

Capítulo 17. Explorando el burnout académico en la comunidad Normalista.

Ka Wa Ho

María Gabriela Flores Jiménez

Cinthya Castañeda Muñoz

Escuela Normal Experimental “Mtro. Rafael Ramirez”

DOI: 10.46990/iQuatro.2024.08.5.17

Resumen

El agotamiento físico, emocional y cognitivo conocido como burnout académico es un problema que impacta en la formación de futuros profesionistas normalistas, afectando su calidad de salud mental, siendo éste un tema de preocupación para las instituciones formadoras de futuros docentes, por lo que, la Población objeto de estudio son los estudiantes de la escuela Normal Exp. “Mtro. Rafael Ramírez del Ejido Nuevo León “del valle de Mexicali Baja California, con un enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo se aplicó una encuesta que contenía el inventario de burnout de Maslach (MBI) en su versión estandarizado en población mexicana a una muestra de 165 estudiantes. En la revisión de la información se encontró una alta prevalencia de burnout académico en los estudiantes representando en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y con una percepción bajo en la categoría de realización personal. Se recomienda ampliar la muestra, validar y continuar en contextualizar el instrumento, y explorar diseños de estudio longitudinal. Además, se proporcionan recomendaciones para abordar el burnout académico en estudiantes.

Palabras clave

Burnout académico, estudiantes normalistas, desgaste emocional, salud mental, bienestar emocional

Introducción

El burnout académico, un fenómeno que afecta a un considerado número de estudiantes, se manifiesta de manera notable en entornos educativos, especialmente en instituciones como las escuelas normales, en la exposición constante de un ambiente de estrés por la alta exigencia académica y de práctica, aunado a la falta de equilibrio entre la vida académica y personal, junto con otros factores de riesgo que provocan las condiciones en donde paulatinamente se generan sensaciones de agotamiento emocional y físico que de forma prolongada afecta a la calidad en la formación académica y desarrollo humano.

Este estudio se centra en una exploración más detallada de la prevalencia y las diversas manifestaciones del burnout académico en estudiantes normalistas, con la finalidad de identificar estrategias efectivas para abordar este problema creciente. La investigación sobre el burnout académico en estudiantes normalistas adquiere relevancia significativa debido a su impacto tangible en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Comprender exhaustivamente la frecuencia y las formas de manifestación de este fenómeno en este contexto específico proporciona la base esencial para el desarrollo de estrategias preventivas y de intervención. Este enfoque no sólo busca reducir los efectos negativos del burnout, sino también contribuir al mejoramiento general de la salud mental, aumentando la resiliencia del estudiante y el rendimiento académico de los estudiantes involucrados. La información recopilada en este estudio no sólo beneficia a la comunidad estudiantil, sino que también puede ser instrumental en la implementación de programas de apoyo y orientación dentro de las escuelas normales.

De esta manera, se plantea como objetivo identificar la prevalencia de burnout académico en la población normalista, por medio de la descripción de la población estudiantil con un nivel elevado de agotamiento emocional, despersonalización y su relación con la realización personal.

Revisión de la Literatura

Definición de burnout y su evolución en el contexto académico.

El término “burnout” ha evolucionado a lo largo de los años, inicialmente confinado a ciertos sectores productivos. Sin embargo, empíricamente se observan sus síntomas en diversos entornos, como lo evidenció Herbert Freudenberger en 1974 al notar que sus colegas de una clínica de asistencia social en Nueva York experimentaban desmotivación progresiva e irritabilidad debido al agotamiento físico, exacerbado por condiciones laborales deplorables (Mingote, 1998). Hoy en día, el burnout se reconoce como un factor de relevancia en la salud

pública, con impactos significativos en los individuos que lo padecen. La Organización Mundial de la Salud define el burnout como un desgaste emocional, resultado de la exposición continua a situaciones de estrés sin las herramientas adecuadas para superar estos factores o una intervención estratégica para abordar el problema (OMS, 2019). En el ámbito académico, el burnout se manifiesta como un agotamiento físico, mental y emocional en los estudiantes debido a la exposición constante a estímulos estresantes y demandas académicas no graduadas, así como a una competencia constante entre pares (Estrada Araoz et al., 2021).

