

Características Del Síndrome De Burnout Académico En Estudiantes De Enfermería:

Artículo de revisión

Characteristics Of Academic Burnout Syndrome In Nursing Students: Review article

Julián D. Londoño, Laura Flórez y Tatiana Patiño

Fundación Universitaria del Área Andina, Seccional Pereira

Nota del Autor

Julián D. Londoño, Laura Flórez y Tatiana Patiño, Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte, Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira, Risaralda

Cuenta con la asesoría del Mg. Diego Alonso Peña, del grupo de investigación del programa de enfermería de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira.

Cualquier mensaje con respecto a este artículo debe ser enviado al departamento de Ciencias de la Salud y el Deporte de la Fundación Universitaria del Área Andina, Pereira, Colombia.

**CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: ARTICULO DE REVISIÓN
CHARACTERISTICS OF ACADEMIC BURNOUT SYNDROME IN NURSING
STUDENTS: REVIEW ARTICLE**

AUTORES

JULIÁN DAVID LONDOÑO ZAPATA

LAURA FLÓREZ GARCIA

TATIANA PATIÑO ALVAREZ

Trabajo de grado presentado para optar el título de Enfermería

ASESOR

DIEGO ALONSO PEÑA

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL DEPORTE

CARRERA DE ENFERMERÍA

Pereira, Risaralda

19 de octubre de 2022

Tabla De Contenido

Agradecimiento.....	5
Resumen	6
Abstract.....	8
Lista De Abreviaturas.....	10
Lista De Figuras.....	10
Lista De Tablas.....	10
Introducción	11
Planteamiento del problema y pregunta de investigación.....	13
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	17
Justificación.....	18
Marco referencial.....	21
Marco De Antecedentes.....	21
Marco Conceptual.....	23
<i>Salud Mental</i>	23
<i>Síndrome De Burnout</i>	25
<i>Síndrome De Burnout Académico</i>	27
<i>Agotamiento Psicológico</i>	27
<i>Síndrome Emocional Tridimensional</i>	28
<i>Factores Desencadenantes</i>	29
<i>Factores Preventivos</i>	30
<i>Estrategias De Afrontamiento</i>	31
Marco Ético.....	32
Metodología.....	33
Tipo De Estudio Y Enfoque.....	33
Técnica De Recolección De Información.....	33
Técnica de análisis de datos.....	34
Resultados.....	35
Categorías Factores Desencadenantes.....	35
Categorías Factores Preventivos.....	40
Discusión De Resultados.....	43
Conclusiones Y Recomendaciones.....	44

Conclusiones	44
Recomendaciones.....	46
Anexos	47
Referencias bibliográficas.....	47

Agradecimiento

Agradecimiento a la Fundación Universitaria del Área Andina y a nuestro asesor de proyecto de grado Diego Alonso Peña por su acompañamiento, dedicación, conocimiento y orientación en la realización del trabajo investigativo Características del síndrome de Burnout Académico en estudiantes de enfermería, artículo de revisión, en el transcurso del año 2022, lo que hoy permite darle una culminación exitosa.

Resumen

Introducción. La salud mental como equilibrio multidimensional permite abordar al ser humano desde diferentes perspectivas, tomando como referente los estudiantes de enfermería nos permitimos indagar en diversos artículos de revisión sobre cómo el ámbito académico introduce al mismo a un sin fin de situaciones derivadas de los procesos adaptativos en los cuales se ve involucrado durante la vida estudiantil llegando a síndrome de Burnout Académico, quien de manera global abre un campo amplio sobre las situaciones a las que se enfrentan los estudiantes y que en la mayoría de los casos no se tienen completamente identificadas. **Objetivo.** Realizar una revisión de la literatura disponible para comprender los factores desencadenantes y preventivos del síndrome de burnout académico en estudiantes de enfermería. **Método.** Revisión documental mediante la búsqueda de la literatura disponible en las bases de datos Scielo, Lilacs, Scholar Google y Gale one file en el período de marzo a mayo de 2022. Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta: disponibilidad online de forma gratuita, temporalidad de los últimos 5 años, población estudiantes de enfermería con fenómeno de interés síndrome de burnout académico y criterios de exclusión antigüedad mayor a 5 años, no tienen relación con pregunta de investigación y no están en contexto de enfermería profesional. **Resultados.** Tras la revisión y análisis detallado de la validez y utilidad de los artículos seleccionados, se identificaron 7 categorías emergentes de factores desencadenantes y 6 categorías emergentes de factores preventivos sustentados en los diferentes autores analizados. **Conclusión.** En el análisis de la información de los artículos se identificaron múltiples factores desencadenantes que pueden potenciar la aparición del síndrome de Burnout Académico en estudiantes de enfermería, generando en ellos las fases propias del síndrome, haciendo su vida académica más compleja y perturbadora, al contrario se reconocieron factores preventivos como herramientas de

afrontamiento del estudiante ante situaciones negativas prolongadas o crisis de estrés crónico evitando desencadenar en el síndrome; factores que se relacionaron con el modelo de adaptación de Sor Callista Roy, debido a que, el transcurso por la vida universitaria es un constante cambio que requiere adaptación en sus diferentes entornos y actividades.

Palabras Clave: Síndrome de burnout académico, estudiantes de enfermería, factores preventivos, factores desencadenantes

Abstract

Introduction. Mental health as a balance between a person and their cultural and social environment allows us to approach the human being from different perspectives, taking nursing students as a reference, we allow ourselves to investigate in various review articles on how the academic field introduces the same to an endless of situations derived from the adaptive processes in which it is involved during student life, reaching Academic Burnout syndrome, which globally opens a wide field on the situations that students face and that in most cases they are not fully identified. **Goal.** To carry out a review of the available literature to understand the triggering and preventive factors of academic burnout syndrome in nursing students. **Method.** Documentary review by searching the available literature in the Scielo, Lilacs, Scholar Google and Gale one file databases in the period from March to May 2022. The following inclusion criteria were taken into account: free online availability, temporality of the last 5 years, a population of nursing students with the phenomenon of interest academic burnout syndrome and exclusion criteria seniority greater than 5 years, are not related to the research question and are not in the context of professional nursing. **Results.** After the review and detailed analysis of the validity and usefulness of the selected articles, seven emerging categories of triggering factors and six emerging categories of preventive factors were identified, supported by the different authors analyzed. **Conclusion.** In the analysis of the information of the articles, multiple triggering factors were identified that can enhance the appearance of the Academic Burnout syndrome in nursing students, generating in them the phases of the syndrome, making their academic life more complex and disturbing, on the contrary, recognized preventive factors as coping tools for the student in prolonged negative situations or chronic stress crises, avoiding triggering the syndrome; factors that were related to the adaptation model of Sister Callista Roy, because the course of university life is a constant change that requires adaptation in its different

environments and activities.

Keywords: Academic burnout syndrome, nursing students, preventive factors, triggering factors.

Lista De Abreviaturas

SB: Síndrome de Burnout

SBA: Síndrome de Burnout Académico.

OMS: Organización Mundial de la Salud

Min Salud: Ministerio de Salud

PICO: Población, Interés / fenómeno de interés, Contexto

DECS: Descriptores

Lista De Figuras

Figura 1: Categoría factores desencadenante

Figura 2: Categoría factores protectores

Lista De Tablas

Tabla 1: Metodología

Tabla 2: Análisis de la información

Introducción

La salud mental permiten abordar al ser humano desde diferentes perspectivas, tomando como referente los estudiantes de enfermería nos permitimos indagar en diversos artículos de revisión sobre cómo el ámbito académico introduce al mismo a un sin fin de situaciones derivadas de los procesos adaptativos en los cuales se ve involucrado durante la vida estudiantil llegando a síndrome de Burnout Académico, quien de manera global abre un campo amplio sobre las situaciones a las que se enfrentan los estudiantes y que en la mayoría de los casos no se tienen completamente identificadas.

La presente investigación se refiere al Síndrome de Burnout Académico en estudiantes de enfermería que se puede definir según (Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020) como una situación crónica y negativa relacionada con la vida universitaria y su experiencia en el proceso formativo definición que se ve apoyada por (Rodríguez-Villalobos et al., 2019), (2019) al utilizar el término de Burnout como metáfora al relacionarlo con una vela que se va extinguiendo y su brillo se va apagando, siendo estas definiciones las características y causas principales para presentar el tema de trabajo investigativo debido a su baja relevancia, con el fin de analizar sus características positivas y negativas desde la literatura que permitieran adoptar diferentes posturas y análisis de las mismas.

La investigación cualitativa permitió abordar el tema de una manera interpretativa a través de la revisión bibliográfica, en donde se expusieron los factores desencadenantes y protectores propios del síndrome que permitieron la comprensión del mismo y le brindan a la investigación la posibilidad de dar un enfoque amplio e integral proporcionando al estudiante una nueva mirada como sujeto de cambios y constante adaptación; el desarrollo del trabajo investigativo se realizó en 3 momentos: apropiación y conocimiento del síndrome, identificación de sus fases y

comprensión de los factores que potencian su aparición o por el contrario su disminución;
abriendo la posibilidad de concientizar el contexto universitario para darle pie al fortalecimiento
de las estrategias positivas desde pares y docentes.

