

Revista de Ciencias Sociales

50 *Años*
ANIVERSARIO

Resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes universitarios del altiplano peruano en la pospandemia *

Sardón Ari, Danitza Luisa **
Sardón Ari, Zezy Yadeyda ***
Mamani Gomez, José Antonio ****
Vilca-Apaza, Henry-Mark *****

Resumen

La resiliencia es una capacidad que permite superar positivamente las adversidades y el síndrome burnout, al ser un factor de riesgo psicosocial habitual en la sociedad y hoy considerado una enfermedad, requieren ser analizados con mayor razón en tiempos de incertidumbre global; en virtud de ello, el propósito de la investigación es determinar el nivel de relación que existe entre resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes universitarios del área de ciencias sociales en el altiplano peruano. Se realizó un estudio descriptivo, de tipo no experimental, diseño correlacional con enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 1.178 estudiantes y una muestra estratificada de 290, a quienes se les aplicó dos instrumentos: El Connor-Davidson Scale y el Inventory Maslach Burnout-Student Survey. Los resultados muestran un alto nivel de resiliencia (62,4%) y un nivel medio de síndrome de burnout (83,4%), por tanto, se encontró una relación inversa baja ($r = -0,348$; $p = 0,000$) entre ambas variables. Se concluye que, los estudiantes al presentar altos niveles de resiliencia tienen menores posibilidades de padecer el síndrome de burnout, por su capacidad de respuesta positiva, sentido de flexibilidad y adaptación al cambio en tiempos de incertidumbre social y crisis sanitaria.

Palabras clave: Burnout académico; educación superior; eficiencia académica; resiliencia académica; tutoría universitaria.

* Profundo agradecimiento a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación y a los docentes Dr. Luis Guillermo Puño Canqui y Dr. Basileide Avilés Puma por colaborar en el proceso de la investigación.

** Doctoris Scientiae en Educación. Magíster Scientiae en Administración de la Educación. Licenciada en Educación Primaria. Docente en la Universidad Nacional del Altiplano Puno (UNAP), Puno, Perú. E-mail: danitzasardon@unap.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7285-2403>

*** Magíster Scientiae en Gestión Pública y Desarrollo Local. Licenciada en Trabajo Social. Docente en la Universidad Nacional del Altiplano Puno (UNAP), Puno, Perú. E-mail: zsardon@unap.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8100-186X>

**** Magíster Scientiae en Ingeniería Ambiental. Ingeniero Agrícola. Docente Asociado en la Universidad Nacional del Altiplano Puno (UNAP), Puno, Perú. E-mail: jmamani@unap.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7694-7549>

***** Doctor en Ciencias de la Educación. Magíster Scientiae en Didáctica de la Educación Superior. Licenciado en Educación Primaria. Director del Instituto de Investigaciones Sociales “JAE” en la Universidad Nacional del Altiplano Puno (UNAP), Puno, Perú. E-mail: hvilca@unap.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6982-7645>

Resilience and burnout syndrome in university students from the Peruvian Altiplano in the post-pandemic

Abstract

Resilience is a capacity that allows us to positively overcome adversities and burnout syndrome, being a common psychosocial risk factor in society and today considered a disease, requires more analysis in times of global uncertainty; By virtue of this, the purpose of the research is to determine the level of relationship that exists between resilience and burnout syndrome in the area of social sciences in the Peruvian Altiplano. A descriptive study was carried out, non-experimental, correlational design with a quantitative approach. The population was made up of 1,178 students and a stratified sample of 290, to whom two instruments were applied: The Connor–Davidson Scale and the Inventory Maslach Burnout–Student Survey. The results show a high level of resilience (62.4%) and a medium level of burnout syndrome (83.4%), therefore, a low inverse relationship was found ($r = -0.348$; $p = 0.000$) between both variables. It is concluded that, by presenting high levels of resilience, students have a lower chance of suffering from burnout syndrome, due to their capacity for positive response, sense of flexibility and adaptation to change in times of social uncertainty and health crisis.

Keywords: Academic burnout; higher education; academic efficiency; academic resilience; college mentoring.

Introducción

A nivel mundial, la educación fue afectada por la pandemia ocasionada por COVID-19, dando lugar al cierre masivo de las instituciones educativas; a finales de abril del año 2020 se cerraron en más de 180 países (Banco Mundial [BM], 2020), con más de 1.200 millones de estudiantes que dejaron de asistir; 160 millones en América Latina y el Caribe (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2020); convirtiendo al sistema educativo virtual, en un factor de estrés (Sahu, 2020).

Al suspender las actividades académicas, se evidenciaron carencias y oportunidades educativas en el Perú; según Huanca-Arohuanca et al. (2020), el 55% de estudiantes universitarios tiene acceso a *internet*; mientras que el 45% no cuenta con este servicio. Estas disparidades, junto a los bajos recursos económicos, se vinculan a niveles elevados de estrés. Además, quienes

no viven con sus padres experimentan una tendencia a sentir ansiedad severa (Cao et al., 2020). En su mayoría, residen en viviendas rentadas que presentan condiciones muy básicas e insuficientes para su desarrollo académico óptimo.