Freudenberger acuñó el término “Burnout” para describir este fenómeno como “*estar quemado*” o “*consumido*”, ya que se considera crónico y degenerativo, afectando la funcionalidad de los estudiantes y generando una percepción negativa de la vida estudiantil (Mingote, 1998). Este fenómeno se manifiesta a través de dificultad constante para concentrarse, falta de motivación, disminución del rendimiento académico, sentimientos de incompetencia y desesperanza. Estos síntomas a menudo se confunden con trastornos de ansiedad, depresión y otros estados anímicos (Salmela-Aro & Read, 2017).

La identificación precisa de la población estudiantil afectada por trastornos mentales es difícil, convirtiendo el burnout en un problema de salud escolar dentro de una población aparentemente infinita. A lo largo del avance académico, los síntomas tienden a agudizarse. Estudios indican que alrededor del 50% de la población estudiantil presenta burnout académico, destacando el agotamiento emocional como una inclinación predominante (Seperak-Viera et al., 2021).

La población de estudiantes normalistas se enfrenta a desafíos en su formación desde la labor de diseñar una planeación de una clase atractiva y efectiva para su aplicación en sus jornadas de práctica docente, una serie de actividades continuas que se realizan como las evaluaciones, revisión y retroalimentación de las actividades independientes, interacción constante con estudiantes y padres de familia, y a su vez en cumplir con sus responsabilidades académicas en la institución formadora a la que pertenecen; siendo ellos docentes en formación todas estas actividades y tareas en conjunto son factores generadores de estrés y presión, lo que aumenta el riesgo en la generación de burnout académico (Estrada Araoz et al., 2021).

Por otro lado, entre mayores sean los factores de riesgo a los que se enfrenta el estudiante se hace propenso al desarrollo de psicopatología, mismos que se ven reflejados en hábitos no saludables, tales como el consumo de drogas legales e ilegales, falta de estrategias de estudio, problemas previos de salud mental o física que no les permite generar las habilidades sociales y los recursos de afrontamiento necesarios ante condiciones de estrés

(Fernández-Márquez et al., 2023). Cabe mencionar que, las condiciones sociales tienen un rol importante también en el desarrollo de burnout, como el confinamiento por la pandemia de covid -19 en donde se ha atribuido al miedo e incertidumbre (Terrazas et al., 2022) y que los estudiantes normalistas al igual que los maestros en servicio se enfrentaron al desafío de planear, aplicar actividades y evaluar a los niños que se encontraban en casa.

Síntomas de burnout académico

Los síntomas, conceptualizados como un conjunto de características perceptibles de una enfermedad o condición mental, desempeñan un papel crucial en la identificación y comprensión de fenómenos a estudiar, facilitando el desarrollo de diagnósticos (González Ramírez, 2016).

En el contexto del burnout académico, cuya determinación implica considerar diversos criterios (Gilla et al., 2019), se destacan las siguientes condiciones según distintos autores:

Agotamiento emocional: Este síntoma se manifiesta en la extenuación emocional, caracterizado por una sensación de falta de recursos emocionales y energía para enfrentar las demandas académicas.

Cinismo o despersonalización: Refleja actitudes y respuestas distantes, indiferentes o despectivas hacia las responsabilidades académicas, compañeros y el propio proceso educativo.

Percepción negativa en la realización académica: Se observa en una evaluación pesimista y desfavorable de los logros y competencias académicas, generando una sensación de insatisfacción y desmotivación hacia el rendimiento estudiantil. Estos criterios, respaldados por la literatura especializada, proporcionan un marco para la identificación y comprensión del burnout académico, permitiendo una evaluación integral de sus manifestaciones en el contexto educativo.

Agotamiento emocional.

