

La relación entre el estrés emocional y el síndrome de burnout (desgaste profesional) en las alumnas de la Universidad Tecnológica de Tehuacán.

The Relationship between Emotional Stress and Burnout Syndrome and How It Affects Female Students in the Technological University of Tehuacán.

Angélica Belén Ruiz Contreras¹
Cristina Rodríguez Suárez²
Miguel Antonio Mascarúa Alcázar³
Simón Orea Barragán⁴

Recibido: 09/10/2024
Revisado: 24/10/2024
Aceptado: 16/01/2025

Revista RELEP, Educación y Pedagogía en Latinoamérica.

Disponible en:
<https://iquatroeditores.org/revista/index.php/relep/index>

<https://doi.org/10.46990/relep.2025.7.1.2080>



Resumen

El objetivo de la investigación es identificar y describir el síndrome de burnout (desgaste profesional) académico en las alumnas del Programa Educativo de Desarrollo de Negocios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, mediante un método cuantitativo, descriptivo y transversal, utilizando un cuestionario que mide las tres dimensiones claves del burnout: agotamiento, cinismo y autoeficacia académica, en una muestra representativa de estudiantes. La investigación demuestra una comprensión más profunda de los factores que contribuyen al burnout académico y la relación con la multiplicidad de actividades, además de generar estrategias pertinentes para mitigar su impacto.

Palabras clave

burnout, desigualdad de género, multiplicidad de actividades.

Abstract

The objective of this research is to identify and describe academic burnout syndrome in female students from the Business Development Education Program at the Technological University of Tehuacán, by means of a quantitative, descriptive and cross-sectional method using a questionnaire which measures the key dimensions of burnout: fatigue, cynicism and academic self-efficacy, from a representative sample of students. This research provides a deeper understanding of factors that contribute to academic burnout and its relationship with a multiplicity of activities, as well as providing relevant strategies to mitigate its impact.

Keywords

burnout, gender inequality, multiplicity of activities.

Introducción

El síndrome de burnout es un trastorno psicológico que se caracteriza por un estado de agotamiento físico y emocional debido al estrés crónico, generalmente relacionado con el trabajo o estudio. De las primeras referencias que se tiene conocimiento, Maslach (1982) ya había abordado este tipo de problema. En el contexto universitario, este síndrome ha ganado relevancia debido al creciente nivel de exigencia académica, la presión para cumplir con altas expectativas, y la combinación de estudios con otras responsabilidades, como trabajo o vida personal.

Por ello, la relevancia de la investigación radica en reconocer lo que implica bajo las dimensiones de salud mental y bienestar, rendimiento académico, retención universitaria y desarrollo personal.

Los estudios acerca del tema señalan que el síndrome de burnout puede tener efectos graves en la salud mental de los estudiantes, incluyendo depresión, ansiedad, y en casos extremos, pensamientos suicidas. Identificar y comprender el burnout es crucial para implementar estrategias preventivas y de intervención. El burnout puede afectar negativamente el rendimiento académico, provocando una disminución en la concentración, memoria y capacidad para cumplir con tareas y proyectos. Esto, a su vez, puede afectar la trayectoria profesional de los estudiantes (Salvagioni et al., 2017).

De la misma manera, los estudiantes que experimentan burnout tienen un mayor riesgo de abandonar sus estudios. Entender este fenómeno es vital para mejorar las tasas de retención universitaria y asegurar el éxito académico, así como profesional de los estudiantes. El burnout también puede impactar en el desarrollo personal de los estudiantes, afectando su autoestima, motivación y habilidades sociales. Una intervención temprana puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias de afrontamiento y resiliencia (Oliveira et al., 2020).

Entre los factores de riesgo para el burnout en estudiantes universitarios, se encuentran la carga académica excesiva, la falta de apoyo social, la alta autoexigencia y la dificultad para equilibrar los estudios con la vida personal. Los síntomas incluyen agotamiento emocional, despersonalización (una actitud negativa o indiferente hacia las tareas o las personas), y una sensación de falta de realización personal (Schaufeli et al., 2002).

Se han propuesto diversas medidas para manejar el burnout, como la promoción de hábitos de vida saludables, programas de manejo del estrés, apoyo psicológico, y la implementación de políticas universitarias que promuevan un equilibrio entre la vida académica y personal; sin embargo, aún queda un vacío del conocimiento sobre la relación que tiene la multiplicidad de actividades con el sentirse emocionalmente agotado y mostrar múltiples emociones.

Ante esto, el objetivo de la investigación es identificar el síndrome de burnout académico al nivel físico y psíquico (agotamiento), la actitud negativa de desvalorización y pérdida del interés por el estudio (cinismo), la existencia de dudas acerca de la propia capacidad para realizar el trabajo académico (autoeficacia académica) y la relación que tiene al realizar más de una jornada en su vida diaria, como labores domésticas, cuidado de los otros, extradoméstico, organizacional o profesional (la multiplicidad de actividades), en las alumnas del Programa Educativo de Desarrollo de Negocios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán.

Revisión de la literatura

Síndrome de burnout

El síndrome de burnout, también conocido como agotamiento profesional, es un trastorno psicológico que afecta a los trabajadores en diferentes sectores laborales. Este síndrome se caracteriza por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de ineficacia o baja realización personal en el trabajo (Maslach, 1982). Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado en diversos campos, incluyendo la salud, la educación y el trabajo social.

Burnout en mujeres estudiantes universitarias

El síndrome de burnout es una preocupación creciente en estudiantes universitarios, especialmente en mujeres. Las investigaciones sobre el tema refieren que las estudiantes mujeres tienden a experimentar niveles más altos de agotamiento emocional y cognitivo debido a las expectativas académicas y laborales. Esto es aún más pronunciado en aquellas que trabajan durante sus estudios, ya que se enfrentan a una carga adicional al intentar equilibrar ambos roles (Barni et al., 2022). Además, las estudiantes que cursan carreras exigentes como la licenciatura en Desarrollo de Negocios pueden estar más expuestas al agotamiento debido a la presión por sobresalir y cumplir con múltiples responsabilidades académicas y laborales. De acuerdo con Montoya et al. (2021), existe una relación entre el burnout académico y algunos síntomas cognitivos que se pueden tratar mejorando la autoestima con los alumnos, tal como ocurrió en Colombia en 2019.

Diferencias de género en el burnout

Las diferencias de género en el burnout han sido ampliamente documentadas. Estudios han demostrado que las mujeres, en general, experimentan mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización en comparación con los hombres. Esto podría deberse a factores como la presión social para equilibrar la vida personal y laboral, así como las expectativas de rendimiento académico y profesional. En contextos la-

borales, las mujeres también reportan más dificultades para desconectarse del trabajo, lo que exacerba los síntomas de burnout (Kramer et al., 2021).

Impacto del trabajo en el burnout estudiantil

El empleo simultáneo mientras se cursan estudios superiores puede ser un factor de riesgo significativo para el burnout, especialmente en mujeres. Las exigencias laborales adicionales limitan el tiempo disponible para el descanso y las actividades recreativas, lo que aumenta la fatiga y el agotamiento.

Los estudios del tema sugieren que el balance entre trabajo y estudio es crucial para mitigar los efectos del burnout, y que la falta de estrategias efectivas para manejar ambas responsabilidades puede conducir a niveles críticos de agotamiento (Gold et al., 2021).

Desigualdades de género

A pesar de los avances en igualdad de género, las mujeres continúan enfrentando obstáculos que pueden contribuir a un mayor riesgo de burnout, como menores oportunidades de avance y el llamado "doble turno", como el trabajo y tareas domésticas (Martínez y Jiménez, 2019).

Estudiantes de Técnico Superior Universitario y licenciatura en Desarrollo de Negocios

El enfoque del estudio se centra en la población de las alumnas, lo que vuelve válido a la muestra fueron aquellas alumnas que manifestaron de alguna manera el síndrome, puesto que se ha identificado que las mujeres a menudo enfrentan desafíos únicos en el entorno académico y laboral. Estudios previos en la comunidad universitaria de la Universidad Tecnológica de Tehuacán han demostrado que las mujeres pueden experimentar mayores niveles de estrés y ansiedad debido a expectativas de género, responsabilidades adicionales (como el cuidado de la familia), y a la posible discriminación en ambos ambientes, académico y laboral (García-González et al., 2020; Pérez et al., 2021).

En cuanto a las estudiantes de Desarrollo de Negocios, los retos específicos de la carrera, como la necesidad de cumplir con proyectos exigentes y la preparación para un entorno competitivo, pueden incrementar el riesgo de burnout.

Las estudiantes con múltiples jornadas laborales podrían enfrentar una doble carga de estrés, tanto por las exigencias académicas como por las laborales, lo que podría incrementar su riesgo de desarrollar burnout (Kramer et al., 2021). Si a esto le agregamos el tiempo de traslado, ya sea de sus hogares o trabajos hacia la universidad que se encuentra en una zona retirada del centro de la ciudad, detonamos que el problema se vuelve mucho mayor.

Los programas de Técnico Superior Universitario (TSU) y la licenciatura en Desarrollo de Negocios son exigentes y requieren un enfoque riguroso en la formación académica. Se sabe que las carreras relacionadas con los negocios y el emprendimiento implican un alto nivel de competencia y un ritmo rápido de aprendizaje, lo que puede contribuir al estrés y al desgaste emocional (López y Ramírez, 2020). Algunos de los obstáculos que se enfrentan en el día a día las alumnas de la carrera de Desarrollo de Negocios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán se mencionan a continuación.

- Carga académica. Estos programas académicos exigen a los estudiantes adquirir conocimientos técnicos y habilidades prácticas en un tiempo relativamente corto (especialmente en el caso del TSU), lo que aumenta la presión sobre las alumnas (Sánchez et al., 2021).

- Mercado laboral. La necesidad de insertarse rápidamente en el mercado laboral hace que muchas estudiantes trabajen mientras estudian, aumentando su carga de estrés (Vega et al., 2022).

- Dos o tres jornadas laborales. El hecho de que las estudiantes de TSU y licenciatura estén trabajando en dos o tres jornadas laborales sugiere una carga significativa en términos de tiempo y energía. La investigación ha mostrado que trabajar mientras se estudia puede ser un factor de riesgo para el desarrollo del burnout, pues implica una mayor exigencia física y emocional (Hernández y Díaz, 2017).

Factor familiar. Las responsabilidades familiares, como el cuidado de los hijos o de otros miembros de la familia, añaden una capa adicional de presión. Esta carga extra puede intensificar los niveles de estrés y contribuir al desarrollo del burnout, especialmente en mujeres que asumen un papel central en la gestión del hogar (Martínez y Jiménez, 2019).

Es crucial explorar cómo las estrategias de intervención específicas, como programas de manejo del estrés y talleres de equilibrio trabajo-vida, podrían mitigar los efectos del burnout en estas estudiantes, mejorando así su bienestar general y éxito académico, ya que si bien las Universidades en México cuentan con áreas psicopedagógicas que otorgan asesoría a los estudiantes, no necesariamente brindan apoyos específicos y suficientes (Rosales et al., 2021).

Metodología

El alcance del presente estudio es medir el síndrome del burnout académico en tres dimensiones evaluadas: agotamiento (físico y psíquico), cinismo (actitud negativa y desvalorización), y autoeficacia académica (percepción de la capacidad para realizar el trabajo académico), y examinar el impacto de la multiplicidad de actividades diarias en el desarrollo de este síndrome (como labores domésticas, cuidado de los otros, extradoméstico, organizacional o profesional), y cómo contribuye al desarrollo del burnout. Los resultados estarán limitados a la población específica de alumnas del

Programa de Desarrollo de Negocios en la Universidad Tecnológica de Tehuacán.

La presente investigación es de tipo cuantitativa, porque se enfoca en la recolección y el análisis de datos numéricos mediante un cuestionario que mide dimensiones específicas del síndrome del burnout académico. El enfoque cuantitativo permite una medición precisa y objetiva de variables, como el agotamiento, el cinismo y la autoeficacia académica, facilitando la identificación de patrones y relaciones entre estas y otros factores contextuales, como la multiplicidad de actividades.

Además, es una investigación descriptiva, ya que su principal objetivo es caracterizar y describir el nivel de burnout académico en las alumnas del Programa Educativo de Desarrollo de Negocios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán. No se busca manipular variables ni establecer relaciones causales, sino ofrecer una visión de cómo se manifiesta el burnout en esta población específica.

Finalmente, el estudio es transversal, puesto que la recolección de datos se realizará en un único momento, capturando la situación actual del burnout en la población estudiada. Este diseño es adecuado para describir el estado presente del burnout y sus posibles correlaciones, permitiendo una evaluación eficiente que puede aportar información sobre futuras intervenciones.

Alineado al objetivo general de la investigación y a la revisión de la literatura, se plantean las siguientes hipótesis.

H0: Las alumnas del programa educativo de desarrollo de negocios presentan el síndrome de burnout al realizar más de una jornada (multiplicidad de actividades) en su vida diaria.

H1: Las alumnas del programa educativo de desarrollo de negocios no presentan el síndrome de burnout al realizar más de una jornada (multiplicidad de actividades) en su vida diaria.

La población de mujeres universitarias en el Programa Educativo de Desarrollo de Negocios en el cuatrimestre mayo-agosto de 2024 de los diferentes niveles, como Técnico Superior Universitario, licenciatura y maestría, era de 262 alumnas; sin embargo, considerando las características de esta investigación, donde la muestra es de tipo homogénea y con un mismo perfil, o bien comparten datos similares, las unidades seleccionadas fueron 53 alumnas, elegidas a conveniencia y mediante un muestreo no probabilístico.

Perfil. Mujer universitaria del Programa Educativo de Desarrollo de Negocios, estudiante de cualquier nivel (TSU, licenciatura o maestría), y que atienda una o más actividades como negocio propio, labores domésticas, cuidado de los otros, trabajo extradoméstico, organizacional o profesional.

La técnica que se utilizó para el presente estudio cuantitativo fue un cuestionario, cuyo diseño está basado en el instrumento de Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBISS), el cual fue adaptado para esta investigación añadiendo la variable de multiplicidad de actividades. El instrumento utilizado para medir el síndrome de burnout académico en las alumnas del Programa Educativo de Desarrollo de Negocios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán presenta un alfa de Cronbach de 0.79. Este coeficiente indica un nivel de consistencia interna aceptable, lo que sugiere que los ítems del cuestionario están suficientemente correlacionados entre sí y que, en conjunto, miden de manera confiable las dimensiones del burnout académico (agotamiento, cinismo y autoeficacia académica). El instrumento se aplicó del 5 al 16 de agosto de 2024.

El cuestionario está estructurado en dos bloques. El primero trata “las características sociodemográficas de las universitarias que cumplan con el perfil”, y el segundo bloque contempla 20 preguntas que abarcan los niveles: el físico y psíquico (agotamiento), la actitud negativa de desvalorización y la pérdida del interés por el estudio (cinismo), la existencia de dudas acerca de la propia capacidad para realizar el trabajo académico (autoeficacia académica), y el realizar más de una jornada en su vida diaria, como labores domésticas, cuidado de los otros, actividades extradomésticas, organizacional o profesional, medidas de acuerdo con el número de actividades que realizan (la multiplicidad de actividades).

La aplicación del instrumento se realizó en un solo momento por el grupo de investigadores mediante un enlace en Google Forms y, posteriormente, se analizaron los datos en el software Phyton 3, 2024, en la plataforma Colab de Google.

Resultados

Los datos estadísticos presentan consistencia, lo que significa que las variables elegidas permiten hacer el análisis. El estadístico alfa de Cronbach da un valor de 0.79. Las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Sminorf generan un valor de p valor de 0, con lo que se rechaza la hipótesis nula, dando paso a la hipótesis que sugiere que las estudiantes no presentan síndrome de burnout y las pruebas de normalidad confirman el estadístico K-S.

Se realizó una tabla de regresiones, en donde se comparó la variable dependiente emociones (llorar, enfadarse, gritar) o autoperibirseno sin motivo aparente, con las variables independientes: agotamiento físico, sentir que el corazón late con velocidad (taquicardia), sentirse exhausta de tanto trabajar, cansancio al despertar, comer para mitigar la ansiedad, agotamiento emocional y tensión por estudiar o ir a trabajar.

Tabla 2.1
Correlación de variables

Variables	Correlación con la variable emociones			
	M	b	r	r**2
Agotamiento físico	−0.02	4.24	−0.03	0.001
Taquicardia	0.30	2.76	0.32	0.108
Exhausto de tanto trabajar	0.31	1.76	0.34	0.118
Cansancio al despertar	0.26	2.20	0.26	0.071
Comer para mitigar la ansiedad	0.35	2.10	0.33	0.114
Agotamiento emocional	0.45	1.92	0.44	0.007
Tensión por estudiar o ir a trabajar	0.29	1.60	0.36	0.130

Fuente: elaboración propia.

Como se puede observar en la Tabla 2.1, la variable que tiene mayor impacto con la variable emociones es la de agotamiento emocional con un valor de 0.44, siendo la correlación más alta, lo que indica una relación moderada positiva entre el agotamiento emocional y las emociones (llorar, enfadarse, gritar) o autoperibirse tenso sin motivo aparente; sin embargo, la varianza es baja con un valor de 0.7, lo que podría indicar que, aunque la correlación es alta, otros factores pueden estar influyendo en las emociones.

Las variables que muestran una correlación moderada positiva y un mayor porcentaje de varianza explicada en las emociones son la taquicardia (0.32), exhausto de tanto trabajar (0.34), comer para mitigar la ansiedad (0.33), y la tensión por estudiar o ir a trabajar (0.36). Estas variables parecen tener un impacto más significativo en las emociones (llorar, enfadarse, gritar) o en autoperibirse tenso sin motivo aparente.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue identificar la presencia del síndrome del burnout académico en las alumnas del Programa Educativo de Desarrollo de Negocios de la Universidad Tecnológica de Tehuacán. En otro estudio previo (Peña, 2024) se abordó la salud emocional de las estudiantes que llevan a cabo múltiples jornadas y que estas actividades demandan tiempo extraescolar, es por ello que en este estudio se analiza como las dimensiones de agotamiento físico y psíquico, cinismo, autoeficacia académica y la multiplicidad de actividades se relacionan con la aparición de diversas emociones y el agotamiento emocional (Maslach, 1982).

El estudio revela una conexión moderada entre la multiplicidad de actividades y el agotamiento emocional, así como con la aparición de emociones intensas (llorar, enfadarse, gritar). En un entorno universitario donde las estudiantes no sólo deben cumplir con las exigencias académicas, sino también con responsabilidades laborales y personales, la carga acumulativa puede resultar en un agotamiento tanto físico como emocional (Barni et al., 2022).

La correlación moderada observada entre variables como taquicardia, el estar exhaustas por tanto trabajar, comer para mitigar la ansiedad y la tensión relacionada con estudiar o trabajar, sugiere que estas condiciones son indicadores importantes de la sobrecarga a la que están sometidas las estudiantes (Kramer et al., 2021).

A pesar de que la multiplicidad de actividades no tiene la correlación más alta con el agotamiento emocional, su impacto no debe subestimarse. La investigación muestra que la multiplicidad de actividades contribuye al incremento del estrés y a la manifestación de síntomas relacionados con el burnout, como la taquicardia y el agotamiento físico, que a su vez alimentan un ciclo negativo que puede exacerbar el agotamiento emocional. Este hallazgo señala que la multiplicidad de actividades actúa como un factor potenciador del burnout, aunque otros factores no capturados por esta investigación podrían estar influyendo en la relación entre el agotamiento emocional y las emociones intensas (Hernández y Díaz, 2017).

Las variables con una correlación moderada positiva y un mayor porcentaje de varianza explicada en las emociones son clave para entender la dinámica emocional de las estudiantes. Específicamente, el hecho de que la taquicardia, el estar exhaustas por tanto trabajar, el comer para mitigar la ansiedad y la tensión por estudiar o trabajar, se relacionen significativamente con emociones como llorar, enfadarse o gritar, subraya la importancia de gestionar el estrés de manera efectiva. La aparición de taquicardia como un síntoma somático del estrés también resalta la necesidad de intervenciones para manejar tanto los aspectos físicos como emocionales del burnout.

El agotamiento emocional, a pesar de mostrar la correlación más alta en términos de presencia, refieren una baja varianza explicada, lo que sugiere que existen otros factores no considerados en esta investigación que podrían estar influyendo en el agotamiento emocional de las estudiantes. Este fenómeno podría deberse a la interacción compleja entre el estrés académico, la presión personal y la falta de tiempo para el descanso y la recuperación emocional. Es posible que factores como la calidad del sueño, el apoyo social y la resiliencia personal estén moderando la relación entre la multiplicidad de actividades y el agotamiento emocional.

Limitaciones

En la Tabla 2.1, se mostraron los resultados de las regresiones acerca de cómo se manifiesta el burnout en las estudiantes; sin embargo, el análisis de las variables se concentró en las manifestaciones actitudinales. El llorar o gritar es la forma en que las estudiantes muestran su estado anímico; por lo tanto, las otras variables funcionan como en un sistema, las variables de entrada que provocan diversas emociones, que son los procesos, y que el resultado del sistema es llorar, enfadarse y gritar.

En la Tabla 2.1, aparece que el agotamiento emocional tiene un valor de 0.45, que es más alto que comer para mitigar la ansiedad y la taquicardia con un valor de 0.30. La variable de agotamiento emocional tiene un coeficiente de determinación menor que las otras dos variables. Esto quiere decir que existen otras variables que inciden en estas actitudes y que no fueron tomadas en cuenta en este estudio, lo que indica que se tiene que profundizar en el tema, lo cual se tratará en un estudio posterior.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación contribuirán a una mejor comprensión del burnout académico entre las alumnas del Programa de Desarrollo de Negocios, ofreciendo información valiosa para la implementación de estrategias preventivas y de apoyo dentro de la universidad. Esto permitirá desarrollar políticas y programas que promuevan el bienestar académico y personal de las estudiantes, reduciendo el impacto negativo del burnout en su rendimiento académico y su vida diaria.

El estudio también sugiere la necesidad de investigar más a fondo otros factores que podrían estar influyendo en el agotamiento emocional, como el apoyo social, la calidad de vida, el nivel socioeconómico y la percepción de autoeficacia. Además, la implementación de políticas universitarias que faciliten un entorno académico más equilibrado podría ser crucial para prevenir el burnout y mejorar el bienestar general de las estudiantes.

Por ahora lo que queda claro y por los valores obtenidos en la variable de agotamiento emocional, es que dependen de las demás variables, pero también esto evidencia que las estudiantes no perciben que están sufriendo este agotamiento y que se requiere ahondar con más detalle en cómo actúa el burnout.

Referencias

- Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G. y Romano, L. (2022). Students' burnout at university: The role of gender and worker status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11341. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>.
- García-González, M. A., Pérez, M. L. y Martínez, A. (2020). Desigualdad de género en la academia: Un análisis de las barreras en la carrera académica. *Revista de Estudios de Género*, 45(2), 101-123.
- Gold, K. J., Kuznia, A. L., Laurie, A. R. y Williams, C. B. (2021). Gender differences in stress and burnout: Department survey of academic family physicians. *Journal of General Internal Medicine*, 36(6), 1811-1813. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06287-y>.
- Hernández, L. A. y Díaz, R. (2017). Factores de riesgo asociados al burnout en estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente. *Psicología y Salud*, 28(3), 234-245.

- Kramer, M., Könings, K. D., Prins, J. T., Van der Heijden, F. M. M. A. y Heyligers, I. C. (2021). Still higher risk for burnout and low work engagement among female residents after 10 years of demographic feminization. *Medical Science Educator*, 3(4). <https://doi.org/10.1007/s40670-024-02084-y>.
- López, A. J. y Ramírez, C. (2020). La competitividad en las carreras de negocios y su impacto en la salud mental. *Estudios Empresariales*, 22(1), 87-102.
- Martínez, P. y Jiménez, R. (2019). Doble jornada: el impacto del trabajo y las tareas domésticas en el burnout femenino. *Salud y Bienestar*, 17(4), 345-360.
- Maslach, Ch. (1982). *Burnout, The Cost of Caring*. Estados Unidos: Prentice-Hall.
- Mendoza, A. y Flores, S. (2020). Desempeño académico y su relación con la carga laboral en estudiantes universitarias. *Revista de Educación Superior*, 32(2), 221-239.
- Montoya-Restrepo, L. A., Uribe-Arévalo, A. E., Uribe-Arévalo, A. J., Montoya-Restrepo, I. A. y Rojas-Berrío, S. P. (2021). Burnout académico: Impacto de la suspensión de actividades académicas en el sistema de educación pública en Colombia. *Panorama*, 15(29). *Politécnico Grancolombiano*. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i29.2319>.
- Oliveira, S. A., Silva, J. R., Teixeira, P. H. y Braga, L. P. (2020). Burnout Syndrome in University Students: A Systematic Review. *Revista de Psicología*, 20(2), 24-33.
- Pérez, L. C., Rodríguez, J. y Sánchez, M. (2021). Estrés y ansiedad en mujeres en el ámbito académico y laboral. *Psicología y Desarrollo*, 12(3), 156-172.
- Rodríguez, R. T., Pérez, L. M., y García, S. (2018). Burnout en estudiantes universitarias que trabajan: Un análisis de la presión académica y social. *Revista de Psicología Social*, 20(4), 201-213.
- Rosales, R., Chávez-Flores, Y. V., Pizano, C., (2021). Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 1-9.
- 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 (Mexico City, Mexico)*, 44(2), 91-102. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2021.013>.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gbani, F. L. y Andrade, S. M. de (2017). Physical, Psychological and Occupational Consequences of Job Burnout: A Systematic Review of Prospective Studies. *PLOS ONE*, 12(10). e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.
- Sánchez, P. J., Hernández, A. M. y Vega, E. F. (2021). Carga académica en programas de TSU y su efecto en el bienestar de los estudiantes. *Educación y Sociedad*, 14(1), 133-147.

- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. y Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), 464-481.
- Torres, J. R. y Mendoza, A. L. (2019). Salud mental y jornadas laborales múltiples en estudiantes universitarios. *Ciencias de la Salud*, 26(5), 112-128.
- Vega, E. G., Sánchez, R. D. y Flores, J. (2022). Mercado laboral y estrés en estudiantes de negocios. *Economía y Educación*, 28(2), 101-117.

Sobre los autores

- ¹ Profesora de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, México, ORCID: 0000-0002-7785-7569
- ² Profesora de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, México, ORCID: 0000-0002-7504-3430
- ³ Profesor de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, México, ORCID: 0000-0002-4068-2814
- ⁴ Profesor de la Universidad Tecnológica de Tehuacán, México, ORCID: 0000-0002-5413-7606



iQU4TRO EDITORES

En colaboración con:

