



Recibido: 18 de Diciembre 2023 / Aceptado: 22 de Enero 2024 / Publicado: 15 de Febrero 2024

Área: Administración

Artículo de Investigación Original

CAPÍTULO 8

Burnout en universitarios que trabajan y estudian en ciencias de la administración y su impacto en las organizaciones.

Burnout in working university students of management sciences and its impact on organizations.

Gaviño J., Salazar T., Salazar J., Salazar M.
DOI: 10.55204/pmea.73.c157**Juana Gaviño Contreras, 0000-0001-6670-245X** Instituto Politécnico Nacional. Benito Juárez s/n entre Benito Juárez y Ángel Flores Col.
Centro, Planta Alta del Palacio Federal., Mazatlán, Sinaloa, México
dra.juanygc@gmail.com**Teresa Irina Salazar Echeagaray, 0000-0001-8785-6300** Universidad Autónoma de Sinaloa. Blvd. Miguel Tamayo Espinosa de los Monteros s/n, Torre
de Rectoría Col. Desarrollo Urbano Tres Ríos, CP 80050, Culiacán, Sinaloa, México
teresasalazar@uas.edu.mx**Julieta Elizabeth Salazar Echeagaray, 0000-0003-0689-532X** Universidad Autónoma de Sinaloa. Blvd. Miguel Tamayo Espinosa de los Monteros s/n, Torre
de Rectoría Col. Desarrollo Urbano Tres Ríos, CP 80050, Culiacán, Sinaloa, México
jese@uas.edu.mx**Melissa Edith Salazar Echeagaray, 0000-0003-0704-3612** Universidad Autónoma de Sinaloa. Blvd. Miguel Tamayo Espinosa de los Monteros s/n, Torre
de Rectoría Col. Desarrollo Urbano Tres Ríos, CP 80050, Culiacán, Sinaloa, México
salemele@uas.edu.mx

RESUMEN.

La sociedad actual presenta diversas exigencias en el estilo de vida de la población, las personas del medio del espectáculo y los denominados influencers exhiben actividades que antes eran más austeras ahora se presentan con costosas demostraciones de riqueza. Esto influye en la colectividad ocasionando una competencia por demostrar quien lleva la mejor forma de vida y por ende los jóvenes sienten la necesidad de vivir acordes a lo que los medios exponen. Generándose en la juventud la exigencia de trabajar mientras cursa sus estudios universitarios y al realizar ambas funciones presentan Burnout. El propósito del presente artículo es exponer como el Burnout esta aquejando a los estudiantes universitarios, que disciplinas y acciones contribuirán en sobrellevar dicha situación. La metodología utilizada consiste en revisar y exponer las teorías relacionadas con el Burnout como la Administración Sustentable, la Psicología Positiva, Psicología de la Salud Ocupacional, Engagement y la Responsabilidad Social. Del mismo modo, se presentan otros estudios relacionados con el Burnout y la aplicación del Cuestionario Malasch Burnout Inventory (MBI) a una muestra de estudiantes universitarios.

Obteniéndose el resultado de como el ser estudiantes y trabajadores les está generando Burnout afectándoles en sus relaciones humanas y estilo de vida. Se concluye la necesidad de implementar nuevas disciplinas aunadas al Desarrollo Sostenible, estudios y acciones para sobrellevar y disminuir el Burnout en beneficio de los estudiantes universitarios y la sociedad en general.

Palabras Clave: Burnout, Autocuidado, Administración Sustentable, Psicología

ABSTRACT:

The actual society presents various demands in the lifestyle population, the showbiz people and the influencers exhibit activities that before were austere now are presented as expensive demonstration of wealth. This influences in the community causing a competition to prove who carries the best lifestyle and therefore the youths feel the need to live according to which the media expose. Generating in the youth the requirement of work while pursues his university studies and the perform both functions presents Burnout. The purpose of this article is to expose who the Burnout is afflicting the university students, what disciplines and actions contribute to cope with this situation. The methodology used consists in review and exposed the theories related to the Burnout as the Sustainable Administration, positive psychology, Occupational Health Psychology, Engagement and Social Responsibility. In the same way, other studies are presented connected to the Burnout and the application of the Test of Malasch Burnout Inventory (MBI) to a university students' sample. Obtaining the result of how being students and workers are generating Burnout affecting them in their human relations and lifestyles. It concludes that the need of implement new disciplines united Sustainable Development, studies, and actions to cope and decrease the Burnout in benefit of university students and society in general.

Keywords: Burnout, Self care, Sustainable Administration, Psychology

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se buscó en primera instancia identificar el nivel que presenta del Síndrome de Burnout en el estudiantado del nivel Licenciatura en Ciencias de la Administración en la Universidad Autónoma de Sinaloa, dentro de la Facultad de Ciencias Económico-Administrativas de Mazatlán (FACEAM) y que además trabajan. Asimismo, se plasma la intención de visibilizar las implicaciones organizacionales y personales que trae como consecuencia ignorar su incidencia, sin incluir la comprensión de la riqueza en términos humanos también. Se trata de reflexionar acerca de las ventajas de aplicación de conocimiento científico de forma transdisciplinaria para convertirse en empresas con una visión y conciencia económica, social y ambiental, orientada a la Responsabilidad Social y promotora del autocuidado como un derecho humano.

El estudiantado que actualmente se forma en las Universidades está obligado a enfrentar mayores desafíos que las generaciones previas, en primer lugar por el mayor avance tecnológico y la globalización; en segunda instancia por las consecuencias de la reciente pandemia por COVID-19: crisis sanitaria, económica y social. En esta investigación con alcance exploratorio y enfoque mixto se presentan las percepciones de estudiantes universitarios que son trabajadores en empleos formales y en

emprendimientos; en el aspecto cuantitativo se presentan los mayores porcentajes de respuesta por cada subescala que incluye el instrumento. Es no experimental y transversal, abarca de enero a junio del 2023.

