

# Experiencias que desencadenan agotamiento académico en estudiantes de enfermería

Jessica Rodríguez Navarro

Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Celaya, Guanajuato, México.

Cecilia Narváez Hernández

Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Celaya, Guanajuato, México.

Rodolfo Vásquez Roque

Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Celaya, Guanajuato, México.

Raúl Fernando Guerrero Castañeda

Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Celaya, Guanajuato, México.

**Objetivo:** Describir las experiencias que desencadenan agotamiento académico en estudiantes de enfermería. **Métodos:** Estudio cualitativo fenomenológico que se llevó a cabo de agosto del 2022 a junio del 2023, en una universidad pública de Guanajuato. Criterios de selección: estudiantes de licenciatura en enfermería de semestres de 5to a 8vo, entre 18 a 23 años, estudiantes de enfermería que cursaron alguna práctica en el ámbito hospitalario. Muestreo por conveniencia con 9 participantes, se consideró el criterio de saturación de información. Colecta de datos a través de una entrevista fenomenológica con una pregunta detonadora. Análisis temático fenomenológico, se respetaron los criterios de la Ley General de Salud en materia de investigación para la Salud. **Resultados principales:** Del análisis emergieron cinco temas: Cansancio como expresión de agotamiento, Sobrecarga de actividades universitarias, Dinámica de prácticas y universidad, Carga emocional y Consecuencias de agotamiento. Se ha evidenciado que los estudiantes de enfermería desarrollan agotamiento académico derivado de diversos factores como la sobrecarga, incluso la modificación en cuanto a la dinámica personal que influye en ese agotamiento al combinar la universidad con otras actividades. **Conclusión general:** Los estudiantes de enfermería que han cursado alguna práctica presentan experiencias a lo largo de la Licenciatura que desencadenan agotamiento académico, en la cual se han sentido agotados por la dinámica de prácticas y clases y la carga excesiva de actividades que desarrollan en conjunto, donde a consecuencia de esto tiene un impacto emocional que modifica su dinámica de vida.

## Abstract

**Objective:** To describe the experiences that trigger academic burnout in nursing students.

**Methods:** Qualitative phenomenological study conducted from August 2022 to June 2023, in a public university in Guanajuato. Selection criteria: undergraduate nursing students from 5th to 8th semesters, between 18 and 23 years old, nursing students who completed a practicum in the hospital setting. Convenience sampling with 10 participants, considering the information saturation criterion. Data collection through a phenomenological interview with a trigger question.

Phenomenological thematic analysis, the criteria of the General Health Law on Health Research were respected. **Main results:** Themes emerged from the analysis: 1. Meaning of exhaustion, 2.

Work overload, 3. Dynamics of practices and classes, 4. Emotional charge, 5. Impact it generates in life. It has been evidenced that nursing students do develop academic burnout derived from various factors such as overload, including the modification in terms of personal dynamics that influences this burnout by combining school with other activities. **Conclusion:** Nursing students who have taken some practice present experiences throughout the Bachelor's degree that trigger academic burnout, in which they have felt exhausted by the dynamics of practices and classes and the excessive load of activities that they develop as a whole, where as a consequence of this has an emotional impact that modifies their life dynamics.

**Keywords:** Experiences; student; Nursing; academic burnout.

## Introducción

El agotamiento académico en estudiantes de Enfermería en la actualidad es una situación interesante en la formación de los estudiantes como profesionales. El agotamiento académico ha ido en incremento, también denominado Burnout académico; se sabe que conforme se avanza en la formación universitaria este aumenta debido a la carga académica y la dinámica universitaria<sup>1</sup>. La característica más importante en esta problemática son el bajo desempeño del estudiante en la realización de tareas, así como la desmotivación y fatiga por seguir con los trabajos y tareas asignadas, e incluso el seguir con la Licenciatura<sup>2</sup>.

El estudiante de enfermería durante el recorrido de su desarrollo como profesional, vive experiencias que generan cansancio y agotamiento denotándose académico, en donde es preocupante este sentimiento, ya que puede llevar a consecuencias en su aprendizaje y crecimiento profesional, denotándose una constante desmotivación profunda, una pérdida de interés hacia los estudios, inseguridad, falta de confianza en sus capacidades e incluso, el abandono de los estudios<sup>3</sup>.

El agotamiento académico es multifactorial y se desencadena como una sensación de estar quemado, asimilando al síndrome de Burnout, pero en este caso de índole académico<sup>4</sup>. Se ha identificado que este desencadena alteraciones emocionales y cognitivas, pues el estudiante lleva a cabo diversas estrategias para afrontarlo de modo que a veces no es posible hacerlo de forma equilibrada<sup>5</sup>, el agotamiento académico se considera el producto de un afrontamiento poco eficiente del estudiante durante su tránsito en la universidad y consecuencia de una expresión emocional poco controlada<sup>6</sup>. El agotamiento académico en estudiantes de enfermería puede desencadenarse además en burnout académico integrando tres dimensiones; cansancio/agotamiento emocional, cinismo/despersonalización y falta de logro personal/eficacia<sup>7</sup>.

El agotamiento académico es una problemática importante en los estudiantes de enfermería, ya que se comprenden las experiencias personales que desencadenan este suceso y da pauta para identificar las causas de la problemática, así mismo se habla de sentimientos, emociones que generan ese sentimiento de agotamiento, así como las consecuencias físicas y emocionales que generan este suceso a lo largo de la formación de los estudiantes enfermeros.

Una investigación que estudió los factores predictivos del síndrome de burnout en estudiantes encontró que es más común en estudiantes de segundo y tercer año universitario, uso de medicación y pensamientos de deserción<sup>8</sup>. Otro estudio con enfoque cuantitativo, transversal que analizó de igual forma los factores influyentes en el desencadenamiento de síndrome de burnout académico en la carrera de enfermería, encontró que se destacaron los factores como el año que se cursa, inconvenientes con docentes o autoridades de la institución, sobrecarga de actividades, horarios, exceso de tareas, relación con los compañeros, una actitud competitiva entre compañeros, existencia de espacios recreativos y la capacidad de realizar tareas por sí solo, encontrando un alto índice de Burnout académico en diferentes niveles<sup>9</sup>.

Uribe e Illesca realizaron una investigación en estudiantes de enfermería, el estudio enfatiza en la

gran importancia del apoyo que se ofrece por parte de la institución al estado psicológico de los estudiantes. En el enfoque académico se tiene que el mayor porcentaje se encuentra en el primer y quinto semestre, alrededor de 27 y 26.2% respectivamente, tomándose como mayor prevalencia de síndrome de burnout académico en estudiantes con mayor prevalencia comportamental 61.1% y actitudinal un 76.6%<sup>10</sup>. Quina y colaboradores realizaron un estudio de igual manera con estudiantes de enfermería, se arrojaron resultados donde se puede apreciar que los factores que predisponen el síndrome de burnout académico son la edad, las exigencias físicas, psíquicas, relaciones interpersonales complejas, la falta de reconocimiento propio y convivencia con el sufrimiento al tener el acercamiento en el área laboral. Y, por otro lado, se encontró que un 76.3 % de los participantes presentaban agotamiento emocional alto, el 31.6% despersonalización alta y el 21.1% eficacia académica baja<sup>11</sup>.

Debido a la problemática la presente investigación tuvo como finalidad conocer las experiencias de los estudiantes de Enfermería que desencadenan agotamiento académico, haciendo énfasis en las situaciones ya vividas, si bien se ha evidenciado ya algunos factores, es importante analizar la experiencia vivida del estudiante en torno al agotamiento y su propia construcción de significado sobre este. El objetivo principal de la investigación es describir las experiencias que desencadenan agotamiento académico en estudiantes de enfermería.

## Metodología

El estudio es de tipo cualitativo, con enfoque fenomenológico<sup>12, 13</sup>. La investigación fue en el periodo de agosto del 2022 a junio del 2023, en una universidad pública de Guanajuato, México, se realizó con estudiantes de la licenciatura de Enfermería y Obstetricia de 5º a 8º semestre.

Se realizó un muestreo por conveniencia, ya que las unidades de muestreo son convenientes en los semestres mencionados, se realizó una invitación a través de un cartel difundido por redes sociales, así como invitaciones directas a estudiantes de los semestres correspondientes, en donde fueron captados los participantes y a su vez estos mismo recomendaban a otros participantes, al ser un estudio cualitativo no se conocía el tamaño de la muestra de inicio; se recolectó información suficiente para el estudio y su explicación, generando una saturación de información con 9 participantes. Se consideraron como criterios de inclusión: estudiantes de la licenciatura en enfermería y obstetricia, hombres y mujeres entre 18 a 23 años, que cursen los semestres de 5to a 8vo y que hayan cursado alguna práctica en el ámbito hospitalario. Como criterios de exclusión; estudiantes de la licenciatura de enfermería que acudan a terapia psicológica, estudiantes que no acudan a las entrevistas, que no deseen participar y que cursen los primeros semestres<sup>14</sup>.

La colecta de datos se llevó a cabo a través de una entrevista fenomenológica con apoyo de una guía de entrevistas abiertas en base a las experiencias vividas de los participantes<sup>15</sup>, mediante la implementación de una guía de entrevista que incluyó preguntas de identificación como edad, ocupación y semestre.

Fueron realizadas cuatro entrevistas por videollamada y cinco de manera presencial en la universidad de estudio, en un cubículo de la biblioteca donde se tiene privacidad con un ambiente cómodo y tranquilo. La selección de la modalidad se basó en la disponibilidad de los participantes y la carga de sus actividades. Todas las entrevistas fueron audio grabadas para preservar la información. En cuanto a las características de los participantes del estudio siete participantes fueron de octavo semestre y dos de séptimo. La edad osciló entre los 21 y 23 años siendo la única ocupación que tenían los estudiantes.

El acercamiento preliminar se mantuvo en un encuentro informal el cual no fue grabado, con la finalidad de generar empatía y confianza y poder tener una mayor aproximación, posteriormente se dialogó sobre el contenido y objetivo de la investigación, así como el procedimiento a seguir como participante. Las entrevistas vía internet fueron de gran apoyo en la colecta y construcción de datos

cualitativos, se logró la empatía de los estudiantes para participar, todas las entrevistas fueron audio-grabadas previa autorización de los participantes. para el análisis de la información se utilizó el método de Van Manen el cual incluye tres momentos; donde se recopiló toda la información sobre la experiencia vivida del sujeto, se transcribió y se revisó de forma general la experiencia vivida identificando temas y frases que crearan significado, en donde una vez revisada la literatura se compone la construcción del fenómeno<sup>15</sup>.

En el primer momento, se recopiló la experiencia vivida del estudiante a través de la entrevista, además de la revisión de literatura. En el segundo momento, los investigadores en reuniones en conjunto transcribieron las entrevistas y las leyeron de forma individual, con la ayuda de tablas en Word o matrices se fueron seleccionando segmentos significativos que fueron revisados por el investigador experto en investigación cualitativa. Se llevó a cabo una reflexión microtemática y posteriormente se elaboraron los temas. En el tercer momento y con ayuda de una matriz general se incluyeron fragmentos significativos y se realizó una interpretación de todos los segmentos por temas, generando así una interpretación temática del significado de la experiencia.

Se siguieron los criterios éticos conforme a la Ley General de Salud en Materia de Investigación<sup>16</sup>, los participantes emitieron su consentimiento informado, se respetó la confidencialidad asignándoles un nombre de animal, contó el principio de beneficencia y autonomía. El estudio contó con la autorización de la institución de educación superior para ser llevado a cabo. Se cumplieron los criterios de rigor para investigación cualitativa de transferibilidad, valor de la verdad y consistencia<sup>17</sup>.

## Resultados

Tras el análisis de las entrevistas surgieron seis temas: 1. Cansancio como expresión de agotamiento, 2. Sobrecarga de actividades universitarias, 3. Dinámica de prácticas y universidad, 4. Carga emocional y 5. Consecuencias de agotamiento. Las entrevistas contaron con una duración promedio de 15 minutos.

A continuación, se presentan los temas que emergieron del proceso de análisis:

### **Tema 1. Cansancio como expresión de agotamiento**

En los relatos de la entrevista se hizo evidente el concepto de cansancio como agotamiento de varias maneras. Al principio de cada entrevista, la mayoría de los estudiantes mostraron un poco de duda o inseguridad sobre la definición, pero casi todos ellos trajeron el concepto de agotamiento académico de una manera más acercada al cansancio, según los informes a continuación:

*“Acaban las energías que tienen, o que la energía que tiene ya no va a ser suficiente como para poder seguir teniendo ese ritmo, ese estilo de vida, y que llega un punto en que ya es imposible sostenerlo”. (GACELA)*

*“Pues yo entiendo como que es el punto de cansancio como mental, físico ha ocasionado o derivado de las actividades propias de la escuela”. (TIBURON)*

*“Cansancio que los estudiantes presentamos, como el estrés de todas las tareas o de los trabajos que nos dejan, entonces he la cantidad del estrés que estamos este teniendo en ese momento”. (JABALI)*

### **Tema 2. Sobrecarga de actividades universitarias.**

Emergió la sobrecarga de actividades universitarias que significan para los estudiantes una sensación de cansancio. Los estudiantes mostraron ejemplos de lo que genera el agotamiento

académico denotando la sobrecarga de actividades de forma importante como lo son exceso de tareas, exámenes, videos en la práctica, tareas repetitivas y proyectos, lo que les genera cansancio, según los informes a continuación:

*“Me llegaba a dormir como hasta las 4 de la mañana por estar haciendo tareas” (GACELA)*

*“Teníamos muchísima presión por eso de todas las tareas que dejaba, todas las investigaciones que teníamos que hacer de todo lo que teníamos que leer”. (TIBURON)*

*“Cuando llegas, o cuando llegamos de clases, que lo que quieres es descansar porque ya no puedes seguir haciendo más tareas, y que tienes que seguirlas realizando”. (JABALI)*

### **Tema 3. Dinámica entre prácticas y universidad**

En las entrevistas de la investigación se mencionó por la mayoría de los participantes la dinámica de prácticas y universidad, en donde los estudiantes encuentran una vivencia de dificultad para sobrellevar las dos actividades de forma combinada en un mismo día, donde se ven presionados y abrumados por la dinámica de ambas situaciones lo que se ven cansados la mayoría de los días, según los informes a continuación:

*“Más que nada en el traslado, que piensas ya que por el traslado que vas a llegar tarde o que, pues así en cuanto que tenga relación con la escuela y las materias pues no, nada más es el traslado, así como que la preocupación de, de que te tienes que salir de clases para llegar a tiempo”. (JINETA)*

*“Si es muy pesado la verdad el ir a prácticas y luego regresar a clases o viceversa si siento que a lo mejor en cierto punto no es lo mejor, que como se podría dar”. (JABALI)*

*“Pues era llegar de la práctica y llegar y pues enfada, sudada, cansada, este con hambre, con sueño, y estar sentado intentando poner atención, no dormirme para entender los temas, pues si es, es pesado”. (GACELA)*

### **Tema 4. Carga emocional**

En este tema se hizo mención sobre la carga emocional que llevan los estudiantes a consecuencia del agotamiento académico, donde hablan del sentimiento que les llega a provocar el agotamiento generado, así como el déficit de energía a consecuencia del mismo, lo que les genera cansancio haciéndolos rendir menos en sus actividades, a continuación, los informes:

*“Ha habido momentos en los que yo de verdad si he estado como en un límite, como en un límite de que digo ya, o sea no puedo más, no puedo escuchar nada sobre un hospital, no puedo este, no puedo ver más sobre tal tema, no puedo ver más sobre tal cosa, no puedo estar aquí más, porque ya, o sea, emocionalmente estoy, este, a lo mejor ya estoy como cansado”. (ESTRELLA DE MAR)*

*“Aparte la presión de alguna manera de pues de tener que de seguir teniendo las calificaciones adecuadas o correctas porque ya te tienen en el concepto de que tienes notas altas entonces las tienes que seguir manteniendo y pues muchas veces es difícil”. (PEZ GLOBO)*

*“De hecho estuve planteándome el pues dejar y descansar un tiempo como el desertar eh o temporalmente de la de la carrera para descansar porque si de verdad me sentía muy presionada muy estresada y eso”. (TIBURON)*

*“Llega un punto en el que, pues esa emoción, te llega como la culpa, de que pues no, pues no solucionaste el problema a tiempo o cosas así, me llega el remordimiento así de debiste haber echo eso, como prevención, es más que nada eso, pues sientes la culpa, y así como que te sientes con la*

*tristeza de deberías hacer eso o, pero es más que nada qué pues uno sabe que las cosas que hace están mal". (FLAMENCO)*

### **Tema 5. Consecuencias de agotamiento.**

En este tema se mencionan los factores que se generan por el agotamiento académico en la carrera, se encuentra primero el agotamiento físico, se habla del constante cansancio que provoca sueño, disminución de energía, malos hábitos alimenticios, disminución en la atención en las clases, entre otras consecuencias; también se habla del manejo y las alternativas que buscan los estudiantes por el agotamiento, lo que tienen necesidad de despejarse y buscan motivos mínimos para hacerlo, a continuación los informes:

*"No duermo lo suficiente, entonces creo que eso me genera tener sueño y creo eso me genera no dar como rendir al cien en las clases y por ejemplo no tener como la energía suficiente, a lo mejor también por la parte de la alimentación, no tener como la energía suficiente como para estar poniendo atención en las clases". (ESTRELLA DE MAR)*

*"Por no comer como debería he me mareo y me dan como náuseas, eso no me pasa tan frecuente, pero si es muy muy frecuente que me salte comidas, por que prefiero dormir, o sea estoy cansado y me da mucha flojera, estoy cansado como para hacerme de comer, y mejor me duermo". (FLAMENCO)*

*"También he desarrollado demasiadas enfermedades sobre todo eh gástricas eh también eh me diagnosticaron hace poco migraña con todo esto del estrés eh en algún momento me dio muchísima ansiedad y me medicaron en su momento para eso". (PEZ GLOBO)*

Los participantes mencionan las consecuencias emocionales del agotamiento que presentan los estudiantes, donde se denotan emociones y sentimientos como ansiedad, frustración, enojo, disgusto, lo que genera desgaste emocional y mal control de emociones en los estudiantes por falta de cansancio mental, a continuación, los informes:

*"Lo que me genera esas situaciones es ansiedad, ansiedad que se combina con otro tipo de emociones como, por ejemplo; frustración, como por ejemplo he enojo, como por ejemplo tal vez disgusto, tristeza". (ESTRELLA DE MAR)*

*"De un desgaste físico y emocional, que tenga la preocupación de que, ay yo por esto me voy a estresar y pues que a la larga nos cause un problema de salud crónico". (JINETA).*

*"Puede ser también que pues por no controlar pues esas emociones negativas, pues llegues a un punto de que mm pues ya me voy a un extremo de que casi, casi te suicides o eso por el estilo". (JINETA).*

*"Siento que este a pesar que en vacaciones también tenemos tiempo de descansar de todas estas actividades incluso hasta el pensar que tenemos que*

*hacer todas estas actividades nos genera cansancio mental y estrés". (DODO)*

## **Discusión**

El agotamiento académico es un tema de suma importancia y que vale la pena resaltar ya que se ha convertido en una situación presente en la formación de los estudiantes de enfermería. La carrera de enfermería podría referirse como complicada en función del contenido de aprendizajes que el estudiante debe atender, sin embargo, la falta de equilibrio y la sobrecarga puede influir en la aparición de síntomas de agotamiento académico, los cuales pueden ser manifestados de forma

negativa en la salud física y mental de los estudiantes.

Según lo reportado por Avecillas y colaboradores el Síndrome de Burnout Académico (SBA) altera el desempeño académico en el estudiante de enfermería, debido a que viven con una inadecuada distribución de la carga académica, insuficiente tiempo de descanso, exceso de actividades extraescolares, entre otras<sup>9</sup>. Además, Voicu y colaboradores mencionan que el SBA se establece durante los años de carrera y está relacionado con las elevadas exigencias y expectativas establecidas, tanto de los estudiantes como de la universidad y la exigente dinámica de formación, ya que se espera un desempeño competente y eso conlleva a exigencias durante la formación universitaria<sup>18</sup>. En la investigación realizada se encuentran factores destacables como el cansancio, la sobrecarga de actividades, la difícil dinámica entre prácticas y clases, la carga emocional y consecuencias del agotamiento tanto físicas como emocionales.

Los estudiantes describen el cansancio como la falta de energía, mencionan que sienten que no tienen energía para realizar sus tareas de la vida diaria hasta el límite de no hacer cosas básicas como comer o bañarse, todo esto llega a ocasionar estrés e insatisfacción con las actividades que realizan en su día a día y que manifiestan como agotamiento. El agotamiento sin duda se expresa en el cansancio y tiene consecuencias físicas y mentales<sup>19</sup>, por otro lado, un estudio señala que el cansancio se define como la pérdida progresiva de las energías vitales y desproporción entre el cansancio experimentado y el trabajo realizado<sup>20</sup>. Motta y colaboradores dejan ver que el cansancio está caracterizado por agotamiento emocional, incredulidad y bajo rendimiento profesional, y en consecuencia hace que el individuo alcance un colapso en su capacidad adaptativa<sup>8</sup>.

La sobrecarga de tareas y trabajos académicos es otra situación que destacan los estudiantes y que es necesario atender desde un enfoque integrador en donde las materias y prácticas puedan conjuntar el aprendizaje para en la medida de lo posible integrar al estudiante a una dinámica de equilibrio y disminuir así en lo posible el estrés. Un estudio señala que en efecto el estudiante puede estar sobrecargado de tareas y actividades y que esto genera estrés al no poder cumplir con todo lo que se pide<sup>9</sup>. Otro estudio hace mención que los estudiantes con mayor carga horaria de asignaturas presentan mayor agotamiento, despersonalización e ineficiencia académica, además, de que la insatisfacción con el curso se relaciona con un mayor agotamiento y despersonalización<sup>11</sup>.

El agotamiento académico surge a consecuencia de la dinámica de clases y prácticas clínicas en este estudio, ya que, si bien se sabe que enfermería es una carrera teórico-práctica, la manera en la que se lleva el cumplimiento de este rol es cansado en muchas de las ocasiones ya que el tener estas dos de manera simultánea es difícil ya que en un punto no hay energía para rendir en ambas. Así mismo, los estudiantes suelen hablar de la incertidumbre que les causa las prácticas y el tener que realizar cosas por primera vez o que no saben cómo hacerlas, así como lo mencionan Santes y colaboradores, quienes señalan que estas situaciones nuevas generan estrés en los estudiantes, ya que el hecho de tener que afrontar nuevas experiencias en las prácticas profesionales para las cuales no están suficientemente preparados es una de las principales causas para el agotamiento académico<sup>21</sup>.

La carga emocional suele ser una experiencia mencionada como consecuencia en los estudiantes y está relacionada con sentimientos de incertidumbre, cansancio, tristeza, culpa, tener pensamientos negativos, frustración, presión académica y sentimientos de no concluir con la carrera. Brito y colaboradores resaltan que al aumentar el estrés percibido por los estudiantes de enfermería aumenta el nivel del desgaste psicoemocional, el estudiante de enfermería lleva consigo una carga emocional llena de sentimientos negativos que se van dando a lo largo de la carrera y los cuales son factores anticipatorios para el desarrollo de agotamiento académico<sup>22</sup>. Además, otro estudio menciona que dentro de los síntomas emocionales que surgen a partir del agotamiento académico son irritabilidad, angustia, falta de seguridad<sup>23</sup>.

La salud mental y emocional pueden verse afectadas en el trayecto formativo y puede generar una

experiencia negativa a través de consecuencias físicas y emocionales, en las físicas se pueden llegar a observar un bajo rendimiento, alteraciones en el sueño, problemas gastrointestinales, fatiga crónica, dolor corporal y tensión muscular, además de las consecuencias psicológicas y emocionales<sup>23</sup>. Otro estudio también revela la presencia de cefalea, problemas osteomusculares y del sueño; así como, nerviosismo, irritabilidad, sentimientos de vacío, soledad, sensibilidad a la crítica y dificultad para concentrarse, incluyendo el alto estrés académico<sup>9</sup>. Lo que hace evidente que el agotamiento académico específicamente en la formación de enfermería trae consigo considerablemente consecuencias negativas que pueden llegar a impactar en la vida diaria del estudiante haciendo más difícil el trayecto en su formación y encontrándose con varias bajas emocionales, que afectan su salud mental. Esto hace necesaria la atención de poder apoyar a los estudiantes desde diferentes enfoques, tanto el didáctico como aquel relacionado con el manejo de actividades que favorezcan su bienestar emocional, en las aulas se pueden incorporar elementos como relajación muscular progresiva, respiración controlada, musicoterapia, entre otras, que puedan favorecer ambientes óptimos para una vivencia universitaria saludable.

Un estudio señala que la sobrecarga ante las demandas estudiantiles es un riesgo importante para desarrollar un estrés prolongado, obteniendo como resultado un agotamiento físico, cognitivo y emocional<sup>10</sup>. Es evidente entonces que los estudiantes de enfermería viven en constante estrés por la alta carga de las instituciones hacia ellos, donde experimentan situaciones de alto nivel de desgaste físico y emocional debido a la sobrecarga de actividades académicas de los estudiantes, lo que puede desencadenar sentimientos y emociones poco favorables. Es por ello que es necesario ver por la salud de los estudiantes favoreciendo el ámbito académico en todos los aspectos que puedan promover el bienestar.

La aportación a enfermería del presente estudio se hace a través de la función de docencia de enfermería, ya que a partir de los resultados obtenidos se pueden observar varias áreas de intervención docente en el desarrollo de programas educativos en los cuales se podría incluir estrategias que impacten en una formación integral, tomando en cuenta las experiencias que generan agotamiento académico, además de las consecuencias que se desencadenan de este, siendo así que los nuevos programas educativos incluyan elementos del cuidado humano que pueda dirigirse al estudiante en una dinámica integral e integradora de conocimientos necesarios para el ejercicio profesional, pero también de estrategias que les permitan manejar situaciones de estrés, fomento de estrategias de afrontamiento positivas, desarrollo de estilos de vida saludable y manejo del tiempo, esto puede favorecer de manera plena el desarrollo académico y lograr desarrollar sus habilidades y conocimientos en un mejor ambiente donde se tomen en cuenta factores como la salud mental y física.

Además se puede observar que las experiencias que generan agotamiento académico en estudiantes de enfermería tienen un impacto en la formación práctica en las instituciones ya que la dinámica que se lleva en estas también conlleva una disminución notable en el rendimiento al momento de realizar prácticas lo que lleva a que el estudiante no tenga un buen desempeño en las actividades que se realizan y pueda no llegar a tener un conocimiento significativo en instituciones de salud, por lo cual la investigación puede ser tomada en cuenta para crear nuevas estrategias adaptables para mejorar en el ámbito de la educación y en la práctica clínica, unificando esfuerzos para hacer de ambos ambientes entornos saludables y colaborativos entre docentes, personal de salud de las instituciones y estudiantes de enfermería.

En la investigación se encontró la limitación de concordar en tiempos con los estudiantes entrevistados debido justamente a la sobrecarga de las actividades, las entrevistas fueron la mayoría en línea por lo cual se tenían imprevistos como falta de internet o el mal funcionamiento de la plataforma digital, llegando a cancelar entrevistas programadas.

## Conclusiones

El agotamiento académico en los estudiantes de enfermería es una situación presente a medida que avanzan en la carrera, su experiencia de agotamiento se ve reflejada en la dinámica de combinar actividades de práctica y actividades universitarias que se llevan en las materias teóricas, esto genera una sensación de cansancio físico y mental, por lo que es necesario implementar estrategias de promoción del cuidado en los estudiantes y el fomento de estilos de vida que permitan organizar sus actividades.

El agotamiento académico en los estudiantes ha generado desgaste en la vida de estos, tanto en aspectos físicos, psicológicos y emocionales por lo cual es alarmante en el desempeño y crecimiento profesional. El descanso es una actividad que los estudiantes necesitan para seguir con sus actividades universitarias de forma eficaz y generar resultados óptimos para su desarrollo profesional, el equilibrio entre la dinámica de teoría y práctica, así como de las exigencias de trabajo universitario pueden generar un cambio significativo.

El descanso y bienestar de los estudiantes es considerado necesario para poder desempeñarse adecuadamente en su día a día y poder cumplir con la dinámica diaria, además es necesario que mantenga tiempos de ocio y descanso para poder establecer actividades de su vida personal ya que pueden dejarse de lado, lo que implica una desmotivación en su vida personal.

Estos resultados generados por la investigación posibilitan a los profesionales de enfermería a considerar estrategias orientadas en una dinámica de crecimiento profesional más factible y favorable para los estudiantes, enfocados en mantener su salud física y emocional incluyendo su bienestar global en todas las situaciones académicas del plan curricular.

## Referencias

1. Dominguez SA. Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?. *Educ Médica* [Internet]; 2018 [Citado 2023 Jul 25]; 19(2): 96-103. Disponible en:
2. Liebana PC, Fernández ME, Vázquez CAM, López AI, Rodríguez BMA. Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. *Enferm Glob* [Internet]. 2018 [Citado 2023 Jul 25]; 17(2): 131-52. Disponible en:
3. Álvarez P, López A. El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista mexicana de investigación educativa* [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 26(90): 663-689. Disponible en:
4. Caballero C, Hederich J, Palacio. El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados a su aparición. *Rev Lat Psic* [Internet]. 2010 [Citado 2023 Jul 25]; 42: 131-146. Disponible en:
5. Salgado S, Au-Yong-Oliveira M. Student Burnout: A Case Study about a Portuguese Public University. *Educ. Sci.* [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 11(1): 31.
6. Caballero CC, Bresó E, Gutiérrez OG. Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe* [Internet]. 2015 [Citado 2023 Jul 25]; 32(3): 424-441. Disponible en:
7. Banda J, Robles V, Lussier R. Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ.* [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 12 (23): e052. Disponible en:
8. Vasconcelos EM, Trindade CO, Barbosa LR, Martino MMF. Factores predictivos del síndrome de burnout en académicos de enfermería de una universidad pública. *Rev. esc. enferm. USP.* [Internet]. 2020 [Citado 2023 Jul 25]; 54 (1): 35-64. Disponible en:
9. AVECILLAS JA, MEJÍA I, CONTRERAS JI, QUINTERO ÁM. Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Rev. Eugenio Espejo* [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 15(2): 57-67. Disponible en:
10. Uribe TM, Illesca PM. Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investigación En Educación Médica* [Internet]. 2018 [Citado 2023 Jul 25]; 6(24): 234-241. Disponible en:

11. Quina MJ, Matos LP, Ferreira SL, Creme E, Rolim SA, Trevisan MJ, Fernandez HM. Burnout among nursing students: a mixed method study. *Investigación y educación en Enfermería* [Internet]. 2020 [Citado 2023 Jul 25]; 38(1): 1-12. Disponible en:
12. Bedoya RCA. El carácter fenomenológico de la investigación cualitativa en Max Van Manen y la "ciencia Del Origen De La vida" de Martin Heidegger. *Escritos* [Internet]. 2022 [Citado 2023 Jul 25]; 30 (65): 249-68. Disponible en: .
13. Acosta MBE. Fenomenología y hermenéutica un gran atractivo de investigación en Enfermería. *Salud, Arte y Cuidado* [Internet]. 2022 [Citado 25 Jul 2023]; 15(1): 59-62. Disponible en:
14. Guerrero RF, Menezes TMO, Ojeda MG. Características de la entrevista fenomenológica en investigación en enfermería. *Gaúcha Enferm* [Internet]. 2017 [Citado 2023 Jul 25]; 38(2): e67458. Disponible en:
15. Guerrero RF, González SCE. Experiencia vivida, Van Manen como referente para la investigación fenomenológica del cuidado. *Rev. cienc. cuidad* [Internet]. 2022 [Citado 2023 Jul 25]; 19(3). Disponible en:
16. Secretaría de Salud General. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. [Internet] Diario Oficial de la Federación. 2014 [Citado 2023 Jul 25]. Disponible en:
17. Silva Cancio Velloso I, Soares Tizzoni J. Criterios y estrategias de calidad y rigor en la investigación cualitativa. *Cienc enferm* [Internet]. 19 dic 2020 [Citado 25 Jul 2023]; 260. Disponible en:
18. Voicu A, García VB, Sacristán LP, Tosaus CP, Burnout académico en estudiantes de enfermería: revisión bibliográfica. *Revista sanitaria de investigación* [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 2(6). Disponible en:
19. Carlin M, Garcés EJ. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología* [Internet]. 2010 [Citado 2023 Jul 25]; 26(1): 169-180. Disponible en:
20. Greig D, Fuentes X. "Burnout" o Agotamiento en la Práctica Diaria de la Medicina. *Rev Chil Cardiol* [Internet]. 2009 [Citado 2023 Jul 25]; 28: 403-407. Disponible en:
21. Santes MD, Melendez S, Martínez N, Ramos I, Preciado MDL, Pando M. La salud mental y predisposición a síndrome de burnout en estudiantes de enfermería. *Rev chil salud pública* [Internet]. 2009 [Citado 2023 Jul 25]; 13(1): 23-29. Disponible en:
22. Brito J, Juárez A, Nava M, Castillo J, Brito E. Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias. *Enferm. Univ.* [Internet]. 2019 [Citado 2023 Jul 25]; 16(2): 1-11. Disponible en:
23. Barreto-Osama D, Salazar-Blanco HA. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Univ. Salud* [Internet]. 2020 [Citado 25 Jul 2023]; 23(1): 30-9. Disponible en:

## Citas

1. Dominguez SA. Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?. *Educ Médica* [Internet]; 2018 [Citado 2023 Jul 25]; 19(2): 96-103. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
2. Liebana PC, Fernández ME, Vázquez CAM, López AI, Rodríguez BMA. Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. *Enferm Glob* [Internet]. 2018 [Citado 2023 Jul 25]; 17(2): 131-52. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.2.268831>
3. Álvarez P, López A. El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista mexicana de investigación educativa* [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 26(90): 663-689. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14068995002>
4. Caballero C, Hederich J, Palacio. El burnout académico: delimitación del síndrome y

- factores asociados a su aparición. *Rev Lat Psic [Internet]*. 2010 [Citado 2023 Jul 25]; 42: 131-146. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
5. Salgado S, Au-Yong-Oliveira M. Student Burnout: A Case Study about a Portuguese Public University. *Educ. Sci. [Internet]*. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 11(1): 31. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
  6. Caballero CC, Bresó E, Gutiérrez OG. Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe [Internet]*. 2015 [Citado 2023 Jul 25]; 32(3): 424-441. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2016-11927-006>
  7. Banda J, Robles V, Lussier R. Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ. [Internet]*. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 12 (23): e052. Disponible en: <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1092>
  - 8.
  9. Vasconcelos EM, Trindade CO, Barbosa LR, Martino MMF. Factores predictivos del síndrome de burnout en académicos de enfermería de una universidad pública. *Rev. enferm. USP. [Internet]*. 2020 [Citado 2023 Jul 25]; 54 (1): 35-64. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018044003564>
  10. Avelillas JA, Mejía I, Contreras JI, Quintero ÁM. Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Rev. Eugenio Espejo [Internet]*. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 15(2): 57-67. Disponible en: <https://doi.org/10.37135/ee.04.11.08>
  11. Uribe TM, Illesca PM. Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investigación En Educación Médica [Internet]*. 2018 [Citado 2023 Jul 25]; 6(24): 234-241. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.005>
  12. Quina MJ, Matos LP, Ferreira SL, Creme E, Rolim SA, Trevisan MJ, Fernandez HM. Burnout among nursing students: a mixed method study. *Investigación y educación en Enfermería [Internet]*. 2020 [Citado 2023 Jul 25]; 38(1): 1-12. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07>
  13. Bedoya RCA. El carácter fenomenológico de la investigación cualitativa en Max Van Manen y la "ciencia Del Origen De La vida" de Martin Heidegger. *Escritos [Internet]*. 2022 [Citado 2023 Jul 25]; 30 (65): 249-68. Disponible en: <https://doi.org/10.18566/escr.v30n65.a05>
  14. Acosta MBE. Fenomenología y hermenéutica un gran atractivo de investigación en Enfermería. *Salud, Arte y Cuidado [Internet]*. 2022 [Citado 25 Jul 2023]; 15(1): 59-62. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7063451>
  15. Guerrero RF, Menezes TMO, Ojeda MG. Características de la entrevista fenomenológica en investigación en enfermería. *Gaúcha Enferm [Internet]*. 2017 [Citado 2023 Jul 25]; 38(2): e67458. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2017.02.67458>
  16. Guerrero RF, González SCE. Experiencia vivida, Van Manen como referente para la investigación fenomenológica del cuidado. *Rev. cienc. cuidad [Internet]*. 2022 [Citado 2023 Jul 25]; 19(3). Disponible en: <https://doi.org/10.22463/17949831.3399>
  17. Secretaría de Salud General. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. [Internet] Diario Oficial de la Federación. 2014 [Citado 2023 Jul 25]. Disponible en: [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg\\_LGS\\_MIS.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf)
  18. Silva Cancio Velloso I, Soares Tizzoni J. Criterios y estrategias de calidad y rigor en la investigación cualitativa. *Cienc enferm [Internet]*. 19 dic 2020 [citado 25 de julio de 2023]; 260. Disponible en: <https://doi.org/10.29393/CE26-22CEIS20022>
  19. Voicu A, García VB, Sacristán LP, Tosaus CP. Burnout académico en estudiantes de enfermería: revisión bibliográfica. *Revista sanitaria de investigación [Internet]*. 2021 [Citado 2023 Jul 25]; 2(6). Disponible en: <https://bit.ly/475UiCp>
  20. Carlin M, Garcés EJ. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología [Internet]*. 2010 [Citado 2023 Jul 25]; 26(1): 169-180. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16713758020>
  21. Greig D, Fuentes X. "Burnout" o Agotamiento en la Práctica Diaria de la Medicina. *Rev Chil Cardiol [Internet]*. 2009 [Citado 2023 Jul 25]; 28: 403-407. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602009000300013>
  22. Santes MD, Melendez S, Martínez N, Ramos I, Preciado MDL, Pando M. La salud mental y



- predisposición a síndrome de burnout en estudiantes de enfermería. Rev chil salud pública [Internet]. 2009 [Citado 2023 Jul 25]; 13(1): 23-29. Disponible en: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/656/553%20%0d6>
23. Brito J, Juárez A, Nava M, Castillo J, Brito E. Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias. Enferm. Univ. [Internet]. 2019 [Citado 2023 Jul 25]; 16(2): 1-11. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.2.634>
24. Barreto-Osama D, Salazar-Blanco HA. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ. Salud [Internet]. 2020 [citado 25 de julio de 2023]; 23(1): 30-9. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4644>