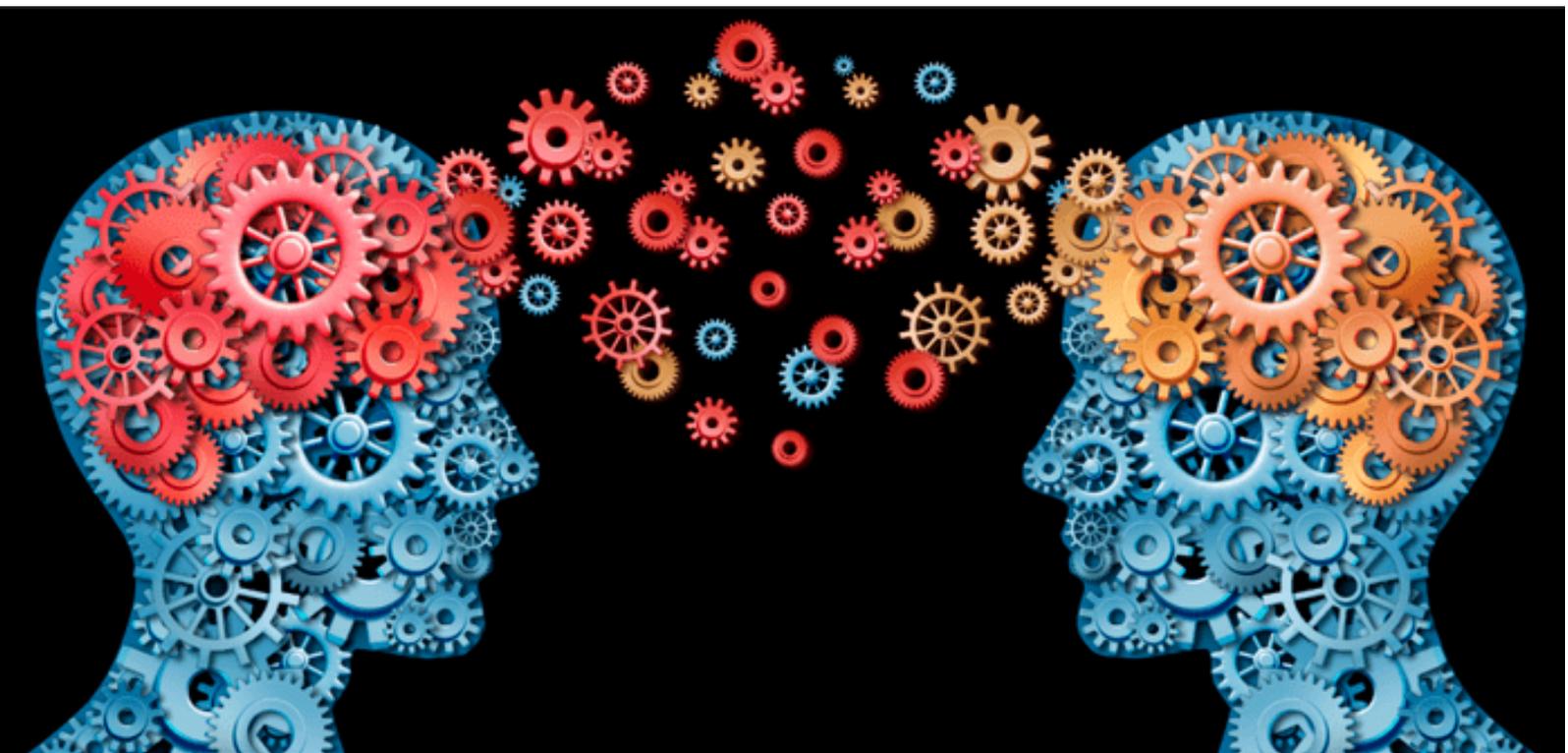




UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
ESCUELA DE POSGRADO "WALTER PEÑALOZA RAMELLA"

BOLETÍN PSICOLÓGICO

ABRIL DEL 2025, EDICIÓN N.º 9



ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA PREVENIR EL AGOTAMIENTO ACADÉMICO (BURNOUT)

DIRECTORIO:

DR. ANGEL COCHACHI
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO

DRA. MAGDA TAZZO TOMAS
SECRETARIA DOCENTE

DRA. MARIA CÁMAC TIZA
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE ESTUDIOS

DRA. VALERIANO FLORES ROSAS
COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN

DR. ROLANDO ZAMBRANO
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE GRADOS

MTRO. MARTIN RODRIGUEZ VIGO
RESPONSABLE DEL SERVICIO PSICOLÓGICO



INTRODUCCIÓN

Querida comunidad de posgrado:

Transitar por un programa de maestría o doctorado implica una alta exigencia intelectual, emocional y social. La carga académica, las evaluaciones constantes, las metas de productividad y el perfeccionismo muchas veces llevan a un desgaste que afecta el rendimiento, el bienestar y la salud mental de los estudiantes.