Durante la pandemia se experimentó una fuerte presión emocional y pérdida de esperanza de vida, con un generalizado sentimiento de incertidumbre y temor a perder seres queridos, siendo el epicentro de la ansiedad pública (Pérez et al., 2020; Eroglu et al., 2023). En estos tiempos estresantes, nadie estaba preparado para sobrevivir, especialmente los estudiantes universitarios; generándose un aumento significativo en los niveles de angustia, depresión, ansiedad y estrés en este grupo, guardando una relación positiva con el síndrome de *burnout* (Alkhamees et al., 2021).

Existen pocas investigaciones a nivel local que aborden la relación entre resiliencia y síndrome de *burnout* en el

ámbito de las ciencias sociales. Estudiar esta conexión es crucial para desarrollar planes de contingencia que reduzcan la prevalencia del *burnout* y refuercen estrategias para fomentar la resiliencia; con la finalidad de crear condiciones óptimas de salud mental para el rendimiento académico y formar educadores con habilidades resilientes en una sociedad altamente competitiva en el sector educativo.

Por lo expuesto, el objetivo de esta investigación es determinar la relación entre resiliencia y síndrome de *burnout* en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú, para lo cual se describen ambas variables y se establecen correlaciones entre resiliencia y las dimensiones del *burnout*.

1. Fundamentación teórica

1.1. La resiliencia universitaria

Comprende la capacidad de superarse, adaptarse y recuperarse de los factores estresantes (Connor y Davidson, 2003; Campbell-Sills y Stein, 2007; Pujol-Cols, 2021; Saldarriaga et al., 2022; Thomas, Naidoo y Engel-Hills, 2023), reconoce mecanismos para afrontar con éxito los contratiempos y fortalece el temperamento, control individual y familiar de los estudiantes universitarios (Estrada, Monferrer y Rodríguez, 2022), así como influye en la calidad de sus relaciones interpersonales y su adaptación escolar (Zhang et al., 2021).

En tiempos de incertidumbre global es inexorable su entrenamiento, porque permite el apoyo del viaje académico, sumado al desarrollo de habilidades interactivas y la competencia social (Ang et al., 2021), con la finalidad de garantizar la culminación de la carrera universitaria, actuando como un escudo protector frente a los factores estresores y el *burnout*.

Durante la pandemia los estudiantes notaron la carencia de herramientas resilientes y se adaptaron con los escasos recursos a una situación de confinamiento. Precisamente,

se observó la disminución de titulados universitarios en los años 2020 (830) y 2021 (1.245), de acuerdo con el (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2022).

Las escuelas se convierten en una plataforma idónea para la construcción de la resiliencia (Ungar et al., 2019), favorece al estudiante en la apropiación de recursos resilientes (Llanes-Castillo et al., 2022), sumado al acompañamiento docente para generar una mejor calidad de vida y mayor aprovechamiento académico. Su desarrollo promueve la formación de cimientos emocionales para una buena gestión de la incertidumbre (Sardón, Sardon y Ortega, 2022), frente a los avatares que depara ser estudiante universitario, así poder alcanzar el éxito académico.

En la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú, se viene trabajando herramientas resilientes a través de la tutoría universitaria, un servicio organizado para atenuar y proteger un sano desarrollo integral; su objetivo es “orientar y acompañar a los estudiantes en los aspectos académicos, emocionales y personales durante su proceso de formación profesional orientado a lograr aprendizajes de calidad, reducir la deserción estudiantil y contribuir a su graduación y titulación” (Resolución Rectoral 1122-2023-R-UNA de 2023, p. 3).

1.2. Síndrome de *burnout* académico

La palabra *burnout*, significa “quemado” en español, se utiliza en el ámbito clínico para indicar un estado avanzado de desgaste profesional o síndrome de cansancio emocional (Gil-Monte, 2003); es el resultado crónico de estrés (Da Mota et al., 2022). En la actualidad significa un problema de nivel mundial, con repercusiones negativas en el sistema de salud y rendimiento académico (Dias et al., 2022); es un problema social con mayor incidencia en estudiantes universitarios (Rosales y Rosales, 2013; Rosales-Ricardo et al., 2021), por ello la Organización Mundial de la Salud (Médicos y Pacientes, 2019), incluyó

al *burnout* entre los principales problemas de salud mental, reconociéndolo oficialmente como enfermedad.

Para identificar el *burnout* se desagrega en tres dimensiones: Agotamiento emocional, caracterizado por el sentimiento de estar cansado en virtud de los requerimientos académicos; despersonalización o cinismo, como el desenvolvimiento de una actitud cínica y distanciada con relación al estudio; y eficacia académica, por la percepción de incompetencia estudiantil (Maslach y Jackson, 1981; Garbin et al., 2012; Aguayo et al., 2019).