Planteamiento del problema y pregunta de investigación

En la actualidad las personas están expuestas a factores tensionales; los estilos de vida moderna generan actitudes negativas de autopercepción que incrementan la crítica, desvalorización y pérdida de interés en los principales objetivos trazados para el desarrollo del proyecto de vida. Estas situaciones llevan a la pérdida de valor y trascendencia por una formación académica, también conocido como despersonalización, lo que incrementa las dudas acerca de la capacidad para llevar a cabo las metas propuestas limitadas por la realización personal. (Alvarez et al., 2018)

Si hablamos de educación superior el estudiante moderno se ve enfrentado a diversos retos académicos, teniendo en cuenta que el acceso a la educación superior es cada vez más limitado, esta es solo una de las barreras que debe vencer para lograr el sueño de profesionalizarse. Con relación a lo anterior, (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020) establece que una vez se cumple el primer logro, el siguiente reto académico, es “...poder manejar los altos niveles de estrés, que van desde las grandes cargas de trabajo, los procesos de ajuste a la vida universitaria y las alteraciones significativas del entorno familiar y social”, pág. 2 situación que puede afectar el proceso adaptativo de manera individual y grupal al entorno educativo.

El proceso adaptativo de cada ser humano es diferente; el estudiante se ve inmerso en un desgaste mental y físico, así las cosas, dicho desgaste puede derivarse en que no se dimensionan las dificultades posibles a presentar en el trayecto a la meta, generando un punto de quiebre tan álgido que es difícil encontrar el camino correcto, provocando agotamiento psicológico.

Basados en (Castillo Ávila et al., 2017) y (Rodríguez-Villalobos et al., 2019) los estudiantes universitarios en el transcurso de su carrera encuentran diferentes retos u obstáculos que generan estados de ánimo con estímulos positivos y negativos, conociendo que en este nivel de formación académica se observan los picos más altos de estrés y agotamiento académico de manera multidisciplinar; dado al proceso de adaptación en su posicionamiento a los roles como el de incorporación a vida universitaria, desprendimiento de yugo familiar y rol de responsabilidades e independencia; siendo evidente que en las carreras afines al sector salud se pueden relacionar otros factores estresores como la carga académico, el relacionamiento teórico-práctico y la exigencia en sitios de prácticas, evidenciado por factores psicosociales y físicos, que generan alteraciones en el ser y entorno de cada individuo. Buscar ayuda permite no solo liberar tensiones sino también recobrar la capacidad de autocuidado y aprendizaje; sin importar el método que la persona elija es importante "hacer frente a las situaciones de estrés e identificarlas para potenciarlas en el entorno formativo" pág. 5 (Castillo Ávila et al., 2017), es importante tener en cuenta los altos niveles de estrés crónico, sin oportunidad de recuperarse, sea porque no se ha identificado con claridad el problema o aún no es consciente que necesita ayuda, ocasionando que el estudiante termine por perder la capacidad de cuidarse y de empatizar un cuidado de calidad.

Según la literatura el estudiante empieza a presentar un cuadro clínico de afectación emocional, cognitiva y social, esta afirmación se ve ratificada por (Bitran et al., 2019) cuando dice que las afecciones negativas, aumentan el riesgo de abandono de la carrera, generando pensamientos depresivos y aumentando la ideación suicida. Ante la carga emocional que el estudiante viene presentando, el organismo en respuesta al estrés presenta diversas reacciones que pueden variar entre psicológicas, cognitivas y motoras.

Las variantes que predominan son la somnolencia, la angustia y los periodos de intranquilidad, aumentando los niveles de cortisol lo que genera en el sistema de alarma natural un bloqueo que limita la comunicación con las regiones del cerebro que controlan los estados de ánimo, la motivación y el miedo. En este sentido se aumentan el estrés, generando tendencia a episodios depresivos y de ansiedad, afectando el rendimiento académico y perdiendo el interés por dichas actividades, es tanta la presión y fatiga a la que se ve sometido el estudiante que empieza a buscar estrategias para equilibrar las presiones; regularmente los esfuerzos suelen ser inútiles. En este punto es importante buscar estrategias de afrontamiento, las más frecuentes son la religiosidad y la búsqueda de información sobre la situación; cuando hablamos de estrategias de afrontamiento se pueden clasificar en tres tipos: el primero centrado en el problema, el segundo tipo está orientado al afrontamiento centrado en las emociones, el tercero tiene que ver con el afrontamiento de evitación, que implica eludir las responsabilidades distrayéndose con otras actividades o acciones; en su teoría (Estrada Araoz et al., 2020) ayuda a identificar y clasificar la estrategia oportuna donde el estudiante logre dar continuidad a su vida académica, laboral, familiar y social creando un equilibrio que le permita interactuar de manera positiva con el entorno sin tener sentimientos de culpa o frustración.

La teoría cognitiva social del yo, desarrollada por Bandura (1989), citado por (Ferrel et al., 2017) permite percibir la realidad, consecuencias observadas y empeño para la consecución de objetivos basados en la autoconfianza del sujeto y autoconcepto de la facilidad o dificultad en conseguir objetivos. Ferrel et al., 2017 se apropia de este postulado y argumenta que la base del crecimiento estudiantil es la autoconfianza porque quien mejor que uno para desarrollar las capacidades al máximo logrando una plenitud total alcanzada con cada logro promoviendo el cumplir los propósitos trazados al momento de ingresar a una carrera universitaria.

Con relación a lo anterior, se establece como pregunta problema del presente artículo según la literatura ¿Qué factores desencadenantes y preventivos están asociados al síndrome Burnout Académico en estudiantes de enfermería?

Objetivo general

Comprender factores desencadenantes y preventivos del síndrome de burnout académico en estudiantes de enfermería

Objetivos específicos

1. Interpretar desde la literatura los factores desencadenantes y preventivos del Síndrome de Burnout Académico.
2. Relacionar los factores encontrados en la literatura con el modelo de adaptación de Sor Callista Roy.

Justificación

Las instituciones educativas deben realizar un seguimiento al estado emocional de los educandos, debido a que la capacidad para resolver situaciones estresantes durante el transcurso de su vida universitaria dependerá de las capacidades individuales que tengan para hacer frente a sus necesidades de aprendizaje. (Liébana-Presa et al., 2018). Según (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020) se necesitan medidas a grado formativo que permitan prevenir el desarrollo del síndrome y de sus secuelas sobre la tranquilidad psicológica de éstos. (Llorente Pérez et al., 2020) y (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020) Frente a ello, proponen generar tácticas que permitan una evolución de manera exitosa de los alumnos, y para ello inicialmente se tienen que reconocer y entender las situaciones, estresores, vivencias y significados que poseen los individuos ante este fenómeno, que logran producir extenuación emocional en los futuros profesionales hasta el punto de llegar a Síndrome de Burnout Académico.

Entender e identificar este síndrome, a partir de sus componentes desencadenantes y las maneras de afrontarlo, permite moldear e incentivar comportamientos adecuados en los alumnos, originando actividades de apoyo a la preservación de su salud biopsicosocial; la identificación temprana de este estrés académico entre los estudiantes puede contribuir a potenciar tácticas de afrontamiento y favorecer el diseño de programas de confort que garanticen y potencien una mejor calidad de vida, con el propósito de fortalecer las habilidades de manejo y canalización a los estímulos estresores a los que está expuesto. (Barradas Alarcón et al., 2017)

La salud mental es esencial para un manejo académico óptimo, garantizando adecuadas conductas y reacciones para el cumplimiento con sus obligaciones en un entorno independiente de tensión (Avecillas et al., 2021) Teniendo en cuenta lo anterior, (Guzmán et al., 2020) propone intervenir lo más pronto posible aquellos alumnos que evidencian grados medios y elevados de

agotamiento psicológico, con herramientas para la capacidad resolutive y la asertividad a través de habilidades de comunicación, relajación y reestructuración cognitiva.

Es importante destacar que todo aprendizaje utiliza cuatro fases según (Palomino, 2020) “el ciclo activo, reflexivo, teórico y pragmático” pág.1 a lo largo del proceso de formación, lo que permite visualizar la necesidad de estimular habilidades de aprendizaje a necesidad individual propiciando autonomía y satisfacción estudiantil, de igual forma las situaciones que se identifiquen en las diferentes búsquedas van a contribuir a reconocer las estrategias de afrontamiento que pueden ser utilizadas por los estudiantes de enfermería para prevenir o evitar la evolución del estrés a Síndrome de Burnout Académico.

Para (Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020) El objetivo principal de todas las universidades debería enfocarse en buscar estrategias que le permitan al estudiante identificar los factores estresores y aprender a modularlos, si bien es cierto los retos de la vida universitaria cada día son nuevos, la persona debe aprender a enfocarse, cuidarse y motivarse a sí mismo, de tal manera que tenga la pertinente salud mental para tomar decisiones en los momentos de mayor estrés y ansiedad, en los que pueda desarrollar estrategias que le permitan afrontar y resolver las dificultades que se presentan durante este proceso de adaptación

En la actualidad, el rol protagónico del proceso de enseñanza-aprendizaje lo asume el estudiante y el docente es su facilitador; el estilo de aprendizaje que el estudiante puede aplicar; repercute en el rendimiento académico y su estado de salud. Para (Palomino, 2020) es el estudiante quien debe elegir el método que mejor se le adapte a los nuevos retos que trae consigo la vida universitaria siendo consciente que de ello depende el éxito o el fracaso académico.

