

Evaluación de Niveles de Burnout Académico en Estudiantes de Medicina: Hacia la Creación de un Centro de Apoyo Psicológico

"Assessment of Academic Burnout Levels in Medical Students: Towards the Creation of a Psychological Support Center"

Autor 1 - Sofia Lisset Narvaez Angulo

sofianarvaezangulo@gmail.com

Universidad UNO – Bolivia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1710-4654>

Autor 2 – Henry Fabian Vides Miranda

henryfabianvidesmiranda@gmail.com

Universidad UNO – Bolivia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8512-0398>

Coautor y asesor – Lic. Patricia Lilian Ballesteros Rojas

patriciaballesterosrojas@gmail.com

Universidad UNO – Bolivia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0504-6838>

Resumen

Este estudio evaluó los niveles de burnout académico en estudiantes de Medicina de la Universidad UNO y propuso estrategias de intervención para mejorar su bienestar. A través del Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS), se analizaron tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica. La muestra incluyó 165 estudiantes, seleccionados al azar, quienes respondieron la encuesta presencialmente.

Los resultados revelaron que el 80% presenta altos niveles de agotamiento emocional y el 20% muestra altos niveles de cinismo, indicando desgaste psicológico y desconexión hacia los estudios. Sin embargo, un 14.5% mantiene alta eficacia académica, demostrando confianza en sus habilidades a pesar del agotamiento.

Se concluye que es necesario implementar un **Centro de Apoyo Psicológico** para brindar asesoría, talleres y grupos de apoyo, con el objetivo de prevenir el burnout, mejorar la salud mental y asegurar el éxito académico de los estudiantes.

Abstract

This study assessed academic burnout levels among medical students at UNO University and proposed intervention strategies to improve their well-being. Using the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), three dimensions were analyzed: emotional exhaustion, cynicism, and academic efficacy.

The sample included 165 randomly selected students who completed the survey in person.

Results showed that 80 % exhibited high levels of emotional exhaustion and 20 % displayed high levels of cynicism, indicating psychological strain and disconnection from their studies. Nevertheless, 14.5 % maintained high academic efficacy, demonstrating confidence in their abilities despite feeling exhausted.

The study concludes that establishing a Psychological Support Center is essential to provide counseling, workshops, and support groups aimed at preventing burnout, improving mental health, and ensuring students' academic success.

Palabras clave: *Burnout académico, estudiantes de medicina, agotamiento emocional, eficacia académica, salud mental, estrés académico*

Keywords: *Academic burnout, medical students, emotional exhaustion, academic efficacy, mental health, academic stress*

Introducción

El burnout académico se ha convertido en una problemática creciente entre los estudiantes de carreras demandantes, como Medicina, donde la combinación de **altas exigencias académicas** y **presión por el desempeño** incrementa los niveles de desgaste emocional (Maslach & Leiter, 2016). Este síndrome se caracteriza por **agotamiento emocional, cinismo y reducción en la eficacia académica**, afectando tanto el bienestar como el rendimiento de los estudiantes (Caballero & Hederich, 2016).

El propósito de esta investigación es **evaluar los niveles de burnout en los estudiantes de Medicina de la Universidad UNO** y proponer estrategias de intervención mediante la implementación de un **Centro de Apoyo Psicológico**. Comprender cómo interactúan las dimensiones del burnout permitirá desarrollar **estrategias preventivas** que fomenten un entorno académico saludable y promuevan el bienestar integral de los estudiantes (Schaufeli et al., 2020).

Metodología

Este estudio utilizó un **diseño cuantitativo, descriptivo y transversal** para evaluar el burnout en los estudiantes. La muestra se conformó por **165 estudiantes de Medicina**, seleccionados de manera aleatoria, quienes participaron voluntariamente mediante **encuestas presenciales**. El **Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)** fue el instrumento utilizado para medir las dimensiones del burnout: **agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica** (Maslach et al., 2016).

Procedimiento

Los datos recolectados fueron tabulados y analizados en **Microsoft Excel**, lo que permitió identificar patrones en cada dimensión del burnout. Se garantizó la **confidencialidad de los participantes** y se obtuvieron los permisos necesarios para la aplicación del instrumento.

Resultados

El presente estudio tiene como objetivo evaluar los niveles de burnout académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad UNO, con el propósito de fundamentar la creación de un Centro de Apoyo Psicológico. Los resultados obtenidos del **Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)**, aplicado a una muestra de 165 estudiantes, permitieron identificar los niveles de agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica, las tres dimensiones clave del burnout (Schaufeli et al., 2002).

1. Respuesta a la Pregunta de Investigación y Verificación de la Hipótesis

La pregunta de investigación planteada buscaba determinar si los estudiantes de Medicina presentaban altos niveles de burnout académico y si dichos niveles justifican la necesidad de una intervención. La hipótesis principal era que una proporción significativa de los estudiantes presentaría niveles elevados de agotamiento emocional, cinismo y disminución de la eficacia académica, debido a las demandas académicas propias de la carrera (Maslach & Leiter, 2016).