Cuando una persona padece de *burnout*, muestra un estado de profunda frustración, desinterés en la actividad académica, conducta de evitación, indiferencia, indolencia y escape como únicas estrategias de afrontamiento (Barría, 2003; Gil-Monte y Figueiredo-Ferraz, 2013), producto de la exposición prolongada a estresores crónicos provenientes del contexto social-familiar, contexto organizacional-académico y de la escasez de recursos personales (Marenco, Suárez y Palacio, 2017).

En educación superior, la obtención de un título universitario demanda esfuerzo y exigencia, sumado a las expectativas académicas, sociales y personales, pueden llegar a someter al estudiante a un desgaste energético, intelectual y personal. Con tales demandas y sin recursos suficientes, eventualmente provocan mayores niveles de estrés, y al darse por largos períodos de tiempo, llega a manifestarse el *burnout* (Aguayo et al., 2019).

El estrés en niveles ínfimos tiene efectos positivos, mantiene el estado de alerta; sin embargo, el *burnout* siempre es negativo; el primero, puede desaparecer después de un periodo adecuado de descanso, pero el *burnout* no se revierte ni con vacaciones (Garbin et al., 2012; Kutsal y Bilge, 2012); sobre todo, las profesiones que tienen mayor contacto con personas suelen ser las más afectadas de padecer altos niveles de *burnout*; como enfermería, trabajo social, medicina (psiquiatría), psicología, policía, educación (profesores), terapia ocupacional, odontología, entre otras (Garbin et al., 2012; Vosečková, Truhlářová y Blažek, 2020).

Los estudiantes de las carreras de educación, ejecutan prácticas pedagógicas desde el cuarto al décimo ciclo, debido al cumplimiento de requisitos conforme al reglamento, eso los hace propensos a padecer agotamiento académico, cuando no tienen las condiciones apropiadas para cumplir la meta en el tiempo previsto.

1.3. Relación entre resiliencia y síndrome de *burnout* académico

En un contexto de pandemia y pospandemia, los estudiantes cumplen varios roles: Su labor académica, responsabilidades familiares, económicas y laborales, algunos se autosostienen (Comella et al., 2021). Esas actividades incrementan los niveles de estrés y los jóvenes son el grupo más vulnerable, con mayor angustia psicológica, porque sus necesidades de interacción social son más fuertes (Manchia et al., 2022). Se dice que el *burnout* es frecuente entre los estudiantes de medicina, impactando en la salud mental y el rendimiento académico; sin embargo, es un problema social y de salud en todos los estudiantes universitarios (Rosales-Ricardo et al., 2021), que requiere su atención urgente, para evitar la asfixia crónica de estrés y consecuencias fatales e irreversibles.

Por tal razón, la capacidad de resiliencia juega un papel mediador entre el estrés, *burnout*, depresión y ansiedad (Devi, Purborini y Chang, 2021). Y su enfoque trasciende la resolución de problemas, se ocupa de la prevención, preparando a las personas para retos futuros, se anticipa a las dificultades, para que lo vivido sea un aprendizaje que les permita planear estrategias de superación más eficaces (Villalba, 2003) y puedan adaptarse con esos recursos a cualquier circunstancia.

2. Metodología

El enfoque de investigación fue cuantitativo, de tipo no experimental; diseño transaccional correlacional, de corte

transversal; con el objetivo de especificar las características y rasgos importantes del fenómeno analizado, aplicado en un solo momento del semestre académico (año 2022).

La población fue de 1.178 estudiantes, de las escuelas profesionales de Educación Primaria y Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional del Altiplano (UNA) de la ciudad de Puno - Perú, ubicada a 3.810 m.s.n.m. La muestra estratificada estuvo conformada por 290 estudiantes, entre varones (152) y mujeres (138), con un rango de edad de 15 a 34 años; quienes fueron reclutados en línea por las diferentes redes sociales, previo consentimiento informado, para completar una encuesta transversal *on-line*, que comprendió la aplicación de dos cuestionarios.

El primer instrumento, fue la escala de resiliencia *Connor-Davidson* de 10 ítems (CD-RISC de 10 ítems), propuesto por Campbell-Sills y Stein (2007); adecuado y validado ($\alpha=0,85$) para aplicar a universitarios (Notario-Pacheco et al., 2011). Para el *burnout* se utilizó el inventario *Maslach Burnout-Student Survey* (MBI-SS), adaptado y validado para medir tres factores (Hederich-Martínez y Caballero-Domínguez, 2016): Agotamiento emocional (5 ítems; $\alpha=0,77$); cinismo (4 ítems; $\alpha=0,72$); y, eficacia académica (5 ítems; $\alpha=0,82$).