Como lo plantea Sor Callista Roy 1964 en libro de (Raile & Marriner, 2011) en su modelo de adaptación, el ser humano debe ser visto como ser holístico psicosocial, por ende, generan **procesos de afrontamiento**, denominados mecanismo innato y adquirido, así mismo posee unos **modos de adaptación** titulados fisiológico y físico, auto concepto del grupo, función del rol e interdependencia; llegando a un **nivel de adaptación** a través de estímulos focales, contextuales y residuales como respuestas a las normas de adaptación, tomando en cuenta que el entorno condiciona la influencia del desarrollo de la conducta de las personas, no obstante, al generarse una reacción ineficaz, se origina un problema de adaptación que encamina una retroalimentación de carácter positiva o negativa.

Roy define los estímulos como factores de respuesta inmediata que dan base al análisis de factores desencadenantes y preventivos, trazando un mapa de guía para la identificación de estrategias de afrontamiento derivadas de la adaptación a la vida académica; ampliando el marco de posibilidades al momento de reconocer los síntomas iniciales del burnout académico, desde el punto de vista que abarca a los estudiantes de enfermería, se busca la habilidad de estos para adaptarse a los diferentes retos, teniendo en cuenta la interacción con diversos entornos que a su vez están en constante alteración y por tanto los individuos tienen estímulos residuales que pueden potenciar la alteración del mismo.

Marco referencial

Marco De Antecedentes

Con la intencionalidad de dar descripción al Síndrome de Burnout (SB) (Avecillas et al., 2021) menciona en su artículo que en las investigaciones en estudiantes de enfermería relacionado con el agotamiento emocional, se relacionan con factores relacionados con el entorno, con el factor personal y el relacionamiento social, sustentado en el instrumento utilizado de manera unidimensional donde se encuentra una cifra del 97.4% estudiantes en algún momento experimentaron SB; Manteniendo la postura de (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020) donde clasifica los resultados de su investigación de enfoque cualitativo en tres esferas categóricas para describir el SB en estudiantes de enfermería, donde afirma que los factores generan consecuencias negativas desde lo fisiológico y psicológico hasta la interactividad con su entorno y la forma de afrontar cada situación desencadenante de estrés.

En esa misma ruta de lograr describir SB en estudiantes de enfermería (Castillo Ávila et al., 2017) realizaron un estudio descriptivo transversal, con análisis mediante estadística descriptiva, en la cual fueron incluidos 587 estudiantes, en el cual se encuentra un nivel del 80% estrés o nerviosismo relacionado con su periodo académico, acompañado de factores de orden fisiológico como cambios en sus patrones alimentarios, cefalea, problemas osteomusculares, insomnio y un principal factor desencadenante cómo lo es la sobrecarga en sus labores teórico prácticas, en efecto la mayor prevalencia es en universidades de carácter privada, un porcentaje alto en el género femenino y un mayor porcentaje en el momento de realizar labores prácticas; tanto que (Rodríguez-Villalobos et al., 2019) en su investigación afirma que es determinante tener en cuenta la variable género a la hora de hablar de SB, y (Liébana-Presa et al., 2018) en su estudio de descripción del nivel de SB (agotamiento, cinismo y eficacia académica) plantea que las mujeres en torno a la dimensión de eficacia académica demuestran es mayor puntaje de SB

con relación a los hombre pero de menor puntuación en la dimensión de cinismo, dando pie a determinar que el género si es una variable de peso en los estudios realizados y a realizarse.

Las dimensiones agotamiento, cinismo y eficacia académica del SB son de vital importancia, más allá del factor determinante de grado de estrés es por su variabilidad y proceso de afrontamiento con base en ello (Marengo Escuderos et al., 2017) buscó identificar esa participación de las dimensiones en la categorización, con una muestra de 204 estudiantes, dando como resultado a mayor percepción de aumento en las dimensiones cuando es mayor la probabilidad de relacionamiento con problemas de salud mental y a mayor agotamiento mayor presencia de síntomas hay y en viceversa; de forma similar lo plantea (Liébana-Presa et al., 2018) A mayor eficacia académica menos agotamiento y cinismo y deja en evidencia también que el vigor y la dedicación predicen puntuaciones más altas en eficacia académica.

Mientras que (Bitran et al., 2019) afirma que en diferentes estudios de carácter internacional se ve demostrado que el estudiante que manifieste señales de sufrir de SB en cualquier punto de su formación académica sea teórico o práctico se evidencia el riesgo de permanencia y una posible idealización suicida, como lo sustenta , en su investigación de carácter cualitativo basado en indagación apreciativa, en Chile con grupos de 8 escuelas de salud arrojando como resultado que el SB es todo un conjunto de factores influyentes en su persona individual y colectiva, resaltando aspectos de carácter organizacional como determinantes influyentes en la transformación de la realidad del individual sustentado en las posibilidades de afrontamiento; señalado también por (Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020) en su estudio con una muestra de 807 estudiantes; donde se señalan como resultados que el 28% señalan percibir malestar en su salud general dando sociabilidad a las tres dimensiones del SB y

suicidio mostrando que a mayor eficacia académica son mejores los estímulos positivos en su estado de percepción de salud.

Por otro lado (Carvajal et al., 2020) en su estudio de prevalencia con encuesta aplicado a 172 estudiantes demuestra un porcentaje bajo en la prevalencia de SB de solo 2,3% de los estudiantes de manera general y en las dimensiones con un 19,2% de agotamiento, 18,6% de cinismo y 29,7% autoeficacia académica. Determinado por semestres, se encuentran niveles altos de agotamiento, específicamente en tercero (7%); los cuales se repite tercero y se suma sexto para niveles altos de cinismo (4,7%), y niveles bajos de autoeficacia académica (5,8%). Ya en práctica, la prevalencia fue de 4%; en las dimensiones se evidencia, un alto nivel en séptimo de cansancio emocional (30%); despersonalización (10%) y con niveles bajos de realización personal (12%). En cuanto a (Manriquez et al., 2021) en su estudio cuantitativo a nivel relacional buscó la correlación del estrés, ansiedad y depresión con el SB en estudiantes de enfermería de universidad pública, arrojando resultados muy interesantes como un porcentaje del 73.44% con SB leve conociendo que los porcentajes de estrés 43,8% ansiedad 35.2% y depresión 73.44% son de carácter significativo presentado estrés normal, ansiedad en nivel normal, depresión en nivel normal para la correlación con SB.

Marco Conceptual

Salud Mental

Según la OMS “la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación” (Centro Médico ABC, n.d.)

Por otro lado la Política Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social y la Resolución 4886 de 2018, reúnen todas las actividades interdisciplinarias dirigidas al desarrollo de capacidades individuales, colectivas y comunitarias, reconociendo el goce del derecho de las personas a experimentar la salud mental para hacer frente a los desafíos de la vida, el trabajo y la construcción de relaciones significativas, estructuras basadas en relaciones de poder, justas y equitativas para todos (Ministerio de Salud y Protección social, 2018) Lo anterior implica una comprensión de la salud mental como un proceso histórico, dinámico y contextualizado que involucra la construcción de habilidades interpersonales de cada individuo y colectivas para interactuar conscientemente con los demás.

Para (Macaya et al., 2018) la salud mental se presenta como un concepto colectivo, bajo el cual se acogen un conjunto de diferentes perspectivas. Así mismo plantea contextualizar la salud mental para que sea vista desde diferentes disciplinas. Teniendo en cuenta que dicho concepto es impreciso por la gran variedad de definiciones esta idea se enfrenta a importantes conflictos epistemológicos para establecer cómo se vinculan la salud y lo mental, puesto que no guardan relación con definiciones universales, sino con concepciones construidas a partir de los diferentes planteamientos sobre la salud y la enfermedad, argumenta que la importancia de un enfoque multidisciplinar posiciona el concepto de salud mental como un problema de interés colectivo e incentiva a los gobiernos a ver la salud mental como una prioridad de la nación.

El (MinSalud, 2014) cuando hace referencia a la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” Pág. 1 dicha Ley

garantiza a los colombianos el pleno derecho a la atención de la salud mental a través de la promoción de la salud y la prevención de los trastornos mentales, la atención integral y la inclusión en salud mental, en relación con la disposición dada en el artículo 49 de la Constitución Política de Colombia. (*Constitucion Politica de Colombia 1991*, 1991)

La manera de portarse y relacionarse con otras personas y el ambiente en el transcurso de la vida diaria es el resultado de cómo las percepciones, pensamientos, sentimientos, creencias y otros contenidos se comunican en la mente, influenciados por factores genéticos que su vez se ven alterados por historias específicas de cada persona, familia, aspectos culturales y sociales, partiendo de ello se puede determinar que la salud mental es una construcción social que es modificable según el contexto, depende de estándares de salud y enfermedad, de lo que es establecido como normal o anormal en un grupo social, lo que afecta directamente qué tan saludable o enfermo se siente un individuo en un grupo en particular de personas. (MinSalud, 2014)

Síndrome De Burnout

Shaufeli et al., 2009, citado en (Rodríguez-Villalobos et al., 2019). La palabra burnout, que traducido del inglés significa “quemado”, es entendido como un estrés a largo plazo y severo que produce agotamiento profesional o cansancio emocional a una persona frente a actividades que son propias de su quehacer. (Palomino, 2020)

Freudenberger y Maslach citados en (Manriquez et al., 2021), el primero en mención describe el Síndrome de Burnout en 1974 “Como un conjunto de síntomas médico-biológico y psicosocial, inespecíficos que se desarrollan en la actividad laboral como resultado de una demanda excesiva de trabajo” pág. 1 y la segunda lo define en los 80’s como “Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal que puede ocurrir

entre individuos cuyo objeto de trabajo son otras personas” pág. 1., ambos dando respuesta a la claridad del término enfocados en la connotación que va teniendo con el paso de los años y las generaciones.

El síndrome de Burnout en la actualidad es considerado como un problema social debido a los altos niveles de competencia, exigencias ambientales, cambios en los estilos y hábitos de vida que conducen a un aumento de la ansiedad, agotamiento y alteraciones mentales, puede incluso conducir a problemas personales, familiares y sociales. (Guzmán et al., 2020)

El modelo del espiral negativo “hacia abajo”, propuesto por Salanova, Bresó y Schaufeli (2005) citados en (Ferrel et al., 2017) propone que el síndrome de burnout evoluciona a causa de la pérdida de energía por la que cursan las personas debido a las grandes demandas de la vida diarias, destacando como principal causa el bajo rendimiento, es decir, la pérdida de expectativas, teniendo como consecuencia el incremento de sensación de incompetencia y desconfianza, lo cual indica que este síndrome está relacionado con una sensación de crisis de autoeficacia que se deriva de la falta de confianza de las competencias propias.

Este síndrome, también es el producto del estrés crónico, que conduce gradualmente al agotamiento físico o mental, falta de motivación y cambios de comportamiento. Se ha estudiado en una amplia variedad de audiencias y es más relevante en el lugar de trabajo, pero actualmente se está evaluando en múltiples dimensiones, una de las cuales es la academia.

El síndrome de burnout es una secuela del estrés crónico que desencadena progresivamente agotamiento físico o mental, falta de motivación y cambios comportamentales, ha sido investigado en diferentes poblaciones, relacionándose con mayor frecuencia en el ámbito laboral, sin embargo, actualmente hay diferentes aspectos evaluados, uno de ellos es el entorno académico (Carvajal et al., 2020)

Síndrome De Burnout Académico

Es cuando su contexto y fuente de origen parte del proceso educativo, para (Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020) el burnout académico es una situación crónica y negativa relacionada con la vida universitaria y la experiencia del estudiante durante su proceso de formación, expresando cansancio físico, mental y emocional, siendo entendidos como sensaciones y sentimiento de exhaustividad llevándolos a la incapacidad e ineficacia de la resolución de problemas del quehacer diario. Hablando de la parte académica, el burnout ha sido un término muy útil para analizar la importancia del bienestar psicológico relacionado con el aprendizaje, se entiende que es una respuesta ante los estímulos negativos que influencia la carga académica afectando el compromiso e interés de los estudiantes generando consecuencias en diferentes dimensiones. (Manriquez et al., 2021). Son desencadenes de este síndrome, el estrés de la vida moderna, la falta de habilidades emocionales, falencias en el rendimiento y desmotivación, sentimientos de agotamiento emocional, sensación de frustración (Alvarez et al., 2018)

En el artículo de (Comella et al., 2021) Se cita a los autores Schaufeli, Martínez, Marques Pinto, Salanova y Bakker (2002), que definen este síndrome, como un desgaste académico de estudiantes, caracterizado por sentimientos negativos tanto físicos como mentales adoptando una actitud pesimista y crítica con pérdida del interés y valor por el aprendizaje, suscitando dudas sobre las expectativas y capacidad de afrontar sus propios retos; de lo anterior se puede relacionar el Síndrome de Burnout Académico (SBA) con altos niveles de agotamiento emocional, incredulidad, escepticismo, infelicidad y por ende bajo rendimiento académico.

Agotamiento Psicológico

Es una condición de ansiedad y estrés prolongado que puede convertirse en problemas de salud para aquellos que lo padecen. Este agotamiento físico, mental o emocional impacta

directamente en la calidad de vida de quien lo desarrolla, siendo una problemática es silenciosa y, de difícil detección hasta que se encuentra en un estado muy avanzado y ya ha creado un vacío emocional que afecta de manera negativa la autoestima, la salud física y/o mental del individuo, su desempeño o sus relaciones sociales; incluso se vuelve insuficiente el desempeño profesional, académico y sobre toda la persona es incapaz de tomar decisiones. (Montoya-Restrepo et al., 2021)

Síndrome Emocional Tridimensional

Según (Contreras Sandoval et al., 2019) el Burnout académico es un síndrome emocional tridimensional en respuesta a la exposición prolongada de sentimientos negativos y agotamiento excesivo que afronta el estudiante, llevándolo tener sentimientos de incompetencia académica compuesto por tres dimensiones que lo definen como una respuesta emocional frustrada con una sensación de encontrarse exhausto constantemente debido a todo lo que conlleva el proceso de aprendizaje, demostrando que los estudiantes también se ‘queman’ por sus cargas académicas.

Para medir el grado de Burnout, (Sanz-Ponce et al., 2022) ha definido este término en tres dimensiones : agotamiento emocional, pérdida de energía y desmotivación por el trabajo; asociando palabras como despersonalización, endurecimiento emocional y dificultad para el logro o realización personal, que genera en cada individuo sentimientos de fracaso, negatividad, infelicidad y descontento personal. También habla sobre la identificación de factores de riesgo característicos de este síndrome tales que inician con una motivación tan grande que se va opacando cuando por ejemplo se recibe una baja remuneración económica, poco apoyo de la institución o uso inadecuado de los recursos que van afectando el autoestima hasta el punto de diezmar la motivación inicia en estos casos, el apoyo social de la familia y amigos es vital para sobrepasar la carga o presentar los síntomas iniciales de un burnout.

Para (Barradas Alarcón et al., 2017) y (Contreras Sandoval et al., 2019) el síndrome tridimensional lo define como 1. Cansancio emocional que tiene las manifestaciones físicas y mentales creando la conciencia de no poder dar más, 2. Despersonalización es el desarrollo de reacciones negativas hacia otras personas, 3. Baja realización personal caracterizada por la decepción para comprender la vida y logros personales es el sentimiento de fracaso, siendo en conjunto las situaciones que llevan a un desequilibrio de salud, partiendo de las altas exigencias que no se pueden realizar.

Factores Desencadenantes

En su artículo (López, 2021) menciona algunos factores desencadenantes del Burnout académico tales como “ edad, género, factores laborales o profesionales, factores sociales y factores ambientales” pág. 4 como principales causas que pueden llevar a la población en general a presentar dicho síndrome; buscándole aplicabilidad a la enfermería a lo anteriormente mencionado se suma la carga académica y la exposición prolongada a estos factores, lo que se manifiesta en su forma inicial como estrés el cual permite se vayan presentando trastornos físicos, alteraciones en el sueño o la concentración para realizar diversas actividades.

Existen múltiples causas desencadenantes del burnout académico en los universitarios, para mencionar algunas cabe resaltar la falta de comunicación asertiva entre los docentes y los estudiantes, puesto que en este ámbito se carece de retroalimentación y se olvidan que hay una persona en proceso de formación quien lleva una vida paralela entre la educación en el aula, la práctica clínica y las actividades de las demás asignaturas; porque se entiende que en un proceso formativo se incluyen diversas materias y la sobre exigencia de los docentes en una sola asignatura hace a un lado las habilidades formativas del estudiante en donde se ve afectado la

capacidad de aprendizaje, el recurso tecnológico y el nivel económico para poder cumplir a cabalidad todos los objetivos planeados. (Porta, 2018)

Factores Preventivos

Los factores protectores hacen referencia a las condiciones sociales, familiares, psicológicas o culturales que disminuyen la probabilidad de desarrollar burnout académico, (Sánchez, 2021) ponen como ejemplo la espiritualidad, en donde una persona que asiste de manera continua a su comunidad religiosa tiene la capacidad de afrontar mejor los problemas ya sea por fe o por consejería de la congregación. Sin embargo, el bienestar económico contribuye al mantenimiento de la tranquilidad emocional, los hábitos alimenticios, la actividad física, el sueño reparador y el descanso son solo algunas variables necesarias para sobrellevar los altos niveles de estrés a los que se ven sometidos los estudiantes. Otro factor importante es una red de apoyo sólida, puesto que una interacción con personas que brinden escucha activa, momentos de reflexión y consejería permiten reducir de manera significativa la emocionalidad causada por las circunstancias.