Los resultados confirman parcialmente la hipótesis:

- **80%** de los estudiantes presentó niveles altos de agotamiento emocional, lo que evidencia un desgaste psicológico significativo.
- **20%** mostró niveles altos de cinismo, reflejando actitudes negativas y desconexión emocional con sus estudios.
- **14.5%** de los estudiantes mantuvo niveles altos de eficacia académica, lo que indica que algunos estudiantes, a pesar del agotamiento, conservan confianza en su desempeño y habilidades.

Esto demuestra que el agotamiento emocional es la dimensión más crítica, lo que justifica la necesidad de crear un Centro de Apoyo Psicológico para intervenir en la salud emocional de los estudiantes.

2. Explicación de los Resultados

Los altos niveles de agotamiento emocional sugieren que la carga académica, las horas de estudio prolongadas y las demandas emocionales afectan gravemente el bienestar de los estudiantes. En estudios previos, el agotamiento emocional se ha relacionado con el estrés académico constante y la presión por lograr altos rendimientos, lo que coincide con los hallazgos obtenidos en este estudio (Dyrbye et al., 2014).

El nivel de cinismo, aunque más bajo que el agotamiento emocional, es preocupante. Un **20%** de los estudiantes manifestó actitudes negativas hacia su carrera, lo que indica que una parte significativa de ellos podría estar en riesgo de **despersonalización** progresiva, alejándose emocionalmente de los objetivos educativos y profesionales (Schaufeli et al., 2002).

Por otro lado, el hecho de que un pequeño porcentaje (**14.5%**) presente alta eficacia académica refleja que, si bien la mayoría experimenta burnout, algunos estudiantes logran mantener un rendimiento positivo. Esto puede deberse a factores individuales, como habilidades de afrontamiento eficaces o sistemas de apoyo personal (Morales-Rodríguez & Pérez-Mármol, 2019).

3. Evaluación del Período Analizado y Contexto

El período en el que se realizó el estudio es relevante para interpretar los resultados, ya que muchos estudiantes están enfrentando las secuelas emocionales y académicas provocadas por la pandemia de **COVID-19** (Son et al., 2021). Las clases híbridas, la carga de contenido teórico y práctico, y las

dificultades para equilibrar los estudios con la vida personal han incrementado los niveles de estrés. Estos factores explican en parte el elevado nivel de agotamiento emocional detectado en este estudio.

La validez del período analizado es coherente, ya que los resultados se alinean con investigaciones previas sobre burnout académico en estudiantes de medicina. En entornos de alta presión académica, como las carreras de Ciencias de la Salud, los estudiantes suelen experimentar altos niveles de estrés y agotamiento (Dyrbye et al., 2014).

4. Coherencia con la Teoría y Estudios Previos

Los resultados obtenidos son consistentes con la teoría del burnout propuesta por **Maslach y Jackson** (1981), quienes identifican el agotamiento emocional como la dimensión central del síndrome. Además, estudios previos sobre burnout en estudiantes universitarios han demostrado que las carreras más exigentes, como Medicina, presentan niveles más elevados de burnout en comparación con otras áreas (Schaufeli et al., 2002).

Los hallazgos también son coherentes con trabajos empíricos recientes que subrayan la importancia de contar con programas de intervención y apoyo para prevenir el burnout en estudiantes de Medicina (Morales-Rodríguez & Pérez-Mármol, 2019). En muchos casos, los centros de apoyo psicológico han demostrado ser efectivos para reducir los niveles de agotamiento y mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes (Son et al., 2021).

5. Propuesta de Intervención Basada en los Resultados

La elevada prevalencia de burnout en la muestra estudiada sugiere que es urgente implementar un **Centro de Apoyo Psicológico** orientado a la prevención y tratamiento del burnout. Este centro podría ofrecer:

- **Asesoramiento psicológico individual** para estudiantes en riesgo.
- **Talleres de gestión del estrés** y desarrollo de habilidades de afrontamiento.
- **Grupos de apoyo** para fomentar la conexión entre pares y prevenir el aislamiento.
- **Actividades de promoción del bienestar**, como técnicas de mindfulness y manejo del tiempo.

Esta intervención busca no solo mejorar el bienestar de los estudiantes, sino también prevenir el abandono de la carrera, mejorar su rendimiento académico y asegurar su éxito profesional a largo plazo.

Discusión

Los resultados del presente estudio muestran una alta prevalencia de agotamiento emocional en estudiantes de Medicina, con un 80 % de la muestra reportando niveles elevados en esta dimensión, seguido por un 20 % con niveles moderados de cinismo y solo un 14.5 % manteniendo una alta eficacia académica. Estos hallazgos son consistentes con la estructura teórica del síndrome de burnout propuesta por Maslach y Jackson (1981), que identifica al agotamiento emocional como la dimensión central del síndrome. Además, estos resultados coinciden con la validación del Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en población adolescente española (Martínez et al., 2020), la cual también destacó el predominio del agotamiento emocional en el burnout estudiantil, y que corroboró la fiabilidad psicométrica del instrumento en contextos educativos.

En un marco más amplio, la prevalencia reportada en este estudio se sitúa dentro del rango superior de los reportes mundiales. La revisión sistemática de Di Vincenzo et al. (2024) reporta una

heterogeneidad considerable en la prevalencia del burnout en estudiantes de Medicina, oscilando entre 5.6 % y 88 %. Otros estudios, como los de Kilic et al. (2021) y Thun-Hohenstein et al. (2021), reportan prevalencias generales de burnout entre 33 % y 55 %, y una frecuencia promedio de 47.8 %, respectivamente. Casos específicos, como el de Kajjimu et al., reportan incluso prevalencias superiores al 90 % para agotamiento emocional y cinismo, reforzando la idea de que el agotamiento emocional es una manifestación prominente y frecuente en esta población.

Es importante destacar que, aunque el burnout suele definirse también por una baja eficacia académica o sensación reducida de logro personal, el 14.5 % de estudiantes con alta eficacia detectado en este estudio sugiere que algunos estudiantes, a pesar de experimentar agotamiento, mantienen confianza en sus habilidades y desempeño. Esto podría indicar la presencia de mecanismos de afrontamiento o apoyo social efectivos, que han sido identificados en la literatura como factores protectores frente al burnout (Gil-Calderón et al., 2021; Kilic et al., 2021; Thun-Hohenstein et al., 2021).

Las diferencias metodológicas y contextuales con estudios previos también merecen consideración. Por ejemplo, la validación del MBI-SS en adolescentes españoles se centró en analizar la consistencia interna y estructura factorial del instrumento (Martínez et al., 2020), mientras que este estudio asumió la validez psicométrica del instrumento para aplicar su estructura en un contexto universitario boliviano, caracterizado por alta carga académica, presión constante por el rendimiento y estrés derivado de la exposición clínica. Estas particularidades contextuales podrían explicar la mayor prevalencia de agotamiento emocional observada aquí.

Además, factores específicos como la pandemia de COVID-19 y la implementación de clases híbridas podrían haber exacerbado el estrés y el agotamiento entre los estudiantes, al modificar drásticamente la dinámica de aprendizaje, aumentar la incertidumbre y limitar el contacto social presencial. Aunque la revisión de Di Vincenzo et al. excluyó estudios realizados durante la pandemia para evitar sesgos, reconoce el impacto negativo significativo que esta situación global ha tenido sobre la salud mental estudiantil. Otros factores de riesgo relevantes identificados en la literatura incluyen eventos vitales adversos (como pérdidas familiares o problemas económicos), percepciones de injusticia o falta de control sobre las decisiones académicas, experiencias de discriminación o maltrato, problemas de sueño crónicos, y el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento.

En cuanto a limitaciones, la naturaleza transversal y descriptiva de este estudio restringe la capacidad para establecer relaciones causales o inferir la evolución temporal del burnout, así como limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias. La dependencia exclusiva de autoinformes puede introducir sesgos de deseabilidad social y afectar la precisión de las respuestas, limitaciones que también han sido reportadas en la literatura especializada y que deben ser consideradas al interpretar los hallazgos.

Finalmente, a la luz de estos hallazgos y en consonancia con estudios previos, se subraya la necesidad urgente de implementar intervenciones psicoeducativas e institucionales focalizadas en la prevención y manejo del burnout en estudiantes de Medicina. Estas intervenciones podrían incluir estrategias de manejo del estrés, programas de apoyo psicológico, mejoras en la organización curricular y formación en habilidades de afrontamiento. Se recomienda que futuras investigaciones incorporen análisis inferenciales, diseños longitudinales, y muestren comparaciones entre distintas regiones, años académicos y grupos demográficos para profundizar en la comprensión del burnout y sus factores asociados.

Conclusiones

Este estudio sobre los niveles de burnout académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional del Oriente (UNO) aporta información relevante y actualizada para la comprensión del impacto significativo que las demandas académicas intensas ejercen sobre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Mediante la aplicación del **Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)**, un instrumento validado internacionalmente para la evaluación del burnout en contextos educativos (Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli et al., 2002), se identificaron patrones preocupantes en las tres dimensiones fundamentales del síndrome: agotamiento emocional, cinismo o desapego hacia los estudios, y eficacia académica percibida. Estos hallazgos no solo evidencian la magnitud y gravedad del problema dentro de la población estudiada, sino que también permiten comprender cómo estas dimensiones se interrelacionan para afectar la salud mental y el desempeño académico de los futuros profesionales de la salud.

