

## IMPORTANCIA DEL BURNOUT ACADÉMICO EN LA DOCENCIA UNIVERSITARIA. DIFERENCIAS SEGÚN EL CURSO Y ESTRATEGIAS DOCENTES

---

ANDREA CASCALES MARTÍNEZ  
*Universidad de Murcia, España*

PALOMA LÓPEZ ROS  
*Universidad Miguel Hernández de Elche, España*

REYES LÓPEZ LÓPEZ  
*Universidad de Murcia, España*

### 1. INTRODUCCIÓN

La investigación sobre la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios ha experimentado un crecimiento en los últimos años, tomando un enfoque interdisciplinario, surgiendo de la convergencia entre las ciencias del comportamiento y biomédicas. En este sentido, uno de los temas de mayor relevancia estudiados se relaciona con el bienestar psicológico y el estrés (Hernández-Torrano et al., 2020). En relación con dicho bienestar en estudiantes universitarios, encontramos el término burnout académico. Este se define como un síndrome consecuencia del estrés crónico que vive el alumnado por las actividades académicas (Caballero Domínguez et al., 2010). El burnout académico se divide en tres subcomponentes: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica (Rosales-Ricardo et al., 2021). El agotamiento emocional, hace referencia a una sensación abrumadora de cansancio físico y mental; el cinismo se refiere a la actitud negativa que puede adquirir el estudiante de indiferencia ante las actividades académicas; y, por último, la eficacia académica en este síndrome se caracteriza por una baja percepción de autoeficacia por parte del alumno (Caballero Domínguez et al., 2010; Rosales-Ricardo et al., 2021).

En cuanto a la prevalencia de este síndrome en población universitaria, la evidencia sugiere que más de la mitad de los estudiantes sufre un alto agotamiento emocional; así como alrededor de 1 de cada 3 estudiantes presenta un alto cinismo y una baja eficacia académica (Rosales-Ricardo et al., 2021). Otros estudios encuentran que este síndrome ha sido muy estudiado en otras poblaciones como en sanitarios, deportistas, pacientes, personal de centros penitenciarios, incluso guías turísticos; sin embargo, son menos los estudios que se centren en estudiantes (Choy Vessoni y Prieto Molinari, 2021); encontrando prevalencias muy variantes desde el 0% hasta 67,9%.

Los estudios que se han centrado en investigar las consecuencias que acarrea el burnout académico en los estudiantes universitarios encuentran que este lleva a un peor rendimiento académico (Madigan y Curran, 2021) y afecta gravemente al bienestar físico, mental y social de los estudiantes, en definitiva a su salud (Bayes et al., 2021; Wei et al., 2021).

A nivel físico, el burnout se relaciona con activación prolongada del sistema nervioso autónomo y disfunción de varios sistemas endocrinos, lo que puede llevar a consecuencias graves como cambios cerebrales, inflamación y enfermedades cardiovasculares (Bayes et al., 2021). El agotamiento emocional es un predictor considerable de diversas enfermedades y trastornos de salud, como hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades coronarias, trastornos cardiovasculares, dolor musculoesquelético, fatiga prolongada, dolores de cabeza, insomnio, problemas gastrointestinales, problemas respiratorios y cambios psicológicos como depresión. Además, está vinculado a la adopción de hábitos de vida poco saludables, como el aumento del consumo de alcohol y la inactividad (Salvagioni et al., 2017).

A nivel psicológico, se ha visto que influye en el bienestar con la vida (Wei et al.; 2021), mayor estrés y sintomatología ansioso-depresiva (Fariborz et al., 2019). El agotamiento académico puede dificultar que los estudiantes de educación superior se gradúen, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en la forma en que ejercerán sus profesiones o incluso llevar al fracaso total en la finalización de sus estudios y, posteriormente, en la entrada al mundo laboral (Salgado et al., 2021). De

hecho, este síndrome en estudiantes universitarios está asociado con un bajo rendimiento cognitivo, una disminución en el rendimiento académico o el abandono escolar, así como con síntomas depresivos e incluso pensamientos suicidas. Si el agotamiento causa baja productividad y menor motivación estudiantil, entonces está relacionado negativamente con el rendimiento académico de estos mismos estudiantes. Por lo tanto, los estudiantes que sufren de agotamiento son más propensos a manifestar ira, dificultades para superar obstáculos y tristeza (Martínez et al., 2020).

En este contexto, es crucial conocer qué factores de riesgo y protectores influyen en el bienestar de dicha población, con el objetivo de diseñar estrategias y métodos docentes más beneficiosos para los estudiantes que tengan en cuenta dichas variables y permitan prevenir la aparición de este síndrome en el alumnado.

### 1.1. FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES EN EL BURNOUT ACADÉMICO

Entendemos que el burnout académico aparece como consecuencia de la interacción entre factores personales e institucionales. En este sentido, la institución realiza una serie de demandas que el estudiantado no se ve capaz de solventar, por la sensación de ineficacia o por la falta de estrategias de afrontamiento. En cuanto a las variables institucionales, la evidencia sugiere que las variables del contexto académico que pueden afectar el rendimiento de los estudiantes incluyen: falta de feedback y apoyo de tutores, relaciones distantes con profesores, prácticas formativas simultáneas a las asignaturas, ausencia de asociación estudiantil, mala distribución de la carga horaria, dificultades con servicios bibliotecarios y de copiado, gestión administrativa deficiente, falta de ayudas educativas, escasez de equipos en aulas informáticas, falta de información para actividades académicas, condiciones inadecuadas en aulas, problemas de transporte, sobrecarga de materias, impuntualidad y ausentismo docente, mobiliario inadecuado, ambigüedad del rol, actividades que demandan mucha concentración, dificultad de temas y profesores exigentes, así como el número de cursos vacacionales realizados (Caballero Domínguez et al., 2010).

Por otro lado, como factores personales que la literatura científica anterior encuentra como factores de riesgo para padecer burnout académico son: ser mujer, pertenecer a un curso superior, ser fumador, el estrés percibido, la empatía cognitiva, la rumiación, la autoculpabilización y la catastrofización (Fiorill et al., 2022; Kilic et al., 2021; Liu et al., 2023; Vinter, 2021)

La evidencia sugiere que existen también factores que protegen de desarrollar ese síndrome, entre ellos, contar con una buena red de apoyo social, flexibilidad, el autoconcepto positivo, el compromiso y la resiliencia (Kilic et al., 2021; Vinter, 2021; Wood et al., 2020).

Por otro lado, estudios como el de Naderi et al. (2021) muestran que existe una correlación entre trastornos y problemas de sueño y un mayor agotamiento académico, así pues, al mejorar la calidad del sueño y llevar un estilo de vida más saludable, los estudiantes pueden ser menos propensos a sufrir agotamiento académico. Otras variables como la satisfacción vital, las aficiones, el entorno, las condiciones de trabajo, rasgos de personalidad muy emocionales y el neuroticismo también parecen relacionarse con los niveles de burnout en el alumnado (Gómez-Urquiza et al., 2023).

Abreu Alves et al. (2022) encuentran también que el compromiso académico atenúa el impacto del burnout sobre la intención de abandono, funcionando como un protector. La satisfacción con el apoyo social y el afrontamiento adaptativo se asocian con mayores niveles de compromiso académico, y la angustia general y el afrontamiento desadaptativo se asocian con el agotamiento. De este modo, recomiendan a las facultades de medicina el desarrollo de intervenciones para prevenir la intención de abandono, abordar el estrés y los retos académicos de los estudiantes y desarrollar sus niveles de compromiso académico.

### 1.1. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La mayoría de las investigaciones comentadas anteriormente se centran en estudiantes de carreras como Enfermería y Medicina, a pesar de que la evidencia indica que la vulnerabilidad a padecer un síndrome de burnout académico podría darse en todas las carreras sanitarias en

general. Tras la literatura científica revisada, no se ha encontrado ningún estudio que analicé este síndrome de burnout académico en estudiantes de podología. Por lo que el presente trabajo, pretende contribuir a la evidencia acerca de cómo afecta este síndrome de burnout a otros estudiantes de ciencias sanitarias, específicamente, a los alumnos de podología. Los estudiantes de la carrera de Podología, también se ven enfrentados a situaciones que propician el desgaste emocional que caracteriza el síndrome de burnout, como la realización de prácticas clínicas, el análisis de casos, el trato con pacientes... Por ello, resulta una población importante de estudio.

## 2. OBJETIVOS

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, los objetivos del presente trabajo son:

- Conocer la prevalencia del síndrome de burnout en una muestra de estudiantes de podología.
- Analizar si existen diferencias entre los estudiantes de podología en la manifestación del síndrome de burnout de acuerdo con variables sociodemográficas y/o académicas.
- Proponer herramientas y estrategia docentes para la prevención e intervención del burnout académico en el aula.

En este contexto, hipotetizamos encontrar:

- Una alta prevalencia de estudiantes que padezcan burnout académico (alto agotamiento emocional y cinismo, y baja eficacia académica).
- Diferencias entre cursos, siendo los alumnos de cursos superiores los que experimenten un mayor burnout académico.
- Intervenciones docentes que vayan en la línea de aumentar la sensación de control y capacidad del alumnado.

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1. PARTICIPANTES

La muestra estuvo formada por 120 alumnos de la carrera de podología de la Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante. Los participantes tenían una media de edad de 22,8 (5,96) años. El 67,5 % eran mujeres, el 94,2% eran de nacionalidad española y el 76,7% estaban solteros (Véase Tabla 1). Respecto a la prevalencia según el curso, encontramos que la mayoría pertenecían al 2º curso (47,5%), seguidos del 3º (27,5%) y el 4º (25%) cursos. La nota media de los estudiantes fue un 6,58 (0,729).

**TABLA 1.** Características de la muestra de estudiantes de podología.

	n	%
Sexo		
Hombre	39	32,5
Mujer	81	67,5
Nacionalidad		
Inglaterra	1	0,8
Colombia	1	0,8
Cuba	1	0,8
Holanda	1	0,8
Marruecos	2	1,6
Argelia	1	0,8
España	113	94,2
Situación personal		
Casado/a	5	4,2
Divorciado/a	3	2,5
Viudo/a	1	0,8
Con pareja	19	15,8
Soltero/a	92	76,7
Curso		
2º	57	47,5
3º	33	27,5
4º	30	25,0

## 3.2. INSTRUMENTOS

### 3.2.1. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACADÉMICAS

Se elaboraron preguntas específicas ad hoc para evaluar variables socio-demográficas como la edad, el sexo, la nacionalidad, la situación personal, y académicas como el curso y la nota media.

### 3.2.2. MALACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBI-SS)

Se evaluó el burnout académico a través del *Malach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS). Específicamente, se utilizó la versión adaptada para estudiantes universitarios de Schaufeli et al. (1996). Este instrumento está formado por 15 ítems repartidos en tres subescalas: agotamiento emocional (5 ítems), cinismo (4 ítems) y eficacia académica (6 ítems). Cada ítem se puntúa en una escala tipo Likert desde 0 “*Nunca*”, hasta 6 “*Todos los días*”.

De acuerdo con los datos normativos del estudio de Bresó' et al. 2007, de una muestra de trabajadores españoles, las puntuaciones medias y desviaciones típicas de las tres subescalas son: agotamiento emocional 2,12 (1,23), cinismo 1,50 (1,30), y la eficacia académica de 4,45 (0,9). La puntuación total de cada subescala se clasifica en “baja”, “media” y “alta”, de acuerdo a estos valores.

Estudios anteriores en poblaciones similares a la nuestra encuentran que este instrumento es válido y fiable con un alfa de Cronbach de 0,78 para agotamiento emocional, 0,78 para cinismo y 0,71 para la dimensión de eficacia académica, demostrando una consistencia interna adecuada.

## 3.3. PROCEDIMIENTO

Se trata de un estudio transversal descriptivo-comparativo. Se realizó un muestreo no probabilístico o por conveniencia, en el que se invitó a participar a los alumnos de 2º, 3º y 4º de la carrera de podología en la UMH. Se trata de una universidad pública que cuenta con cuatro campus situados a lo largo de la costa de la provincia de Alicante, en España. En total, tiene 14.982 estudiantes matriculados. En particular, el campus dedicado a los estudios de Ciencias de la Salud se localiza en el municipio de

San Juan, donde se imparten el Grado en Medicina, el Grado en Terapia Ocupacional, el Grado en Fisioterapia y el Grado en Farmacia.

Específicamente, el Grado en Podología en la Universidad Miguel Hernández (UMH) se imparte dentro de la Facultad de Medicina y se enfoca en el estudio y cuidado del pie. El plan de estudios consta de 240 créditos ECTS distribuidos en cuatro años: 60 créditos en materias básicas, 114 en materias obligatorias, 24 en optativas, 36 en prácticas y 6 en el Trabajo Fin de Grado.

Durante el primer año, los estudiantes adquieren conocimientos básicos en ciencias de la salud. En el segundo año, comienzan a estudiar contenidos específicos de podología, tanto teóricos como prácticos. En el tercer y cuarto año, se incluyen prácticas clínicas y asignaturas optativas. El aprendizaje es progresivo en conocimientos y habilidades para preparar a los estudiantes para la práctica asistencial. Además, los estudiantes participan en actividades complementarias para desarrollar competencias transversales y profesionales.

En cuanto al procedimiento de evaluación, se administró un cuestionario online que evaluaba las variables anteriormente descritas. Antes del cumplimiento del cuestionario, los participantes aceptaron la participación en el estudio, firmando un consentimiento informado. Además, esta investigación cuenta con la aprobación del comité de ética (Código: DCC.PLR.240222).

#### 3.4. ANÁLISIS DE DATOS

Los datos se analizaron a través del programa JAMOVI. Se realizó un análisis de potencia estadística a través de JPower, con el fin de estimar el tamaño muestral mínimo necesario para que los resultados contasen con suficiente consistencia. Se utilizó un tamaño del efecto mínimo de 0.3, con una potencia mínima deseada de 0.9 y un  $\alpha$  de 0.05, que arrojó un tamaño muestral necesario de 119 participantes.

Tras la recogida de muestra, se realizaron inicialmente análisis descriptivos y de frecuencia para conocer las características de nuestros participantes. Se utilizaron el test de Saphiro-Wilk y el de Levene para analizar



la normalidad y homogeneidad, respectivamente. Ante el incumplimiento de los supuestos de normalidad y homogeneidad y el tamaño reducido de la muestra, se decidió utilizar estadísticos no paramétricos y se llevó a cabo una prueba Kruskal-Wallis para comprobar las diferencias entre los distintos cursos en el burnout académico. También se calcularon los tamaños del efecto ( $\epsilon^2$ ) y se realizaron las comparaciones por pares Dwass-Steel-Critchlow-Fligner.

#### 4. RESULTADOS

Tras los análisis de datos realizados, los resultados obtenidos se muestran en las Tabla 2 y 3. En cuanto a la prevalencia, se observa que el 19.2 % de los estudiantes presentan un síndrome de burnout puro (alto agotamiento y cinismo y baja eficacia profesional). Por otro lado, el 75% de los estudiantes de podología experimenta un agotamiento emocional significativo, el 48,3% presenta sentimientos negativos hacia lo académico importantes, y el 62,5% percibe que cuenta con una eficacia académica por debajo de la media. Estos resultados resultan alarmantes y significativos, indicando una alta prevalencia de sintomatología por parte del alumnado.

Además, si comparamos la frecuencia de sufrir un alto agotamiento emocional, un alto cinismo y una baja eficacia académica, vemos que los alumnos de 3º parecen ser los más vulnerables, con un 84,84%, 54,54% y 69,69%, respectivamente.

Los niveles generales de burnout fueron altos en agotamiento emocional ( $M= 3.13$ ;  $SD= 1.49$ ), medio altos en cinismo ( $M= 1.79$ ;  $1.08$ ) y bajos en eficacia académica ( $M= 3.83$ ;  $SD= 1.41$ ). De esta forma observamos un alto riesgo de padecer síndrome de burnout en los estudiantes de podología. Se encuentran diferencias en el agotamiento emocional de los estudiantes según el curso ( $\chi^2= 11.49$ ;  $p = .003$ ). Específicamente se observan diferencias significativas entre los alumnos de 3º y el resto de los cursos; siendo los alumnos de 3º los que experimentan un mayor agotamiento emocional.

**TABLA 2.** Prevalencia de los subcomponentes del síndrome de burnout académico: agotamiento emocional, cinismo, eficacia académica, en la muestra de estudiantes de podología.

Variable	2°	3°	4°	TOTAL
Alto Agotamiento emocional	68,42%	84,84%	76,66%	75%
Alto Cinismo	43,85%	54,54%	50%	48,3%
Baja Eficacia académica	63,15%	69,69%	53,33%	62,5%

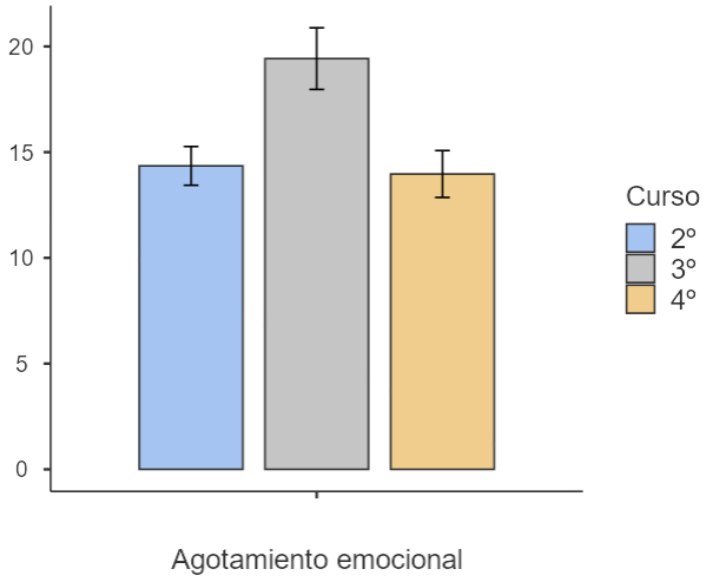
**TABLA 3.** Diferencias entre los distintos cursos de podología en las dimensiones del burnout académico: agotamiento emocional, cinismo y eficacia profesional.

Variable	2° M (DT)	3° M (DT)	4° M (DT)	Kruskal-Wallis		
				$\chi^2$	$\epsilon^2$	Post hoc
Burnout académico						
Agotamiento emocional	2,87 (1,38)	3,88 (1,67)	2,79 (1,21)	11,49*	0,097	3°- 2° 3° - 4°
Cinismo	1,67 (1,05)	2,01 (1,34)	1,77 (0,78)	1,85	0,016	-
Eficacia académica	3,72 (1,48)	3,63 (1,45)	4,24 (1,15)	3,08	0,026	-

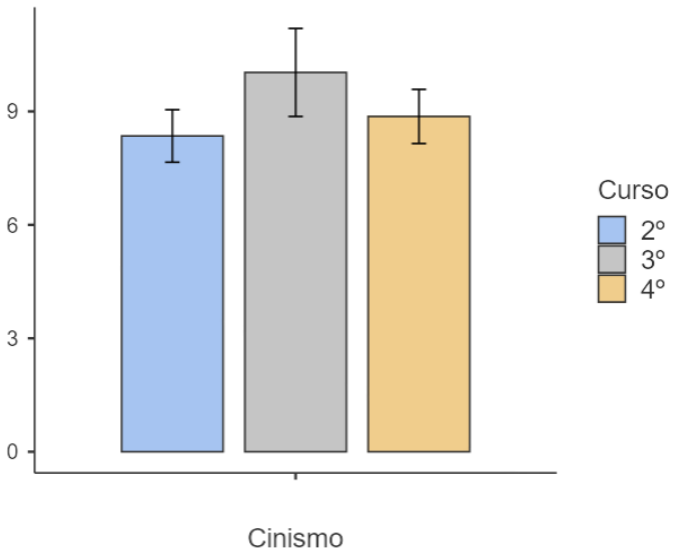
\*p< 0,01.

En las Figura 1-3, se observan de forma gráfica las diferencias existentes entre los diferentes cursos en los tres componentes del burnout académico: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica. Así, se muestran las diferencias significativas en agotamiento emocional, claramente más alto en 3° que en el resto de los cursos. Además, se observa que, aunque las diferencias no sean significativas, también parecen presentar los alumnos de 3° un mayor cinismo y menor eficacia académica; lo que se traduce en una mayor vulnerabilidad a padecer el síndrome de burnout.

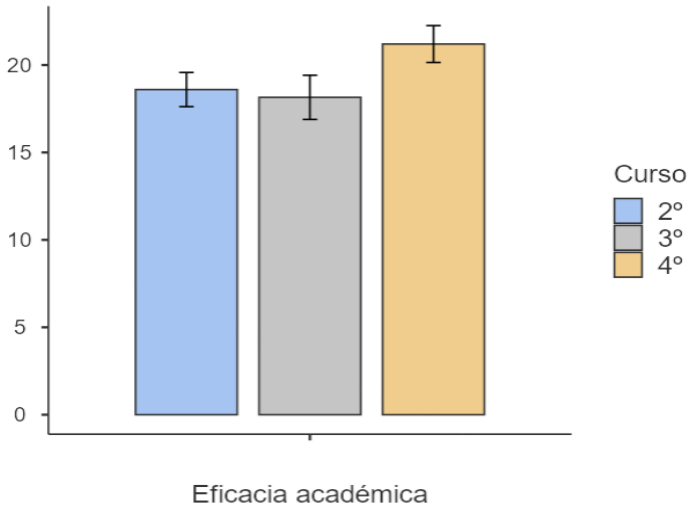
**FIGURA 1.** *Diferencias según el curso académico en agotamiento emocional*