El procesamiento y análisis de la información se organizó en una base de datos (SPSS V.25). Los resultados se obtuvieron en función a las dimensiones de ambas variables (estadística descriptiva) y se corroboró la prueba de hipótesis a través del coeficiente de correlación de *Pearson*, siendo $p < 0,05$ como indicador de significancia, para establecer las relaciones correspondientes (estadística

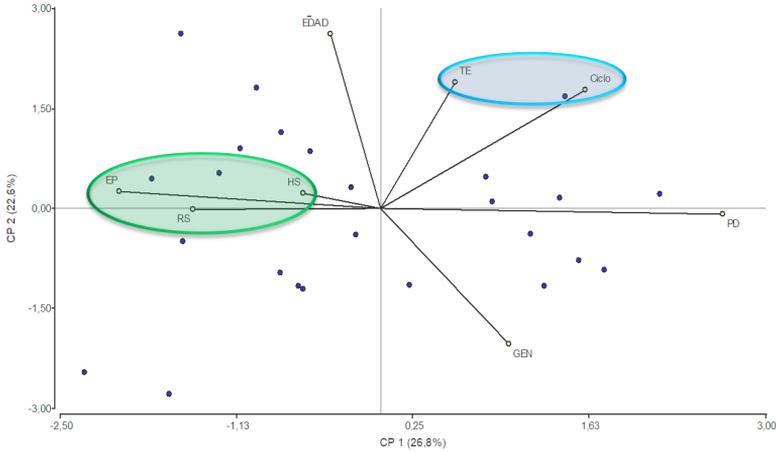
inferencial paramétrica).

3. Resultados y discusión

3.1. Resultados sociodemográficos

Las respuestas de carácter sociodemográfico contribuyen a la comprensión de la relación de variables; respecto a la edad: El 2% (6) se encuentra entre 15 a 17 años, 90% (262) entre 18 a 25 años, y 8% (22) entre 26 a 33 años; sobre la relación sentimental (RS): 41% (118) manifiesta estar en alguna relación, y 59% (172) no la tiene; respecto al trabajo y estudio paralelo (TE): 72% (208) realiza ambas actividades, y 28% (82) solo se dedica al estudio; sobre las horas de sueño (HS): 75% (218) duerme menos de 8 horas, 23% (68) duerme 8 horas en promedio, y el 1% (4) más de 8 horas; respecto a la práctica de deporte (PD): 71% (206) practica algún deporte, 19% (56) tal vez, y el 10% (28) no práctica.

Se estableció relación significativa entre las variables sociodemográficas (ver Figura I), estudiantes (72%) que trabajan y estudian (I al X ciclo), duermen menos de 8 horas (75%) y admiten (59%) no tener ningún tipo de relación sentimental. El trabajo en contra turno, demanda compromiso para evitar su despido, tiempo que resta las horas académicas; esos trabajos no tienen relación con sus estudios. Los egresados de estas carreras pueden trabajar en el sector privado con el grado de bachiller y contabilizar los años de experiencia solo desde la obtención del título profesional.



Nota: Se muestra la agrupación de variables sociodemográficas de las escuelas profesionales (EP), junto a la actividad simultánea TE en todos los ciclos.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Figura I: Información sociodemográfica de los estudiantes

3.2. Nivel de resiliencia

En relación a esta variable el 62,4% (181) de estudiantes posee un alto nivel de resiliencia, destacando el 35,9% (104) de

varones, superior al 26,6% (77) de mujeres (ver Tabla 1). Estos resultados muestran que el sexo masculino tiene mejor nivel de respuesta resiliente a las circunstancias adversas después del confinamiento.

Tabla 1
Nivel de resiliencia según el sexo en los estudiantes universitarios

			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
Resiliencia	Bajo	Recuento	3	7	10
		% del total	1,0%	2,4%	3,4%
	Medio	Recuento	45	54	99
		% del total	15,5%	18,6%	34,1%
	Alto	Recuento	104	77	181
		% del total	35,9%	26,6%	62,4%
Total	Recuento	152	138	290	
	% del total	52,4%	47,6%	100,0%	

Nota: Se elaboró en correspondencia al instrumento de Connor-Davidson según sexo.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.3. Nivel de síndrome de burnout

Sobre esta variable, el 83% (242) se encuentra en un nivel medio de burnout,

43,4% (126) de varones, superior al 40% (116) de mujeres; mientras que, el 8,3% de varones (24) y el 6,9% de mujeres (20), presentan un nivel bajo; y solo 1,4% (4) de ambos sexos

presenta un nivel alto. Se infiere que, los estudiantes de las carreras de educación, a pesar de las diversas circunstancias que trajó consigo la pandemia por Covid-19, se ubican

en un nivel medio, cerca del 50% para ambos sexos. Se advierte que esta cifra puede cambiar según el contexto (ver Tabla 2).

