emocional que consiste en sentimiento de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, acompañado de activación o descarga del sistema nervioso autónomo.
Características	Agotamiento físico y mental, actitud de autosabotaje e indiferencia frente a las actividades y compromisos. Percepción de baja autoeficacia.	Bajo afecto positivo evidenciado por los siguientes síntomas: Tristeza, anhedonia, desesperanza, pérdida del interés, apatía, ideación suicida, baja activación simpática, alteraciones del sueño, apetito, sentimiento de inutilidad.	Hiperactividad fisiológica evidenciada por: miedo, pánico, nerviosismo, evitación, inestabilidad, alta activación simpática, tensión muscular, hipervigilancia, percepción de amenaza/peligro.
Teorías desde perspectivas cognitivas	Percepción del individuo de ser incompetente para hacer frente a los eventos propios de la organización o institución.	Visión negativa del yo, del mundo y del futuro, prevaleciendo cogniciones centradas en la pérdida. Predomina la información negativa autorreferente y minimización del material positivo.	Cogniciones centradas en la percepción de amenaza y de peligro anticipatorio e ilógico, con una exageración de la vulnerabilidad propia.
Factores de predisposición	Interacción de factores que son propios de la institución u organización y del individuo, dado por las demandas (institución) y por la percepción de ineficacia y por el fracaso de las estrategias de afrontamiento (individuo) frente a los eventos estresantes	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos dado por una configuración cognitiva centrada en la pérdida que vulnera al sujeto a percibir de manera negativas los acontecimientos.	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos dados por una configuración cognitiva centrada en la percepción de peligro y amenaza.

Fuente: Recuperado de Caballero, Hederich y Palacio (2010).

la estructura de la organización con respecto a las relaciones interpersonales ya sean verticales entre jefes-empleados, o bien, entre las relaciones horizontales: empleado-empleado. Así también, estudios han advertido que el síndrome de Burnout está presente en muchos otros contextos como es el educativo, específicamente el universitario (Rodríguez, Benavidez, Ornelas y Jurado, 2019; Menghi, Rodríguez y Oñate, 2019). Por diferentes razones, el contexto universitario supone una constante competencia, derivado del estatus actual de productividad y la necesidad de sobresalir, y para hacerse más evidente, se suma a esto la reciente pandemia y además de las implicaciones a nivel emocional que ha conllevado la reciente pandemia.

Sobre todo, se evidencia con mayor acentuación en algunas carreras como la licenciatura de médico cirujano y partero, donde existen representaciones de lo que deber ser un estudiante exitoso y los estándares académicos que debe cumplir, así como las exigencias de las propias organizaciones donde se integran. Por ello, la comunidad estudiantil universitaria, se encuentra en la posibilidad de experimentar con este “síndrome de estar quemado” (Burnout).

A continuación, exponemos algunos de los abordajes realizados hasta el momento, en cuanto burnout académico se refiere, tomando en cuenta el año de realización y considerando los más recientes; de qué manera se han relacionado con estudiantes universitarios y a su vez con la calidad de vida.

Del ejercicio de revisión de las principales definiciones, se recuperaron diversos aspectos que serán citados posterior a su presentación, encontrando algunos elementos transversales y otros que permiten el análisis del concepto desde distintas posturas. La primera definición encontrada es la que refiere Marengo, Suárez y Palacio (2017), cuando afirman que:

la presencia de burnout se manifestaría en el agotamiento, cinismo e ineficacia,

es decir, sensaciones de no poder dar más de sí mismo, física y psíquicamente, una actitud negativa de crítica, de desvalorización, de pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio, y dudas acerca de la propia capacidad para realizarlo. (p.46)

De esta primera aproximación es posible rescatar los elementos que describen el estado en el que la comunidad estudiantil se puede ver inmersa, y los aspectos que caracterizan al burnout académico, desde las experiencias individuales de los estudiantes y las vivencias que pueden surgir al presentarse el burnout, donde sobresalen sentimientos de incapacidad y desesperanza por las actividades propias de la trayectoria académica.