El instrumento de base aplicado por su alto nivel de confiabilidad documentado fue el Cuestionario Malasch Burnout Inventory (MBI). Se adaptó y aplicó a 125 estudiantes de la Universidad, que realizan distintos desempeños laborales. En los resultados se documentó alta puntuación en la subescala sobre cansancio emocional, sin embargo en las subescalas de despersonalización y realización personal se ubicó como media.

El objetivo de la presente investigación es demostrar como el cansancio emocional o agotamiento en los estudiantes que trabajan influye en su estilo de vida. Esto demuestra la necesidad de generar una nueva Ciencias Social Administrativa con una visión sustentable, integradora de las dimensiones humanas y los ámbitos de interacción flexible. Estimulando el auto cuidado como disposición provisoria y de subsanación en las personas que realicen varias actividades en su día a día. Se concluyó que coincide la alta prevalencia del problema de salud por el Burnout y el señalamiento de los estudiantes que se auto perciben como trabajadores con estrés y ansiedad, al estar inmersos en experiencias con dueños de empresas, clientes y máquinas inteligentes cada vez más demandantes, así como un panorama económico incierto. Se plantea la propuesta de ir más allá de cada disciplina. Tanto desde la Administración Sustentable; la investigación educativa en la esfera de la Psicología de la Salud ocupacional, mediante la Psicología Positiva para la mejor comprensión.

Burnout y Autocuidado

Freudenberger (1974) utilizó por primera vez el término Burnout describiéndolo como una “sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”. Involucra además de la energía a los aspectos materiales e inmateriales con los que cada trabajador cuenta y su impacto negativo en los trabajadores como a las empresas. Desde una visión administrativa las consecuencias van desde la disminución en la eficiencia y productividad, así como el deterioro en el clima organizacional. En lo individual acarrea múltiples problemas de salud a quienes lo padecen.

Forbes (2017) señala que México ocupa los primeros lugares de países con más personas que presentan el síndrome de desgaste profesional y además de afectar a los trabajadores, de acuerdo con datos que cita de la firma consultora AON, también ocasiona

pérdidas por 16,000 millones de pesos a empresas mexicanas

En cuanto al autocuidado, su definición según la Organización Panamericana de la Salud (2022) de acuerdo con las directrices de la Organización Mundial de la Salud señala que es: “La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.” De acuerdo a lo anterior se vincula a personas, familias y comunidades que en conjunto pueden contribuir para el logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3 sobre Salud y Bienestar, del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. En su alcance incluye: “Fortalecer la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, para la alerta temprana, la reducción de riesgos y la gestión de los riesgos para la salud nacionales y mundiales.” (Naciones Unidas, 2023)

Otros autores definen el autocuidado como la conducta que se da en “situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar” (Navarro, Castro, 2010). Estos autores refieren del Modelo propuesto por Orem y señalan que los requerimientos de autocuidado universal son comunes a todos los seres humanos e incluyen “la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.” (Ibid.). Por lo tanto, fortalecer el desarrollo de la capacidad de autocuidado puede conllevar al logro de la Agencia del Autocuidado, que tiene utilidad durante toda la vida.

Administración Sustentable

Cualquier empresa requiere sólidos planes de acción, con objetivos definidos y plazos claros sobre cómo reducir o subsanar cualquier tipo de impacto que perjudique las dinámicas de interacción humana, productiva y tecnológica en las organizaciones. Aunque resulta complejo, la Administración Sustentable al ser incorporada para orientar dichos planes incluye la promoción de comportamientos responsables, tanto en lo económico, como en lo social y ambiental. Principalmente, porque en el esfuerzo grupal para optimizar el aprovechamiento de los recursos de los que se dispone, solucionar problemas y orientarse en la toma de decisiones se requieren individuos sanos, con competencias para colaborar desde una visión sostenible dentro de las organizaciones donde interactúan.

En ese orden de ideas, se considera que la Administración Sustentable es la

“disciplina social que estudia el comportamiento y la evolución de los aspectos e impactos sociales y ambientales generados por las organizaciones” (Kent, 2020) En ese sentido puede contribuir con la Responsabilidad Social necesaria para promover “un desarrollo sustentable “sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades” de acuerdo con los términos de la Comisión Brundtland desde 1987, citados por Urquidi, Nadal (2007)

Es indudable que ante la gran incertidumbre que se vive en un contexto histórico postpandemia por la enfermedad del COVID-19, aunado al avance vertiginoso que las TIC's y la globalización imprimen al ritmo de vida de los seres humanos, estos deben perfeccionar e incrementar sus habilidades en el Siglo XXI. Especialmente para incrementar las que actualmente todavía no son automatizadas, como el autocuidado y el engagement como compromiso unido a una filosofía ética centrada en la atención y comprensión. Solo así se está en posibilidad de aportar al mundo que le rodea y contribuir favorablemente ante la amenaza sobre la extinción de recursos en el mundo.

Psicología de la Salud Ocupacional y Engagement

Es un hecho que los seres humanos no nacen en el vacío, sino en un determinado tiempo y espacio compartido con otros. La pandemia mostró una vez más, que “el mundo es un sistema, en el que todo elemento que lo compone, por insignificante que parezca interactúa con otros y acaba por influenciar el conjunto” (Ramonet, Prieto, Borón, 2020). Es en ese sentido cuando surge la pregunta ¿Cómo proporcionar desde el ámbito universitario y/o empresarial, estrategias de intervención que subsanen al Burnout en el contexto histórico postpandemia del sistema económico y social del capitalismo para orientarse hacia la Responsabilidad Social?

En coincidencia con el punto de vista de Maslach (2005) quien afirma que “Para ser realmente efectivas, las intervenciones para reducir el burnout necesitan también identificar un estado de meta deseable [...] Así, recientemente la investigación se ha centrado en la antítesis positiva del burnout, a saber el engagement con el trabajo” En la Constitución de la Organización Mundial de la Salud se refiere que "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"(Organización Mundial de la Salud, 2023). Esto es relevante especialmente desde las ciencias administrativas, para prevenir el Síndrome de Burnout llamado también Síndrome de agotamiento físico por estar “quemado”.

Después de la utilización del término por Freudenberg (1974) fue en 1976 cuando Maslach concreta el término desde el aspecto psicosocial para su divulgación y

reconocimiento científico. Éste fue declarado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2000 “como un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida”. (Saborío, Hidalgo, 2015)

La autora (Maslach, 2003) desde la corriente del pensamiento microsociológico del Interaccionismo Simbólico y bajo una perspectiva psicosocial, define el concepto de burnout como un síndrome inherente al proceso de desgaste profesional. Refiere que involucra tres escalas: cansancio emocional o agotamiento, despersonalización o cinismo y la ineficacia en la realización personal. Señala además que la primera representa el componente del estrés individual básico, en la segunda refiere el riesgo del desapego que puede llevar a una pérdida del idealismo o a la deshumanización y en la tercera subescala quienes la experimentan se preguntan si están en el trabajo y carrera universitaria correcta. Lozano (2023) señala que: “México es uno de los países con mayor prevalencia del síndrome de burnout, superando a China y Estados Unidos. El 75% de los trabajadores en México sufren de fatiga por estrés laboral”

En la búsqueda de soluciones, se identifica en oposición con el burnout, el término del engagement personal. El mismo se define como el “[...] aprovechamiento de los miembros de la organización de sus propios roles de trabajo: en el engagement, las personas utilizan y se expresan a sí mismas física, cognitiva, emocional y mentalmente durante el desarrollo de sus roles”(Kahn, 1990). p.694). Por su parte, Schaufeli y Salanova (2004) lo trasladan para su implementación en la Dirección de Recursos Humanos desde el ámbito de la Psicología de la Salud Ocupacional, que hace énfasis en la “calidad de vida laboral y la promoción de la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores” Señalan que es “[...] un estado mental positivo, de realización, relacionado con el trabajo que se caracteriza por vigor, dedicación y absorción”. (Ibid.).

Psicología Positiva

Schaufeli y Salanova (2004) presentan al Engagement como el nuevo concepto nuclear del movimiento de la Psicología Positiva que “es el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas” (Seligman, 1999). Cuando se logra esta disposición cada trabajador aplica su energía con alta potencia de logro visible en su rendimiento y ve a las dificultades como oportunidades de realización sin desgastarse. Al disfrutar durante la realización de su trabajo el tiempo se pasa rápidamente. Por lo anterior, no hay interés en desligar su atención de la actividad o tarea que realiza.

Atender el aspecto de la calidad y la promoción de la salud para lograr calidad de vida laboral y el bienestar de los trabajadores, trae múltiples beneficios también

a las empresas, tales como evitar baja productividad, faltas e incapacidades por problemas de salud, posibles riesgos de trabajo y aumento de costos en el riesgo patronal que se registra para la previsión social. Esto exige la creación de medidas organizacionales remediales del alto impacto negativo si se omite en la estrategia empresarial atender tanto desde el aspecto de lo material como en las cuestiones inmateriales. En ese sentido, Dos Santos (2009) señala que las contradicciones internas del modo de producción capitalista se originan:

En la forma o modo por el cual se articulan en esta sociedad dos fenómenos complementarios: la apropiación humana de la naturaleza (el proceso de producción de valores de uso según una determinada forma de articulación de las fuerzas productivas propias del modo de producción capitalista) y las relaciones de producción que los hombres establecen entre sí para asegurar, desarrollar y extender este proceso de apropiación.

Entendido el primer fenómeno como producción material extraída del mundo natural, de acuerdo a determinadas representaciones subjetivas que dan forma a los valores y estructura de las fuerzas productivas y el segundo como las relaciones sociales necesarias para la reproducción de la vida al ensanchar dicho proceso, puede apreciarse que son inherentes dos tipos de relaciones: las productivas y las sociales.

El enfoque que prevalece actualmente en las organizaciones y en la sociedad, es que las relaciones de producción son las más importantes e incluso se refiere que son las que establecen el carácter de las relaciones sociales, políticas, jurídicas, morales y religiosas, etc. Si reviste gran relevancia la creación material y productiva, sin embargo se deja de lado considerar que al desarrollar cualquier actividad externa para producir, ésta se planea desde la actividad interna de los seres humanos, que muchas veces permea de las relaciones sociales que desarrollan y donde reevalúan la realización de un trabajo satisfactorio para aportar en mayor medida.

Así, desde los procesos conscientes e inconscientes del ser humano se da la fuerza motriz que inspira su desarrollo al interactuar en su práctica con el medio, para transformarlo al aplicar su energía generalmente estimulada por necesidades y en la búsqueda de satisfacerlas. Sin embargo, es relevante no perder de vista el factor estratégico clave para el desarrollo y la competitividad en las organizaciones que es: la Responsabilidad Social, definida como “la integración voluntaria por parte de las empresas de las preocupaciones sociales y medioambientales en sus operaciones comerciales y sus relaciones con sus interlocutores”. (Carroll, 1979, p.17)

Propuesta

En ese orden de ideas, tanto la empresa como la Universidad son espacios privilegiados para dar respuesta mediante planes estratégicos a los retos sociales, culturales, económicos y políticos que en el entorno global se plantean. Desde el currículo, puede promoverse en la Universidad, a la par de los nuevos contenidos científico-tecnológicos que para la productividad se exigen actualmente, tanto el autocuidado sistemático de la salud. Por otra parte, desde el área de Recursos Humanos en las organizaciones se puede favorecer el engagement con apoyo de un Programa que capacite, oriente y apoye el incremento de las habilidades de los trabajadores, para alinearse en objetivos comunes.

Esto permite no considerar en exclusiva el proceso productivo-económico y centrar la atención en los dictados de una conciencia ética colectiva más comprensiva de la propia personalidad y la de los demás. Esto, si se entiende que el desarrollo “es un proceso de expansión de las capacidades de que disfrutaban los individuos” (Sen,2000), al vislumbrar una integración de los ámbitos físico, social, ambiental, económico y espiritual para el desarrollo evolutivo, a partir de seres humanos sanos.

Ilustración 2 Esquema de intervención propuesto



Nota: Elaboración propia.

Responsabilidad Social

La Responsabilidad Social Empresarial (RSE) de acuerdo con Fernández (2010) es un concepto donde:

Las empresas deciden voluntariamente contribuir al logro de una sociedad mejor y un medio ambiente más limpio. Se basa en la idea de que el funcionamiento general de una empresa debe evaluarse teniendo en cuenta su contribución combinada a la prosperidad económica, la calidad del medio

ambiente y el bienestar social de la sociedad en la que se integra.

El autor refiere cinco áreas que deben observarse para conocer el grado de compromiso de una empresa con la RSE:

- 1.- Valores y Principios Éticos. De tal forma que en la empresa se integre un conjunto de principios en la toma de decisiones en sus procesos y objetivos estratégicos. Este enfoque de los negocios basado en los Valores se refleja en general con la Misión y Visión de la empresa, así como en sus Códigos de Ética y de Conducta.
- 2.- Condiciones de ambiente de trabajo y empleo. Se refiere a las políticas de recursos humanos que afectan a los empleados: compensaciones y beneficios, carrera administrativa, capacitación, ambiente en donde trabajan, un adecuado balance trabajo-tiempo libre, trabajo y familia, salud, seguridad laboral, etc.
- 3.- Apoyo a la comunidad. Es el amplio rango de acciones que la empresa realiza para maximizar el impacto de sus contribuciones, ya sean en dinero, tiempo, productos, servicios, conocimientos u otros recursos que están dirigidas a las comunidades en las cuales operan.
- 4.- Protección del medio ambiente. Es el compromiso que abarca temas como la optimización de los recursos naturales, su preocupación por el manejo de residuos, la capacitación y toma de conciencia de su personal.
- 5.- Marketing responsable. Se refiere a una política que involucra un conjunto de decisiones relacionada con sus consumidores y se vincula con la integridad del producto, las prácticas comerciales, los precios, la distribución, la divulgación de las características del producto, el marketing y la publicidad.

Como se aprecia por lo expuesto previamente, la Responsabilidad Social Empresarial demanda prestar mayor atención en la capacidad de las personas para promover, desde la prevención la reducción de riesgos para la salud, de tal forma que su contribución a la riqueza económica se combine con mejora ambiental y bienestar favorecedor de engagement. Por lo tanto, la Administración Sustentable puede encauzar sólidos planes de acción estratégica con objetivos y plazos definidos para ese fin. Esto, a partir de diagnósticos previos que permitan investigar el nivel de Burnout que en cada organización se identifique como punto de partida, así como sus causas, consecuencias y formas de intervención.

Investigación educativa en Psicología de la Salud

Por otra parte, con el Aprendizaje basado en la Investigación (ABI) que consiste

en la “aplicación de estrategias de enseñanza y aprendizaje que tienen como propósito conectar la investigación con la enseñanza, se hace posible la incorporación parcial o total del estudiante en una investigación basada en métodos científicos, bajo la supervisión del profesor” (ITESM,2010). Citan, asimismo, que de acuerdo con Blackmore y Fraser (2007), la práctica efectiva del Aprendizaje Basado en Investigación puede incluir, de acuerdo con resultados de investigación que contribuyen al currículo:

- Métodos de enseñanza y aprendizaje basados en el proceso de investigación
- Aprendizaje con respecto al uso de herramientas de investigación
- Desarrollo de un contexto de investigación inclusivo

De esta forma se facilita consolidar los conocimientos adquiridos y a la par, cada estudiante puede aportar en los cambios y avances, sociales, económicos, políticos y tecnológicos. Centrarse además en aprender de la Psicología de la Salud permite dar lo que se tiene. Por lo que generar aprendizajes significativos en lo individual mejora la práctica profesional, por relacionarse con la indagación a través del método científico y vincular así la teoría y práctica lo que favorece el trabajo colaborativo, creación de objetivos comunes, cercanía y motivación por la confianza, lo que representa aspectos claves del Engagement.

Otros estudios sobre causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento del Burnout

Castro, Ceballos y Ortiz (2011) en su investigación con los estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño-Sede Pasto en Colombia se descubrió que el 15,5% de los estudiantes de la muestra presentan Burnout, el 18,7% manifiesta agotamiento emocional, el 14,4% cinismo y el 0,2% autoeficacia académica. Es marcado el alto porcentaje que refieren tener en la primera subescala de cansancio.

Por su parte Rosales y Rosales (2013) sostienen que los elementos causales del Burnout estudiantil universitario son: altas exigencias planteadas, dificultades materiales, la condición física y los estados de salud, los estilos de vida, las características de personalidad, clasificación del sistema nervioso y las motivaciones o razones por las que realiza sus estudios superiores. Es decir, el Burnout es multifactorial.

En la Universidad de Arica en Chile (Alvarez, Castillo, Cerezo, Fernández, 2018) identificaron que la Inteligencia Emocional funciona como un factor moderador ante la prevención de la aparición del Síndrome de Burnout Académico y Estrés Percibido. De tal forma que, interviniendo la Inteligencia Emocional los alumnos podrían disminuir la sintomatología de Estrés y del Burnout y potenciar la vinculación emocional, energía y

motivación frente a las actividades y demandas académicas (Engagement).

En ese sentido, Osorio, Parrello, Prado (2020) refieren que en su investigación sobre Burnout con estudiantes de una universidad pública de México, los resultados muestran que más de la mitad de la muestra padecía niveles medios y altos del síndrome. Evaluaron 2,707 participantes. En la discusión reiteran la importancia de continuar con la investigación en este campo, por una parte para evidenciar dicho fenómeno y por otra, al diseñar estrategias de intervención oportunas.

En Perú se realizó un estudio correlacional para investigar las relación que existe entre la espiritualidad, el síndrome de burnout y las formas de afrontamiento en el trabajo. Se contó con una muestra de 74 trabajadores a quienes se aplicó el Cuestionario de espiritualidad en el trabajo, el Inventario de burnout de Maslach (1976) y el Cuestionario de conductas de afrontamiento en situaciones de estrés. De acuerdo con Arias, Riveros y Salas (2012) no se encontraron relaciones significativas entre la espiritualidad y los estilos de afrontamiento, pero concluyeron que el afrontamiento pasivo y evitativo se correlacionan significativamente con el síndrome de burnout y el agotamiento emocional.

En el estudio de Fiorilli, Albanese (2014) se utilizó una medida para el agotamiento escolar (School Burnout Inventory (SBI) de Samlela-Aro, Kiuru, Leskinen, Nurmi (2009). Proporciona la primera contribución a la validación italiana de Síndrome de Burnout. Los objetivos del estudio fueron: Analizar la solución factorial del Síndrome de Burnout. Los objetivos del estudio fueron: Analizar la solución factorial del Síndrome de Burnout en una muestra de estudiantes italianos y analizar las diferencias de género entre otros. Participaron 274 estudiantes: 132 hombres y 142 mujeres de escuelas secundarias italianas. Los resultados mostraron que se encontró validez convergente y divergente entre el síndrome y los síntomas depresivos y el compromiso escolar. No se encontraron diferencias significativas al considerar el género del estudiantado.

Entre las investigaciones detalladas previamente se coincide en afirmar que el burnout es multifactorial. Se identificó asimismo su presencia tanto en estudiantes que solamente se dedican a estudiar, así como con trabajadores en distintos países. Se aprecia que entre las estrategias de afrontamiento está el Engagement, la Inteligencia Emocional, la práctica de diagnósticos y cuestionarios sobre las estrategias de afrontamiento entre otros. Además, se reitera el interés por el diseño de estrategias de intervención oportunas.

MATERIALES Y MÉTODOS.

Es una investigación exploratoria y mixta ya que en lo cualitativo son percepciones de los y las estudiantes que a la vez, son trabajadores en empleos formales y en emprendimientos; en el aspecto cuantitativo se presentan los mayores porcentajes de

respuesta por cada subescala que incluye el instrumento. Es no experimental y transversal ya que abarca de enero a junio del 2023. El instrumento de base aplicado por su alto nivel de confiabilidad documentado fue el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Se adaptó y aplicó a 125 estudiantes de la Universidad, que a la vez realizan distintos desempeños laborales.

Mediante observación participante se elige el muestreo deliberado no probabilístico. Para analizar los datos se considera el estándar de altos porcentajes en las dos primeras subescalas y bajos porcentajes en la tercera subescala para referir alto cansancio emocional. De los 125 respondieron 28 de 30 estudiantes de 1º año Tronco Común, 23 de 2º año Licenciatura en Contaduría Pública, 25 de 2º año Licenciatura en Mercadotecnia, 27 del 3º Licenciatura en Administración de Empresas y 20 del 5º año Licenciatura en Administración de Empresas. La muestra elegida a criterio de los investigadores comparte la característica de realizar trabajos remunerados de manera formal e informal y en su mayoría rango de edad, así como pertenencia estudiantil a la Facultad de Ciencias Económico-Administrativas en Mazatlán, de la Universidad Autónoma de Sinaloa, que agrupa sus carreras universitarias.

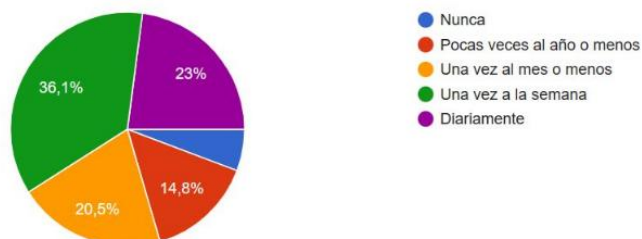
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De las percepciones aportadas por el estudiantado universitario que compone la muestra, se identificó puntuación alta en la primera subescala sobre cansancio emocional, ya que en promedio el 55% respondieron experimentarlo diariamente o una vez a la semana. De acuerdo con Maslach (2003) esto significa que hay altos niveles de estrés. Sin embargo, en la segunda subescala sobre despersonalización, la puntuación respecto a percatare si sentían apatía o consideraban tener relaciones personales frías y distantes, en la respuesta expresada desciende en promedio a 40% en sus ítems correspondientes. Es visible que, si casi la mitad del estudiantado se siente apático en su trato hacia los demás, el problema está latente. En la subescala de realización personal, el promedio de quienes se preguntan si cometieron un error al decidirse por las carreras administrativas o qué están haciendo es del 54%. Es oportuno buscar opciones de solución y/o dar seguimiento con investigación experimental para disminuir el agotamiento estudiantil, facilitar trayectorias laborales y académicas con menor cansancio emocional y conciencia de la aportación responsable de su acción tanto en las empresas donde laboran como en su interacción personal, familiar y comunitaria. Se incluyen algunas de las gráficas más representativas de las subescalas citadas.

Gráficas 1 y 2 Ítems Cansancio emocional o agotamiento

1. Me siento emocionalmente agotado por estudiar y trabajar.

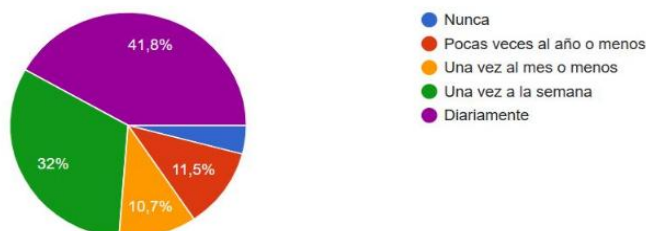
122 respuestas



Expresaron sentirse agotados diariamente y una vez a la semana un total del 59.1 % lo que representa un elevado porcentaje de estudiantes.

2. Me siento cansado al final de la jornada de estudio y trabajo.

122 respuestas

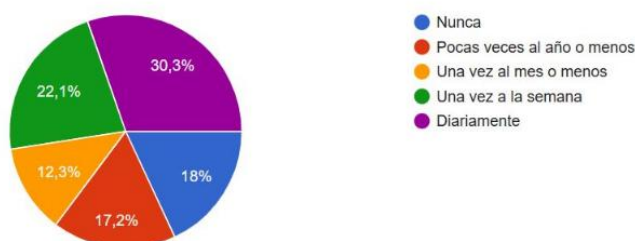


El 73.8 % de estudiantes refieren cansancio al final de sus jornadas laborales y estudiantiles.

Gráficas 3 y 4 Ítems sobre Despersonalización

5. Convivir y trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo.

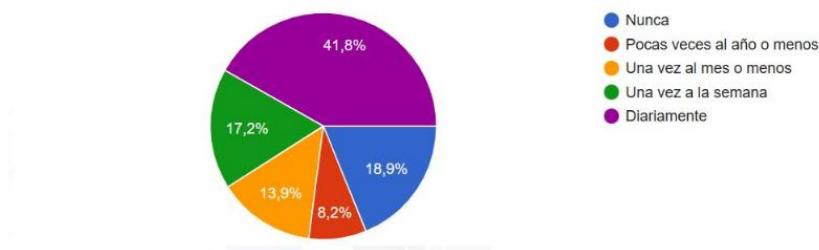
122 respuestas



Respecto a convivir y trabajar con la gente durante el día 53.4% de la muestra estudiantil manifestó considerarlo como un esfuerzo.

22. Trabajo por necesidad de llevar un estilo de vida en particular.

122 respuestas

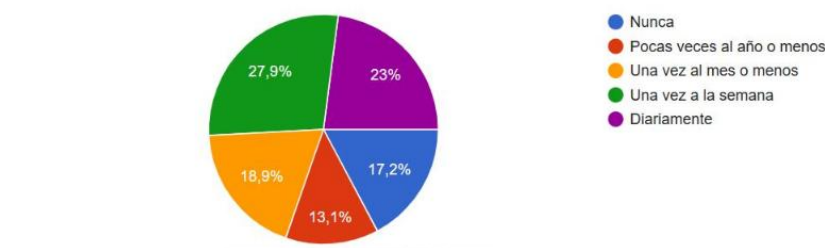


El 59.0% del estudiantado refiere que tiene necesidad de trabajar para solventar un estilo de vida particular-

Gráficas 5 y 6 Ítems de Realización personal

7. Me siento "quemado" o agotado por estudiar y trabajar.

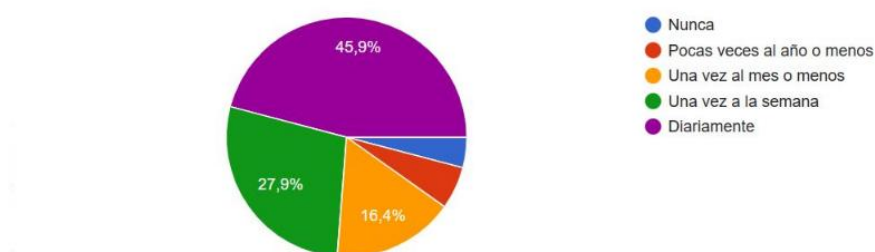
122 respuestas



De la muestra seleccionada, el 50.9 % se manifestó "quemado" por estudiar y trabajar.

18. He conseguido muchas cosas útiles en el trabajo.

122 respuestas



A pesar del agotamiento expresado, se pudo constatar que el 73.8% de los participantes señalaron obtener cosas útiles mediante su actividad laboral.

Como puede observarse en las dos primeras gráficas, manifiestan sentirse cansados y emocionalmente agotados por estudiar y trabajar. esfuerzo convivir y trabajar con la gente. Sin embargo, el estudiantado afirma trabajar porque desean llevar un estilo de vida particular. Aunque más de la mitad del estudiantado de la muestra se siente "quemado", revela haber conseguido muchas "cosas" útiles en el trabajo. Entre los comentarios expresados por las y los estudiantes, destaca el hecho

de que a ellos les gusta comprarse artículos caros, por ejemplo, unos tenis o ropa de marca que inclusive exceden los \$ 8,000.00 sin problema y por otra parte algunos de ellos expresaron aceptación al solicitarles que llenaran el cuestionario, porque dijeron sentirse agradecidos con la institución educativa por el diagnóstico y probabilidad de atención del problema de burnout.

Discusión

Se requiere alcanzar el pleno conocimiento de la realidad social para realizar transformaciones que conlleven a una mejor sociedad. Se coincide con la afirmación de Byung-Chul (2012) acerca de que la sociedad de la producción y el rendimiento genera estrés y consumismo, a la vez de que *el exceso de trabajo y la preocupación por el rendimiento se convierte en auto explotación, aunque se acompañe de un sentimiento de libertad. Es decir, “el explotador es al mismo tiempo el explotado” (Ibid.)*. En respuesta a la pregunta inicial sobre cómo subsanar el Burnout a partir de nuevas estrategias de intervención, se considera que la Administración Sustentable aporta elementos para generar planes de acción estratégica orientados a la Responsabilidad Social Empresarial. Mediante la Psicología Positiva promover el Autocuidado, el Engagement y la Investigación para prestar atención a la voz interior y ajustar la energía humana, equilibrar los tiempos e impulsar las acciones desde una planeación interna para identificar y encauzar un sentido de vida que se oriente hacia una productividad mejorada y motivada con sentido comunitario. Responder así al ¿Qué estoy haciendo y por qué estoy aquí? Tanto en la Universidad mediante la inclusión curricular de contenidos en Valores y Autocuidado como con la promoción del Engagement dentro de las organizaciones de cualquier tipo, se favorece que el problema sea subsanado.

Dentro de ese contexto, la Universidad representa la oportunidad de formarse para dar respuesta a la sociedad en su demanda de profesionales sanos, conscientes y éticos, que contribuyan con la obra creativa para lograr un desarrollo sostenible en el mundo. De ser así, habrán de convertirse en un factor positivo en la sociedad, ya que producen más insumos de los que consumen y administran sus recursos de manera óptima al pensar en las nuevas generaciones. Esto, tanto en su acción individual derivada de sus ideas, mediante conocimientos, habilidades y experiencias adquiridas como con su aportación colectiva al entorno.

Lograr que cada estudiante alcance las metas que sus expectativas generan al ingreso en cualquier ámbito de estudio, así como las que la sociedad demanda, depende en gran medida de su estado de salud, entre otros factores. En caso contrario, los efectos

derivados del Burnout son múltiples: síntomas psicosomáticos, emocionales y conductuales. (Apiquian,2007)

Al evitar los síntomas del burnout se facilita que cada estudiante pueda transferir sus conocimientos y optimizar los recursos individuales de los que dispone. Así, cada estudiante puede extender y aplicar sus conocimientos en las organizaciones y fuera de ellas en su comunidad, lo que repercute en bienestar social. Es favorable prevenir la decadencia en el estado de salud de la población de cualquier país, ya que en caso contrario se tienen consecuencia con problemas sociales derivados y asimismo con alto costo económico en la administración del sistema de salud, repercusiones en la baja productividad y escaso desarrollo integral. Es un hecho que para vivir en un estado de conciencia que se oriente hacia el bien común, involucra las cinco áreas que conllevan a la Responsabilidad Social Empresarial, mismas que se dan en la realidad si en la práctica está la Ética incluida como parte inherente de la Planeación Estratégica. Es decir, los Valores y Principios, las condiciones de trabajo, el apoyo a la comunidad, la protección del medio ambiente y el marketing responsable derivan de dichos planes para su implementación, en la búsqueda del equilibrio en la distribución de todos los recursos.

CONCLUSIONES

Cabe concluir con el planteamiento sobre la necesidad de una nueva Ciencia Social Administrativa desde una visión sustentable y sostenible e integradora de la totalidad de las dimensiones humanas y sus ámbitos de interacción flexible. Es necesario incluir el aprendizaje experiencial de la Administración Sustentable desde el inicio de las carreras administrativas, para fomentar en cada estudiante el interés de ser agente promotor e investigador consciente de los avances del Desarrollo Sostenible, a la par de auto cuidarse. Esto representa la medida preventiva y remedial de las consecuencias personales y organizacionales visibles actualmente en aspectos económicos y sociales que derivan de la rotación de personal, gastos por demandas, incremento en los riesgos de trabajo e incapacidades y el creciente ausentismo por desmotivación. Una nación próspera necesita gente sana, consciente, ética y productiva.

Asimismo, favorecer el Engagement con experiencias prácticas desarrolladas en Comunidades de Aprendizaje abiertas y flexibles, que tengan como base el movimiento de la Psicología Positiva. Es, asimismo, desde las Comunidades de Aprendizaje donde puede realizarse Investigación Educativa de forma multidisciplinar, para recoger información que realmente el proceso de aprendizaje. Se requiere que se construya el conocimiento en la Universidad, a partir de una metodología abierta a la investigación

desde la participación creativa de solución a los problemas que actualmente inquietan a la sociedad. Es visible que las preocupaciones actuales han incrementado la incidencia de Burnout. De acuerdo a los datos referidos en apartados anteriores, México ocupa los primeros lugares de países con más personas que presentan el síndrome de desgaste profesional y además de originar pérdidas económicas en las empresas mexicanas, también impacta en términos de bienestar social. Por lo tanto, es urgente atender desde la formación universitaria la prevención el problema de Burnout, desde un enfoque multidisciplinario. Asimismo, con la colaboración de las empresas desde sus áreas de RRHH e indudablemente desde la participación gubernamental, que involucre la creación de políticas de Responsabilidad Social, donde los seres humanos sean vistos como el recurso más valioso para las organizaciones y la sociedad.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los Autores declaran que no existe conflicto de intereses