Tabla 2
Nivel de Síndrome de burnout en los estudiantes universitarios, según el sexo

			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
Síndrome de burnout	Bajo	Recuento	24	20	44
		% del total	8,3%	6,9%	15,2%
	Medio	Recuento	126	116	242
		% del total	43,4%	40,0%	83,4%
	Alto	Recuento	2	2	4
		% del total	0,7%	0,7%	1,4%
Total	Recuento	152	138	290	
	% del total	52,4%	47,6%	100,0%	

Nota: Se elaboró en correspondencia al instrumento MBI-SS, según sexo.
Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.4. Nivel de síndrome de burnout por dimensiones

Para la dimensión agotamiento emocional, el 50,3% (146) de estudiantes, presenta un nivel bajo; 41,4% (120) nivel medio; y 8,3% (24) nivel alto. En lo que se refiere al sexo, el 28,6% (83) de varones, un nivel bajo, y el 21,4% (62) de mujeres, nivel medio. Respecto a la dimensión cinismo o

despersonalización, el 86,9% (252) presenta un nivel alto; el 12,4% (36) nivel medio; y 0,7% (2) nivel alto. En este sentido, el sexo presenta un nivel bajo: 45,5% (132) de varones y 41,4% (120) de mujeres. Finalmente, en la dimensión de eficacia académica, el 59,9% (171) presenta un nivel alto; 37,9% (110) nivel medio; y 3,1% (9) nivel bajo. En relación con el sexo, ambos presentan un nivel alto, 30,7% (89) de varones y 28,3% (82) de mujeres (ver Tabla 3).

Tabla 3
Nivel de síndrome de burnout por dimensiones

Dimensiones	Estrato	Masculino		Femenino		Total f	Total %
		Frecuencia		Frecuencia			
Agotamiento emocional	Bajo	83	28,6%	63	21,7%	146	50,3%
	Medio	58	20%	62	21,4%	120	41,4%
	Alto	11	3,8%	13	4,5%	24	8,3%
	Total 1	152	52,4%	138	47,6%	290	100%

Cont... Tabla 3

Cinismo o despersonalización	Bajo	132	45,5%	120	41,4%	252	86,9%
	Medio	19	6,6%	17	5,9%	36	12,4%
	Alto	1	0,3%	1	0,3%	2	0,7%
	Total 2	152	52,4%	138	47,6%	290	100%
Eficacia académica	Bajo	6	2,1%	3	1%	9	3,1%
	Medio	57	19,7%	53	18,3%	110	37,9%
	Alto	89	30,7%	82	28,3%	171	59,9%
	Total 3	152	52,4%	138	47,6%	290	100%

Nota: Se elaboró en correspondencia a los instrumentos de investigación.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Estas cifras indican que los estudiantes de las carreras de educación manejan en forma moderada el nivel de agotamiento emocional, producto de las interacciones con sus docentes y el desarrollo de habilidades sociales. En la UNA se ha implementado un sistema de tutoría universitaria. Según el reglamento, se realiza una tutoría individual y grupal como mínimo en forma mensual, a través de una intervención directa, con base en las habilidades blandas.

Sobre los resultados de las tres dimensiones del *burnout*, se encontró niveles medios para cada dimensión, 41,4% (120) para agotamiento emocional, 12,4% (36) para el cinismo, y un 37,9% (110) para la eficacia académica, estas cifras se encuentran muy cercanas a la media global; donde establece una prevalencia a nivel mundial por cada dimensión del *burnout*, 55,4% para agotamiento emocional, 31,6% para cinismo,

y 30,9% para eficacia académica (Rosales-Ricardo et al., 2021). En ese contexto no se demuestra irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías (Gil-Monte, 2003), debido a las habilidades propias del área de educación.

3.5. Correlación entre resiliencia y *burnout*

Los resultados para la prueba estadística muestran un valor del coeficiente de *Pearson* igual a -0.348 con un nivel de significancia ($p = 0,000 < 0,05$) y coeficiente de determinación de 0,121 (ver Tabla 4), indicando la existencia de una correlación inversa baja entre ambas variables. Motivo para afirmar la hipótesis estadística alterna que indica la existencia de relación entre resiliencia y *burnout*.

Tabla 4
Relación entre la resiliencia y el síndrome de Burnout en los estudiantes universitarios

Coeficiente de correlación entre variables		Resiliencia	Síndrome de burnout
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	-0.348**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	290	290
Síndrome de burnout	Correlación de Pearson	-0.348**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	290	290

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Comprobación de la hipótesis de la investigación.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Así mismo, los análisis de correlación realizados por dimensiones del *burnout* con la variable resiliencia, también muestran relaciones inversas: Entre resiliencia y agotamiento emocional ($r=-0.404$; $p=0,000$); resiliencia y cinismo ($r=-0.376$; $p=0,000$); resiliencia y eficiencia académica ($r=-0.197$; $p=0,000$).

De acuerdo con los hallazgos obtenidos a fin de explorar descriptivamente la presencia de resiliencia en estudiantes de especialidades de educación, se encontró un nivel alto (62,4%), principalmente en el sexo masculino (35,9%), a diferencia del sexo femenino (26,6%). Un resultado similar obtuvo Serrano, Sanz y González (2021), un 85% en ciencias de la salud, seguido por las carreras de educación (73%), y atribuyó también niveles más altos al sexo masculino.