Debido a que en la definición anterior no se tocan aspectos del contexto, es necesario citar la descripción que hacen Caballero, Bresó y Gutiérrez (2015) cuando argumentan que el burnout académico se entiende como una consecuencia y respuesta al estrés crónico vinculado al rol, la actividad y el **contexto académico**, de carácter maligno, insidioso y que puede afectar el desarrollo, el compromiso y la satisfacción de los estudiantes con su formación y vida académica, además de su salud psicosocial.

No obstante, otros autores como Aparicio, Cañate, Mahecha, Márquez y Vilorio (2021), resaltan nuevamente la experiencia y las reacciones personales como principales condicionantes del burnout académico, cuando dicen que:

El burnout académico, es un síndrome emocional definido como una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto, de no poder más en las tareas como estudiante (agotamiento); una actitud cínica o de distanciamiento con el significado y la utilidad de los estudios que se están realizando (cinismo); y un sentimiento de **incompetencia académica** como estudiante. (p.1)

De igual manera, Martínez, Echeverría, Rodríguez, Salgado (2021),

acentúan el papel de aspectos de índole individual, como el agotamiento y el estrés; asimismo, destacan las actitudes de las personas con este síndrome hacia sus círculos inmediatos, pues argumentan que el burnout académico:

Es generado por el estrés crónico, ligado a esto se encuentra el sentirse agotado emocionalmente, y el estar en constantes actividades que implican exigencia para sí mismos, **además de esto surgen sentimientos negativos hacia las personas de su entorno**, también existe una devaluación hacia su formación profesional. (p. 498)

Según lo revisado, la devaluación hacia la formación profesional es uno de los elementos que más interfieren en las intenciones de sobrellevar el síndrome y de afrontarlo de manera adecuada, pues en la actualidad la competencia académica se presenta de manera más abrumadora que otras décadas, al encontrarnos con una de las generaciones con mayor acceso a la educación superior. Por ello “el burnout académico está directamente relacionado con el estrés percibido por los estudiantes y **la intención de abandonar los estudios** (Vizoso y Arias, 2018, p. 48).

De estas definiciones podemos rescatar en común los elementos transversales a la definición de Burnout original, tales como: cinismo, agotamiento, estrés crónico, actitud de desvalorización, deserción e irritabilidad hacia el entorno y personas del espacio académico donde se desenvuelven. Ante esto, es crucial atender las capacidades y habilidades socioemocionales de contención y resiliencia que la comunidad estudiantil necesite para hacer frente al burnout académico.

Cabe destacar que es el contexto educativo y el proceso universitario lo que determina que se trate de un “síndrome del quemado” (Burnout) estudiantil o académico. Pues hay elementos propios de los contextos universitarios que contribuyen a ello, tales como las relaciones interpersonales basadas en la competencia, fal-

ta de empatía derivado por parte de compañero/as y profesores, procesos administrativos rigurosos y herméticos. Asimismo, todos los aspectos personales como los institucionales son cruciales para transitar hacia el afrontamiento adecuado de síndromes de esta índole, y con ello caminar hacia la consecución de una calidad de vida integral acorde a las necesidades de esta etapa de la vida de las personas jóvenes.

De tales definiciones revisadas no se expresa esta situación particularmente, asimismo, no incorporan expresamente el concepto de calidad de vida como eje importante en el análisis del Burnout académico, no obstante, que siendo esto fundamental, ya que las situaciones particulares de los estudiantes y su calidad de vida influyen directamente en la vulnerabilidad ante el fenómeno en cuestión.

REFLEXIONES FINALES

A diferencia del concepto general de Burnout, el burnout académico supone la consideración de factores psicológicos, sociales y organizacionales de las instituciones universitarias, además, es crucial integrar que no solo se trata de estos factores contextuales, sino, también de la dinámica de desarrollo personal y la del propio desarrollo educativo académico, así como, los contextos familiares y personales de cada individuo, pues considerando las características económicas actuales, es posible gran parte del alumnado mantiene un empleo de media jornada, situación que complejiza aún más el abordaje del burnout académico.

Por lo anterior, es importante que cuando se aborden estudios de burnout académico se mantenga una relación dialógica con los elementos que integran la calidad de vida de los jóvenes, tomando a consideración:

- Aspectos psicosociales.
- Contextuales: de la Institución Educativa del entorno social y familiar, y la propia de la educación superior.

- Las dinámicas de enseñanza-aprendizaje al interior de las universidades, específicamente en las aulas.
- Las pedagogías implementadas por los profesores, propiciando aquellas de orden horizontal.
- La consideración de situaciones coyunturales que agudizan las problemáticas estudiantiles, por ejemplo, la pandemia por COVID-19.
- Contextos y situaciones laborales.
- Entornos barriales.

REFERENCIAS

Aguilar, J. I., Arvizu, R. y Flores, A. E. (2020). Síndrome de burnout en estudiantes de nivel superior. Análisis comparativo entre estudiantes agrupados por programa educativo dentro del Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución. *RICS Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 1-24. Doi: <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.82>

Aguirre, Á. (2008). Antropología de la Depresión. *Redalyc*, 563:601.

Aparicio, D., Cañate, K., Mahecha, L., Márquez, J. Johan, V. (2021). Síndrome de Burnout Académico: Emoción Negativa Frente al Aprendizaje. *ARCHIVOS DE MEDICINA*, 17(5). doi: 10.3823/1479.

Argüelles, L.F., Quijano, R.A. y Sahuí, J.A. (2013). Satisfacción en el trabajo como promotor de la calidad de vida laboral en empleados del sector turístico campechano. No. 10. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Recuperado de http://www.ride.org.mx/docs/publicaciones/10/sociales_y_administrativas/D07.pdf

Caballero, C.; Bresso, E. y González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*. 32(2). <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>

Cardona, D. y Agudelo, H. (2005). Construcción cultural del concepto calidad de vida. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23(1), 79-90.

Martínez, C., Espinoza, A., Rodríguez, M., Salgado, G. y Barrios, E. (2021). Efectos del Burnout Académico en Estudiantes Universitarios Durante la Pandemia. *Memorias del Congreso Internacional de Investigación Academia Journals Puebla 2021*.

Menghi, M. S., Rodríguez, L. M. y Oñate M. E. (2019). Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 179-197. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.338>

Olivella, G. (2020). Calidad de vida en jóvenes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19466.

Palacio Sañudo, Jorge Enrique, & Caballero Domínguez, Carmen Cecilia, & Hederich, Christian (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. [fecha de Consulta 29 de Agosto de 2022]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>

Rivas, V. y Elicerio, D. (2021). Claves para el abordaje de la calidad de vida laboral con perspectiva de género en instituciones de educación superior. *Revista de Educación y Desarrollo*, 58. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/58/58_DiasDeSandi.pdf

Rodríguez, J. M., Benavidez, E. V., Ornelas, M. y Jurado, P. J. (2019). El burnout académico percibido en universitarios; comparaciones por género. *Formación Universitaria*, 12(5), 23-30. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>

Schlatter, J. (2003). *La Ansiedad. Un enemigo sin rostro*. España. Ed. EUNSA, Astrolabio.

Suárez Colorado, Yuly, & Marengo Escuderos, Ailed, & Palacio Sañudo, Jorge (2017). BURNOUT ACADÉMICO Y SÍNTOMAS RELACIONADOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS COLOMBIANOS. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 11(2), 45-55. [fecha de Consulta 29 de Agosto de 2022]. ISSN: 1900-2386. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297254053003>

Vicente, M. I. y Gabari, M. I. (2019). Niveles de burnout en docentes de secundaria, un estudio descriptivo analítico. *Revista Infad de Psicología*, 2(1), 455-464. Doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1485>

Vizoso, C. y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*. 11(1). doi:10.30552/ejep.v11i1.185

ACTA REPUBLICANA
POLÍTICA Y SOCIEDAD