Un factor preventivo es aquel que logra disminuir el impacto negativo, con relación al burnout académico los recursos personales que desarrollan los estudiantes permiten que sea más llevadero cuando se toma una postura optimista frente a la situación, la reacción que se tome al momento de enfrentarse a los diversos estresores académicos y sociales hace referencia a la vulnerabilidad o fortaleza de la personalidad; la actitud positiva no solo actúa como factor protector sino que potencia la comunicación asertiva, disminuye los procesos de desgaste y favorece hábitos saludables que incentiven a preservar este tipo de conductas.(Matus-Ramírez et al., 2017)

Para (Arribas Sanz, 2020), puede haber resiliencia cuando se ha superado un proceso conflictivo, los niveles de adaptación varían de acuerdo a la capacidad de análisis y postura triunfante que el estudiante adopte durante el proceso formativo, también puede ser derivada de otros factores protectores como equilibrio emocional y psicológico que facilitan la adaptación a los cambios, sin embargo el término se queda corto y es motivo de discusión puesto que la resiliencia puede verse afectada por inseguridades que limiten la dificultad para resolver retos, por ejemplo, la falta de conocimientos firmes, la poca experiencia y el afrontar nuevos desafíos hacen que el estudiante adopte posturas temerosas que fomentan las inseguridades a nivel personal y profesional.

Estrategias De Afrontamiento

En referencia a el artículo agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud de (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020), el afrontamiento son esfuerzos utilizados para percibir, manejar y tolerar las demandas internas y externas de una situación abrumadora, la base de las estrategias utilizadas, ya sean funcionales, efectivas o negativas están estrechamente relacionadas con la calidad de vida y adaptación al entorno universitario. Los estudiantes de la facultad de salud se enfrentan a muchas situaciones a las que se enfrentan de diferentes maneras, algunos tienen una forma de afrontamiento más proactiva y asertiva, lo que significa repensar positivamente el proceso o la experiencia por la que pasaron, según estudios realizados en estos alumnos, algunas estrategias utilizadas son: la diversión, el deporte, utilizar las redes sociales, de esta manera el apoyo social puede reducir el impacto de ciertos momentos estresantes y actuar como amortiguador ante aquellos sucesos negativos, resolver los problemas percibidos con el aprendizaje y experimentación de nuevos procesos de afrontamiento, utilizando otras alternativas como por ejemplo, el humor, mientras que hay grupos de estudiantes que enfrentan sus

momentos estresantes con estrategias desfavorables, como evitarlos, falta de control en sus emociones, reacciones no deseadas entre sí y con el entorno hasta consumo de sustancias psicoactivas.

Según el artículo de (Castillo Ávila et al., 2017), la estrategia de afrontamiento más común es la religión (rezar o ir a misa); seguida de buscar información sobre la situación y las menos utilizada es el autoelogio y distanciamiento, el afrontamiento incorpora un conjunto de manifestaciones cognitivas y conductuales que se activan como un intento de regular el estrés y las emociones relacionadas, tanto si el esfuerzo tiene éxito como si no. Lo anterior indica que existen muchas estrategias diferentes que utilizan los estudiantes para enfrentar situaciones estresantes cuando lo necesitan, por lo que es importante identificarlas para promoverlas en el ambiente de aprendizaje, desde los diversos programas de atención a la salud en las instituciones educativas.

Marco Ético

El presente estudio de revisión hace parte de un macroproyecto llamado síndrome burnout académico, procesos desencadenantes y afrontamiento en estudiantes de enfermería: perspectiva psicológica; proyecto aprobado por el Comité de Investigación de la Fundación Universitaria del Área Andina como proyecto institucional.

La presente investigación, según la resolución 8430 de 1993 expedida por el Ministerio de Salud, se considera investigación sin riesgo, al ser un estudio que emplea un método de investigación documental retrospectiva y no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos. (Ministerio de Salud y la Protección Social, 1993)

Metodología

Tipo de estudio y enfoque

La presente revisión bibliográfica se realizará mediante el análisis de la información recopilada y disponible en la literatura relacionada: ¿Qué factores desencadenantes y protectores están asociados con Síndrome de Burnout Académico en estudiantes de enfermería?

La construcción de la pregunta de investigación se realizó de acuerdo con el acrónimo PICO para estudios cualitativos: Paciente/Población (P), Intervención/Fenómeno de interés (I), Contexto (Co)

Tabla 1

Metodología

Descripción	Abreviación	Componentes de la pregunta
Población	P	Estudiantes de enfermería
Interés/fenómeno de interés	I	Características del Burnout Académico
Contexto	Co	Entorno académico

Nota. Esta tabla muestra los elementos básicos que guían el proyecto.

Técnica De Recolección De Información

Para la recopilación de la información, se diseñó matriz con los siguientes criterios: Número de artículo, nombre de, año, autor, objetivo, población, metodología, resultados y enlace.

Inicialmente se realizó la búsqueda de artículos con los DECS (estudiantes de enfermería, burnout académico), las bases de datos utilizadas fueron: Scielo, Lilacs, Scholar Google y Gale one file; se seleccionaron los artículos que cumplieran con los criterios de inclusión, posteriormente se realizó una matriz de referencias bajo los lineamientos: año de publicación no

mayor a 5 años, autor, objetivo, población, metodología, resultados, link, tipo de artículo y base de datos, se seleccionaron veintiséis artículos, tras analizar su validez y utilidad se excluyó un artículo por calidad de información realizando el trabajo con veinticinco considerados completos y suficientemente relacionados con el objetivo en estudio, quedando por base de datos la siguiente selección: Scielo (10), Lilacs (3), Scholar Google (8) y Gale one file (4).

A continuación se realizó un análisis detallado de los artículos seleccionados donde se reconocieron factores desencadenantes y preventivos, de los cuales se realizó una tabla por cada uno respectivamente, identificando qué autores coincidían, clasificándolos en categorías emergentes.

Técnica de análisis de datos

Tabla 2

Análisis de la información

Fases	Descripción
Fase 1	Familiarización con el contenido de los documentos
Fase 2	Clasificación preliminar de los documentos-matriz de coherencia-metodología semáforo (primera evaluación)
Fase 3	Selección y extracción de información relevante. Matriz de factores desencadenantes y preventivos (segunda evaluación)
Fase 4	Verificación de categorías
Fase 5	Interpretar los hallazgos a la luz de la teoría de Sor Callista Roy

Nota. Esta tabla muestra las fases en las que se analizó y recopiló la información. (Hernandez Sampieri et al., 2014)

Resultados

Categorías Factores Desencadenantes

Categoría 1: Múltiples Compromisos Académicos, Proceso Y Exigencia Académica.

Varios autores coinciden que las grandes cargas de trabajo consideradas intensas están relacionadas a bajo bienestar, agotamiento, pensamientos y sentimientos negativos llegando a la percepción de tener un funcionamiento insatisfactorio a nivel físico, psíquico y social; generando sentimientos de agotamiento, cansancio al despertar en las mañana, estrés derivado de los numerosos compromisos académicos, aumentando la intensidad horaria y disminuyendo el tiempo libre. Por lo tanto en el estudiante se desencadena una actitud defensiva basada en sentimientos de incompetencia y frustración. Conjuntamente las excesivas cargas académicas se enfrentan a cambios en la metodología de enseñanza-aprendizaje, presión de los docentes, alta exigencia, metas académicas poco realistas, presentaciones orales, trabajos en grupo y realización de exámenes, llegando al punto de opacar la capacidad de realizar tareas por sí mismo. (Alvarez et al., 2018; Avecillas et al., 2021; Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Carvajal et al., 2020; Castillo Ávila et al., 2017; Contreras Sandoval et al., 2019; Jiménez-Sánchez et al., 2021; Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020; Liébana-Presa et al., 2018; Llorente Pérez et al., 2020; Quina Galdino et al., 2020; Rodríguez-Villalobos et al., 2019).

Categoría 2: Alteraciones Significativas Del Entorno Familiar, Laboral Y Tiempo De Ocio.

En los diferentes artículos analizados se encuentra relación en que la perturbación de las relaciones extracurriculares como los son el entorno personal, familiar, laboral y social pueden afectar el pleno desarrollo de la orientación educativa; por ejemplo, características sociodemográficas tales como: edad, vida de casado, semestre en curso, estrato socioeconómico,

grupo étnico, educación de los padres o del entorno familiar, pueden ser factores que desencadenan o potencien estrés crónico. Así mismo asumir otros roles o hacerlos simultáneamente como por ejemplo laborar y estudiar, ser padres a temprana edad, tener pareja e hijos menores de edad son factores personales y relaciones que dificultan las funciones del rol educativo. Por otro lado, la gran demanda de tiempo que requiere ser multifacético disminuye la posibilidad de tiempo libre y por ende, reduce la factibilidad de realizar actividades de distracción y diversión, generando aislamiento social. (Alvarez et al., 2018; Avecillas et al., 2021; Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Castillo Ávila et al., 2017; Hosseini et al., 2022; Jiménez-Sánchez et al., 2021; Liébana-Presa et al., 2018; Manriquez et al., 2021; Marengo Escuderos et al., 2017)