**FIGURA 2.** *Diferencias según el curso académico en cinismo.*



**FIGURA 3.** Diferencias según el curso académico en eficacia académica.



#### 4.1. PROPUESTA INTERVENCIÓN

De acuerdo con los resultados comentados, observamos una necesidad de intervención en el curso de 3º de la muestra de estudiantes de podología estudiada. Se necesitan más estudios que indaguen en el porqué de estas puntuaciones, que permitan desarrollar intervenciones y estrategias personalizadas para con las necesidades del alumnado. De forma general, las intervenciones para prevenir y paliar el burnout académico van en la línea de fomentar los factores protectores contra este, comentados anteriormente. Así, es recomendable fomentar las actividades en grupo, de forma que los alumnos puedan relacionarse entre ellos, aumentar el sentido de pertinencia y apoyarse los unos a los otros. En esta línea, se buscaría fomentar el apoyo social del alumnado.

Por otro lado, se pueden diseñar actividades de reflexión de las capacidades del propio estudiante, y preparar tareas de acuerdo con las capacidades que ellos mismos consideran que poseen, para así favorecer el autoconcepto positivo y el sentimiento de capacidad con las tareas académicas.

Para aumentar el compromiso con la asignatura es crucial mantener una adecuada comunicación con el alumnado, de forma que este se sienta

partícipe y un elemento importante el cual es escuchado y su opinión tenida en cuenta.

En definitiva, escuchar al estudiante y preguntar por su bienestar es importante para el aprendizaje de este. De forma que se recomienda a los docentes que estén alerta a los signos de burnout académico que puede experimentar el estudiantado, con el fin de intervenir sobre estos y poder ayudar a mejorar el bienestar y salud de los alumnos.

## 5. DISCUSIÓN

Los objetivos del presente estudio eran analizar la prevalencia del síndrome de burnout en una muestra de estudiantes de podología; así como las diferencias existentes de acuerdo con el curso académico. A partir de dichos resultados, se pretende ofrecer una serie de propuestas de estrategias educativas que permitan prevenir e intervenir sobre el burnout académico que pueden sufrir los alumnos. Finalmente, nuestros resultados muestran una alta prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de podología. Kaggwa et al. (2021) realizan un metaanálisis en el que encuentran una prevalencia conjunta de burnout del 12,1%. De esta forma, vemos como nuestra muestra se sitúa por encima de la media del resto de estudiantes universitarios. Por otro lado, si atendemos a los subcomponentes por separado, también encontramos una alta prevalencia sobre todo de agotamiento emocional, seguido de baja eficacia académica y por último un alto cinismo. Esto es congruente con otros estudios que muestran una alta prevalencia de burnout en estudiantes de carreras sanitarias, sobre todo en enfermería y medicina (Gómez-Urquiza et al., 2023). Sin embargo, no se ha encontrado ningún estudio que analice este síndrome de burnout académico en estudiantes de podología. Por lo que este estudio, aporta evidencia importante y necesaria al campo de estudio de la salud en estudiantes universitarios de ciencias sanitarias.

Este patrón que caracteriza al síndrome de burnout académico parece darse sobre todo en los estudiantes del 3º curso. La bibliografía anterior en otras formaciones sanitarias encuentra que el agotamiento emocional sobre todo, y en menor medida el cinismo aumentaban durante los estudios, al igual que la prevalencia de burnout (Gómez-Urquiza et al.,

2023). Otras investigaciones añaden que esta mayor tendencia a experimentar burnout en cursos superiores se ve reforzada por el hecho de ser cursos cruciales, en los que los estudiantes deben graduarse (Kilic et al., 2021).

Ghods et al. (2022) incluyen en su estudio la exploración de las causas de dicho burnout académico en sus estudiantes. Estos identifican como una de las causas principales de su agotamiento emocional, la dificultad de las tareas académicas y la presión del trabajo clínico. Por otro lado, relacionan el componente del cinismo con la metodología tradicional de las clases teóricas, basada en la escucha pasiva; así como con la resistencia de algunos pacientes al intento de ayudarlos. Finalmente, asocian la baja eficacia académica con la falta de progreso educativo y la inseguridad por la inexperiencia.