Este boletín tiene como objetivo ayudarte a identificar las señales tempranas del agotamiento académico (también conocido como burnout), comprender sus causas desde la psicología, y sobre todo, brindarte estrategias prácticas y validadas para prevenirlo o manejarlo de forma saludable.

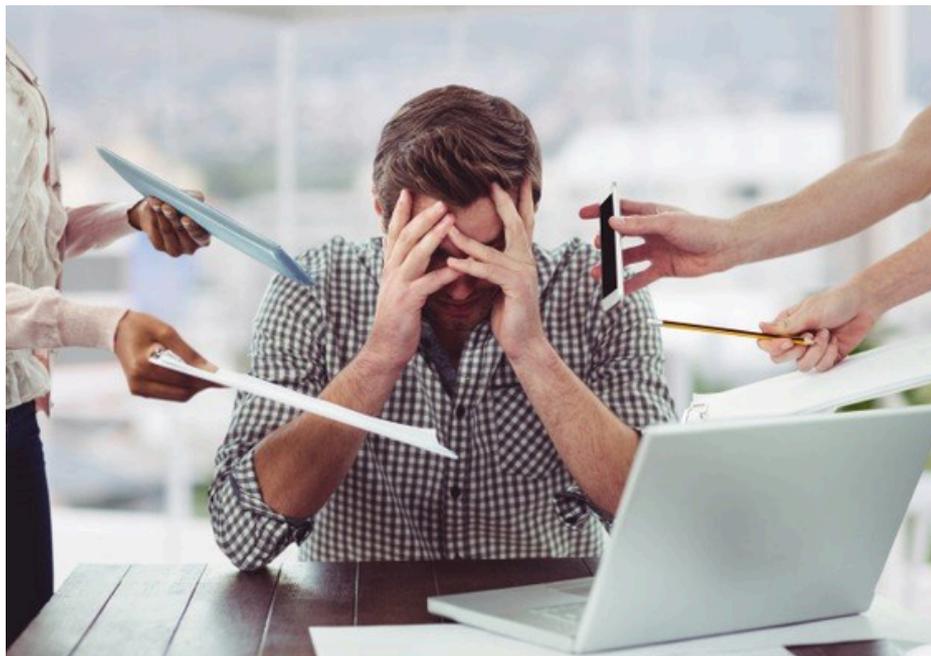
¿QUÉ ES BURNOUT?

El síndrome de burnout fue descrito inicialmente por Freudenberg (1974), quien lo observó en profesionales de la salud emocionalmente agotados y desmotivados. Más adelante, Christina Maslach y Susan Jackson (1981) sistematizaron el fenómeno como una respuesta al estrés laboral crónico, especialmente en profesiones de ayuda.

Este no debe confundirse con el estrés, ya que es un fenómeno más complejo que, en muchos casos, puede originarse a partir de este. Entre los factores que lo desencadenan se encuentran la sobrecarga laboral, una organización ineficiente, la carencia de apoyo por parte de colegas o superiores y la asignación excesiva de responsabilidades. Esta condición provoca un desgaste tanto físico como mental en el trabajador, afectando también su autoestima y generando una percepción negativa hacia su entorno laboral.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), el burnout se define como: “Un síndrome resultante del estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido gestionado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones: agotamiento, cinismo o desapego mental del trabajo, y sensación de ineficacia o falta de realización.”

Sintomas del síndrome de Burnout



Manifestaciones físicas: La persona afectada experimenta un cansancio persistente y un malestar general que deterioran su calidad de vida. Esto puede traducirse en síntomas como cefaleas, alteraciones en los hábitos alimentarios y del sueño, dolores musculares, pérdida de peso, presión arterial elevada, entre otros.