Categoría 3: Adaptación A La Vida Universitaria

Teniendo en cuenta que existen una transición de una etapa de menor complejidad a una de mayor, según diferentes autores se ve la afectación por el nivel de preparación con el que ingresan a esa nueva vida, además de los cambios y ajustes al entorno universitario que inicialmente son de difícil adaptación para la mayoría, no obstante, en algunos estudiantes durante el transcurso de la carrera no se facilita esa adaptación, generando poco bienestar, poca facilidad y por ende pensamientos negativos; convirtiendo la jornada académica cotidiana en un estresor constante, generado por la sobrecarga y agotamiento, llegando al punto donde se refleja en síntomas físicos y mentales, ideación suicida, sentimiento de quemado por el estudio, incompetencia y frustración. Si a esto le sumamos las malas relaciones interpersonales con los compañeros, la competitividad, la rigidez curricular, la cultura e inconvenientes institucionales y las exigencias que se derivan de la educación hace que se exacerbaban los síntomas y vuelven al estudiante incapaz de sobrellevar su nuevo estilo de vida. (Alvarez et al., 2018; Avecillas et al., 2021; Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Carvajal et al., 2020; Castillo

Ávila et al., 2017; Hosseini et al., 2022; Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020; Llorente Pérez et al., 2020; Manriquez et al., 2021; Quina Galdino et al., 2020; Rodríguez-Villalobos et al., 2019)

Categoría 4: Inseguridad En Práctica Clínica, Gestión Y Ocupación Del Tiempo

Según diferentes autores los estudiantes de las carreras de salud son quienes más se enfrentan a la posibilidad de desarrollar síndrome de burnout académico, en ellos hay una singularidad y es que los estudiantes durante su periodo de formación no solo deben asistir a clases teóricas, sino también a laboratorios de simulación y prácticas clínicas, de mandándoles una carga horaria superior, suponiendo una disminución de su tiempo libre, además de verse enfrentados a complejas situaciones de los diferentes pacientes que implica la toma de decisiones esenciales que repercuten en el bienestar de otros, sometiéndolos a un mayor nivel de estrés. Adicionalmente el tiempo juega un papel de vital importancia como factor desencadenante, la ausencia de este para cumplir con las tareas, preparar un examen y tener espacios de descanso producen en el estudiante un limitante en el cumplimiento de sus funciones no solo académicas sino también, laborales, sociales y familiares reflejándose en jornadas académicas extenuantes. (Alvarez et al., 2018; AVECILLAS et al., 2021; Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Carvajal et al., 2020; Castillo Ávila et al., 2017; Contreras Sandoval et al., 2019; Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020; Llorente Pérez et al., 2020)

Categoría 5: Recursos Económicos

Dado los altos costos de las universidades privadas frente a la escasez de recursos económicos o una fuente financiera inestable adicionado a los eventos imprevistos, diferentes autores coinciden que estas circunstancias dan lugar a la posibilidad de un desequilibrio que potencia a un mayor nivel de estrés, teniendo cuenta, que dichos factores se pueden ver

modificados o alterados por las características sociodemográficas propias de cada individuo, como lo pueden ser: estado civil, grupo étnico, educación familiar y estrato socioeconómico, siendo esta última una de las más determinantes donde quienes hacen parte del estrato bajo pueden ser vistos como los más afectados. (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Castillo Ávila et al., 2017; Hosseini et al., 2022; Liébana-Presa et al., 2018; Marengo Escuderos et al., 2017)

Categoría 6: Desgaste Emocional

Sin lugar a dudas el desgaste emocional está fuertemente influenciado por las exigencias académicas que con el pasar del tiempo se van considerando más intensas debido a su sobrecarga, llegando a un agotamiento físico y mental, dando lugar a manifestaciones clínicas de enfermedad, actitudes defensivas, distanciamiento, sentimientos de incompetencia y frustración, convirtiendo el diario vivir en un sin número de quejas como lo son poco bienestar percibido, pensamientos y sentimientos negativos e insatisfacción, que en su acúmulo son los principales causantes de niveles de estrés crónico sin oportunidad de recuperación física, mental y social. (Alvarez et al., 2018; Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Castillo Ávila et al., 2017; Contreras Sandoval et al., 2019; Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020; Liébana-Presa et al., 2018; Quina Galdino et al., 2020; Rodríguez-Villalobos et al., 2019)

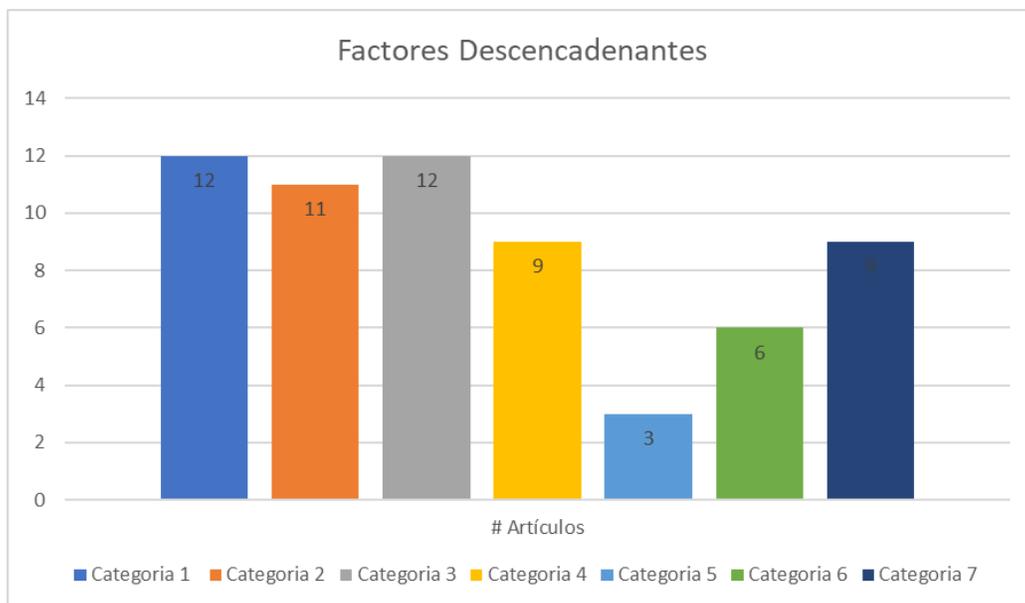
Categoría 7: Otros.

Sin perder relevancia algunos autores tiene en cuenta distintas circunstancias que aunque su mención en la literatura sea escasa también pueden generar un desequilibrio negativo a nivel psicosocial de la persona; según (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020), los “paros” son una situación que dan lugar a la alteración de los calendarios académicos y por ende el aumento de ansiedad en los estudiantes al ver alterados sus propósitos y metas, siendo su mayor incidencia en universidades de carácter público; mientras tanto (Rodríguez-Villalobos et al., 2019), da una vista

femenina debido a que en comparación con los hombres son ellas quienes reportan mayores niveles de burnout académico, esto se puede atribuir, a que la carrera de enfermería está ligada en su mayoría a este género; por otro lado, (Bitran et al., 2019), identifica dentro de sus resultados el desbalance entre la vida personal y académica, dada a nivel organizacional por el maltrato de docentes y/o pares también a nivel apreciativo identifica el juzgar negativo y despectivo al “autosacrificio” en comparación a generaciones anteriores, lo que repercute negativamente en el actual estudiante.

Figura 1

Categorías Factores desencadenantes.



Nota. El gráfico representa la cantidad de artículos con los que se encuentra relación según la categoría emergente. Tomado de la matriz de coherencia elaborada

Categorías Factores Preventivos.***Categoría 1: Programas De Prevención, Promoción E Intervención Para Estudiantes******Universitarios Y Red De Apoyo Social***

En la revisión de los diferentes artículos se encontró que la implementación de programas de prevención e intervención en los niveles leves y medios del agotamiento emocional es una buena estrategia para minimizar daños en los estudiantes, dentro de ellas se encuentran: la elaboración de un plan de afrontamiento, talleres de manejo del estrés y autocuidado acompañado de seguimiento a través del monitoreo de la tasa de ausentismo académico, no obstante su beneficio se ve directamente relacionado con la disposición personal, percepción y recursos de cada individuo; autores establecen que los programas de prevención deben ser adaptados culturalmente a los contextos sociales resaltando el papel de la autoeficacia académica a través de escenarios positivos en los diferentes entornos, debido a que las estrategias de afrontamiento pueden ser tomadas como activas, pasivas o incluso negativas, todo lo anterior en conjunto con el fortalecimiento de habilidades sociales y redes de apoyo amplias ayudará a disminuir el efecto de ciertos momentos estresantes siendo el amortiguador de los eventos negativos estando en un constante aprendizaje de nuevos procesos de afrontamiento. (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Castillo Ávila et al., 2017; Quina Galdino et al., 2020)

Categoría 2: Resolución Académica Y Ambiente Educativo Cálido

Con el propósito de amenizar la vida académica algunos autores hablan acerca de la autoeficacia consistente en buscar información sobre la situación estresante para tratar de modificar dicho factor, teniendo en cuenta que el burnout académico se deriva de la conjunción de factores personales, relacionales y educativos la eficacia académica se logra cuando se hace una contribución efectiva entre los diversos roles que debe asumir el estudiante, un buen clima organizacional, la seguridad y valorar positivamente los aspectos propios de la vida cotidiana

permite resolver eficazmente los problemas que surgen derivados del estudio creando en el estudiante sentimientos de interés, confianza y efectividad dando lugar a elogios por parte de los docentes y compañeros aumentando las habilidades de resolución de conflictos, sin dejar de lado el papel importante que juega el docente al tratar de transmitir sus conocimientos de manera clara y acorde con las capacidades cognitivas de cada estudiante. (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Jiménez-Sánchez et al., 2021; Marengo Escuderos et al., 2017)