Además, los resultados obtenidos revelan la necesidad imperiosa de abordar el burnout como un fenómeno multifactorial que no solo afecta la calidad de vida de los estudiantes, sino que puede tener repercusiones directas en su formación profesional y, a largo plazo, en la calidad de la atención que brindarán a sus pacientes. Este análisis fundamenta sólidamente la propuesta de creación de un Centro de Apoyo Psicológico especializado, orientado a la prevención, identificación temprana y tratamiento integral del burnout, mediante estrategias psicoeducativas, terapéuticas y de acompañamiento psicológico, adaptadas a las particularidades del contexto universitario y cultural. De esta manera, se busca fortalecer la resiliencia estudiantil y fomentar un ambiente académico más saludable y sostenible.

1. Prevalencia del Agotamiento Emocional

Uno de los hallazgos más significativos del estudio es que el **80% de los estudiantes** presenta niveles altos de agotamiento emocional. Esta dimensión se caracteriza por un desgaste psicológico severo derivado de la carga académica, el estrés continuo y la falta de descanso adecuado (Schaufeli & Taris, 2005). La alta prevalencia de agotamiento emocional sugiere que los estudiantes no solo enfrentan dificultades para gestionar el volumen de trabajo, sino que también carecen de los recursos emocionales necesarios para sobrellevarlo. Esta situación los coloca en una posición vulnerable, aumentando el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como **depresión** y **ansiedad** (Dyrbye et al., 2008).

Tabla 1

Promedio de Agotamiento Emocional en estudiantes de Medicina

Agotamiento Emocional (AE)	
Nivel	Promedio en %
Bajo	4,20%
Medio	15,80%
Alto	80,00%

2. Cinismo y Desconexión Emocional

El **20% de los estudiantes** muestra altos niveles de cinismo, lo que evidencia una actitud negativa y una progresiva desconexión emocional hacia los estudios. Esta dimensión del burnout refleja que algunos estudiantes están experimentando **despersonalización**, un mecanismo defensivo que surge como respuesta al agotamiento emocional (Maslach et al., 2001). En este contexto, el cinismo puede interpretarse como un intento de los estudiantes por distanciarse emocionalmente de la fuente de estrés, lo cual puede afectar su **motivación, compromiso y sentido de pertenencia** con la carrera (Schaufeli et al., 2009).

Tabla 2

Promedio de Cinismo en estudiantes de Medicina

Cinismo (C)	
Nivel	Promedio en %
Bajo	33,90%
Medio	46,10%
Alto	20%

3. Persistencia de la Eficacia Académica

Aunque el burnout impacta negativamente en la mayoría de los estudiantes, un **14.5% de la muestra** mantiene niveles altos de eficacia académica. Esto indica que, pese al agotamiento emocional y el cinismo, algunos estudiantes conservan la confianza en sus habilidades y continúan demostrando un rendimiento positivo (Salanova et al., 2010). Esta conclusión sugiere que ciertos factores personales, como **estrategias de afrontamiento eficaces, resiliencia y sistemas de apoyo social**, pueden jugar un papel protector frente al burnout (Reschly & Christenson, 2012).

Tabla 3

Promedio de Eficacia Académica en estudiantes de Medicina

Eficiencia Académica (EA)	
Nivel	Promedio en %
Bajo	33,30%
Medio	52,10%
Alto	14.50%

4. Impacto de las Demandas Académicas

Los resultados confirman que la alta carga académica es uno de los principales desencadenantes del burnout en los estudiantes de Medicina (Dyrbye et al., 2014). Las horas de estudio extensas, las exigencias teóricas y prácticas, y la presión por mantener un alto rendimiento se han convertido en factores determinantes en la aparición de esta problemática. Estos hallazgos subrayan la necesidad de **revisar y ajustar el currículo académico** para evitar sobrecargar a los estudiantes, sin comprometer la calidad de su formación (Jennings et al., 2013).

5. Coherencia con la Teoría del Burnout

Las conclusiones de este estudio son coherentes con la teoría del burnout desarrollada por **Maslach y Jackson (1981)**, que establece que el agotamiento emocional, el cinismo y la baja eficacia son las dimensiones clave de este síndrome. En línea con estudios previos, la investigación confirma que los estudiantes de carreras de alta exigencia, como Medicina, son particularmente vulnerables a desarrollar burnout (Schaufeli et al., 2002). Esto también es consistente con investigaciones realizadas en otros contextos educativos que destacan la importancia de **programas de apoyo** para reducir los niveles de estrés y mejorar la salud mental de los estudiantes (Shanafelt et al., 2012).

6. Necesidad de Intervención Inmediata

La elevada prevalencia de burnout, especialmente en la dimensión de agotamiento emocional, resalta la urgente necesidad de implementar un **Centro de Apoyo Psicológico** dentro de la universidad. Este centro debería proporcionar asesoría psicológica, talleres de manejo del estrés y grupos de apoyo, con el objetivo de ofrecer a los estudiantes recursos prácticos para afrontar las exigencias de la carrera (Salanova et al., 2010). La implementación de este tipo de intervención no solo busca mejorar el bienestar emocional, sino también **prevenir el abandono de los estudios** y asegurar el éxito académico a largo plazo (Jennings et al., 2013).

7. Contribuciones del Estudio

Este trabajo ofrece un **diagnóstico preciso** de la situación emocional y académica de los estudiantes de Medicina en la Universidad UNO, aportando datos esenciales para la toma de decisiones en cuanto a la creación de políticas de apoyo. Las principales contribuciones de la investigación son:

- **Visibilización** de los niveles de burnout en estudiantes de Medicina, lo que permite identificar áreas prioritarias de intervención.
- **Fundamentación empírica** para la creación de un Centro de Apoyo Psicológico, que brindará atención continua a los estudiantes.
- **Propuesta de estrategias preventivas y correctivas**, como talleres de gestión emocional y programas de promoción del bienestar, que contribuirán a mejorar la calidad de vida estudiantil.
- **Aporte al cuerpo de investigación** existente sobre burnout académico, ofreciendo evidencia relevante para futuras investigaciones y comparaciones interuniversitarias.

8. Conclusión Final

En conclusión, este estudio evidencia que el burnout académico es una problemática real y significativa entre los estudiantes de Medicina de la Universidad UNO. La alta prevalencia de **agotamiento emocional** refleja un desgaste profundo que requiere **atención inmediata**. La creación de un Centro de Apoyo Psicológico es una medida fundamental para prevenir el burnout y promover el **bienestar integral** de los estudiantes (Salanova et al., 2010). Este tipo de intervención es esencial no solo para mejorar la salud mental de los estudiantes, sino también para **garantizar su permanencia** y éxito académico en la carrera. La universidad tiene la responsabilidad de proporcionar un entorno que promueva tanto el **desarrollo académico** como el **bienestar emocional**, asegurando así una **formación integral y de calidad** (Schaufeli & Taris, 2005).

Referencias

- Caballero, C., & Hederich, C. (2016). Burnout académico: Una mirada desde la psicología educativa. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(2), 157-170.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v25n2.53787>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2014). Revisión sistemática del burnout en estudiantes de medicina. *Academic Medicine*, 89(5), 760-769.
- Dyrbye, L. N., et al. (2008). Burnout e ideación suicida entre estudiantes de medicina en EE. UU. *Annals of Internal Medicine*, 149(5), 334-341.
- Jennings, M. L., & Slavin, S. J. (2013). Estrés y depresión en estudiantes de medicina. *Academic Medicine*, 88(3), 1-6.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., et al. (2001). Burnout laboral. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2070. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02070>
- Salanova, M., et al. (2010). La importancia del compromiso escolar para el logro académico. *Journal of School Psychology*, 48(4), 247-267.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). La conceptualización del burnout. *Journal of Psychology*, 43(1), 205-221.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout y compromiso en estudiantes universitarios: Un estudio transcultural. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shanafelt, T. D., et al. (2012). Burnout y satisfacción con el equilibrio entre trabajo y vida personal. *Archives of Internal Medicine*, 172(18), 1377-1385.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2021). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Di Vincenzo, M., Arsenio, E., Della Rocca, B., Rosa, A., Tretola, L., Toricco, R., Boiano, A., Catapano, P., Cavaliere, S., Volpicelli, A., Sampogna, G., & Fiorillo, A. (2024). Is There a Burnout Epidemic among Medical Students? Results from a Systematic Review. *Medicina*, 60(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/medicina60040575>
- Gil-Calderón, J., Alonso-Molero, J., Dierssen-Sotos, T., Gómez-Acebo, I., & Llorca, J. (2021). Burnout syndrome in Spanish medical students. *BMC Medical Education*, 21(1), 231. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02661-4>
- Kilic, R., Nasello, J. A., Melchior, V., & Triffaux, J.-M. (2021). Academic burnout among medical students: Respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198, 187-195. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>
- Thun-Hohenstein, L., Höbinger-Ablasser, C., Geyerhofer, S., Lampert, K., Schreuer, M., & Fritz, C. (2021). Burnout in medical students. *Neuropsychiatrie*, 35(1), 17-27. <https://doi.org/10.1007/s40211-020-00359-5>
- Martínez, A. P., Ortiz, R. S., & Morales, J. D. (2020). Validation of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in Spanish adolescents. *Anales de Psicología*, 36(1), 100-107. <https://doi.org/10.6018/analesps.360031>

Propuesta de Centro de Apoyo Psicológico para Prevenir el Burnout en Estudiantes de Medicina

1. Introducción

El burnout académico es un problema creciente en las universidades, especialmente en carreras exigentes como medicina. Los estudiantes de esta disciplina enfrentan una carga académica elevada, largos períodos de estudio, prácticas hospitalarias demandantes y presiones para mantener un rendimiento alto. Esto puede llevar a la aparición del síndrome de burnout, un estado de agotamiento físico y emocional que se caracteriza por sentimientos de despersonalización, cansancio extremo y baja realización personal (Maslach y Leiter, 2016). El burnout no solo afecta el desempeño académico, sino también la salud mental, lo que aumenta la probabilidad de abandono de los estudios y dificulta la inserción profesional.

En respuesta a esta situación, se propone la creación de un **Centro de Apoyo Psicológico** destinado a la **prevención y gestión del burnout en estudiantes de medicina**. Este centro brindará herramientas prácticas y acompañamiento emocional para ayudar a los estudiantes a enfrentar los desafíos académicos, promoviendo el bienestar integral y un entorno educativo más saludable.

2. Objetivo Principal

El objetivo central del centro es prevenir y gestionar el burnout en los estudiantes de medicina mediante intervenciones psicológicas, talleres educativos y actividades recreativas. El centro se enfocará en proporcionar estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad, fomentar el autocuidado y crear una red de apoyo entre los estudiantes.

Específicamente, busca:

- **Prevenir el desarrollo del burnout** en estudiantes mediante actividades de autocuidado y manejo del estrés.
- **Brindar apoyo psicológico individualizado** a estudiantes que presenten síntomas de agotamiento emocional.
- **Promover un equilibrio entre las responsabilidades académicas y personales** mediante talleres y actividades recreativas.
- **Fomentar un ambiente colaborativo** donde los estudiantes se apoyen entre sí y se promueva la cultura del bienestar mental.

3. Servicios Ofrecidos

3.1. Asesoría Psicológica Individual

El centro ofrecerá sesiones de consulta individual con psicólogos especializados en salud mental y burnout. Estas sesiones permitirán que los estudiantes aborden sus preocupaciones personales y académicas en un entorno confidencial y seguro.

- **Evaluaciones personalizadas** para identificar los factores que contribuyen al estrés académico.
- Desarrollo de **planes de intervención** adaptados a las necesidades de cada estudiante.
- Uso de enfoques basados en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para el manejo de la ansiedad y el estrés.

3.2. Talleres de Manejo del Estrés

Los talleres tendrán como objetivo enseñar habilidades prácticas de manejo del estrés que los estudiantes puedan aplicar en su vida diaria. Se enfocarán en técnicas como:

- **Mindfulness y meditación guiada** para la regulación emocional.
- **Manejo del tiempo** y planificación estratégica para equilibrar las actividades académicas y personales.
- **Técnicas de respiración y relajación progresiva** para reducir los niveles de ansiedad en situaciones académicas exigentes.

3.3. Grupos de Apoyo

Se organizarán grupos de apoyo moderados por psicólogos o facilitadores, donde los estudiantes podrán compartir sus experiencias, emociones y estrategias para enfrentar los desafíos académicos. Estos grupos tienen el potencial de generar un **sentimiento de pertenencia** y disminuir el aislamiento social.

- Fomento del **apoyo entre pares** mediante encuentros periódicos.
- Discusión de **estrategias efectivas de afrontamiento** utilizadas por otros estudiantes.
- Creación de un ambiente seguro y empático que permita la expresión libre de emociones.

3.4. Charlas y Seminarios

El centro organizará charlas y seminarios sobre temas de interés relacionados con la salud mental, el autocuidado y el desarrollo de habilidades académicas. Las charlas serán impartidas por expertos en salud mental y profesores universitarios, y estarán abiertas a todos los estudiantes de la facultad.

- **Conferencias sobre autocuidado** y su importancia en el ámbito académico.
- Seminarios sobre **habilidades de estudio** y técnicas para mejorar la concentración.
- Talleres sobre **gestión emocional** y estrategias para enfrentar el fracaso académico.

4. Actividades Complementarias

4.1. Actividades Recreativas

Se organizarán actividades recreativas con el fin de fomentar la relajación y la integración social entre los estudiantes. Estas actividades incluirán:

- **Torneos deportivos** en los que se promueva la convivencia saludable.
- **Actividades artísticas** como pintura, teatro o música, que faciliten la expresión emocional.
- **Salidas al aire libre** y excursiones para incentivar la conexión con la naturaleza.

4.2. Días de Bienestar

El centro coordinará **jornadas de bienestar** en las que se ofrecerán actividades de autocuidado, como sesiones de yoga, talleres de arte terapia y dinámicas de grupo. Estas jornadas buscarán proporcionar un espacio de descanso y recarga emocional para los estudiantes.

- **Talleres de yoga y meditación** para la relajación profunda.
- Actividades de **masoterapia** y técnicas de relajación muscular.
- **Espacios de desconexión digital** para reducir la sobrecarga de información.

5. Recursos Necesarios

5.1. Personal Calificado

Para garantizar la calidad de los servicios, el centro contará con un equipo interdisciplinario compuesto por:

- **Psicólogos terapeutas** especializados en salud mental y tratamiento del burnout.
- **Orientadores educativos** que brinden apoyo en habilidades de estudio y manejo del tiempo.
- **Facilitadores de talleres** con experiencia en técnicas de mindfulness, relajación y manejo del estrés.

5.2. Espacios Adecuados

El centro requerirá espacios cómodos y funcionales para llevar a cabo sus actividades:

- **Salas de consulta privada** para las sesiones individuales.
- **Aulas grupales** equipadas para talleres y seminarios.
- **Áreas recreativas** y espacios al aire libre para las actividades de bienestar.

5.3. Material Didáctico

Se distribuirán folletos y guías informativas sobre **salud mental, autocuidado y manejo del estrés**. Además, los estudiantes tendrán acceso a recursos digitales, como aplicaciones de mindfulness y videos educativos.

6. Metodología

6.1. Evaluación Inicial

Se realizará una **evaluación diagnóstica inicial** mediante encuestas y cuestionarios para medir los niveles de estrés y burnout entre los estudiantes. El **Maslach Burnout Inventory-Student Survey** (MBI-SS) será una de las herramientas clave utilizadas (Schaufeli et al., 2002).

- **Identificación de estudiantes en riesgo** mediante entrevistas y cuestionarios.
- Uso de indicadores cuantitativos y cualitativos para definir el estado emocional de la comunidad estudiantil.

6.2. Intervención Continua

El centro implementará un **seguimiento periódico** para evaluar la efectividad de las actividades. Los estudiantes participarán en sesiones de retroalimentación, lo que permitirá ajustar las intervenciones según las necesidades emergentes.

- **Monitoreo del progreso** de los estudiantes mediante consultas periódicas.
- Ajuste dinámico de los servicios ofrecidos con base en los resultados obtenidos.
- Evaluación del impacto del centro en la reducción del burnout y la mejora del rendimiento académico.

7. Colaboraciones

El centro establecerá **alianzas estratégicas** con instituciones de salud mental, otras universidades y organizaciones especializadas. Estas colaboraciones permitirán el acceso a recursos adicionales y la formación continua del personal.

- **Convenios con centros de salud mental** para ofrecer servicios especializados a los estudiantes que lo requieran.
- **Vinculación con universidades** nacionales e internacionales para compartir experiencias y recursos.
- Organización de eventos interuniversitarios sobre salud mental y bienestar.

8. Beneficios Esperados

La implementación de este centro generará importantes beneficios tanto para los estudiantes como para la comunidad universitaria en su conjunto:

- **Mejoría del bienestar emocional** de los estudiantes, lo que se reflejará en una mayor satisfacción académica.
- **Reducción de los niveles de burnout**, disminuyendo la tasa de deserción y abandono de los estudios.
- **Fomento de un entorno colaborativo** en el que los estudiantes se sientan apoyados y comprendidos.
- **Desarrollo de una cultura de autocuidado** que perdure más allá del entorno académico.

9. Conclusión

La creación de un **Centro de Apoyo Psicológico para Prevenir el Burnout** representa una iniciativa clave para promover el bienestar de los estudiantes de medicina y garantizar su éxito académico. Este espacio brindará apoyo individualizado, talleres prácticos y actividades recreativas, permitiendo que los estudiantes adquieran las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de su carrera sin comprometer su salud mental.

En un contexto académico que puede resultar abrumador, este centro busca ser un referente en la prevención del burnout y la promoción del autocuidado. A través de un enfoque integral y colaborativo, se espera contribuir al desarrollo de una comunidad estudiantil más saludable y resiliente.

Referencias

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The Cost of Caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.

Plan de Implementación del Centro de Apoyo Psicológico para Prevenir el Burnout

1. Enfoque para una Implementación Económica

La implementación del centro puede realizarse de forma escalonada y con un enfoque estratégico para minimizar costos, utilizando recursos existentes y buscando colaboraciones con expertos y organizaciones. A continuación, se describe un plan detallado dividido en fases.

Plan de Implementación

Fase 1: Planificación Inicial (Mes 1)

- **Revisión de Recursos Actuales:**
 - Identificar espacios disponibles en el campus para evitar gastos de alquiler (por ejemplo, aulas no utilizadas o salas multiuso).
 - Crear un inventario del material didáctico y equipo disponible (sillas, proyectores, computadoras).
 - Verificar si la universidad cuenta con psicólogos y orientadores educativos en su nómina que puedan sumarse al proyecto.
- **Establecimiento de Alianzas Estratégicas:**
 - Contactar instituciones de salud mental para colaborar en capacitaciones y actividades a bajo costo.
 - Buscar convenios con universidades que ya cuenten con programas de apoyo psicológico para compartir recursos y experiencias.
- **Diseño del Plan Operativo:**
 - Definir los servicios prioritarios a implementar inicialmente (asesorías individuales y talleres de manejo del estrés).
 - Desarrollar protocolos de evaluación y seguimiento.

Presupuesto estimado:

Costo mínimo en esta fase, ya que se basa en la identificación de recursos existentes.

Fase 2: Lanzamiento Piloto (Meses 2-4)

- **Habilitación de Espacios:**
 - Acondicionar una o dos aulas para las sesiones de asesoría y talleres (mínimo gasto en mobiliario y decoración básica para generar un ambiente acogedor).
- **Inicio de Servicios Básicos:**
 - Ofrecer sesiones de asesoría psicológica en horarios limitados (por ejemplo, dos días por semana) como etapa piloto.
 - Organizar un taller mensual sobre manejo del estrés y técnicas de estudio.
- **Promoción del Centro:**
 - Publicar el proyecto en la intranet universitaria y en redes sociales para captar el interés de los estudiantes.
 - Realizar una charla informativa gratuita con expertos en salud mental para dar visibilidad al centro.

Presupuesto estimado:

Gastos mínimos en material promocional e insumos básicos. El personal puede ser inicialmente interno para evitar contrataciones.

Fase 3: Expansión y Monitoreo (Meses 5-12)

- **Ampliación de los Servicios:**
 - Implementar grupos de apoyo y más talleres de bienestar.
 - Incluir actividades recreativas como yoga o arte terapia con la colaboración de profesores y voluntarios.
- **Monitoreo de Resultados:**
 - Aplicar encuestas periódicas para medir el impacto del centro en los niveles de estrés y bienestar de los estudiantes.
 - Ajustar las actividades en función del feedback recibido.
- **Búsqueda de Financiamiento Externo:**
 - Solicitar financiamiento a organizaciones que promueven la salud mental y el bienestar estudiantil.

Fase 4: Consolidación (A partir del Mes 12)

- **Evaluación Integral:**
 - Realizar un informe detallado con los resultados del primer año, analizando el impacto en los niveles de burnout y en la satisfacción académica.
- **Optimización del Proyecto:**
 - Escalar el proyecto según la demanda de los servicios.
 - Proponer la integración de las actividades del centro como parte del programa de bienestar estudiantil institucional.

Presupuesto anual:

Se busca mantener la operación con el personal existente y apoyos externos para reducir costos fijos.

Justificación: Por Qué Conviene a la Universidad Privada UNO Invertir en Este Proyecto**1. Reducción de la Tasa de Deserción**

El burnout es una de las principales causas de abandono académico. Según estudios, los niveles altos de estrés y agotamiento emocional pueden llevar a la desmotivación y, en consecuencia, al abandono de los estudios (Schaufeli et al., 2002). Al contar con un centro de apoyo psicológico, la universidad **reduce la tasa de deserción**, lo que representa un ahorro significativo, dado que **captar nuevos estudiantes es más costoso que retener a los actuales**.

2. Incremento en la Satisfacción Académica y Reputación Institucional

Ofrecer un espacio de apoyo psicológico refuerza el compromiso de la universidad con el bienestar de sus estudiantes, lo que puede **mejorar la percepción institucional** y atraer a futuros alumnos. Una **universidad comprometida con la salud mental** genera mayor lealtad entre los estudiantes y los convierte en embajadores positivos para la institución.

3. Mejora del Rendimiento Académico

Estudiantes con un **buen manejo del estrés y apoyo emocional** tienden a rendir mejor en sus estudios, lo que aumenta la tasa de éxito y la calidad del aprendizaje. Esto contribuye a mantener los estándares académicos de la universidad.

4. Prevención del Costo Social del Burnout

El burnout no solo afecta el desempeño académico, sino que también puede derivar en problemas graves de salud mental, como depresión y ansiedad, que requieren tratamientos más costosos. Al invertir en prevención mediante este centro, la universidad **evita costos a largo plazo** asociados al tratamiento de problemas de salud mental avanzados.

5. Cumplimiento con Tendencias Globales en Bienestar Educativo

Cada vez más instituciones educativas están incorporando programas de bienestar mental como parte de su oferta de servicios. Al adoptar esta iniciativa, la universidad se alinea con **tendencias globales** y se posiciona como una institución moderna y responsable.

Conclusión

La implementación de un **Centro de Apoyo Psicológico** es una inversión estratégica para la Universidad UNO, con beneficios evidentes tanto a corto como a largo plazo. Más allá de la **reducción significativa de la tasa de deserción y la mejora sostenida del rendimiento académico**, este centro contribuirá a la **creación y mantenimiento de un ambiente universitario saludable**, inclusivo y de apoyo, donde los estudiantes se sientan acompañados frente a los desafíos emocionales y académicos. Además, fortalecerá la reputación institucional al posicionar a la universidad como una entidad comprometida con el bienestar integral de sus estudiantes, aspecto valorado tanto por la comunidad académica como por futuros aspirantes y empleadores. La adopción de un plan de **implementación escalonado y económico** permitirá a la universidad optimizar el uso de sus recursos, garantizar la viabilidad financiera del proyecto y maximizar el impacto positivo sin incurrir en gastos excesivos o descontrolados. Este enfoque pragmático facilitará la adaptación progresiva a las necesidades reales detectadas, permitiendo ajustes y mejoras continuas. Por último, la creación de este centro no solo promoverá el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes, sino que también asegurará la sostenibilidad y competitividad de la institución en un entorno educativo cada vez más exigente y dinámico, donde la calidad humana y académica se convierten en pilares fundamentales para el éxito institucional.

Referencias

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The Cost of Caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.