Desgaste emocional: Se presenta una notable disminución de la energía y del interés por las tareas diarias, acompañada de sentimientos de culpa, apatía, irritabilidad, ansiedad, impotencia e incluso cuadros depresivos.

Bajo desempeño laboral: El síndrome de burnout impacta negativamente en la productividad del trabajador. Se manifiesta en una escasa motivación, dificultad para concentrarse y para establecer relaciones interpersonales con colegas, superiores o clientes. También se observa una merma en la creatividad, en la capacidad de planificación, y una actitud distante o indiferente hacia las tareas asignadas, así como un incremento de comportamientos agresivos u hostiles.

Repercusiones sociales: Los efectos del burnout no se limitan al entorno laboral, sino que también afectan la vida personal del individuo, deteriorando sus vínculos con la pareja, los hijos, amistades y otras relaciones cercanas.

EFFECTOS DEL BOURNOUT EN EDUCACIÓN

El burnout académico es una manifestación del síndrome de agotamiento que ocurre en contextos educativos, y que afecta directamente la experiencia de los estudiantes. Se caracteriza por un estado persistente de cansancio emocional, actitudes negativas o cínicas hacia los estudios y una sensación de ineficacia o bajo rendimiento académico (Schaufeli et al., 2002). A diferencia del simple estrés, que puede ser puntual y manejable, el burnout académico es crónico y tiene efectos debilitantes en la motivación, el bienestar y el desempeño del estudiante.

Numerosos estudios han alertado sobre la alta frecuencia con la que los síntomas de burnout aparecen en estudiantes de maestría y doctorado. Por ejemplo, una investigación de Levecque et al. (2017) encontró que el 47% de los doctorandos presentan síntomas severos de agotamiento emocional, mientras que un 32% experimenta síntomas clínicos de trastornos psicológicos, como ansiedad o depresión. Del mismo modo, un estudio a gran escala realizado por Evans et al. (2018) en universidades norteamericanas reveló que más del 36% de estudiantes de posgrado reportaban sentirse constantemente abrumados, y un 39% había considerado abandonar sus estudios por razones relacionadas con la salud mental.

Factores psicológicos que contribuyen al burnout académico

1

Perfeccionismo excesivo

Buscar estándares inalcanzables o temer constantemente al error aumenta la ansiedad y el agotamiento (Flett & Hewitt, 2002).

2

Aislamiento emocional

Muchos estudiantes se sienten solos o incomprendidos, lo que debilita su capacidad de afrontar el estrés (Janta et al., 2014).

3

Desconexión del propósito personal

Estudiar sin una motivación interna clara genera una desconexión emocional con las metas y disminuye la perseverancia (Ryan & Deci, 2000).

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL BURNOUT EN POSGRADO

Superar o prevenir el burnout académico requiere una combinación de estrategias psicológicas, organizativas y emocionales. No se trata solo de “descansar más”, sino de transformar la forma en que se gestiona el estudio, el estrés y la relación consigo mismo. A continuación, te comparto algunas estrategias clave basadas en evidencia científica:

1. Desarrolla una rutina de autocuidado estructurada

El autocuidado no debe ser una reacción ante la crisis, sino un hábito constante. Incluir pausas activas, sueño reparador, alimentación consciente y ejercicio regular es esencial para recargar energías y prevenir el agotamiento físico y mental.

2. Aprende a regular tus emociones y pensamientos

La autocompasión y la reestructuración cognitiva ayudan a enfrentar los errores o dificultades sin caer en la autoexigencia destructiva. Técnicas como el mindfulness o el journaling emocional fortalecen el equilibrio interno (Neff, 2011; Kabat-Zinn, 2003).

3. Establece límites y prioriza tareas

Una fuente común de burnout es querer abarcar demasiado. Es fundamental diferenciar lo urgente de lo importante, aprender a decir “no” y proteger el tiempo personal sin sentir culpa.

4. Fortalece tu red de apoyo

Conversar con otros estudiantes, profesores o tutores permite compartir experiencias, reducir el aislamiento y recibir retroalimentación oportuna. El apoyo social es uno de los factores protectores más importantes.

5. Reconecta con tu propósito académico

Volver a pensar en el “para qué” de tu carrera, tesis o investigación ayuda a recuperar la motivación intrínseca. Estudiar desde el sentido personal permite sostener el esfuerzo a largo plazo sin desgastarse.

Revisa tu nivel de burnout académico:





Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional