

# Open Minds

Internacional Journal

ISSN 2675-5157

vol. 1, n. 2, 2025

## ... ARTICLE 12

Acceptance date: 21/11/2025

# COVID – 19: IMPACTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT Y SUS IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS EN ESTUDIANTES WIXÁRIKAS DEL CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE

**Anita Parra Flores**

Mexicana, 41 años, Lic. En Psicología por la Universidad Guadalajara CUNORTE, Mtra. en Educación con Intervención en la Práctica Educativa, MEIPE. Doctora en Gestión educativa por CINADE. Catedrática de la Universidad de Guadalajara, en el Centro Universitario del Norte como Profesor de tiempo completo INV Asociado B.

<https://orcid.org/0009-0004-8674-7048>

**Vidal Alejandro Medina Vázquez**

Mexicano, Lic. En Psicología en el área clínica por la Universidad Autónoma de Zacatecas, Mtro. En Ciencias Forenses y Victimología por la Universidad Autónoma de Durango Campus Zacatecas y Doctor en Educación por la Universidad Autónoma de Durango Campus Zacatecas. Catedrático de la Universidad de Guadalajara, en el Centro Universitario del Norte, como Técnico Académico Asociado C.

<https://orcid.org/0009-0001-7581-8929>

**Filiberto Robles García**

Mexicano, 50 años, Lic. Contaduría pública por la Universidad Guadalajara CUCEA, Mtro. en Educación con Intervención en la Práctica Educativa. MEIPE. Catedrático de la Universidad de Guadalajara, en el Centro Universitario del Norte como Profesor de tiempo completo INV Asociado B

<https://orcid.org/0009-0002-1237-1119>



All content published in this journal is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

## Jaime García Escobedo

Mexicano, 39 años, Lic. En Administración con especialidad en Informática administrativa por el Instituto Tecnológico de Zacatecas, Mtro. En Administración de negocios por el Centro Universitario del Norte, Doctor en Gestión educativa por CINADE. catedrático de la Universidad de Guadalajara, en el Centro Universitario del Norte, profesor de asignatura  
<https://orcid.org/0009-0009-4580-1470>

## Norma Alicia Robles Estrada

Licenciada en Enfermería con Especialidad en Salud Pública egresada por el C.U.C.S. de la Universidad de Guadalajara, Maestría en Administración de Hospitales y Servicios de Salud Universidad Cuauhtémoc de Aguascalientes, Doctora en Inclusión Políticas Públicas e Investigación en la Universidad Mexicana de estudios y Posgrados Uruapan Michoacán  
<https://orcid.org/0009-0007-0006-5292> No.

**Resumen:** Este estudio analiza la incidencia del síndrome de burnout en estudiantes universitarios pertenecientes al grupo étnico Wixárika, específicamente del Centro Universitario del Norte (CUNorte), durante el contexto de la pandemia por COVID-19. Se indaga el impacto de esta sintomatología en los procesos de aprendizaje, así como sus repercusiones emocionales y psicológicas, bajo un enfoque cualitativo basado en el paradigma simbólico – interpretativo. Se utilizaron como instrumentos metodológicos la entrevista semiestructurada y un cuestionario diagnóstico. Los resultados permiten inferir que el burnout académico constituye un factor que incide negativamente en el desempeño académico y en el bienestar psicoemocional de los estudiantes indígenas, revelando así la necesidad de intervenciones contextualmente pertinentes que favorezca la salud mental y el equilibrio formativo de esta población universitaria.

**Palabras clave:** Educación superior, estrés académico, salud mental, burnout, estudiantes indígenas.

## Introducción: COVID- 19 y la transformación de la educación superior

El término “burnout” proviene del inglés y connota un estado de estar quemado, agotado y desilusionado con respecto al trabajo. Este concepto se origina del estrés, el cual, según la real academia española, se define como:

“Tensión ocasionada por circunstancias abrumadoras que generan reacciones psicosomáticas y otras alteraciones psicológicas, a veces severas.” Esto resulta es un estado de agotamiento, el cual se caracteriza por el desgaste emocional, físico y mental,

acompañado de efectos secundarios que afectan la realización personal, comprendida como la descompensación entre las habilidades individuales y las exigencias académicas.

De esta manera, se entiende que el síndrome de burnout “constituye una reacción inapropiada ante un estrés emocional persistente, derivado de altos niveles de tensión laboral, frustración personal y maneras inadecuadas de afrontar situaciones conflictivas” (Aranda B, 2011)

Luego de un periodo de dos años, motivado por gran inspiración, se ha elaborado la presente tesis doctoral, dicho proyecto surge de una inquietud personal sobre los trayectos académicos de ellos alumnos provenientes del Centro Universitario del Norte, quienes migran desde la sierra Madre Occidental hasta Colotlán, en el norte de estado de Jalisco, institución educativa, en el cual se encuentra estudiantes de la de la comunidad Wixáritari. El objetivo de esta investigación fue indagar sobre el síndrome de burnout en los procesos de aprendizaje y examinar sus efectos y repercusiones en el desempeño académico.

La emergencia sanitaria global derivada del virus SARS – CoV-2 (COVID-19) trajo consigo profundas transformaciones en los sistemas educativos a nivel mundial. La migración forzada de modalidades presenciales a esquemas virtuales demandó una rápida adaptación tanto de instituciones como de estudiantes, revelando diversas tensiones pedagógicas, tecnológicas y emocionales.

En el caso específico de la población es estudiantil indígena Wixárika, estos cambios implicaron una transición abrupta no solo tecnológica, sino también cultural. El acceso desigual a recursos digitales, las brechas lingüísticas y las diferencias epistemo-

lógicas entre sus cosmovisiones originarias y los marcos académicos institucionales agravaron las condiciones de estrés, contribuyendo al desarrollo de cuadros clínicos asociados al síndrome burnout.

De acuerdo con Caballero, Abello y Palacios (2006), el burnout académico puede definirse como una respuesta crónica de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la autoeficiencia, vinculada directamente a las exigencias propias del rol estudiantil. Este constructo ha sido útil para operacionalizar indicadores de malestar psicológico en el ámbito educativo, particularmente en situaciones de alta demanda como las provocadas por la pandemia.

La presente investigación tiene como objetivo analizar los efectos del síndrome de burnout en estudiantes wixárikas del CUNorte, así como identificar estrategias de intervención que permitan mitigar su impacto, promoviendo la equidad educativa y el bienestar psicosocial en contextos interculturales.

## Metodología

### Enfoque y diseño metodológico.

Esta indagación se enfocó principalmente en el enfoque cualitativo, dado que se llevó a cabo de manera abierta y flexible, desarrollándose durante el trabajo en el campo, específicamente dentro del aula, donde los estudiantes representan la fuente principal de investigación. Este modelo implica el involucramiento con los participantes, obteniendo información profunda y enriquecedora. El objetivo es realizar un análisis fundamentado en la evaluación del estrés, los procesos académicos y las expresiones de cada contexto.

La metodología representa una trayectoria, funcionando como el esquema que guía todas las actividades inherentes a una investigación. Se convierte en una pauta que evita desviaciones durante este proceso investigativo. Por lo tanto, se establece que “la metodología de investigación implica la aplicación de pasos y procedimientos para abordar problemas cuyas soluciones se encuentran en la aplicación del método científico” (Trujillo, 2024, Pág. 40) Cada metodología está intrínsecamente asociado a un método, aunque en ocasiones los términos se confunden con el concepto de técnica, ya que se entiende como la orientación o camino a seguir para alcanzar los objetivos específicos.

Esta investigación se inscribe en un enfoque cualitativo de corte interpretativo, sustentado en el paradigma simbólico – constructivista, que permite comprender los significados subjetivos atribuidos por los estudiantes a sus experiencias académicas durante la pandemia por COVID-19. El estudio adoptó un diseño fenomenológico, con el propósito de explorar las percepciones, emociones y vivencias asociadas al síndrome de burnout académico en estudiantes wixárikas del Centro Universitario del Norte (CUNorte). Perteneciente a la Universidad de Guadalajara.