Siendo esta la dimensión más notable de burnout académico en el contexto escolar, la experiencia de un profundo agotamiento emocional entre los estudiantes se manifiesta como un fenómeno complejo, cuya etiología multifactorial se asocia principalmente con la respuesta ante un entorno de estrés continuo, derivado de exigencias académicas aparentemente inalcanzables y la complejidad de equilibrarlas con otros aspectos vitales (Arribas Sanz, 2020)

El agotamiento emocional conlleva una sensación de cansancio físico y mental, acompañada de una disminución en la motivación e interés hacia los aspectos académicos,

generando una percepción abrumadora, agobiante e insatisfactoria. Estos síntomas guardan similitud con los de la ansiedad generalizada, presentándose a través de problemas gastrointestinales, dolores musculares, preocupación constante, problemas de sueño (sueño no reparador), entre otras (Terrazas et al., 2022), evidenciando una respuesta fisiológica y psicológica frente a una exposición constante a un ambiente estresante, donde las estrategias de afrontamiento del estudiante resultan insuficientes para brindar una solución efectiva (Arribas Sanz, 2020; González Ramírez, 2016).

Constantemente se asocia el desarrollo de agotamiento emocional como respuesta a la exposición prolongada de un ambiente estresante ante los desafíos académicos, vinculándose estrechamente con los estudiantes en formación en el ámbito educativo. Sin embargo, el ambiente escolar también contribuye al aumento de las demandas emocionales, mentales y físicas, donde algunos factores de riesgo de desarrollo de agotamiento emocional implican el aumento abrumador de la carga académica y una expectativa irracional hacia el estudiante, generando esa falta de control, aunado con la falta de descanso por el cumplimiento académico (Terrazas et al., 2022).

Estos individuos enfrentan no solo las demandas académicas rigurosas, sino también los desafíos de la formación como docentes, además de las responsabilidades adicionales que pueden acumularse. Esta compleja interacción de factores contribuye a la experiencia de fatiga emocional entre los estudiantes, comprometiendo su bienestar y desempeño académico (Salmela-Aro & Read, 2017) El estrés constante y gradual puede provocar el cinismo, que se caracteriza por una actitud distante, indiferente o hasta cierto grado de hostilidad ante la exigencia académica (Kachel et al., 2020)

Cinismo y despersonalización en el burnout académico.

Es crucial reconocer que el burnout académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional, en el que la despersonalización y el cinismo representan únicamente algunos de sus componentes. Según Gilla et al. (2019), citado por (Escamilla-Quintal, 2008) el cinismo y la despersonalización se entienden como el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia las personas destinatarias del trabajo, así como de indiferencia y actitudes de distanciamiento hacia diferentes aspectos del trabajo, incluyendo a las personas con las que se trabaja.

La despersonalización, según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2014), se define como *“una experiencia de estar separado de uno mismo, como si uno estuviera observando su cuerpo o mente desde afuera”*. Implica una alteración en la percepción del sentido

de uno mismo, generando una sensación de desconexión emocional, con el mundo y consigo mismo, aspectos que pueden sentirse irreales o distantes (Simeon, 2006)

En el ámbito normalista, la despersonalización y el cinismo pueden manifestarse en estudiantes en formación inicial en ciertas circunstancias específicas. La despersonalización implica una desconexión emocional y una actitud distante hacia el entorno académico y las personas con las que interactúan, mientras que el cinismo se refiere a una actitud negativa y despectiva hacia las normas, valores y expectativas institucionales (Escamilla-Quintal, 2008)

Estos fenómenos, cinismo y despersonalización, pueden estar interrelacionados, alimentándose mutuamente. Cuando los estudiantes experimentan despersonalización, es posible que adopten una postura cínica como mecanismo de defensa, buscando protegerse emocionalmente y distanciarse de situaciones estresantes o decepcionantes. La despersonalización en el contexto del burnout académico en el ámbito normalista implica que los individuos experimentan actitudes como la insensibilidad y la desconexión emocional hacia su propia formación y las personas con las que interactúan en el ámbito académico. Esta situación no solo afecta negativamente el bienestar individual, sino que también puede repercutir en la calidad de las relaciones interpersonales y en el clima general del entorno educativo (González Ramírez, 2016)

En el caso específico de la población normalista, inmersa en un proceso complejo de formación para convertirse en maestros, se ven expuestos a factores que desencadenan la despersonalización. Estos factores incluyen la sobrecarga de trabajo y el estrés académico, reflejados en la intensidad de la carga de trabajo y las expectativas elevadas. La falta de apoyo y recursos, como la situación económica y la escasez de programas de bienestar en las instituciones de nivel superior, también contribuye a la despersonalización.

Las interacciones difíciles, como lidiar con comportamientos desafiantes, falta de motivación o dificultades de aprendizaje, generan frustración y desconexión emocional. Además, la pérdida de motivación y desgaste, derivada de la repetición en las tareas y la falta de reconocimiento, contribuye a una disminución en la identificación con el rol del docente. Así, durante su formación inicial, los estudiantes normalistas enfrentan la despersonalización al sentirse desconectados de su realidad, indiferentes hacia sus estudios y formación académica, e incluso hostiles hacia sus propios compañeros y docentes (Arribas Sanz, 2020) Este fenómeno complejo resalta la importancia de abordar de manera integral las condiciones y desafíos específicos que enfrentan los estudiantes en su camino hacia la formación docente.

Autopercepción de la realización personal – profesional.

El modelo tridimensional de Maslach y Jackson determina la realización personal como una dimensión afectada negativamente por el burnout, en el contexto que explican los autores la baja realización personal se asocia con una presencia de burnout, sugiriendo que a medida que los estudiantes experimentan más síntomas o exposición constante al ambiente estresor tienden a reflejar una sensación de incompetencia e insatisfacción con los logros personales y profesionales (Christina & Jackson, 1981).

El agotamiento emocional implica una sensación de fatiga tanto físico como emocional, lo que lleva al estudiante a un estadio de desconexión emocional con su desempeño diario como normalista, como la falta de confianza y la incapacidad de crear una red de apoyo con sus colegas debido a la actitud cínica, al igual que una falta de sentido de pertenencia como un reflejo de la falta de compromiso (Kachel et al., 2020).

Como lo propone los autores del inventario de burnout de Maslach, se determina que el burnout se caracteriza con un nivel elevado de agotamiento emocional, despersonalización y un nivel bajo en la percepción de realización tanto personal como profesional (Gilla et al., 2019)

Metodología.

El presente estudio se llevó a cabo con una metodología cuantitativa, exploratoria, transversal con una técnica de muestreo aleatorio a conveniencia, seleccionándose estudiantes normalistas inscritos a la Licenciatura en educación primaria, de la Escuela Normal Experimental “Mtro. Rafael Ramírez”, ubicada en el Ejido Nuevo León, Mexicali, Baja California; con una aplicación de N=170, sin embargo, se excluyó a 5 muestras debido a que no otorgaron su consentimiento informado, quedando un total de n=165.

Se aplicó el Inventario de burnout de Maslach (MBI) su versión estandarizada para la población mexicana sin embargo se realizó el ajuste en los items para el contexto estudiantil, se validó el instrumento utilizado por medio de la prueba de Alfa de Cronbach en donde se obtuvo una puntuación de 0.89.

Según el criterio del Inventario de Burnout de Maslach, este fenómeno se manifiesta cuando un individuo experimenta niveles elevados de agotamiento emocional y despersonalización, indicando una falla en las estrategias de afrontamiento frente a los desafíos diarios, acompañado de una baja percepción de realización personal que sugiere una sensación de minusvalía (Gilla et al., 2019).

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS en su versión 24, para identificar las medidas de tendencia central para la descripción de frecuencia y proporción de las tres dimensiones y la prueba de chi cuadrada de Pearson para la correlación entre las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización con la realización personal.

Resultados

En la población seleccionada para este estudio, se observó que el 57% de los participantes (n=94) presenta un nivel significativo de burnout, identificado principalmente a través del agotamiento emocional. Este fenómeno se manifiesta como una sensación profunda de fatiga y agotamiento en respuesta a la exposición prolongada al estrés (González Ramírez, 2016). Comparando estos resultados con la prevalencia reportada por la Asociación Americana de Psicología, que establece que uno de cada tres adultos ha experimentado el burnout, se constata que los hallazgos de este estudio se asemejan a las cifras señaladas por diversas fuentes (APA, 2014).

Este análisis resalta la importancia de comprender y abordar el burnout en el contexto específico de la población estudiada, proporcionando información valiosa para el diseño de intervenciones y estrategias preventivas.

Tabla 17.1

Frecuencia de agotamiento emocional en la población normalista.

Escala de agotamiento emocional			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulativo
Nivel moderado	71	43.0	43.0
Nivel elevado	94	57.0	100.0
Total	165	100.0	

Nota. Esta tabla muestra los resultados de la dimensión de agotamiento emocional

Despersonalización y cinismo

Despersonalización y cinismo son dos aspectos fundamentales que emergen de los resultados obtenidos en la muestra seleccionada. Se observa que un 61.8% (n=102) presenta un nivel elevado de despersonalización, caracterizado por una actitud negativa y distante hacia el entorno educativo y la formación profesional (Escamilla-Quintal, 2008). En el marco del burnout, el cinismo se define por comportamientos pasivo-agresivos, falta de motivación, pensamiento pesimista y autocritica negativa frecuente. Estas manifestaciones surgen como respuestas a la elevada exigencia académica, así como a la percepción de carencia de reconocimiento y control sobre las condiciones académicas (Estrada Araoz et al., 2021).

Los resultados resaltan la importancia de abordar la despersonalización y el cinismo como componentes esenciales en la comprensión del burnout académico, proporcionando valiosa información para el diseño de estrategias de intervención y apoyo a la salud mental de los estudiantes.

Tabla 17.2

Frecuencia de despersonalización en la población normalista.

Escala de despersonalización / cinismo			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulativo
Nivel moderado	63	38.2 %	38.2
Nivel elevado	102	61.8 %	100.0
Total	165	100.0 %	

Realización personal.

La realización personal y profesional como lo determina el autor del instrumento utilizado indica que la existencia del burnout afecta directamente en la percepción de la realización personal y profesional, debido a estar presente en un ambiente de hostigamiento y estrés, y en responder de constante de forma despersonalización y cínica impacta de forma negativa en la sensación de logro y satisfacción con su desempeño como futuros docentes.

Con base a los resultados, el 64% representado con una frecuencia de 107 estudiantes reporta un nivel bajo en la percepción de su realización personal como futuros docentes.

Tabla 17.3

Frecuencia de la escala de realización personal

Escala de realización personal			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulativo
Nivel bajo	107	64.8%	64.8
Nivel alto	58	35.2%	100.0
Total	165	100.0%	

Nota. En la presente tabla se refleja un porcentaje elevado de estudiantes con una percepción baja de realización personal.

Se realizó un cruce de las dimensiones de Agotamiento emocional con la escala de realización personal por medio de la prueba de Chi cuadrado de Pearson, en donde se obtuvo una puntuación de significancia de $p=0.97$, lo que no representa una significancia estadística, aunque se refleja una población que presenta un nivel elevado de agotamiento emocional y baja percepción de realización personal.

Tabla 17.4

Cruce de tabla entre Agotamiento emocional y realización personal.

Agotamiento emocional y realización personal				
		Agotamiento emocional		Total
		Nivel moderado	Nivel elevado	
Realización personal	Nivel Bajo	41	66	107
	Nivel alto	30	28	58
Total		71	94	165

Nota. Se indica una frecuencia elevada de participantes con un nivel de agotamiento emocional elevado y una percepción baja de realización personal.

De la misma forma, se realizó un cruce de las dimensiones de despersonalización con la escala de realización personal por medio de la prueba de Chi cuadrado de Pearson, obteniéndose una puntuación de significancia de $p=0.78$, misma que no refleja una significancia estadística; pero refleja una cantidad de participantes con un nivel elevado de despersonalización y una percepción baja en la realización personal.

Tabla 17.5

Cruce de tabla entre despersonalización y realización personal.

Despersonalización y realización personal				
		Despersonalización		Total
		Nivel moderado	Nivel elevado	
Realización personal	Nivel bajo	37	70	107
	Nivel alto	26	32	58
Total		63	102	165

Nota. Se indica una frecuencia elevada de participantes con un nivel de despersonalización elevado y una percepción baja de realización personal.

Discusión

Este estudio sobre el burnout académico en estudiantes normalistas revela una alta prevalencia de estudiantes que sufren de este fenómeno, caracterizados por agotamiento emocional, despersonalización y cinismo. Estos resultados concuerdan con las investigaciones previas, que de acuerdo con González Ramírez (2016) el agotamiento emocional prolongado desarrolla la desmotivación y el desinterés hacia el aspecto académico, generando una sensación abrumadora, agobiante e insatisfacción académica. El fenómeno de burnout se manifiesta

cuando los estudiantes experimentan niveles elevados de agotamiento emocional y despersonalización (Estrada Araoz et al., 2021).

Estos factores contribuyen a la desconexión emocional y actitud apática de los miembros de la comunidad estudiantil ante su proceso formativo, lo que afecta tanto en el bienestar individual, como la calidad de las relaciones interpersonales y el clima general del entorno educativo (Kachel et al., 2020)

El proceso de la formación de futuros profesionistas en educación por su naturaleza exige una alta inversión emocional y cognitiva, sin embargo, es importante evolucionar la práctica docente, promoviendo desde su formación la importancia de la educación socio-emocional y una cultura de la paz dentro de aula, con la finalidad de reducir los factores estresantes que se presentan, promover la relación que tiene el estilo de vida mentalmente saludable y su desempeño académico de forma significativa (Alarcón, 2020)

Es importante destacar que estos hallazgos tienen implicaciones significativas para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes normalistas. Por lo tanto, es fundamental abordar de manera integral las condiciones y desafíos específicos que enfrentan los estudiantes en su formación docente.

Recomendaciones.

Con base a los resultados del presente estudio se extiende las siguientes recomendaciones con la finalidad de ampliar el conocimiento sobre el fenómeno de burnout académico:

- A pesar de la alta prevalencia en las dimensiones estudiadas no se vio reflejado un resultado estadísticamente significativo, por lo cual se propone ampliar la muestra de la población mediante la colaboración con otras escuelas normales locales.
- El presente estudio tiene como objetivo analizar la prevalencia de burnout académico, sin embargo, para erradicar el problema se requiere del estudio de los distintos factores de riesgos previos existentes en los estudiantes dentro del contexto escolar, siendo importante considerar en futuros estudios dichos elementos en la operacionalización de las variables.
- Explorar diseños de estudio longitudinal, evaluando la posibilidad de realizar estudios experimentales para intervenir en el fenómeno del burnout y sus repercusiones en el contexto educativo.

Referencias

- Alarcón, R. D. (2020). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219–221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- American Psychological Association (APA). (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*.
- Arribas Sanz, M. (2020). *El burnout academico, su relacion con el burnout y diversas estrategias de prevencion*. Universidad de Valladolid.
- Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. (2019). *Word Health Organization*.
- Christina, M., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.
- Escamilla-Quintal, M. R.-M. I. M.-P. J. I.-T. M. (2008). El cinismo: una estrategia de afrontamiento diferencial en función del género. *Psicothema*, 20(4), 597–601.
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48–62.
- Fernández-Márquez, E., Pedrero-García, E., González-Cortés, M. del C., & Andrés-Crespo, L. (2023). Cambio en los hábitos saludables de los universitarios andaluces durante el confinamiento. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(2), 107–116. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i2.770>
- Gilla, M. A., Giménez, S. B., Moran, V. E., & Olaz, F. O. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(2), 179–193. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.04>
- Gonzalez Ramirez, M. T. L. H. R. (2016). Sintomas psicomaticos y teoria transaccional del estres. *Ansiedad y Estres*, 12(1), 45–61.
- Kachel, T., Huber, A., Strecker, C., Höge, T., & Höfer, S. (2020). Development of Cynicism in Medical Students: Exploring the Role of Signature Character Strengths and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00328>
- Mingote, A. (1998). Síndrome de burnout o síndrome de desgaste profesional. *FMC: Formación Médica Continuada En Atención Primaria*, 5(8), 493–503.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M., & Dominguez-Lara, S. (2021). Prevalence and severity of academic burnout in college students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*. <https://doi.org/10.24016/2020.v7.199>

- Simeon, D. A. J. (2006). *Feeling unreal: Depersonalization disorder and the loss of the self*. (Oxford University Press, Ed.).
- Terrazas, A., Velázquez-Castro, J., & Testón-Franco, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 4(2), 132–146. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008>