Categoría 3: Actitud Mental Positiva Y Espiritualidad

Durante la lectura de los artículos se ha podido verificar que el estado mental es de vital importancia a la hora de hablar sobre estrategias de prevención el relaciona esto se puede afirmar que mantenerse positivo durante las situaciones de estrés potencia la resiliencia y fundamenta las inteligencias múltiples donde la regulación emocional brinda un nuevo significado a los eventos adversos que se presenten en el transcurso de la vida académica. Los pensamientos optimistas regulados por creaciones cognitivo-afectivas favorecen la construcción de creencias y valores que promueven el autoestima y la auto proyección facilitando estrategias de apoyo psicológico que mejoran las vivencias de dichas experiencias autores como (Bitran et al., 2019) y (Castillo Ávila et al., 2017) mencionan la actividad religiosa como canalizador de los altos niveles de estrés, siendo visto como una guía o soporte espiritual brindándole al estudiante una mirada que complementa y apoya la vida académica. (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Jiménez Villamizar & Caballero Dominguez, 2020; Marengo Escuderos et al., 2017)

Categoría 4: Hábitos De Vida Saludable Y Actividades De Ocio

Cabe anotar que los estilos de vida saludable benefician y potencian las actividades diarias del ser humano en cualquier etapa de la vida, lo primero que se debe tener en cuenta es la caracterización del estilo de vida saludable según cada individuo y partir de esta individualización

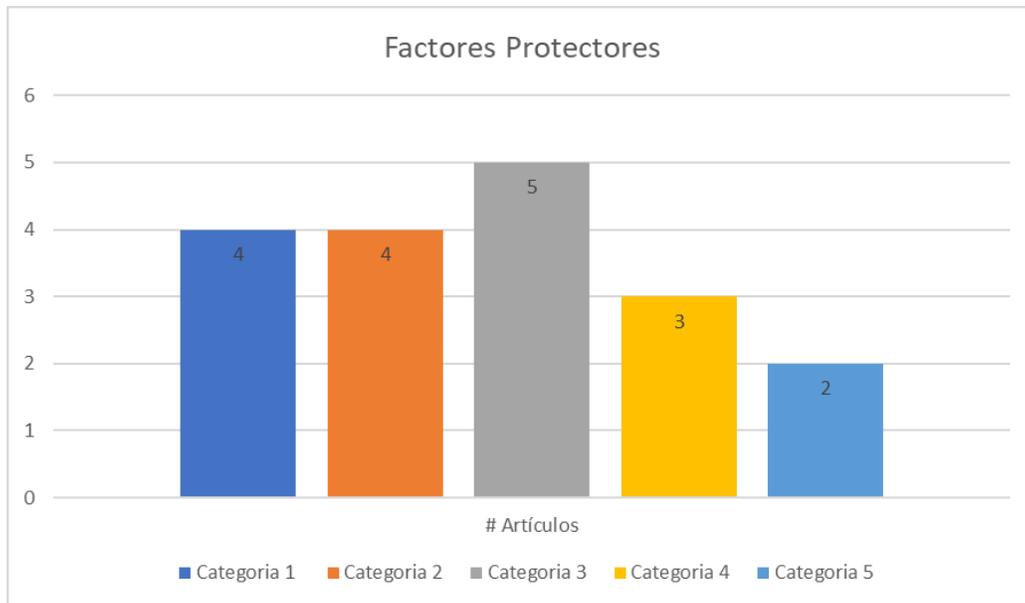
hacer partícipe al estudiante de grupos sociales, actividades extracurriculares y espacios físicos amenos y agradables que se conviertan en campos de promoción cultural y deportiva, de hecho, el humor, la diversión, la fomentación de espacios de salud física, el autocuidado, la utilización de redes sociales y un sueño reparador liberan un poco la mente de las grandes cargas académicas que afronta el estudiante cotidianamente descargando a este de sus múltiples compromisos y preocupaciones educativas. (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020; Bitran et al., 2019; Marengo Escuderos et al., 2017)

Categoría 5: Identificación Temprana

Siendo uno de los principales factores protectores se observa que varias instituciones educativas generan estrategias para evitar el burnout académico aplicando el tamizaje precoz y seguimiento del mismo, como método de diagnóstico temprano y oportuno, generando así un abanico de posibilidades de prevención como lo es el bienestar estudiantil donde se cuenta con un enfoque global, equitativo e individual de cada estudiante, generando espacios de entretenimiento y complemento idóneo de la academia, logrando ese balance y equilibrio entre el esparcimiento físico y social con las cargas de aprendizaje y nuevos conocimientos, asociado con ese rol de cumplimiento como el de estudiante, familia y persona. (Bitran et al., 2019; Jiménez-Sánchez et al., 2021)

Figura 2

Categoría Factores protectores.



Nota. El gráfico representa la cantidad de artículos con los que se encuentra relación según la categoría emergente. Tomado de la matriz de coherencias elaborada

Discusión De Resultados

De acuerdo con la categorización y descripción de cada uno de los factores desencadenantes se evidencia una gran concordancia en varias de posturas de los autores al hablar de esas situaciones que llevan a un aumento en las posibilidades de padecer síndrome de burnout, donde se resaltan tres en específico en orden de mayor a menor relevancia; la categoría uno que hace referencia múltiples compromisos académicos, proceso y exigencia académica siendo sustento literario en 13 de los 16 artículos utilizados de igual forma que la categoría tres adaptación a la vida universitaria, seguido por la categoría dos alteraciones significativas en el entorno familiar, laboral y tiempo de ocio siendo sustento en 11 artículos, a la vista de lo anterior se deduce que una cantidad importante de los artículos utilizados van direccionados hacia los mismos factores desencadenantes.

Conectado a las principales categorías se evidencia la necesidad de evaluar el estudiante cómo un ser global desde los paradigmas de la enfermería, persona, entorno y salud en razón que estos parámetros permite una valoración integral donde es evidente que en cada persona, no solo influyen los factores personales como desencadenantes, sino también los factores externos provenientes de personas o espacios; de esta forma se abre una puerta de conexión con la teoría de la adaptación de sor Callista Roy, donde se plantea unos estímulos favorables para la adaptación a la situación o de autopercepción de reiniciar ese proceso de adaptabilidad; partiendo de lo anterior se genera una dirección diferente en base al síndrome de burnout dejando de priorizar en los factores desencadenantes y brindando protagonismo a los factores preventivos, que muy pocos autores promueven y solo nombran en sus artículos.

Tal cual cómo lo plantea Callista en su modelo de adaptación, el ser humano debe ser visto como ser holístico psicosocial, lo que permite dar esa importancia o relevancia a los factores preventivos del síndrome de burnout, donde se encuentran categorías vistas desde la persona en su rol académico, personal, social y espiritual, involucrando todos los participantes de estas posiciones, sin embargo cabe resaltar que cómo lo plantea (Barreto Osma & Salazar Blanco, 2020) hay factores poco favorables que a corto o mediano plazo generan unas reacciones que terminan desencadenando en peores consecuencias. Es de vital importancia ahondar más en la revisión de carácter preventivo buscando más acciones en pro del bienestar integral del estudiante y guiados para el concepto de la OMS en la definición de salud.

Conclusiones Y Recomendaciones

Conclusiones

Tal y como hemos podido comprobar durante el análisis de la información de los artículos hay múltiples factores desencadenantes que pueden potenciar la aparición del síndrome

de Burnout Académico en estudiantes de enfermería, generando en ellos las fases propias del síndrome: la baja realización personal, la despersonalización y el agotamiento emocional, haciendo que la vida cotidiana del estudiante se vuelva más compleja y perturbadora aumentando la dificultad en sus roles académicos estimulando sensaciones de incapacidad y desmotivación viéndose reflejado en la afectación de su nivel académico, situación que a mediano plazo se volverá un nuevo inquietante para el individuo y un problema más a su vida estudiantil.

Después de identificar y analizar los factores desencadenantes se logra evidenciar un opositor que hace todo lo contrario y es dar herramientas de afrontamiento al estudiante ante situaciones negativas prolongadas o crisis de estrés crónico, evitando que las mismas sin una identificación temprana y manejo oportuno lleguen a desencadenar síndrome de burnout académico, para ello se habla de propuestas que potencien la resolución de los distintos conflictos que se puedan presentar en el transcurso de su vida universitaria, así mismo las instituciones educativas de nivel superior deben tener una participación activa en la ayuda a sus alumnos facilitando los medios y programas necesarios para la prevención de la aparición del síndrome.

Tomando en cuenta todo lo anterior se relaciona con la teoría de Sor Callista Roy en su modelo de adaptación, debido a que, el transcurso por la vida universitaria es un constante cambio que requiere adaptación en sus diferentes entornos y actividades generando oportunidad de padecer situaciones de crisis, estrés, agotamiento e incapacidad que se deben saber sobrellevar, adoptando el modelo se comparte la afirmación de que no es cambiar ni modificar la situación sino adaptarla a la condición individual de cada estudiante, por lo tanto, ella nos habla del ser como una persona holística psicosocial que debe hacerse partícipe de los procesos de

afrontamiento para llegar a los modos y niveles de adaptación que requiere para potenciar su resolutividad ante la situación problemática.

Recomendaciones

Es de vital importancia establecer mecanismos de promoción de la salud mental en estudiantes de Enfermería profesional, donde se fortalezcan competencias y habilidades relacionadas con entrenamiento en expresión de emociones, resolución de conflictos, comunicación asertiva y pensamiento creativo, trabajo en equipo, planeación estratégica y el uso adecuado, pertinente y oportuno de estrategias de enseñanza-aprendizaje. De igual manera, se deben propiciar espacios desde la psicología educativa para diseñar intervenciones que mitiguen dificultades relacionadas con pánico escénico y fobia social, además de procesos de intercambio de experiencias emocionales cognitivas entre pares (de estudiantes para estudiantes).

Los resultados de este artículo, permiten reconocer las características del síndrome burnout académico (Factores desencadenantes y preventivos), constituyen el insumo para futuros planes de intervención desde los proyectos de aula en salud mental, para el establecimiento e identificación pertinente de factores de riesgo, mitigando el ausentismo, deserción, apatía escolar y fracaso académico, además de alteraciones de orden emocional tales como ansiedad, trastornos del estado de ánimo y depresión, dificultades emocionales que pueden interferir la dinámica laboral y familiar por falencias en la intervención oportuna. Dichos programas de intervención en salud mental y educativa pueden impactar de manera positiva el perfil profesional del egresado del programa de enfermería de la seccional Pereira. Los hallazgos descritos en el presente artículo también pueden ser considerados para el establecimiento de líneas operativas del área de bienestar universitario y de proyectos pedagógicos como escuelas de padres y de liderazgo estudiantil.

Anexos

Referencias bibliográficas

- Alvarez, P., Castillo-Araya, M., Cerezo-Robles, F., & Fernández-Ñave, M. (2018). Inteligencia emocional y su relación con el síndrome de Burnout, estrés percibido y compromiso en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Arica. *Ajayu Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología UCBSP*, 16(2), 375–395.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v16n2/v16n2_a07.pdf
- Arribas Sanz, M. (2020). *EL BURNOUT ACADÉMICO Su relación con el burnout y diversas estrategias de prevención*. 0–60.
- Avecillas, J. A., Rodríguez, I. M., Contreras, J. I. O., & Quintero, Á. M. (2021). *Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería*. 15(2), 57–67.
- Barradas Alarcón, M. E., Trujillo Castro, P. G., Sanchez Barradas, A. V., & López González, J. (2017). Burnout estudiantil en universitarios veracruzanos. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 7(14). <https://doi.org/10.23913/ride.v7i14.267>
- Barreto Osma, D. A., & Salazar Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Univ. Salud*, 23(1), 30–39.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&%0Apid=S0124-71072021000100030
- Bitran, M., Zúñiga, D., Pedrals, N., Echeverría, G., Vergara, C., Rigotti, A., & Puschel, K. (2019). Burnout en la formación de profesionales de la salud en Chile: Factores de protección y riesgo, y propuestas de abordaje desde la perspectiva de los educadores. *Revista Medica de Chile*, 147(4), 510–517.
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000400510>
- Carvajal, L., Logacho, B., & Rojas, R. (2020). PREVALENCIA DE SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS

ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR.

Revista Científica de La Ciencia, 4(1).

Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1–11.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?>

Centro Médico ABC. (n.d.). *¿Qué es la salud mental?* <https://centromedicoabc.com/revista-digital/que-es-la-salud-mental/%0Ahttps://centromedicoabc.com/blog/2018/10/08/que-es-la-salud-mental/>

Comella, A., Casas-Baroy, J.-C., Comella-Company, A., Galbany-Estragués, P., Pujol, R., & Marc-Amengual, J.-M. (2021). Burnout y rendimiento académico: efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario. *Retos*, 41, 844–853.
<https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85971>

Constitucion politica de colombia 1991. (1991). 108.

Contreras Sandoval, S., Braco Cárdenas, A., Nicolas Bon, G., & Osses Parra, O. (2019). Prevalencia de estrés académico y síndrome Burnout en estudiantes de tercer y cuarto año de enfermería en una Universidad privada, 2018. *XVIII Congreso de La Sociedad Cubana de Enfermería 2019 Prevalencia*, 3.

Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48–62.
<https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>

Ferrel, F., Ferrel, L., Cantillo, A., Jaramillo, J., & Jimenez, S. (2017). Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia. *Psicogente*, 20(38), 336–352.

<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00336.pdf>

Guzmán, M. O., Parrello, S., & Romero, C. P. (2020). Academic burnout in a sample of Mexican university students. *Enseñanza e Investigación En Psicología* |, 2(1), 27–37.

Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta edición.*

Hosseini, F. A., Parvan, K., Shaygan, M., & Thomson, B. (2022). Male Nursing, Students' Perception of Gender Barriers in Nursing Curricula in an Iranian University of Medical Sciences. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 40(1). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v40n1e03>

Jiménez-Sánchez, R. C., Arias-Rico, J., Flores-Chávez, O. R., Revoreda-Montes, C. A., & Ruvalcaba-Ledezma, J. C. (2021). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 10(19), 32–37. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7339>

Jiménez Villamizar, M. P., & Caballero Dominguez, C. C. (2020). La salud general percibida y su asociación al síndrome de burnout académico e ideación suicida en universitarios colombianos. *Psicogente*, 24(45), 1–20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3878>

Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, M. E., Vázquez-Casares, A. M., López-Alonso, A. I., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2018). Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. *Enfermeria Global*, 17(2), 142–152. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.268831>

Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., & Padilla Choperena, C. I. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Tesis, 2019.*

López, M. (2021). *Ciencias de la salud. Historia.*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6989272&info=resumen&idioma=SPA%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6989272%0Ahttp://www.st-editorial.com/products-page/bachillerato/ciencias-de-la-salud-2/>

Macaya, C. X., Vyhmeister, R. P., & Parada, B. V. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas, 18*(2), 215–232.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338

Manriquez, M., Veloz, G., Pérez, E., Matinéz, A., & Altamira, R. (2021). Estrés ansiedad y depresión relacionado con burnout estudiantil en alumnos de enfermería en universidad pública. *Garnata 91, 24*, 1–6.

Marenco Escuderos, A., Suárez Colorado, Y., & Palacio Sañudo, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia, 11*(2), 45–55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>

Matus-Ramírez, D. W., Ortega-Herrera, E., Martínez, A. J., & Ortiz-viveros, G. R. (2017). *Estrés y burnout académico en contexto universitario. 1*(1), 89–99.

[https://repositorio.uvg.edu.gt/bitstream/handle/123456789/4098/Trabajo de graduación_Gloria Sánchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uvg.edu.gt/bitstream/handle/123456789/4098/Trabajo%20de%20graduaci%C3%B3n_Gloria_S%C3%A1nchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ministerio de Salud y la Protección Social. (1993). *RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993. 32*(4), 471–473.

Ministerio de Salud y Protección social. (2018). Política Nacional de Salud Mental. *Ministerio de Salud y Proteccion Social*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

MinSalud. (2014). *ABC Sobre La Salud Mental, Sus Trastornos Y Estigma. 1–5*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Montoya-Restrepo, L. A., Uribe-Arévalo, A. E., Uribe-Arévalo, A., Montoya-Restrepo, I. A., & Rojas-Berrio, S. P. (2021). Burnout Académico: Impacto de la suspensión de actividades académicas en el sistema de educación pública en Colombia. *Panorama*, 15(29), 158–175.

Palomino, K. (2020). Estilo de aprendizaje reflexivo y burnout académico en maestrandos de Docencia e Investigación en Salud. *Desafíos*, 11(2), 121–127. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.207>

Porta, J. (2018). *Facultad de Ciencias de la Salud. Transtornos Alimenticios*.

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).

Quina Galdino, M. J., Brando Matos de Almeida, L. P., Rigonatti da Silva, L. F., Cremer, E., Rolim Scholze, A., & Trevisan Martins, J. (2020). *Burnout among nursing students: a mixed method study*. 38(March). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07.Maria>

Raile, M., & Marriner, A. (2011). Modelos y Teorías en Enfermería. In *Modelos y teorías en enfermería*.

Rodríguez-Villalobos, J. M., Benavides, E. V., Ornelas, M., & Jurado, P. J. (2019). *El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género*. 12(5), 23–30. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>

Sánchez, G. (2021). *Factores de riesgo y factores protectores para ansiedad y burnout académico en población universitaria guatemalteca en el contexto de la pandemia de COVID-19*. 23. [https://repositorio.uvg.edu.gt/bitstream/handle/123456789/4098/Trabajo de graduación_Gloria Sánchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uvg.edu.gt/bitstream/handle/123456789/4098/Trabajo%20de%20graduaci%C3%B3n_Gloria_S%C3%A1nchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sanz-Ponce, R., Morales-Yago, F., & González-Bertolín, A. (2022). Directores escolares ante el síndrome de burnout: dimensiones, factores de riesgo y sintomatología. *Hacia La Promocion de La Salud*,

27(1), 21–37. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.3>