## Participantes

CUNorte tiene un registro de 190 estudiantes (propios de la etnia Wixárika) en el sistema, con quienes se ejecutó la investigación propuesta. Se llevó a cabo un diagnóstico con una muestra de 71 alumnos para asegurar la relevancia del proceso. Además, se seleccionaron a 41 estudiantes de la comunidad Wixárika para realizar la entrevista. Todos los partícipes cursaban es-

tudios de nivel licenciatura en distintas carreras ofrecidas por el CUNorte al momento del estudio. La selección de los participantes fue no probabilística, de tipo intencional, atendiendo al criterio de pertenencia ética y situación académica activa durante el periodo de confinamiento.

## Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se emplearon dos técnicas principales:

El cuestionario estructurado, aplicado de forma presencial y virtual, con preguntas cerradas y abiertas que exploraron variables relacionadas con sintomatología de burnout, hábitos de estudio, salud emocional, percepciones de carga académica y condiciones de conectividad.

Entrevistas semiestructuradas, orientadas a profundizar en las experiencias subjetivas de estrés, ansiedad y agotamiento emocional vividas durante el confinamiento. Las entrevistas fueron grabadas (con consentimiento informado), transcritas y analizadas mediante codificación temática. (Aplicado a una muestra de 41 alumnos)

El cuestionario del inventario de burnout de Maslach. Se evalúa mediante el cuestionario de Maslach de 1986, que es el instrumento más ampliamente utilizado a nivel global. Esta escala presenta una elevada consistencia interna y una fiabilidad cercana al 95% y se compone de 22 ítems formulados como afirmaciones. El objetivo de esta prueba es evaluar tanto la frecuencia como la intensidad de la experiencia del Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas abordan tres dimensiones distintas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. (Aplicado a una muestra de 71 alumnos)

El cuestionario de Maslach requiere de 10 a 15 minutos para completarse y evalúa los tres componentes del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. En cuanto a las puntuaciones, se consideran bajas aquellas que se sitúan por debajo de 34; obtener altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permite establecer un diagnóstico del trastorno.

Según lo indicado por Franklin en 1998 citado en Hernández (2010), “la elección de técnicas y herramientas para la recolección de datos debe basarse en las características del estudio que se desea llevar a cabo”. Existen diversas técnicas que facilitan la obtención de información, detectando entre ellas la entrevista. Este método implica esencialmente la reunión con una o más personas para formular preguntas de manera adecuada, con el fin de recopilar información relevante.

Igualmente, se encuentra los cuestionarios: este recurso se utiliza para recoger la información necesaria de forma predefinida, organizada y organizada por capítulo o temas específicos. La técnica que se implementará en esta investigación consiste en una entrevista estructurada, usando un cuestionario diseñado para su aplicación virtual. El objetivo es recolectar información alineada con los objetivos y preguntas planteadas en la investigación, utilizando una escala de Likert.

## Consideraciones éticas

La investigación respecto los principios éticos establecidos para estudios con población indígena. Se garantizó el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos, la no discriminación y el respeto por la

cosmovisión de los participantes. Además, se reconoció el carácter vulnerable de esta población en el contexto de pandemia, lo cual implicó medidas especiales de cuidado emocional durante el trabajo de campo.

## Resultados

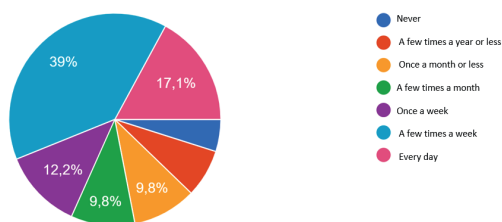
El análisis mixto permitió identificar cinco categorías emergentes: 1) percepción del cansancio emocional, 2) alteraciones en las actividades escolares, 3) experiencias de actividades con docentes y producción de estrés. Las narrativas obtenidas reflejan una vivencia común de agotamiento, estrés y frustración, especialmente durante los periodos de evaluación semestral.

Un hallazgo significativo es la falta de conocimiento del burnout como una problemática psicológica legítima. Muchos estudiantes normalizaron el cansancio crónico, considerándolo inherente a la vida universitaria. Esta internalización del malestar dificulta su identificación y tratamiento oportuno.

Asimismo, se detectaron dificultades recurrentes en el acceso a plataformas educativas, dispositivos electrónicos y conectividad. Estas limitaciones no solo retrasaron los procesos de aprendizaje, sino que generaron sentimientos de exclusión y rezago frente a sus compañeros mestizos, profundizando brechas educativas preexistentes.

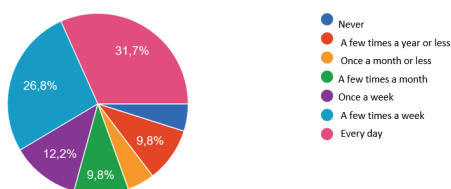
En el gráfico siguiente se muestra la reacción de 41 estudiantes ante la pregunta ¿cuál es tu sensación durante las clases y al realizar tareas?, donde se observa que el 17.1% se siente frustrado/a de manera diaria y un 39% lo experimenta en pocas ocasiones a la semana.

13. I feel frustrated in my classes and while doing homework.  
41 responses



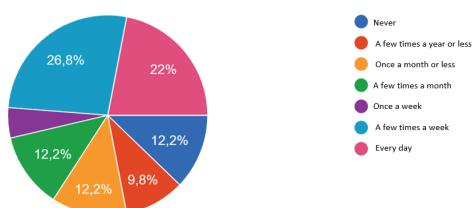
En el proceso de entrevista se exploró la percepción de los alumnos respecto a cómo se sienten al concluir la jornada de clases virtuales, lo que permitió identificar los siguientes resultados.

2. I feel tired at the end of the day of virtual classes.  
41 responses



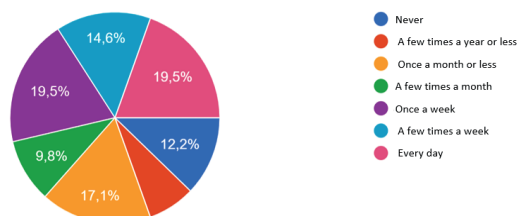
En la gráfica posterior muestra los resultados de las respuestas de los 41 alumnos entrevistados, a quienes se les cuestiono acerca de su percepción del desgaste asociado a las actividades escolares, así como la manifestación de dicho cansancio en el desarrollo de tareas y las clases virtuales.

8. I feel that my school activities are wearing me out. I feel tired from my homework and virtual classes.  
41 responses



El ultima gráfica, expone los resultados del cuestionamiento dirigido a conocer la percepción de los 41 alumnos sobre el trabajo directo con el docente en la modalidad en línea, así como las reacciones que dicha interacción provoca en ellos.

16. Working directly with teachers online stresses me out.  
41 responses



La evaluación del Maslach Burnout Inventory (IBM) consiste en 22 afirmaciones relacionadas con emociones y actitudes, adaptadas para los estudiantes en un contexto académico. Su objetico es evaluar el agotamiento académico, así como la frecuencia e intensidad con que se experimenta el Burnout. La información que se presenta es específica del MBI, y se considera que niveles altos en las dos primeras subescalas y bajos en la tercera son indicativos del síndrome de Burnout.

Es fundamental llevar a cabo un análisis minucioso de los distintos elementos para establecer el grado del síndrome, el cual puede variar en severidad según la aparición de síntomas en uno, dos o tres ámbitos, así como la diferencia existente entre los resultados obtenidos y los valores de referencia que indican la presencia del síndrome.

En el análisis presentado en la siguiente gráfica se observa que, dentro del grupo de alumnos Wixáritari, un 33.37% manifiesta cansancio emocional, lo cual representa un primer indicio de la posible presencia del síndrome de burnout, con una significancia alta en el dicho indicador. Asimismo,

	Bajo	Medio	Alto
<b>Cansancio emocional</b>	0 – 18	19 – 26	27 – 54
<b>Despersonalización</b>	0 – 5	6 – 9	10 – 30
<b>Realización personal</b>	0 – 33	34 – 39	40 – 56

Tabla 1. Valores de Referencia.

Fuente: Cuestionario Maslach Burnout Inventory.

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	33	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	9	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	28	Menos de 34

Tabla 2. Respuestas dadas a los ítems.

Fuente: Cuestionario Maslach Burnout Inventory.

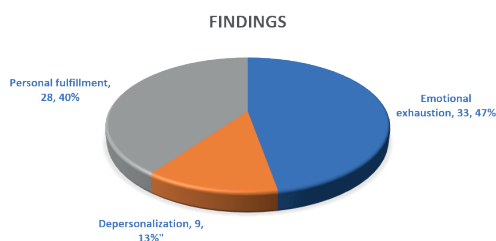
Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total
<b>Cansancio emocional</b>	1-2-3-6-8-13-14-16-20	Puntuación máxima 54.  <b>Obteniendo 33 como nivel alto</b>
<b>Despersonalización</b>	5-10-11-15-22	Puntuación máxima 30.  <b>Obteniendo 9 como un nivel medio</b>
<b>Realización personal</b>	4-7-9-12-17-18-19-21	Puntuación máxima 48.  <b>Obteniendo 28 nivel bajo</b>

Tabla 3. Resultados analizados.

Fuente: Elaboración propia.



se identifica un nivel medio de despersonalización en el 9.13% de los estudiantes encuestados. Finalmente, en el componente de realización personal, se registra un nivel bajo correspondiente al 28.40 %. En conjunto, estos resultados sugieren la presencia de indicadores consistentes con el síndrome de burnout en la muestra analizada.



## Discusión

Los resultados coinciden con estudios previos que advierten sobre el riesgo elevado de burnout en contextos de alta demanda académica combinada con escasos recursos psicosociales (Maslach & Jackson, 1981; Caballero et al., 2006). En el caso de los estudiantes wixárikas, se suma el componente etnocultural, que amplifica la vulnerabilidad ante escenarios de emergencia como el vivido durante la pandemia.

El hecho de que los estudiantes perciban el agotamiento como una condición inherente al desempeño académico revela una naturalización del sufrimiento que invisibiliza sus orígenes estructurales. Esta narrativa refuerza la necesidad de implementar acciones institucionales que reconozcan las particularidades culturales, lingüísticas y tecnológicos de la población indígena universitaria.

A lo largo del desarrollo de este proceso de investigación, la comprensión y la

manera de concebir como se configura el síndrome de burnout en los estudiantes, particularmente en el caso de una población perteneciente a una etnia perteneciente. Este estudio representa un aporte significativo tanto para los autores como para el ámbito académico en el cual se llevó a cabo la indagación al ofrecer una perspectiva contextualizada, sobre un fenómeno poco explorado en este grupo. No obstante, se busca que esta investigación trascienda el cumplimiento de un requisito académico y se consolide como un ejercicio permanente de reflexión, significación y resignificación de los contextos universitarios y sus realidades formativas.

## Propuesta de mejora

A partir del diálogo con los participantes, se identificaron dos estrategias emergentes con alto potencial para mitigar los efectos del burnout: el uso de agendas estudiantiles y la implementación de circuitos de estudios entre pares. La agenda permite organizar tarea, distribuir tiempos de estudio y visualizar compromisos académicos. Se observó que los estudiantes que incorporaron esta herramienta reportaron una disminución en los niveles de ansiedad y mayor sensación de control sobre su desempeño escolar.

Los círculos de estudio entre pares operan como espacios de acompañamiento emocional y académico, donde los estudiantes pueden compartir dudas, resolver tareas en conjunto y generar redes de apoyo mutuo. Estas prácticas recuperan formas comunitarias de aprendizaje propias de la cultura Wixárika, promoviendo la horizontalidad y la solidaridad.



## Conclusiones

A través de este estudio se obtuvo una comprensión del efecto de burnout en los estudiantes Wixárikas del Centro Universitario del Norte, identificando con ello ciertas acciones que restringen los procesos académicos de los alumnos. Es fundamental llevar a cabo investigaciones de esta índole, ya que facilita la comprensión de lo que surge dentro del ámbito estudiantil, involucrando estudiantes que se encuentran en contextos ajenos a los que el docente suele enfrentar. Esto permite identificar el agotamiento emocional que cada estudiante experimenta, excluyendo el cansancio físico y enfocándose en el desgaste emocional y psicológico que manifiesta durante las clases en línea y al subir las tareas a una plataforma digital.

La relevancia de este proceso radica en la investigación del contexto laboral específico desde una perspectiva situacional poco conocida. Los autores del estudio se cuestionaron acerca de cómo los estudiantes de la etnia Wixárika manejaron el burnout académico desde una perspectiva cultural y contextual, y cómo esto influye en su desempeño académico. Un aspecto clave a considerar es que, con mayor lejanía, el acceso a internet durante la pandemia se volvió más complicado. Estos estudiantes ya se habían trasladado a la cabecera municipal de Colotlán Jalisco, que es donde se encuentra la Universidad y habían atravesado un cambio significativo; en el 2020, la decisión de cerrar el centro educativo provocó un cambio en la dinámica académica resultando en el burnout y sus efectos con cada estudiante.

Alumnos que no pertenecían a CUNorte enfrentaron esta nueva realidad experimentando cansancio emocional y

agotamiento psicológico. Nuevamente se encontraban en un proceso de aprendizaje, uno de los entrevistados menciona: “lo que sucedió no fue negativo, ya que nos habíamos acostumbrado a estar lejos de casa, pero el regreso fue complicado, y la falta de internet lo volvió estresante”. Esto ayuda a esclarecer el origen del insomnio el agotamiento emocional que sufrieron.

El estudio confirma que el síndrome de burnout académico afecta de forma significativa a los estudiantes wixárikas del CUNorte, especialmente en contextos de crisis como el generado por la pandemia de COVID-19. Este fenómeno se manifiesta a través de agotamiento emocional, pérdida de motivación, bajo rendimiento y afecciones psicológicas.

La presencia del burnout en esta población universitaria no puede entenderse de forma aislada, sino como producto de una interacción compleja entre condiciones estructurales de exclusión, brechas tecnológicas y desafíos interculturales. Se concluye que es indispensable que las instituciones de educación superior desarrollen políticas sensibles a la diversidad cultural, que garanticen la equidad en el acceso a los recursos de aprendizaje, la atención a la salud mental y la promoción del bienestar estudiantil.

## Referencias

- Aranda B, C. (2011). El síndrome de burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales. *Revista IIPS*, 271 - 276.
- Caballero C., A., & Palcios, A. (2006). El síndrome Burnout en estudiantes Universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 38(2), 66 - 79.

Caballero, C., H., & Palacios, J. (2010). Estrés Académico y Burnout en estudiantes de licenciatura en educación. *Revista Electrónica de Educación y Psicología*, 8(2), 79 - 97.

Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P., 2010. Metodología de la investigación 5ª ed. México: McGraw-Hill.

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement Of experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 17(1), 99 - 113.

Maslach, C., & Leiter, M. (1997). The Truth about burnout.

Moriana, J., Herruzo, J., & Herruzo, F. (2005). Estrés académico en la universidad. *Psicothema*. 17(1), 107 - 111 .

Trujillo, G.; Zambrano, D. y Vargas, A., 2004. Importancia de una metodología de investigación y su relación con el diseño y elaboración de un proyecto investigativo de carácter social.