En cuanto a examinar descriptivamente la presencia de *burnout*, se evidenció un nivel medio (83%), en concordancia con el nivel moderado de los estándares a nivel mundial que prevalece en la población estudiantil universitaria de las diferentes carreras profesionales (Rosales-Ricardo et al., 2021). Dichos resultados coinciden en la proporción porcentual para género con el estudio de Ilic et al. (2021), donde la prevalencia de alto riesgo de *burnout* se atribuye a los varones (19,0%) más que a las mujeres (12,8%).

Existen muy pocos estudios en el ámbito de las ciencias sociales, como el de Vosečková et al. (2020), que refiere en un 41,3% (19) tener riesgo de desarrollar *burnout*; frente a tasas muy altas en estudiantes de especialidades de salud (Altharman et al., 2023); medicina veterinaria (Puertas-Neyra et al., 2020); residentes de salud (Daryanto et al., 2022); facultades de medicina (Gilbey et al., 2023), que reportan tasas de agotamiento mayores al 50%.

Y respecto al objetivo de la investigación de determinar la relación entre resiliencia y síndrome de *burnout* en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú, se encontró una relación inversa igual a $r= -0.348$ entre la resiliencia y el síndrome de *burnout*, similar al estudio de Sun et al. (2022)

($r=-0,208$, $p < 0,01$), resultado que concuerda con la mayoría de estudios del ámbito de salud, señalando que la resiliencia es un buen predictor de la reducción del *burnout* (Taheri et al., 2017; Janatolmakan et al., 2021; Dias et al., 2022; Chue y Cheung, 2023) y muy pocos estudios en las facultades de educación (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018; Vosečková et al., 2020).

Se agrega que bajos niveles de autoestima y resiliencia, predicen mejor el incremento de *burnout* en estas carreras (Fernández-Castillo y Fernández-Prados, 2022). Con ello se considera que la resiliencia puede amortiguar el *burnout* y ayudar a la mejora del bienestar estudiantil; mientras se sientan menos cansados emocionalmente, pueden demostrar actitud positiva y mejor humor frente a quienes no son resilientes. Algunas estrategias que fomentan la resiliencia, como hacer ejercicios, mantener relaciones significativas (Carter et al., 2023), pequeñas sesiones de meditación y sonreír, siempre pueden coadyuvar a su desarrollo.

Para aumentar la resiliencia psicológica se debe establecer políticas institucionales, actividades como talleres de tutoría donde los estudiantes adquieren herramientas para enfrentar el *burnout*, con actividades de socialización y acompañamiento del docente tutor para contribuir a su buena formación profesional y orientación en su desarrollo personal. También a través de actividades de apoyo psicológico y hacer más activos los centros de asesoramiento para reducir los efectos negativos, especialmente en situaciones de crisis (Eroglu et al., 2023).

Conclusiones

Los estudiantes que presentan mayor nivel de resiliencia están expuestos a padecer un menor nivel de síndrome de *burnout*, en razón al hallazgo de una correlación inversa, por practicar habilidades resilientes y mostrar predisposición al cambio en menor tiempo y con respuestas positivas.

Los estudiantes que están en constante interacción sincrónica y asíncrona tienen mayor posibilidad de comunicación,

expresar sus estados de ánimo, sentimientos y preocupaciones y menor predicción al *burnout*; en la pospandemia aprendieron a sobreponerse a las dificultades debido a su alto nivel de resiliencia (62,4%), a pesar de realizar actividades simultáneas entre el trabajo y estudio (72%), alcanzaron un nivel medio de *burnout* (83,4%), evidenciándose los efectos de las actividades de tutoría universitaria como contención.

Por tanto, los claustros universitarios, aparte de dedicarse al desarrollo del conocimiento e investigación, deben desarrollar microespacios en las sesiones de aprendizaje, que permitan interacciones sociales, basados en la reflexión, análisis de comportamientos y respuestas resilientes, para enfrentar con responsabilidad los niveles de *burnout* y las múltiples situaciones de la vida.

Comprender los factores que ayudan a enfrentar el *burnout* a través de respuestas resilientes, son clave para abordar el agotamiento académico, para gestionar situaciones de alta exigencia y crisis académicas. Por esta razón, el sistema universitario debe incorporar prácticas resilientes en el aula, que anticipen al estudiante de los cambios volátiles causados por emergencias sanitarias, académicas y sociales. Integrar la resiliencia en el plan de estudios, podría garantizar el desarrollo del bienestar emocional, especialmente en un contexto de prevalencia de trastornos de salud mental entre los jóvenes a nivel mundial.

Referencias bibliográficas

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., y Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Alkhamees, A. A., Assiri, H., Alharbi, H. Y., Nasser, A., y Alkhamees, M. A. (2021). Burnout and depression among psychiatry residents during COVID-19 pandemic. *Human Resources for Health*, 19(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12960-021-00584-1>
- Altharman, H. A., Alnaqi, R. I., Buanz, S. F., Alsenayien, A. Y., y Siraj, R. A. (2023). Explorando la relación entre el agotamiento, la resiliencia y la intención de abandonar los estudios entre estudiantes de enfermería durante la formación clínica en Arabia Saudita. *SAGE Open Nursing*, 9. <https://doi.org/10.1177/23779608231210084>
- Ang, W. H. D., Shorey, S., Hoo, M. X. Y., Chew, H. S. J., y Lau, Y. (2021). The role of resilience in higher education: A meta-ethnographic analysis of students' experiences. *Journal of Professional Nursing*, 37(6), 1092-1109. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.08.010>
- Banco Mundial - BM (2020). *COVID-19: Impacto en la educación y respuestas de política pública*. Grupo Banco Mundial Educación. <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/33696/148198SP.pdf>
- Barría, J. (2003). Síndrome de Burnout en Asistentes Sociales del Servicio Nacional de Menores de la Región Metropolitana. *Psykhé*, 12(1), 213-226. <http://ojs.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/20383>
- Campbell-Sills, L., y Stein, M. B. (2007). Análisis psicométrico y refinamiento de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC): Validación de una medida de resiliencia de 10 ítems. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., y Zheng, J. (2020). The

- psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112934>
- Carter, A. N., Seibert, S. A., Davis, S., Pierce, A., y Fehlinger, A. (2023). Preferred resiliency-building strategies of nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 18(4), e200-e204. <https://doi.org/10.1016/J.TELN.2023.06.015>
- Chue, J. S. X., y Cheung, H. S. (2023). Mental resilience enhances the well-being of Singaporean college students through reducing burnout. *Current Psychology*, 42(1), 519-528. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01481-5>
- Comella, A., Casas-Baroy, J.-C., Comella-Company, A., Galbany-Estragués, P., Pujol, R., y 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: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 41, 844-853. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85971>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe - CEPAL (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de Covid-19*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Connor, K. M., y Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Da Mota, Í. D., Both, J., De Campos, M. P. V., Araldi, F. M., Zilch, G. R., Cardoso, A. A., Rodrigues, J., y Oliveira, G. (2022). Prevalência da síndrome de Burnout em diferentes áreas acadêmicas e a relação com as características sociodemográficas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 14(1), 82-90. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.V14.N1.28787>
- Daryanto, B., Rahmadiani, N., Amorga, R., Kautsarani, I., Susilo, H., y Persada, S. P. (2022). Burnout syndrome among residents of different surgical specialties in a tertiary referral teaching hospital in Indonesia during COVID-19 pandemic. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 14, 100994. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.100994>
- Devi, H. M., Purborini, N., y Chang, H.-J. (2021). Mediating effect of resilience on association among stress, depression, and anxiety in Indonesian nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 706-713. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.04.004>
- Dias, A. R., Fernandes, S. M., Fialho-Silva, I., Cerqueira-Silva, T., Miranda-Scippa, A., y Galvão-de Almeida, A. (2022). Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 44, 1-10. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0187>
- Eroglu, A., Suzan, O. K., Hur, G., y Cinar, N. (2023). The relationship between fear of COVID-19 and psychological resilience according to personality traits of university students: A PATH analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 1-8. <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2022.11.001>
- Estrada, M., Monferrer, D., y Rodríguez, A. (2022). The impact of COVID-19 on university students and competences

- in education for sustainable development: Emotional intelligence, resilience and engagement. *Journal of Cleaner Production*, 380(Part 2), 135057. <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2022.135057>
- Fernández-Castillo, A., y Fernández-Prados, M. J. (2022). Resilience and Self-Esteem in School Teaching University Students. *Behavioral Sciences*, 12(11), 422. <https://doi.org/10.3390/bs12110422>
- Garbin, C. A. S., Saliba, N. A., Dos Santos, R. R., Leal, R., y Garbin, A. J. I. (2012). Burnout en estudiantes de odontología: Evaluación a través mbi – versión. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 58(229), 327-334. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2012000400005>
- Gilbey, P., Moffat, M., Sharabi-Nov, A., Cohen, O., Kroszynski, G. N., Karnieli-Miller, O., Gillis, R., Urkin, J., y Moscovici, K. (2023). Burnout in Israeli medical students: A national survey. *BMC Medical Education*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04037-2>
- Gil-Monte, P. R. (2003). Artículo Burnout syndrome: ¿Síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(2), 181-197. <https://journals.copmadrid.org/jwop/art/8f-7d807c1f53eff5f9efbe5cb81090fb>
- Gil-Monte, P. R., y Figueiredo-Ferraz, H. (2013). Psychometric properties of the “Spanish Burnout Inventory” among employees working with people with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(10), 959-968. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01591.x>
- Hederich-Martínez, C., y Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in Colombian academic context. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423545768002>
- Huanca-Arohuana, J. W., Supo-Condori, F., Sucari, R., y Supo, L. A. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(E), 115-128. <https://doi.org/10.22458/IE.V22IESPECIAL.3218>
- Ilic, I., Zivanovic, I., Kocic, S., e Ilic, M. (2021). High risk of burnout in medical students in Serbia, by gender: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 16(8), e0256446. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0256446>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2022). *Educación Universitaria*. INEI. <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>
- Janatolmakan, M., Torabi, Y., Rezaeian, S., Andayeshgar, B., Dabiry, A., y Khatony, A. (2021). The relationship between resilience and academic burnout among nursing and midwifery students in Kermanshah, Iran. *Education Research International*, 2021, 6647012. <https://doi.org/10.1155/2021/6647012>
- Kutsal, D., y Bilge, F. (2012). Adaptation of Maslach Burnout Inventory-student Survey - Validity and reliability study. *World Applied Sciences Journal*, 19(9), 1360-1366. [https://www.idosi.org/wasj/wasj19\(9\)12/21.pdf](https://www.idosi.org/wasj/wasj19(9)12/21.pdf)
- Llanes-Castillo, A., Pérez-Rodríguez, P., Reyes-Valdéz, M. L., y Cervantes-López, M. J. (2022). Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de*