De esta forma, tener en cuenta estas variables de cara a la intervención en el aula es crucial. Así, el personal docente debe diseñar estrategias educativas que no sobrecarguen al alumnado.

### 5.1. PROPUESTA DE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

De acuerdo con la *Teoría de Establecimiento de Objetivos* de Locke (1968) podemos recomendar una serie de pautas para disminuir el estrés del alumnado; así como para aumentar su motivación. En este contexto, las actividades planteadas al alumnado deberían ser de una dificultad moderada, que no sean demasiado fáciles para impedir el aburrimiento del alumnado, ni muy difíciles de forma que se perciban como imposibles de conseguir. Por otro lado, los objetivos son mejores específicos, bien definidos; no inespecíficos, vagos o abstractos. Los objetivos, además, deben ser próximos y cercanos. De lo contrario, objetivos a largo plazo pueden llevar a la procrastinación y falta de motivación y puesta en marcha. Las actividades deben estar bien estructuradas y claras, con una serie de pasos establecidos que el alumnado comprende. Además, es importante ofrecer la suficiente información como para que el alumnado comprenda la actividad en profundidad. En este sentido, hay que evitar dar información insuficiente. Finalmente, las actividades consensuadas y negociadas con el alumnado serán más beneficiosas que aquellas impuestas de forma unilateral por el profesorado.

Estudios como el de Vizoso Gómez y Arias Gundín (2016), muestran que los estudiantes perciben como estresantes la realización de exámenes y exposiciones en público, entendidas como situaciones en las que son evaluados. De forma que, repartir el peso de la evaluación entre diferentes actividades puede quitar parte de la presión que los estudiantes sufren en estas situaciones. Además, los estudiantes universitarios también sienten estrés ante la excesiva demanda de trabajo y cuando la metodología es impuesta por el profesor, estos efectos podrían deberse a un sentimiento de escasa autodeterminación o control por parte del estudiante (Vizoso Gómez y Arias Gundín, 2016). De esta forma, sería interesante que parte de la metodología docente se debata y diseñe junto al estudiante, para fomentar su participación y motivación; así como entendimiento para con la metodología utilizada. También, con el fin de reducir la carga de trabajo, la mayoría de las actividades podrían trabajarse en el aula, disminuyendo al mínimo el trabajo para casa.

Finalmente, padecer un síndrome de burnout también cuenta con un componente de intervención clínica necesario en muchas ocasiones. En este contexto, Gómez-Urquiza et al. (2023) encuentran que las intervenciones destinadas a aliviar el burnout mostraron resultados positivos. Entre estas, las más comunes son: el tratamiento a través de la música recreativa, programas de relajación muscular progresiva y la terapia conductual. Sin embargo, los efectos de estas intervenciones a largo plazo no son tan claros. Por lo que más evidencia acerca de posibles intervenciones continuas y eficaces a largo plazo son necesarias. De este modo, se incita a los profesionales a la detección precoz de problemas de salud mental en el alumnado y su derivación a los tratamientos pertinentes cuando las intervenciones desde el aula sean limitadas.

## 5.2. LIMITACIONES Y PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS

El presente estudio no está exento de limitaciones. En primer lugar, aunque se trata de un tamaño muestral adecuado según los análisis de potencia estadística, este es limitado, siendo recomendable aumentar dicho tamaño muestral en futuros estudios, de forma que aumente la validez externa y posible generalización de resultados.

Por otro lado, para este estudio se decidió no incluir a los alumnos de 1º de carrera por considerar el tiempo de exposición a la carrera

insuficiente para la aparición de un síndrome de burnout. Sin embargo, en futuras investigaciones sería recomendable evaluar a estos alumnos a final de curso y poder observar si existen diferencias con otros cursos, y si estos tienen un mayor riesgo de abandono académico por ello.

De esta forma, también sería interesante añadir una mayor cantidad de variables que permitan obtener información sobre diferentes factores de riesgo y protectores del burnout académico. A este respecto, se podrían comparar los diferentes niveles de burnout entre diferentes carreras sanitarias o entre diferentes modalidades de aprendizaje. De forma que, estas variables ayuden a orientar a los docentes en las posibles intervenciones para mejorar el bienestar y salud de su alumnado.