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Participar activamente en:	Gaviño J	Salazar T	Salazar J	Salazar M
Conceptualización	X	X	X	X
Análisis formal	X	X	X	X
Adquisición de fondos				
Investigación	X	X	X	X
Metodología	X	X	X	X
Administración del proyecto	X			
Recursos	X	X	X	X
Redacción –borrador original	X	X	X	X
Redacción –revisión y edición	X	X	X	X
La discusión de los resultados	X	X	X	X
Revisión y aprobación de la versión final del trabajo.	X	X	X	X

REFERENCIAS

- Álvarez, P, Castillo, M., Cerezo, F., Fernández, M. (2018) Inteligencia emocional y su relación con el síndrome de burnout, estrés percibido y compromiso en estudiantes de Arica. Sitio Web <https://ajayu.ucb.edu.bo/a/article/view/28/26>
- Apiquian, A. (2007). El Síndrome del Burnout en las Empresas. Escuela de Psicología de la Universidad de Anáhuac Sitio Web [http:// www.anahuac.mx/psicologia/](http://www.anahuac.mx/psicologia/)
- Arias, W., Riveros, P., Salas, X. (2012) Espiritualidad en el ambiente laboral, estrés crónico (Burnout) y estilos de afrontamiento en trabajadores de una empresa de servicios educativos. Sitio Web <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=92912>
- Byung-Chul Han, H. (2012). La sociedad del cansancio. Ed: Herder.
- Carroll, A. (1979) A three dimensional conceptual model of corporate performance.

- Academy of Management Review, 4 (4) (1979), p. 17
- Castro, C., Ceballos, D., Ortiz, L. (2011). Síndrome de Burnout en Estudiantes de Pregrado de la Universidad de Nariño. Sitio Web <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/28903>
- Dos Santos, T. (2009) Fuerzas productivas y relaciones de producción Sitio Web <http://ru.iiec.unam.mx/3080/1/02FuePro.pdf>
- Fernández, R. (2010). Responsabilidad Social Corporativa. Ed. Club Universitario. Alicante.
- Fiorilli, C., Albanese, O. (2014) L'utilizzazione dello school burnout inventory (SBI) con studenti italiani di scuola superiore di primo e secondo grado [School Burnout Inventory with Italian students of high school]. Sitio Web <https://boa.unimib.it/handle/10281/77613>
- Freudenberger, H. J. (1974). "Staff burn-out". Journal of Social Issues. 30 (1), 159 - 165. <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (2010). Centro Virtual de Técnicas Didácticas. Aprendizaje basado en Investigación. Sitio Web https://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/abi/qes.htm
- Kahn, W. (1990). Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. The Academy of Management Journal, 33(4), 692–724. <https://doi.org/10.2307/256287>
- Kent, P. (2020) Gestión y evaluación de la Sustentabilidad Organizacional. Sitio Web <http://www.scielo.org.ar/pdf/cadmin/n15/2314-3738-cadmin-15-87.pdf>
- Lozano, P. (2023) México, Alarmantes cifras de estrés laboral. Sitio Web https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/#:~:text=El%2075%25%20de%20los%20trabajadores,de%20escritorio%20se%20sienten%20exhaustos.
- Maslach, C. (1976) Burned-out. Sitio Web https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out
- Maslach, C. (2003) The cost of Caring. California: Malor Books ISHK
- Maslach C. 2005. Entendiendo o burnout (Understanding burnout). In: Rossi AM, Perrewe PM, Sauter S, eds. Stress e qualidade de vida no trabalho - Perspectivas atuais da saúde ocupacional. Sao Paulo, Brasil: Editora Atlas. p. 41-55.
- Medina, G. (2018) El enfoque integral holónico de Ken Wilber, otra visión a la hora de investigar Sitio Web <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3759/375956270003/html/index.html>
- Naciones Unidas (2023) Objetivos de Desarrollo Sostenible. Objetivo 3: garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Sitio Web <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Navarro, Y., Castro, M. (2010) Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Sitio Web https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004
- Olivares, V. (2017) Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059
- Osorio, M., Parrello, S., Prado, C. (2020). Burnout académico en una muestra de Estudiantes Universitarios Mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1). Sitio Web <https://link.gale.com/apps/doc/A633427670/IFME?u=anon~3bc9f983&sid=googleScholar&xid=b85c9189>
- Organización Mundial de la Salud (2023) Constitución. Sitio Web

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Panamericana de la Salud (2022) Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar [Internet]. Washington (DC) Sitio Web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586748/> doi: 10.37774/9789275326275

Ramonet, I., Prieto, A., Borón, A. (2020) Ante lo desconocido la pandemia y el Sistema Mundo. Barcelona: Edit. Ciencias Sociales

Rosales, Y., Rosales, F. (2013) Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. Sitio Web https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009

Saborio, L., Hidalgo, L. (2015) Síndrome de Burnout. Revisión Bibliográfica. Sitio Web https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014

Schaufeli, W. Salanova, M. (2004) El engagement de los empleados: Un reto emergente para la dirección de los recursos humanos. Sitio Web https://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2004_Salanova-Schaufeli.pdf

Seligman, M. (1999) The president adress. American Psychologist.54,559-562.

Sen, A. (2000). El desarrollo como libertad. Gaceta Ecológica, (55), 14–20. Sitio Web <https://www.redalyc.org/pdf/539/53905501.pdf>

Urquidi, V., Nadal, A. (2018) Desarrollo sustentable y cambio global. Sitio Web <https://www.cervantesvirtual.com/obra/development-sustainable-and-global-change-924603/>