- Ciencias Sociales (Ve)*, XXVIII(3), 69-81. <https://doi.org/10.31876/RCS.V28I3.38451>
- Manchia, M., Gathier, A. W., Yapici-Eser, H., Schmidt, M. V., De Quervain, D., Van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Cryan, J. F., Howes, O. D., Pinto, L., Van der Wee, N. J., Domschke, K., Branchi, I., y Vinkers, C. H. (2022). The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *European Neuropsychopharmacology*, 55, 22-83. <https://doi.org/10.1016/J.EURONEURO.2021.10.864>
- Marengo, A., Suárez, Y., y Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/2926>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/JOB.4030020205>
- Médicos y Pacientes (28 de mayo de 2019). La OMS reconoce como enfermedad el burnout o “síndrome de estar quemado”. *Médicos y Pacientes*. <https://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado/>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., y Martínez-Vizcaino, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-i(3)-annotated). *Health Qual Life Outcomes*, 9, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Pérez, J. M., Dorado, A., Rodríguez-Brioso, M. D. M., y López, J. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(4), 52-63. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i4.34649>
- Puertas-Neyra, K., Mendoza, G., Cáceres, S., y Falcón, N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2), e17836. <https://doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17836>
- Pujol-Cols, L. (2021). Demandas laborales y burnout: Un estudio descriptivo en docentes argentinos. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVII(4), 402-421. <https://doi.org/10.31876/rcs.v27i4.37280>
- Resolución Rectoral 1122-2023-R-UNA de 2023 [Universidad Nacional del Altiplano – Puno]. Aprobar en todos sus extremos y disponer su estricta aplicación el Reglamento de Tutoría y Servicio Psicopedagógico de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 16 de mayo de 2023.
- Rosales, Y., y Rosales, F. R. (2013). University student Burnout. *Salud Mental*, 36(4), 337-345. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2013.041>
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., y Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Mental*, 44(2), 91-102. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.013>
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/CUREUS.7541>
- Saldarriaga, O., Ledesma, M. J., Malpartida,

- J. N., y Diaz, J. R. (2022). Resiliencia docente en las escuelas públicas de Lima Metropolitana – Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Vé)*, XXVIII(1), 261-274. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i1.37690>
- Sardón, D. L., Sardón, Z. Y., y Ortega, K. Z. (2022). *Inteligencia emocional y síndrome de Burnout: Durante la pandemia por Covid 19*. EAE, Editorial Académica Española.
- Serrano, Á., Sanz, R., y González, A. (2021). Resilience and COVID-19. An analysis in university students during confinement. *Education Sciences*, 11(9), 533. <https://doi.org/10.3390/EDUCSCI11090533>
- Sun, Y., Zhu, S., ChenHuang, G., Zhu, L., Yang, S., Zhang, X., y Zheng, Z. (2022). COVID-19 burnout, resilience, and psychological distress among Chinese college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1009027>
- Taheri, Z., Sharififard, F., Asayesh, H., y Sepahvandi, M. R. (2017). Academic resilience and burnout relationship of the student of qom university of medical sciences. *Education Strategies in Medical Sciences*, 10(5), 375-383. <https://edcbmj.ir/article-1-1183-en.html>
- Thomas, H., Naidoo, K., y Engel-Hills, P. (2023). Resilience from the perspective of diagnostic radiography students. *Radiography*, 29(1), 56-61. <https://doi.org/10.1016/J.RADI.2022.10.001>
- Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., y Theron, L. (2019). How schools enhance the development of young people's resilience. *Social Indicators Research*, 145(2), 615-627. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.
- Vizoso-Gómez, C., y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Vosečková, A., Truhlářová, Z., y Blažek, P. (2020). Syndrom vyhoření u studentů pregraduálního studia vř. *Military Medical Science Letters*, 89(1), 14-21. <https://doi.org/10.31482/MMSL.2019.024>
- Zhang, X., Huang, P.-F., Li, B.-Q., Xu, W.-J., Li, W., y Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040>