

Posibles factores emocionales detonantes del burnout en alumnos de nuevo ingreso en el ITSP

Everardo Flores, Verónica Espinoza, Luz González, Trinidad Portillo, Reyna Vallejo

Tecnológico Nacional de México / ITS de Puerto Peñasco

Resumen

El desarrollo integral de los estudiantes universitarios es un tema que ha sido de interés desde hace años en el ámbito educativo en general, muy particularmente al interior del Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco (ITSP). Una variable que merece ser analizada y que ha generado grandes cambios en el rendimiento académico, es el tema emocional y el estado anímico en el que se encuentran las nuevas generaciones. Por lo tanto, esta investigación se centra en identificar la existencia de factores emocionales deficientes en la generación de nuevo ingreso del ciclo y cuáles son esos factores, para en lo sucesivo determinar la influencia de éstos en el rendimiento académico, así como posibles estrategias a aplicar por parte de la institución. Un total de 157 estudiantes participaron en el estudio, es decir, fue cubierto el 85.8% de la población de nuevo ingreso del ciclo antes mencionado. Por último, se generan conclusiones y se emiten algunas sugerencias con la finalidad de mejorar este tipo de estudios en instituciones educativas en general.

Abstract

The integral development of university students is a field that has been of interest for years in the educational area in general, and particularly within the Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco (ITSP). A variable that deserves to be analyzed and that has generated great changes in academic performance is the emotional issue and the state of mind in which the new generations find themselves. Therefore, this research focuses on identifying the existence of deficient emotional factors in the incoming generation of the cycle and what these factors are, to determine the influence of these factors on academic performance, as well as possible strategies to be applied by the institution. A total of 157 students participated in the study, that is, 85.8% of the new students of the cycle were covered. Finally, conclusions are drawn, and some suggestions are made to improve this type of studies in educational institutions in general.

Palabras Clave: salud emocional, burnout, nuevo ingreso, rendimiento escolar

Keywords: emotional health, burnout, new admissions, academic performance

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la preocupación por el aprendizaje de los estudiantes ha sido objeto de múltiples estudios entre los cuales destacan los estilos de aprendizaje, estilos de enseñanza del profesorado y la relación entre ellos, además de la influencia de diversos aspectos socio pedagógicos de la educación, todo lo anterior aunado a múltiples investigaciones en las que se fundamentan varias teorías o modelos conceptuales que abarcan una serie de propuestas para el logro de un aprendizaje significativo, el cual promueve que los estudiantes deben de ser responsables de su aprendizaje y el docente fungirá como guía o facilitador.

De todo lo anterior, además, se han derivado diversos programas para fortalecer la dinámica educativa, promoviendo con ello que la trayectoria y rendimiento escolar sea lo menos complicada, haciendo posible el logro de los objetivos de cada estudiante.

Sin embargo, a pesar de las múltiples investigaciones acerca de modelos educativos, la conceptualización de la educación, capacitación de docentes, así como diversos estudios sobre la salud física, mental y emocional de

las personas, pocos estudios se han dedicado a la realización de un análisis profundo de los posibles factores detonantes de un *síndrome de burnout* en los estudiantes, quienes al permanecer y realizar tareas igualmente estresantes y cumpliendo horarios, reglas y trabajos como en cualquier actividad laboral, pueden estar padeciendo dicha sintomatología a la cual la OMS define como: “*un síndrome conceptualizado resultado de un estrés laboral crónico que no ha sido satisfactoriamente manejado*”.

Se tiende a hablar de burnout solamente destacando aspectos laborales derivados del estrés y fatiga crónica, sin embargo, este va más allá del cansancio físico o mental, ya que se tiene que hacer hincapié en una cuestión casi permanente en la que el estado de salud del individuo empieza a mermar, teniendo con ello consecuencias como el bajo rendimiento de la persona, irritabilidad, cansancio extremo, pérdida de la capacidad de concentración, entre otros muchos síntomas graves.

Con el propósito de poder determinar si en los estudiantes de nuevo ingreso del Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco, existen factores que pudiesen desencadenar en el síndrome de burnout, es que se ha decidido realizar este estudio en el cual se indagan variables que promuevan o incidan en la salud emocional de los estudiantes y cómo estos factores están presentes en los alumnos de nuevo ingreso en las licenciaturas de la Institución, a fin de proponer alternativas que permitan brindar orientación y canalización a las diferentes áreas o dependencias, así como la toma de decisiones administrativas. Este estudio consiste en la aplicación de un cuestionario, el cual arroja información confiable y pertinente acerca de la temática de estudio. El instrumento aplicado es un cuestionario de 18 preguntas relacionadas a sus emociones, sentimientos, hábitos, adicciones, entre otras cuestiones que ayudan a determinar el nivel de estrés manejado, sin embargo, el presente análisis solo se centra en los aspectos emocionales del sujeto de estudio. Este estudio concluye acerca de la presencia de factores detonantes en el síndrome de burnout que pueden desencadenar en un posible problema mental y emocional de los estudiantes de nuevo ingreso al Instituto Tecnológico Superior de Puerto Peñasco. Lo anterior permite proyectar la realización de estudios en los que se puedan promover medidas de prevención o adaptación al sector educativo, consiguiendo con ello evitar posibles complicaciones educativas y profesionales.

2. METODOLOGÍA

A continuación, se presentan las etapas en las que el proyecto fue desarrollado:

2.1 Identificación del sector a analizar

Diversos estudios señalan que en el primer año del tránsito universitario se da la mayor deserción, esto sin importar el área de estudio o especialización (Kuz, 2023). Es por lo anterior que, como primera etapa, se pensó en la elección de estudiantes de nuevo ingreso en los cuatro programas educativos del ITSPP para llevar a cabo el análisis.

2.2 Selección del instrumento de medición

Un objetivo es observar rasgos emocionales ligados al burnout que puedan, entre otras cuestiones, desencadenar una deserción temprana o a mediano plazo. Como segunda etapa, una vez seleccionado el sector objetivo, se aplicó un instrumento conformado por 18 preguntas a un total de 157 estudiantes de recién ingreso cubriendo el 85.8% de esta población del ITSPP. El instrumento fue aplicado, en un inicio, en el

Tecnológico Nacional de México campus Cananea en 2021, obteniendo resultados de interés para dicha institución, pero sin publicación de estos. Posterior a esta aplicación, el instrumento es modificado nuevamente, ahora por el departamento de psicología del ITSP y aplicado posteriormente.

El cuestionario está basado en el *Maslach Burnout Inventory* (Maslach, 1981), el cual, en formato original, lo conforman tres áreas: *agotamiento emocional*, *indiferencia* y *eficacia personal* distribuidas en reactivos o preguntas con respuestas tipo Likert. La Tabla 1 incluye las preguntas en el instrumento adaptado aplicado.

Tabla 1. Instrumento adaptado del MBI

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

2.3 Aplicación del instrumento de medición

En la etapa 3, la aplicación del instrumento estuvo a cargo del Departamento de Psicología institucional. Dicha tarea fue precedida por una plática de inducción con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes y con ello garantizar fiabilidad en los datos obtenidos. Todos los encuestados estuvieron de acuerdo en participar.

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

2.4 Análisis de resultados

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

Se calculó también la medida de adecuación muestral **KMO** (Kaiser- Meyer- Olkin) obteniéndose un valor de 0.880 lo cual refiere a que el instrumento, aún modificado, muestra ser idóneo para la detección de estructuras internas o factores en un futuro. Como complemento a esta medida, se realizó una prueba de esfericidad de Bartlett, la cual resultó ser significativa, confirmando con esto que las preguntas que conforman el cuestionario están en algún grado relacionadas (Pérez, 2004).

2.5 Presentación de resultados

En la siguiente etapa, se considera el análisis de 8 de los 18 indicadores analizados en el instrumento, con la intención de enfocar la atención en los rasgos más significativos desde el punto de vista emocional.

3 RESULTADOS

El instrumento está conformado por 18 preguntas, aplicado a 157 sujetos de la población seleccionada. De éstas, fueron escogidas 8 de ellas para el presente trabajo. Se consideró que en particular estas preguntas pudiesen reflejar, desde un enfoque emocional, el agotamiento o desgaste presente en los estudiantes, desgaste que según lo que se ha mencionado llevaría, bajo ciertas condiciones, a desencadenar un agotamiento generalizado o burnout.

Ante la primera pregunta *Me siento triste o afligido*, la Figura 1 muestra los hallazgos.

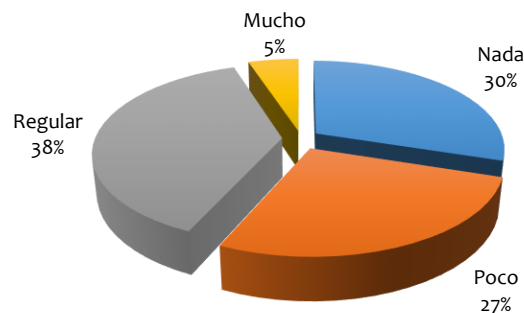


Figura 1. Me siento triste o afligido(a)

Solo 30% de los encuestados menciona no sentir tristeza o aflicción. Para poner en contexto lo anterior, según la encuesta nacional sobre el acceso y permanencia a la educación 2021, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en el indicador que buscaba medir la situación emocional de la población estudiantil mexicana, solo el 8.5% de los alumnos de nivel superior indicó sentirse triste o deprimido. (INEGI, 2022). Es clara

la diferencia que existe entre el indicador nacional y el encontrado en esta ocasión. Una acción pertinente podría ser el tratar de indagar los motivos o circunstancias que están desencadenando dicha tristeza en los jóvenes.

La siguiente pregunta analizada es *Tengo ganas de llorar constantemente*, la cual exhibe las respuestas obtenidas en la Figura 2.

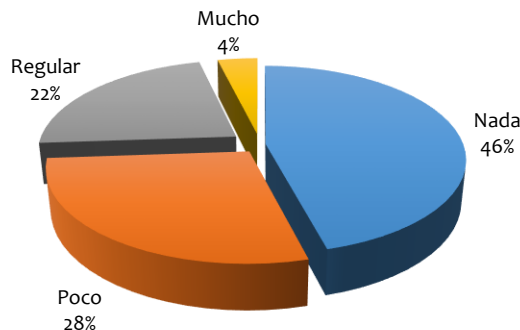


Figura 2. Tengo ganas de llorar constantemente

De acuerdo con lo que señala el Dr. Andrés Miguel Vásquez, psicólogo clínico y magíster en Hermenéutica Literaria de la Universidad EAFIT, las lágrimas tienen diferentes significados y se dan para suplir ciertas necesidades que tenemos como seres humanos. Lloramos para comunicarnos, equilibrar nuestra salud y emociones y para mantener la salud en los ojos. Las lágrimas que en un principio se generan como mecanismo de comunicación ya no solo son producidas para dar a conocer necesidades, sino también para expresar, liberar el cuerpo de estrés y ayudar a equilibrar emociones.

El total de los estudiantes encuestados muestra que el 54% siente ganas de llorar en algún grado (ver Figura 2), lo cual indica que los jóvenes se manifiestan por medio del llanto, el cual es calmante natural producido por el cuerpo y una forma de manejar una emoción fuerte, como lo puede ser la tristeza.

Para la OMS, existen tres signos principales de burnout: sensación de cansancio o agotamiento de la energía, aumento del desapego mental hacia el propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados consigo mismo y reducción de la eficacia profesional. Observando a los estudiantes analizados surge una alarma al detectar que el 69% de la población siente una falta de confianza en sí mismos. Lo anterior queda plasmado en la gráfica de la Figura 3.

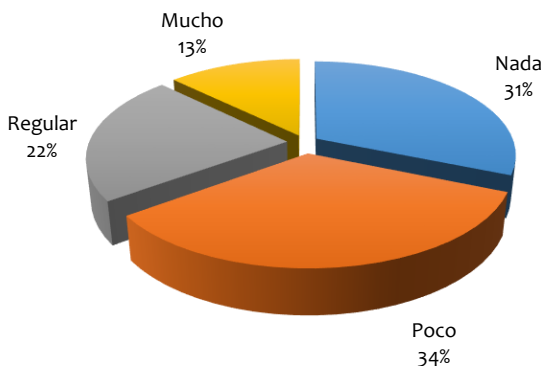


Figura 3. Me siento con falta de confianza en mí mismo

Por otro lado, sobre los problemas que tienen los estudiantes de nuevo ingreso con sus familiares, el 52% menciona tener dificultades en algún grado con algún miembro de su familia. Los conflictos de tipo familiar y enfermedades personales o de los más allegados en casa, son situaciones que ponen a algunos estudiantes universitarios en la delgada línea divisoria entre continuar estudiando o dejar trunca una carrera, independientemente del semestre en que se encuentren, señaló Ivonne Zavala Soto, presidenta de la Federación de Estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Cerca de la mitad de los encuestados manifiesta no tener problemas de este tipo en el ámbito familiar. La Figura 4 resume la información.

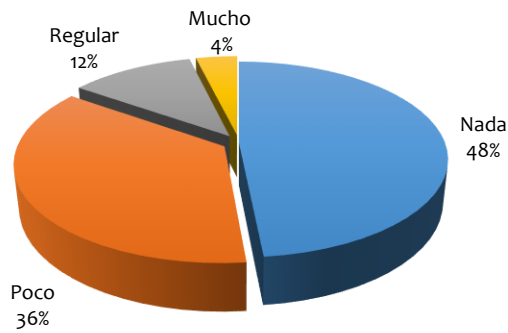


Figura 4. Tengo problemas constantes con miembros de mi familia

Una de las características más notables de burnout es el decaimiento físico o cansancio, el cual, de forma progresiva o inmediata, provoca el incumplimiento de las responsabilidades, en este caso, compromisos como lo son entrega de tareas, proyectos, prácticas o hasta la asistencia a clases de forma constante.

Un ciclo de sueño alterado y/o el cansancio físico juegan un papel fundamental en el desempeño óptimo del estudiante sin importar el nivel escolar en el que se encuentre.

Se aprecia en la Figura 5 que un 79% de los alumnos encuestados muestran en algún grado un estado físico inadecuado para el estudio, al expresar que el sueño y el cansancio han estado presentes en muchas ocasiones impidiéndoles estudiar. En la actualidad diversas investigaciones tanto experimentales como clínicas han demostrado que el sueño tiene efectos positivos sobre distintos tipos de memoria (Carrillo, Ramírez, Magaña 2013) lo que expresa la importancia de los buenos hábitos del sueño y descanso para el aprendizaje del joven universitario.

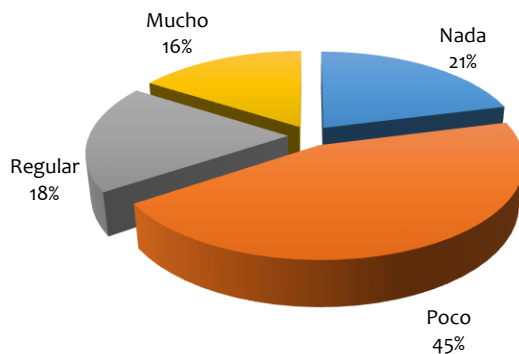


Figura 5. El sueño o el cansancio me impiden estudiar eficazmente en muchas ocasiones

La motivación y la determinación de metas personales son factores fundamentales para lograr concluir una educación a nivel superior. En este caso, el 50% de los estudiantes ante la pregunta *Con frecuencia pienso que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación del nivel superior*, mencionan no sentir que el esfuerzo y el tiempo invertido en la escuela valgan la pena. Un estado emocional inadecuado, trae consigo desmotivación y otros indicadores que impiden el cumplimiento de las metas tanto personales como profesionales de los estudiantes. En la Figura 6 se puede observar que un 50% de los alumnos que participaron en la encuesta expresaron pensar con frecuencia que el abandono de su carrera es una buena idea. De acuerdo con Aristimuño (2014) el fracaso de un estudiante representa una problemática, no solo en lo educativo si no también reflejado en el ámbito personal.

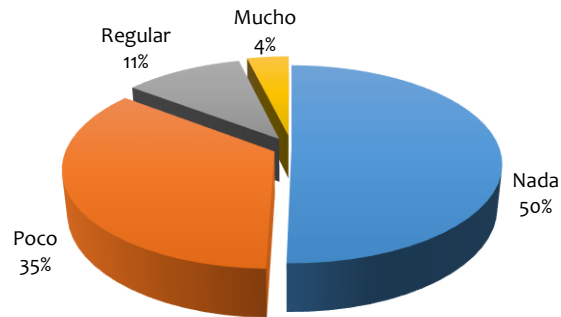


Figura 6. Con frecuencia pienso que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación del nivel superior

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

Cifras oficiales (INEGI, 2022) muestran que la tasa de suicidio en México en 2021 fue de 6.5 fallecimientos por cada 100 habitantes y el rango de edad donde mayormente se presenta este fenómeno está entre los 15 y los 29 años, intervalo de edad en el que se encuentran los estudiantes encuestados.

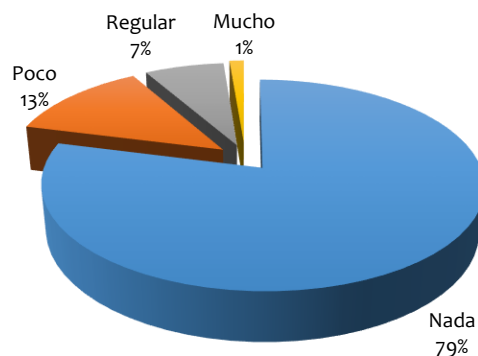


Figura 7. He pensado en quitarme la vida

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

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

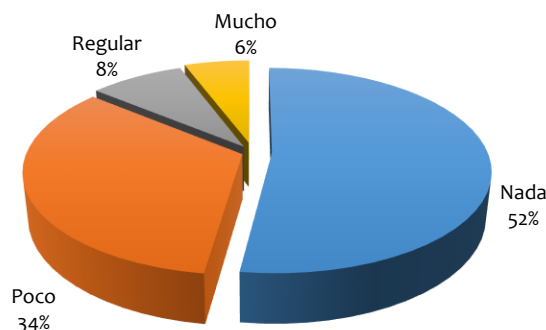


Figura 8. Siento frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo

4 DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los posibles factores detonantes del síndrome de burnout incluyen desánimo, desmotivación, falta de concentración, sueño, cansancio, tristeza, decepción, ira, entre otros, todas presentes en un gran porcentaje de la población de estudio, traduciéndose esto en pocos deseos de continuar estudiando, pensando en que no vale la pena la educación superior, deseos frecuentes de abandonarla o con sensaciones de insatisfacción o pérdida del tiempo, ocasionando frustración y baja motivación o disciplina en sus actividades diarias, llevándolos a desertar o a buscar salidas como el suicidio.

Con estos perfiles, el estudiante se enfrenta con adversidades en su vida académica y personal, lo cual lo vuelve un proceso muy complicado para la mayoría que se ve afectada por estas problemáticas, provocando ansiedad, depresión y cuadros de enfermedades mentales que difícilmente los lleva a la terminación de sus estudios profesionales, provocando incluso la toma de malas decisiones.

Este estudio concluye que los estudiantes de nuevo ingreso presentan factores de agotamiento crónico, lo que para enfermedades profesionales u ocupacionales se puede describir como el *síndrome de burnout*, es por ello que se debe reflexionar acerca del perfil de agotamiento crónico que traen desde su educación media superior y que fácilmente puede convertirse en un síndrome crónico promoviendo su deterioro emocional, pudiendo quemarse completamente en los primeros semestres de su educación superior que es donde mayormente se dan los índices de deserción y reprobación entre estudiantes. Es por lo anterior, que es primordial buscar estrategias que promuevan que desde los niveles básico y medio superior se detecten a tiempo estos síntomas, pudiendo desde entonces crear programas que permitan prevenir todos estos factores o al menos disminuirlos en algún grado a fin de que el porcentaje de estudiantes que lleguen a un nivel superior sea mayor y con un mejor manejo de sus emociones.

Es imperativo promocionar tareas que prevengan estas situaciones, ya que por el análisis de este estudio se puede determinar que los problemas mentales y emocionales de los estudiantes vienen desde una etapa temprana de su educación, intensificándose o detonando en su educación superior al enfrentarse a una preparación profesional y académica con un grado más alto de complejidad.

Es necesario hacer una retrospectiva de toda la vida estudiantil y de los actores en su proceso de formación para detectar casos o cuadros fuertes o graves de ansiedad, depresión, estrés post traumático por alguna situación familiar o por alguna causa académica o personal, el poco manejo de emociones desde edades tempranas y establecer acciones que permitan un acompañamiento adecuado al individuo, esto con el fin de buscar que el estudiante vaya madurando poco a poco y pueda tener el control y manejo de sus emociones.

Se deben promover actividades que fomenten el bienestar individual e institucional. En lo individual, se deben impulsar estrategias de cuidado personal, salud mental y bienestar emocional. En lo colectivo, la institución debe gestionar los recursos necesarios para contar con personal capacitado en estas áreas, reconocer el burnout como una problemática real en el ámbito educativo, además de incrementar el número de actividades que promuevan el bienestar de cada individuo, con acciones que produzca un ambiente académico y laboral saludable.

REFERENCIAS

- [1] Aristimuño, A. (11 de noviembre de 2014). El fracaso escolar, ¿fracaso de quién? La modificación del concepto de fracaso. Recuperado el 29 de septiembre, de <file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/DialnetElFracasoEscolarFracasoDeQuien-5155505.pdf>
- [2] Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Rev. Fac. Med. UNAM. 2013;56(4):5-15.
- [3] El Heraldo de Aguas Calientes (2017, 21 de mayo). Problemas familiares arrastran a universitarios a la deserción. Recuperado el 28 de septiembre del 2023 de: <https://www.heraldo.mx/problemas-familiares-arrastran-a-universitarios-a-la-desercion/>
- [4] Gómez-Ortiz, M. del P., & Vázquez-Domínguez, E. (2019). La importancia de un plan de vida y carrera. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 6(11), 1-5. <https://doi.org/10.29057/estr.v6i11.3813>
- [5] Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022, 8 de septiembre). *Comunicado de prensa Núm. 503/22*. Recuperado el 08 de agosto de 2023 de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/>
- [6] Kuz, A., & Morales, R. (2023). Ciencia de Datos Educativos y aprendizaje automático: un caso de estudio sobre la deserción estudiantil universitaria en México. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 24, e30080-e30080
- [7] Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- [8] Pérez, C., (2004). Técnicas de análisis multivariante de datos. Pearson Educations.
- [9] Universidad EAFIT. S.f. ¿Por qué lloramos cuando estamos tristes? Recuperado el 28 de septiembre del 2023 de: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Paginas/por-que-lloramos-cuando-estamos-tristes.aspx>

Correo de autor de correspondencia: everardo.fo@puertopenasco.tecnm.mx