## 6. CONCLUSIONES

Nuestros resultados muestran unos niveles altos de agotamiento emocional en la muestra de estudiantes de podología, sobre todo en los estudiantes de tercero. Esto es congruente con estudios anteriores que encuentran una alta prevalencia de burnout en otros estudiantes de carreras sanitarias como medicina y enfermería. Además, también se ha encontrado que el curso de 3º es de los más vulnerables. El presente estudio ofrece información útil para tener en cuenta en la docencia a alumnos de ciencias sanitarias. En este contexto, es fundamental diseñar estrategias educativas que no sobrecarguen a los alumnos y beneficien a su formación y salud. Así, se proponen herramientas para prevenir o intervenir sobre el burnout académico en el aula.

## 7. REFERENCIAS

- Abreu Alves, S., Sinval, J., Lucas Neto, L., Marôco, J., Gonçalves Ferreira, A. y Oliveira, P. (2022). Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. *BMC Medical Education*, 22, 83. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
- Bayes, A., Tavella, G. y Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(9), 686–698. <https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713>.



- Caballero Domínguez, C. C., Hederich, C, Palacio Sañudo, J. E. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146.
- Choy Vessoni, R. A. y Prieto Molinari, D. E. (2021). Revisión sistemática sobre la prevalencia del síndrome de Burnout en el sector académico. *Revista de investigación en psicología*, 24(2), 163-182.  
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i2.21507>.
- Fariborz, N., Hadi, J. y Ali, T. N. (2019). Students' academic stress, stress response and academic burnout: Mediating role of self-efficacy. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 27, 2441–2454.
- Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G. y Romano, L. (2022). Students' burnout at university: The role of gender and worker status. *Int. Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 11341.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>.
- Ghods, A. A., Ebadi, A., Nia, H. S., Kelly-Ann, A. y Ali-Abadi, T. (2022). Academic burnout in nursing students: An explanatory sequential design. *Nursing Open*, 10, 535–543. <https://doi.org/10.1002/nop2.1319>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Martos-Cabrera, M. B., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., Cañadas-De la Fuente, G. A. y Aguayo-Estremera, R. (2023). Evolution and treatment of academic burnout in nursing students: A systematic review. *Healthcare*, 11, 1081.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare11081081>
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y. y Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: a bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1226.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>.

- Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A. y Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 16(8), e0256402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256402>.
- Kilic, R., Adriano Nasello, J., Melchior, V. y Triffaux, J. M (2021). Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198, 187-195. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>.
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Lui, D., Yin, H. y Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Med Educ* 23, 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Locke, E. (1968). *Teoría del establecimiento de metas u objetivos*. Estados Unidos.
- Madigan, D. J. y Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>.
- Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A. y García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers of Psychology*, 2, 2.
- Naderi, H., Dehghan, H., Dehrouyeh, S. y Tajik, E. (2021). Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Research and Development in Medical Education*, 10, 16. <https://doi.org/10.34172/rdme.2021.016>
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Simón Márquez, M. M., Oropesa Ruiz, N. F. y Gázquez Linares, J. J. (2020). Validation of the maslach burnout inventory-student survey in spanish adolescents. *Psicothema* ,32(3), 444–451. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.373>.
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J. y Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Mental*, 44(2), 91-102. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.013>.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L. y De Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*, 12, e0185781.

- Salgado S. y Au-Yong-Oliveira, M. (2021). Student burnout: a case study about a portuguese public university. *Education Sciences*, *11*(1), 31. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>.
- Vinter, K. (2021). Examining academic burnout: profiles and coping patterns among Estonian middle school students. *Educational Studies*, *47*(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/03055698.2019.1702510>
- Vizoso Gómez, C. M. y Arias Gundín, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, *46*(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>.
- Wei, H., Dorn, A., Hutto, H., Corbett, R. W., Haberstroh, A. y Larson, K. (2021). Impacts of nursing student burnout on psychological well-being and academic achievement. *Journal of Nursing Education*, *60*(7):369–376. <https://doi.org/10.3928/01484834-20210616-02>
- Wood, E. A., Egan, C. S., Ange, B., Garduno, H., Williams, D. R. y Wyatt, T. R. (2020). Association of self-reported burnout and protective factors in single institution resident physicians. *Journal of Graduate Medical Education*, *12*(3), 284–290. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-19-00645.1>