



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

“Burnout académico y salud mental en estudiantes universitarios”

Trabajo de Titulación para optar el título de
Licenciatura en Psicología Clínica

Autor:

Haro González, Camila Nicole
Velasategui Paucar, Eymi Mishel

Tutor:

Mgs. Alejandra Sarmiento.

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Camila Nicole Haro González, con cédula de ciudadanía 0604156646 y Eymi Mishel Velastegui Paucar, con cédula de ciudadanía 0605322403 autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: Burnout académico y salud mental en estudiantes universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

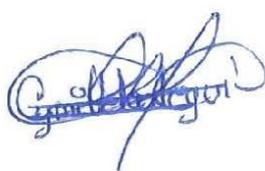
Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 16 de Mayo del 2024



Camila Nicole Haro González

C.I: 0604156646



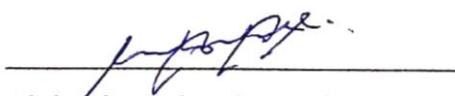
Eymi Mishel Velastegui Paucar

C.I: 0605322403

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación “Burnout Académico y Salud Mental en Estudiantes Universitarios”, bajo la autoría de Camila Nicole Haro González y Eymi Mishel Velastegui Paucar; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 5 días del mes de marzo de 2024


Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides
C.I: 1720216850

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Burnout Académico y Salud Mental en estudiantes Universitarios, presentado por Camila Nicole Haro González con cédula de identidad número 0604156646 y Eymi Mishel Velastegui Paucar, con cedula de identidad número 0605322403, bajo la tutoría de Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 24 de abril de 2024

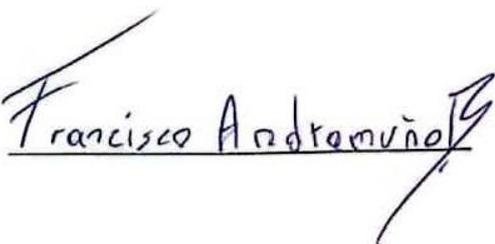
Mgs. Juan Pablo Mazón Naranjo
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Sandra Mónica Molina Rosero
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Francisco Felipe Andramuño Bermeo
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

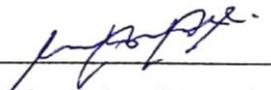


UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **VELASTEGUI PAUCAR EYMI MISHEL** con CC: **0605322403**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**BURNOUT ACADÉMICO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", cumple con el 2%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de abril de 2024


Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides
C.I: 1720216850

DEDICATORIA

Dedicó mi trabajo de investigación de manera especial a mis padres, por todo el apoyo incondicional en estos años de estudio. A mi madre por estar en todo momento conmigo, en los problemas y adversidades ha sido quien me ha levantado para seguir adelante y que gracias a todas sus oraciones he llegado a culminar esta etapa de mi vida, luego, a mi padre que ha sido quién ha hecho posible que llegue a cumplir mi sueño de ser una gran profesional, que gracias a él no me ha faltado nada, además, a mi hermano que es mi inspiración para seguir adelante y a mi hermana quien ha sido parte de este proceso, pese a la distancia no me ha dejado de apoyar, por último quiero dedicar este gran logro a mi ángel en el cielo que no pudo acompañarme a compartir la felicidad de ser una gran profesional, sin embargo, todas sus palabras, enseñanzas y cariño están presentes en mi corazón y sé que desde el cielo arroja bendiciones sobre mí, a mi familia y amigos que han sido parte de este proceso académico.

Eymi Mishel Velastegui Paucar

Este trabajo dedico a mi inspiración , Dios, que con su amor me hizo comprender mi propósito al estudiar una carrera de servicio, por ser mi fortaleza en mis fracasos, llenar de consolaciones mi alma, ser el motor de mi cambio y el benefactor de mi evolución personal, a mi mamá por ser mi alma gemela, mi paciencia, mi corazón y la mejor consejera, a mi padre por ser mis risas, mi confidente, carácter y disciplina, a mi hermano por ser mi mejor amigo y la curita de mi corazón en momentos de frustración, a mi abuelito Oswaldo que no está físicamente conmigo sin embargo, todas sus enseñanzas y lecciones de vida estarán tatuadas en mi corazón por siempre, a mi familia y amigos que han sido parte de todo este proceso académico.

Camila Nicole Haro González

AGRADECIMIENTO

Primero, quiero agradecer a Dios y a la Universidad Nacional de Chimborazo por haberme aceptado ser parte de ella y abierto las puertas para poder estudiar mi carrera, así como también a mis docentes que brindaron sus conocimientos y sus palabras de motivación para seguir adelante día a día. Agradezco a mis padres, hermanos, tías y amigos quienes me han brindado un consejo para poder seguir adelante en mi vida y en mi proceso académico, a todos mis compañeros de clase, que me regalaron momentos inolvidables en esta maravillosa etapa, en especial a mi gran amiga de la carrera quien luchamos juntas sin envidia para llegar a cumplir nuestro más grande sueño, a todos ellos mil gracias.

Eymi Mishel Velastegui Paucar

Un ciclo más en mi vida culmina y por ello estaré agradecida con todos aquellos que han ido forjando y puliendo lo que soy ahora. Eternamente agradezco a Dios, a mi hermano y padres por ser ese pilar en mi proceso universitario, y ser los maestros perfectos que con paciencia me han enseñado que, aunque tarda en llegar al final siempre hay recompensa. Agradezco a mi carrera de Psicología Clínica por abrirme espacios donde ampliaron mi criterio y logré formarme académicamente, a mis maestros que dejan cada día su corazón en esas aulas, por ser un universo entero de conocimientos y no limitarnos a nada, a todos mis amigos de carrera que fueron parte de momentos inolvidables y dejaron marcado con sello dorado esta hermosa etapa, a todos ellos infinitas gracias.

Camila Nicole Haro González

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE TABLAS.

ÍNDICE DE FIGURAS

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	14
1.1 OBJETIVOS	17
1.1.1 Objetivo General	17
1.1.2 Objetivos Específicos	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 ANTECEDENTES.....	18
2.2 BURNOUT ACADÉMICO.....	19
2.2.1 Definición de Burnout	19
2.3 EVOLUCIÓN DEL BURNOUT	20
2.3.1 Entusiasmo:.....	20
2.3.2 Estancamiento:	20
2.3.3 Frustración:	20
2.3.4 Apatía:	20
2.4 DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y BURNOUT	21
2.4.1 Diferencias entre depresión y burnout.....	21
2.4.2 Definición de Burnout Académico.....	22
2.4.3 Causas.....	22

2.4.4 Consecuencias	23
2.5 DIMENSIONES DEL BURNOUT ACADÉMICO	24
2.5.1 Agotamiento emocional:.....	24
2.5.2 Despersonalización:	24
2.5.3 Limitada realización personal:	25
2.5.4 Niveles de Burnout Académico	25
2.6 FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES.....	26
2.7 SALUD MENTAL.....	27
2.7.1 Definición de salud mental	27
2.7.2 Características de la salud mental	28
2.7.3 Niveles de Salud mental	28
2.8 CONDICIONANTES DE LA SALUD MENTAL.....	29
2.8.1 Neurobiología:	29
2.8.2 Personalidad:.....	29
2.8.3 Ambiente:	30
2.9 DIMENSIONES DE LA SALUD MENTAL.....	30
2.10 TRASTORNOS MENTALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	31
2.10.1 Depresión	31
2.10.2 Ansiedad	32
2.10.3 Adicción al alcohol y a otras drogas	33
2.10.4 Calidad de sueño	33
2.11 SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES CON BURNOUT	34
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.	36
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	36
3.3 Población de estudio y tamaño de muestra.....	36
3.4 ALGORITMO DE BÚSQUEDA	38

Factores asociados al agotamiento académico y su prevalencia entre los universitarios: un estudio transversal (Liu et al., 2023).....	43
3.5 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	49
3.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS	49
3.7 PROCESAMIENTOS DE DATOS	49
3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS	50
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	69
5.1 CONCLUSIONES	69
5.2 RECOMENDACIONES	70
BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS.....	79

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1.	Criterios de selección.....	37
Tabla 2.	Criterios para calificar calidad metodológica (CRF-QS).....	39
Tabla 3.	Matriz Metodológica.....	41
Tabla 4.	Matriz de triangulación burnout académico en estudiantes universitarios	51
Tabla 5.	Matriz de triangulación sobre la salud mental en estudiantes universitarios ...	62
Tabla 6.	Ficha de revisión bibliográfica.....	79

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1.	Algoritmo de búsqueda	38
-----------	-----------------------------	----

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal caracterizar el burnout académico y la salud mental en estudiantes universitarios. La metodología que se utilizó es de nivel descriptivo y de tipo bibliográfica a través del procesamiento de fuentes científicas. La población fue de 876 artículos científicos provenientes de base de datos como Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico, el muestreo fue no probabilístico, en base a criterios de selección, constituida por 45 artículos. Para la calidad metodológica se aplica el instrumento CFR-QS (Critical Review Form-Quantitative Studies). Los resultados más predominantes en la investigación indicaron que el burnout académico es un trastorno prolongado de estrés que se presenta en tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y realización. Se determinó que existe alta prevalencia de burnout académico en estudiantes universitarios, debido a que se encuentra asociado a diferentes factores ambientales, familiares y académicos, lo que genera síntomas psicológicos y físicos que perjudican en el rendimiento académico de los estudiantes y a su vez en la salud mental de los mismos. Existió la presencia de problemas de salud mental en el ambiente académico que afecta el rendimiento dentro de la carrera universitaria, sin embargo, también existió estudiantes que poseen adecuadas estrategias de afrontamiento, tolerancia a la frustración y autoeficacia lo que los lleva a desarrollarse de una mejor manera en el contexto académico.

Palabras claves: Burnout académico, Salud mental, Estrés, Problemas de Salud Mental, Estudiantes Universitarios.

ABSTRACT

The current research aims to characterize academic burnout and mental health among university students. The methodology used is descriptive and bibliographic through the processing of scientific sources. The sample consisted of 876 scientific articles from databases such as Scielo, Redalyc, Dialnet, and Google Scholar, with a non-probabilistic sampling based on selection criteria, comprising 45 articles. The researcher applied the CFR-QS (Critical Review Form-Quantitative Studies) instrument for methodological quality. The most predominant findings in the research indicated that academic burnout is a prolonged stress disorder that occurs in three dimensions: emotional exhaustion, cynicism, and efficacy. It was possible to determine a high prevalence of academic burnout among university students due to its association with various environmental, familial, and academic factors, which generate psychological and physical symptoms that impair students' academic performance and, in turn, their mental health. There was the presence of mental health problems in the academic environment that affected performance within the university career; however, there were also students who possessed adequate coping strategies, tolerance to frustration, and self-efficacy, which led them to develop better in the academic context.

Keywords: Academic Burnout, Mental Health, Stress, Mental Health Issues, University Students.



Reviewed by:

Mgs. Jessica María Guaranga Lema

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0606012607

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.

El síndrome de burnout es un fenómeno que está ligado a la salud mental de los estudiantes universitarios, por lo cual, se cree pertinente profundizar en el estudio de estas variables.

Los estudiantes universitarios por lo general ingresan a un nivel superior de educación con varias expectativas, motivación y visión profesional, sin embargo, no siempre cuentan con los recursos necesarios ya sea económicos, familiares, o psicológicos que les permitan afrontar de manera adecuada eventos estresores y demandas de una universidad, por lo tanto, el manejo inadecuado de dichas situaciones, genera altos niveles de estrés, desencadenando varias reacciones comportamentales, emocionales y cognitivas, que afectan gravemente en la calidad de vida del estudiante (Caballero-Domínguez y Suarez-Colorado, 2019).

El burnout académico es conceptualizado como un síndrome, que causa complicaciones en la salud mental de las personas que atraviesan eventos estresores, genera trastornos del estado de ánimo, ingesta de sustancias ilícitas, ansiedad, entre otros (Caballero-Domínguez y Suarez-Colorado, 2019).

Se considera que los estudiantes que no poseen adecuadas estrategias de afrontamiento ante eventos complicados tienden a presentar problemas de salud mental, mientras que los jóvenes con herramientas pertinentes para sobrellevar las exigencias educativas hacen de esa experiencia un aprendizaje continuo, regulan correctamente sus emociones y aceptan los desafíos universitarios (Goicochea et al., 2023). Es decir, que para tener éxito es necesario que los jóvenes universitarios cuenten con los medios y herramientas de afrontamiento para desarrollar una salud mental equilibrada y mejorar su rendimiento académico. Además, se caracteriza por poseer tres dimensiones como es el cinismo, la realización personal y el cansancio emocional, que están fuertemente correlacionadas con la eficacia académica de los alumnos (Matus-Ramírez et al., 2018).

La Organización Mundial de Salud refiere que la salud mental es un derecho que promueve el desarrollo inter e intrapersonal del ser humano. La define como un estado de homeostasis en el cual, la persona desarrolla asertividad, habilidades para la toma de decisiones y establecer relaciones sanas con el entorno, para que el sujeto se desenvuelva

correctamente (2022). Por otro lado, la Organización de Naciones Unidas recalca la importancia de brindar herramientas que fortalezcan la salud mental en edades tempranas, como es el desarrollo de hábitos sociales, hábitos saludables con respecto a la alimentación y sueño, y sobre todo a la adecuada gestión de emociones (2021). Se afirma dicho concepto y se plantea la importancia de brindar medios de prevención para mejorar la salud mental en los jóvenes estudiantes, tomando en cuenta que el ambiente académico intensifica el desequilibrio psicológico agravando la depresión, ansiedad y adicciones (Perales et al. 2019).

En Alemania se desarrolló el estudio "Burnout en universitarios: Factores asociados a su disminución", con la finalidad de analizar la relación entre el burnout, la autorregulación del aprendizaje, la orientación motivacional y la autoeficacia académica en universitarios alemanes, en donde, se evidencia un nivel alto en lo que respecta a eficacia académica con un 80 %, además, se determinó un 16 % de agotamiento y 6 % en cinismo por lo que, se afirma la importancia de proporcionar recursos a los estudiantes para disminuir sus niveles altos de estrés (Gaeta y Dillarza, 2021).

En Colombia se realizó una investigación "Síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior", con el objetivo de conocer la presencia de síndrome de burnout en la actualidad para los alumnos de nivel superior, el cual, se evidenció niveles altos en las dimensiones de dicho síndrome, denotando un 20% de agotamiento, 80% de cinismo y 40% de ineficacia académica, se denotó que estas manifestaciones aparecen ante eventos estresantes, afectando física y emocionalmente en la formación de los estudiantes de la Universidad Mesoamericana de Colombia (Morones et al., 2022).

El estudio realizado en Ecuador "Síndrome de burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador" con el objetivo de determinar los niveles de síndrome de burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, refiere que más del 28% de los estudiantes fueron diagnosticados con niveles altos y moderados de agotamiento emocional, y el 19% de Cinismo. El agotamiento emocional en todas las dimensiones del síndrome de burnout fue más altos los niveles que dio, sobre un 10% (Rosales-Ricardo et al., 2020).

En el estudio "Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios" realizado en España con el objetivo de identificar la

presencia de indicadores de problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios, los estudiantes de pregrado de carreras de salud como medicina presentan mayores índices en agotamiento, cinismo, e ineficacia académica, identificando un alto nivel de estrés y de sintomatología psicopatológica, reportando que el 60,9% ha experimentado ansiedad estrés, el 50.9% depresión, ira un 62.2%, síntomas somáticos 49%, problemas de sueño y memoria 47.5% y 38.8% respectivamente, el cuál en las evaluaciones realizadas se afirma la existencia del estado emocional de los estudiantes, afectando su rendimiento académico (Cuamba y Zazueta, 2020).

En la investigación “Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de medicina de la universidad Nacional Mayor de San Marcos” realizado en Perú con el objetivo de evaluar si existen diferencias entre la frecuencia de problemas de salud mental entre los estudiantes de primer año y el resto de años de estudio, en alumnos de las cinco escuelas profesionales de la UNMSM menciona que la salud mental es de vital importancia en el desenvolvimiento en los estudiantes de pregrado, se ha demostrado frecuencia de intentos suicidas de 8.5%, con respecto a los motivos del intento suicida el 16.5% lo relacionó a problemas con los estudios y el resto lo vinculó con problemas familiares, amorosos, duelos, etc. Un gran porcentaje de estudiantes tiene salud mental poco satisfactoria mucho antes de entrar a la universidad, sin embargo, se responsabiliza al ambiente educativo por ser un intensificador de este problema que aqueja a los estudiantes. (Perales et al., 2019).

En el estudio “Salud Mental en Universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos” realizado en Ecuador con la finalidad, de conocer los síntomas psicológicos de mayor prevalencia, las diferencias por género y la incidencia de casos en una muestra de estudiantes universitarios del Ecuador menciona que la disfunción social y la somatización fueron los indicadores de salud general con mayor presencia, con un porcentaje de 14.11% y 12.84% respectivamente, seguido de la ansiedad e insomnio con un porcentaje de 11.80% y en una menor presencia la depresión con el 9.57%. En casos probables de alteraciones mentales significativas en 24.7% de los estudiantes reportaron un malestar en la salud en general (Moreta-Herrera et al., 2021).

De acuerdo con las investigaciones realizadas se puede mencionar que en un futuro el burnout académico se puede convertir en un problema más complejo para los

universitarios tanto en su salud mental como física, debido a que esto los puede llevar a presentar otros problemas psicosociales, como el consumo de algún tipo de sustancia, depresión grave, con ideas o intento autolíticas, es por lo que es necesario seguir realizando investigaciones.

El burnout académico y la salud mental tienen un gran impacto social en el Ecuador debido a que los seres humanos se encuentran expuestos constantemente al estrés, específicamente los estudiantes en su ámbito académico, lo cual puede conducir a presentar este síndrome, debido a varios factores como pueden ser la procrastinación, la adaptación a su nuevo entorno, el no poder manejar el estrés, evidencia problemas en la salud, ya sea física o mental, presenta síntomas fisiológicos como cefalea, gastritis, mareos y problemas psicológicos como la ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.

¿Cómo se presenta el burnout académico y los problemas de salud mental en estudiantes universitarios?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo General

- Caracterizar el burnout académico y la salud mental en estudiantes universitarios.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Describir el burnout académico en estudiantes universitarios.
- Identificar la salud mental en estudiantes universitarios que padecen de burnout académico.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 ANTECEDENTES

En el estudio “Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, realizado en Colombia en la universidad del Atlántico por Estrada, De la Cruz, Bahamón, Pérez y Cáceres en el año 2018, su objetivo principal fue analizar las relaciones entre características sociodemográficas, burnout académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios en una universidad de la ciudad de Barranquilla. el método utilizado fue cuantitativo de tipo no experimental, de corte transversal, con 452 estudiantes universitarios de programa de administración de empresas de la facultad de ciencias económicas, se evaluó el burnout académico con la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) y para la evaluación del bienestar psicológico se utilizó la Escala de bienestar psicológico (BIPSI). Se obtuvo como resultado que el 10.67% presenta un nivel moderado del síndrome de burnout, y un 0.22% en una categoría de profundo, demostrando así, desinterés por sus estudios y el deseo por el abandono en las actividades académicas, por otro lado, se evidencia que un 84.4% se encuentra en un nivel de bienestar medio, los niveles altos y bajos de bienestar alcanzaron un porcentaje del 14.38% y 4.2% respectivamente (Estrada et al., 2018).

De acuerdo con el estudio “Relación entre el burnout académico y autoestima, en estudiantes de pregrado de Medicina”, realizado por Benavidez, Palacios y Zambrano en el año 2020 con la finalidad de determinar la relación entre burnout académico y autoestima en estudiantes de pregrado de Medicina de San Juan de Pasto- Colombia. Mediante una investigación cuantitativa, de tipo correlacional, de corte transversal en la universidad de San Juan Pasto- Colombia, con una muestra de 184 estudiantes universitarios del área de facultad de ciencias de la salud, utilizando el cuestionario de Maslach Burnout Inventory-Student (MBI-SS). Se obtuvo como resultado que los estudiantes presentan un alto nivel de agotamiento emocional, nivel medio- alto de cinismo y un nivel- bajo de eficacia académica, afirmando así que los estudiantes presentan burnout académico (Benavides et al., 2020).

En Chile se realizó un estudio en el año 2023 por Muñoz-Albarracín, Mayorga-Muñoz y Jiménez -Figueroa. Con metodología cuantitativa de diseño transversal sobre “La salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile”, con la finalidad de analizar la relación entre salud mental, autoestima y satisfacción vital por lo

que. Se trabajó con 452 estudiantes entre 18 y 24 años, se aplicó la Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y la Escala de autoestima de Rosenberg. Entre los principales resultados se mostró puntuaciones más altas en los problemas de salud mental por lo que tenían una autopercepción negativa, así también se evidenció que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental que los hombres (Muñoz-Albarracín et al., 2023).

En Colombia se desarrolló una investigación en el año 2020 por Vera et al., Se trató de un estudio cuantitativo de tipo correlacional sobre “La salud mental y deserción en población universitaria con bajo rendimiento académico”. Se contempló una población de 129 estudiantes con una muestra de 69 participantes. Con la finalidad de determinar la existencia de problemas de la salud mental en el contexto académico, revelado a través de los instrumentos realizados como el inventario STAI y el cuestionario de CHAEA que un 52,17 % de la muestra ha presentado alguna vez problemas emocionales, a su vez, un 23,19% ha presentado trastornos del ánimo, denotando que 14 estudiantes tuvieron alguna vez un episodio depresivo mayor, y un 56,25% habría presentado sintomatología depresiva en los últimos 30 días, además de evidenciarse que un 8,70 % experimentó alucinaciones, un 2,90% experimentó delirios, mientras que, el 7,25% desorganización y descuido personal (Vera et al., 2020).

2.2 BURNOUT ACADÉMICO

2.2.1 Definición de Burnout

El síndrome de burnout es una respuesta al estrés crónico, caracterizado por ser un agotamiento prolongado, desmotivación y un estado de ánimo irritable, generalmente hostil o agresivo. Se ha evidenciado que este fenómeno se hace más frecuente en diferentes contextos, ello ha conducido a comprender su identificación, correlación y causas (Barrascout y Betancour, 2023).

Freudenberger (1974) definió a este fenómeno “como un agotamiento permanente, resultado de la sobrecarga laboral que provoca el desgaste de energía, recursos personales y fuerza anímica del individuo” (El-Sahili, 2015, p. 6).

De acuerdo con Wilmar Schaufeli y Dirk Enzmann (como se citó en El-Sahili, 2015) conceptualizan a este malestar como un persistente estado negativo de la mente, relacionado con el trabajo, el cual ocurre con individuos normales. Sus características particulares son agotamiento, desconsuelo, un sentido de competencia.

2.3 EVOLUCIÓN DEL BURNOUT

Edelwich y Brosky en 1980 (como se citó en Goicoche et al., 2023) establecen un modelo que habla sobre cuatro fases de evolución del síndrome de burnout, identificándolo como un proceso gradual:

2.3.1 Entusiasmo:

Son las expectativas poco realistas que se coloca al contexto académico o laboral, el sujeto tiene motivación y bastante energía, sin embargo, a menudo este comportamiento conlleva a sentimientos de decepción o desmotivación.

2.3.2 Estancamiento:

El sujeto se verá envuelto en otros distractores haciendo que su trabajo o actividades no sean la única prioridad en su vida cotidiana.

2.3.3 Frustración:

El individuo comienza a dudar de sus capacidades y aptitudes, cuestiona su valor y rendimiento, viendo como amenazas a los obstáculos, presentando sintomatología conductual, emocional y fisiológica.

2.3.4 Apatía:

Es un mecanismo de defensa hacia la frustración, la desmotivación es notable, la persona se rehúsa hacer cambios, y deteriora o empeora sus relaciones intrapersonales.

2.4 DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y BURNOUT

El estrés es una reacción física de supervivencia e innato del ser humano, surge en momentos en los que el ser humano se siente en una situación de amenaza, muchas de las veces se originan a partir de factores externos estresores que alteran al funcionamiento correcto del organismo (Soriano y Décaro, 2021).

Según Tafet (2018) existen dos tipos de estrés, positivo y negativo,

- El estrés positivo o también denominado eustress, ayuda a adaptarse al ambiente, es la correcta activación del organismo que culmina con éxito un obstáculo o prueba y refuerza estrategias de afrontamiento. Se genera en desafíos que el sujeto elige afrontar y normalmente son de agrado y novedosos, es considerado predecible, controlable, normalmente este tipo de estrés se evidencia en situaciones en contextos deportivos, sociales o recreativos.
- El distress es un estrés negativo, se produce en eventos inesperados, indeseables o incontrolables, el cual, causa incertidumbre, sobreesfuerzo e inseguridad sobre las aptitudes del individuo, provoca consecuencias negativas a nivel emocional, social y físico en la persona.

Mientras que, el síndrome de burnout es consecuencia del estrés, se manifiesta en periodos largos de tiempo, se caracteriza por constituirse como un desgaste excesivo de energía y de voluntad, acompañado de sentimientos de inferioridad, evitación hacia las actividades encomendadas, frustración, y sintomatología patológica como la irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima, por lo que es indispensable la atención profesional (El-Sahili, 2015).

2.4.1 Diferencias entre depresión y burnout

Según Sánchez et al., (2017) menciona que la relación de la depresión y el burnout son dos aspectos clínicos independientes, se considera a la depresión como un estado emocional generalizado, mientras tanto el burnout puede ser concebido como consecuencia al estrés, pueden estar presente ambos o de manera independiente.

2.4.2 Definición de Burnout Académico

Se trata de un fenómeno que causa múltiples trastornos mentales y físicos, afecta al rendimiento académico de los estudiantes, deteriora su proceso de aprendizaje e incide en su desarrollo preprofesional (Gil y Cruz, 2018).

El burnout académico es considerado como un trastorno prolongado, se caracteriza por la presencia de agotamiento emocional en la persona influyendo en la capacidad y motivación relacionada con los estudios, presenta consecuencias como el bajo rendimiento académico y a su vez afecta física y mentalmente diferentes aspectos de la vida (Ardiles-Irarrázabal et al, 2022).

Núñez (2017) refiere que el burnout académico afecta a la salud mental de los seres humanos, provoca una disfunción mental, lo cual produce depresión y/o ansiedad. Se encuentra relacionado con el bajo rendimiento académico, bajas expectativas de éxito en los estudios y pensamiento e ideas de abandono de estos.

El burnout académico se refiere a la manera inapropiada para enfrentarse al estrés emocional relacionado con los estudios, se caracteriza por el cansancio emocional, despersonalización, baja realización personal, dentro del ambiente estudiantil, se puede mencionar un cuarto componente conocido como la emoción negativa frente al aprendizaje (Espinosa et al, 2020).

2.4.3 Causas

Existen causantes premórbidos desencadenantes de dicho fenómeno como es la falta de experiencia, la edad y la inestabilidad en los vínculos familiares, que influyen en el enfrentamiento de eventos conflictivos (García-Flores et al., 2018).

Estrada et al., (2020) ratifica que existen varias causas del apareamiento del síndrome de Burnout entre ellos son:

- **Causas individuales:** Se asocian con la dificultad en la organización de horarios y tiempo, además de los rasgos de personalidad y la baja motivación a los estudios.

- **Causas sociales:** Tienen que ver con el apoyo de los compañeros y la falta de acceso a lugares de recreación
- **Causas Organizacionales:** Son inconvenientes que le ocurren al estudiante debido a la falta de retroalimentación y apoyo por parte de los tutores, no contar con una asociación estudiantil que puedan despejar dudas y apoyar a los alumnos, además de tener horarios de clases demasiado cargados.

Se consideran varias causas que conducen a la aparición del burnout, sin embargo, el sentirse satisfecho con la elección de carrera influye en el rendimiento académico y en la vida estudiantil de los jóvenes, por lo que, la insatisfacción dentro de su profesión es un causante sólido del síndrome de burnout (Bolaños et al., 2016). La motivación, es un aspecto determinante que genera disfrute y promueve el compromiso que desarrolla el estudiante por su carrera, será un determinante en el bienestar del joven universitario (Torres y Bonilla, 2017).

2.4.4 Consecuencias

Aguayo et al., (2019) menciona que el burnout académico presenta consecuencias negativas, tanto físicas como psicológicas, entre estas tenemos:

- **Psicosomáticas:** Hacen referencia a problemas de la salud como cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, falta de sueño, fatiga, entre otros.
- **Problemas emocionales:** Como la insatisfacción con los estudios, depresión, falta de autoestima y desmotivación.
- **Problemas conductuales:** Como el bajo rendimiento académico, consumo de alcohol o abuso de drogas, mala alimentación, absentismo, abandono escolar.

Así mismo, Espinosa et al (2020) menciona que el síndrome de burnout produce:

- Alteraciones en el sistema fisiológico, en el sistema inmunitario y, en el sistema nervioso autónomo.
- Disfunciones psicofisiológicas como cefaleas, complicaciones cardiovasculares, digestivas y sexuales.

- Incita a una inmunodepresión teniendo como consecuencia infecciones gripales y debilitando al sistema inmunológico.

Se generan cambios a nivel cognitivo que inducen a dificultades en la interpretación de la conducta, la activación fisiológica y el pensamiento, generando dudas irracionales y alteraciones en su estado emocional.

2.5 DIMENSIONES DEL BURNOUT ACADÉMICO

Espinosa et al. (2020) postula las siguientes dimensiones:

2.5.1 Agotamiento emocional:

Hace referencia a que el ser humano en un período de su vida padece de sensaciones de sobreesfuerzo físico y cansancio emocional. El-Sahili (2015) la define como “sentimiento de que los recursos emocionales y físicos se han esfumado” (p.7) se caracteriza por el hecho de estar todo el tiempo fatigado ante las exigencias y situaciones estresantes dentro del contexto estudiantil (Gil y Cruz, 2018).

Además, de presentarse como una pérdida de energía mental y física (Vidotti et al., 2019). Por lo tanto, se considera una manifestación primaria y más frecuente del síndrome de burnout (Liébana-Presa et al., 2018): se coloca énfasis en que dicho desgastaste se presentará en un momento dado y se mantiene presente durante la vida académica del sujeto (Usán y Salavera, 2019)

2.5.2 Despersonalización:

Se refiere a la forma del sujeto al enfrentar cargas de estudio estresante, opta por actitudes y respuestas inadecuadas hacia las personas que se encuentran en su entorno. El-Sahili (2015) menciona que el cinismo o despersonalización “es un punto de vista negativo y desvergonzado sobre el trabajo” (p, 7) se caracteriza por ser un detonante ante las demandas, tareas o trabajo en los alumnos (Balseca et al., 2022) que provoca respuestas poco positivas como es la falta de empatía, actitudes negativas e inestabilidad estudiantil (Gil y Cruz, 2018). Además, trata de todos aquellos

comportamientos irritables, respuestas impulsivas y poco asertivas hacia las personas, empobreciendo la interacción con su medio (Liébana-Presa et al., 2018).

2.5.3 Limitada realización personal:

Implica la falta de confianza en la realización personal y la presencia de un bajo autoconcepto. El-Sahili (2015) la conceptualiza como el “pobre sentido de logro, sentimientos de incompetencia y baja auto eficiencia” (p,7) que tiene que ver con una autopercepción negativa del sujeto sobre sus capacidades y hacia las tareas que realiza, siendo menos productivo en las actividades que requiere el ámbito académico.

Mientras tanto Liébana-Presa et al., (2018) define como la tendencia negativa de comportamiento, afectando su capacidad para realizar los trabajos viéndose en dificultad para relacionarse con las personas de su entorno ya sea compañeros o familiares (Durán et al., 2018), relacionándose con el desarrollo y aptitudes del estudiante con respecto a sus trabajos académicos (Usán y Salavera, 2019).

2.5.4 Niveles de Burnout Académico

Marenco et al (2017) menciona que existen niveles de severidad para determinar el burnout académico

- **Nivel Leve:** Presencia de fatiga, disminución de energía y de sintomatología inespecífica en el individuo.
- **Nivel Moderado:** El sujeto presenta insomnio, riesgo a la automedicación, dificultad para concentrarse o atender a las actividades académicas.
- **Nivel Grave:** Uso desmedido de alcohol u otras sustancias, apatía y ausentismo hacia las actividades universitarias y también en otros contextos.
- **Burnout Extremo:** El individuo experimenta trastornos de estado de ánimo como depresión, enfermedades psicosomáticas, u otras sintomatologías clínicas

Es evidente que los problemas de salud mental varían y cambian según el grado de agotamiento académico, en niveles moderados y graves prevalecerá sintomatología

más intensa, por lo contrario, en estudiantes que no presentan síndrome de burnout tendrán una incidencia menor de problemas de salud mental.

Dentro del espacio académico existe la presencia de niveles altos de burnout, sobre todo en semestres superiores, debido a la excesiva carga académica, la existencia de materias de especialidad y el desarrollo de sus prácticas preprofesionales (Virgilio y Tobón, 2022).

2.6 FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES

Según García-Flores et al., (2018) los factores de riesgo que hacen más vulnerable a los estudiantes para sufrir burnout son:

- El sexo debido a que las mujeres se perciben más eficaces y los varones presentan un alto nivel de cinismo.
- Las características de personalidad como rasgos de ansiedad, rigidez, perfeccionismo y baja autoeficacia.

En el contexto universitario, el síndrome de burnout surge a partir de desafíos, tensiones relacionadas con las actividades académicas, y dinámicas de trabajo poco positivas, por ello, es importante que el alumno tenga herramientas de afrontamiento, autoconocimiento para actuar de una manera asertiva ante eventos estresores para que en un futuro no caiga en un estado de angustia, presentado conductas de evitación o escape (Goicochea et al., 2023).

Los estudiantes que inician la universidad tienen expectativas altas, mejor rendimiento y entusiasmo hacia las diferentes actividades académicas, en particular, los hombres tienen mayores ideales al momento de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje de su futura profesión, sin embargo, con el paso de los años académicos las exigencias van en aumento al igual que la fatiga, el sobreesfuerzo, y las demandas académicas y a veces laborales, consecuentemente al no lograr las metas planteadas se originan emociones negativas, afectando el rendimiento del sujeto (Liu et al., 2023).

Es importante conocer los diferentes factores protectores que evitan el desarrollo de un síndrome de burnout en los estudiantes, como son:

- **Redes de apoyo familiares o académicas:** Se caracterizan por ser un soporte que brinda el apoyo constante al sujeto, motiva a la superación de dificultades, es decir que una buena relación y comunicación asertiva del universitario con familiares, amigos y compañeros garantizará un mejor desenvolvimiento que previene el desarrollo de los síntomas de burnout (Suárez y Restrepo, 2019).
- **Personalidad eficaz:** Es un factor protector que previene positivamente en todos los ámbitos de desenvolvimiento de la persona, es un elemento favorecedor para el bienestar cuyas características como el control, compromiso y desafío están relacionados con la capacidad de manejar adecuadamente situaciones problemáticas y estresantes previniendo muchas enfermedades como es el síndrome de burnout (Marqués et al., 2017).
- **Burnout académico en universitarios:** Es un problema que perjudica a los estudiantes universitarios que no consiguen adaptarse a los eventos estresantes del medio educativo, teniendo en cuenta que se va a presentar con más frecuencia en universidad que no ayuden y no faciliten los suficientes recursos y herramientas para la realización de trabajos académicos y a su vez exigen en exceso (Osorio et al., 2020).

2.7 SALUD MENTAL

2.7.1 Definición de salud mental

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS (2022) la salud mental es considerada como un estado completo de bienestar físico, mental y social, en el que cada persona desarrolla su potencial y es consciente de sus propias capacidades, lo que posibilita que logre enfrentarse a las dificultades de la vida de manera fructífera, para apoyar de manera positiva y productiva a su comunidad, descarta la hipótesis de su estabilidad por la ausencia de enfermedades.

Así mismo, Ettiene (2018) menciona que la salud mental es parte fundamental de la salud integral, ya que, en un nivel apropiado, posibilita afrontar de manera asertiva el estrés cotidiano, contribuye en trabajar productivamente, mantener relaciones interpersonales que aportan a sí mismo y a su entorno. Es importante saber que los contextos económicos,

sociales, y físicos son determinantes que afectan o benefician a la salud mental de las personas (Godoy et al.2020)

2.7.2 Características de la salud mental

Navarro (2008) (como se citó en Jauregui, 2021) menciona que la salud mental incluye características específicas de las personas que se encuentran sanas mentalmente.

- **Sentirse bien consigo mismo:** Se encuentra relacionado con el manejo y control de las emociones de sí mismo, enfrentarse a situaciones decepcionantes en el trayecto de su vida, ser flexible, reconocer sus características negativas y sentir gratificación por la vida día a día.
- **Sentirse a gusto con otras personas:** Se refiere a mantener vínculos afectivos con los familiares, amigos y el entorno, tener la capacidad de amar, confiar y captar las intenciones de los demás, aceptar y comprender las ideas y opiniones de otros.
- **Ser capaz de satisfacer los retos que la vida presenta:** Específicamente, trata sobre asumir las responsabilidades, tener una facilidad en adaptarse y hacer frente a los problemas, lograr plantearse y visualizar objetivos para la vida sin tener miedo, tomar decisiones.

2.7.3 Niveles de Salud mental

Según Arias (2017) existen tres niveles de la salud mental:

- **Nivel alto:** También conocido como bienestar alto en el ámbito emocional, psicológico y social, en el que se evidencia emociones positivas, dirigidas a la vida, teniendo en cuenta la ausencia de enfermedades o trastornos mentales.
- **Nivel moderado o intermedio:** Su satisfacción no es alta ni baja, los individuos no se agotan, pero tampoco prosperan.
- **Nivel languideciente:** Se caracteriza por la baja presencia de bienestar, presenta síntomas de frustración, estrés, tristeza hacia su propia vida, en este nivel se pueden generar alteraciones mentales.

2.8 CONDICIONANTES DE LA SALUD MENTAL

Según la Organización Mundial de la Salud (2013) los determinantes o condicionantes de la salud mental no solo son características individuales como la capacidad para gestionar pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás” sino que también se toma en cuenta los factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales como las políticas nacionales, protección social, nivel de vida, condiciones laborales o apoyo social de la comunidad.

La salud mental de los estudiantes no solo será determinada por los aspectos asociados a la vida universitaria, también los elementos de las diferentes áreas en las que interactúan los jóvenes, como es el contexto familiar y en alguno de los casos laboral que serán condicionantes de la persona en su bienestar mental (Cuamba y Zazueta, 2020).

De acuerdo con García y Cabanyes (2017) existen algunos condicionantes:

2.8.1 Neurobiología:

Existen evidencias que indican la relación que tiene la neurobiología y la salud mental. El trastorno bipolar, la esquizofrenia, o el trastorno obsesivo compulsivo son algunas de las afectaciones que tienen gran carga neurobiológica que determina el bienestar mental de la persona.

2.8.2 Personalidad:

Características como el asertividad, la empatía, los procesos cognitivos, la seguridad y confianza se manifiestan en diferentes contextos académicos, socioculturales o en relaciones interpersonales. La personalidad está ligada al equilibrio de la salud mental y a la adquisición de conductas adecuadas como las aptitudes y virtudes o de comportamientos negativos como los hábitos no saludables.

2.8.3 Ambiente:

Las personas siempre están en constante desenvolvimiento en diferentes contextos, dentro de cada uno se suscitan situaciones en las que el individuo deberá tener herramientas psicológicas y equilibrio para afrontar las.

- **El ambiente familiar:** Un círculo familiar sano, que maneja comunicación asertiva, existen valores, y brinda herramientas para afrontar los problemas, será significativo para mantener una salud mental positiva, por el contrario, cuando existe un ambiente familiar desfavorable el individuo podría ser un individuo disocial, o experimentará frustración ante las situaciones del entorno.
- **Grupo de amigos:** Desenvolverse en grupos sociales en los que el sujeto se sienta apoyado es beneficioso, mientras que convivir en relaciones interpersonales poco saludables es un factor de riesgo.

2.9 DIMENSIONES DE LA SALUD MENTAL

Goicochea et al. (2023) propone las siguientes dimensiones:

- **Bienestar emocional:** Según Gordillo (2023) el bienestar emocional ayuda a conseguir un equilibrio físico y mental en los individuos, lo cual presenta sentimientos positivos, compromiso, confianza, felicidad, y satisfacción consigo mismo. Se relaciona con el afrontamiento de problemas y una adaptación adecuada, acompañada de la reducción de factores de riesgo.
- **Bienestar psicológico:** Es una introspección que el ser humano realiza acerca de su propia vida en áreas específicas, involucra las emociones de las experiencias que ha tenido, tomando en cuenta que esto va a variar de un individuo a otro (Barrera et al., 2019). Según Carrera (2018) el bienestar emocional está relacionado con el contexto sociocultural.
- **Bienestar social:** El concepto de bienestar social fue introducido por Keyes y Shapiro en 1998. Se desprende de un constructo subjetivo, constituido por tres dimensiones básicas: la satisfacción con la vida, la felicidad y afectos positivos y negativos procedentes de la existencia del ser humano (Chacón-Cuberos et al., 2020).

Los autores Barrera y Flores (2015), plantean siete dimensiones que determinan una salud mental positiva

- **Percepción relativamente libre de distorsión:** Tener la habilidad de percibir y empatizar con las personas de un entorno, sobre todo, ser consciente de las diferentes circunstancias positivas o negativas dentro de una sociedad.
- **Estados Afectivos positivos:** Se conceptualiza como el experimentar y originar emociones, pensamientos, sentimientos de carácter positivo.
- **Enfrentamiento positivo:** Adquirir herramientas y habilidades cognitivas, conductuales e individuales que contribuyen en la adaptación al contexto en el que se desenvuelve el sujeto.
- **Habilidades Sociales:** Son todas aquellas capacidades facilitadoras de comunicación para una interacción sana en las relaciones interpersonales.
- **Actitudes hacia la propia persona:** Hace referencia a una homeostasis, como una buena autoestima, la autonomía, la autoconfianza, que conlleva a la auto reflexión, aumenta el bienestar del sujeto y permite alcanzar objetivos y metas.
- **Crecimiento y Autoactualización:** Son todas aquellas conductas o hábitos que brindan un bienestar integral a la persona
- **Percepción positiva de Salud:** Es la percepción positiva que tiene la persona acerca de su salud, lo cual, aumenta su bienestar

2.10 TRASTORNOS MENTALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

A nivel mundial los universitarios son más vulnerables a desarrollar problemas de salud mental, se constituyen como causantes de morbilidad principalmente, afecta a las funciones cognitivas de los estudiantes (Armas-Elguera et al., 2021)

2.10.1 Depresión

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023) la depresión es una enfermedad grave que se interpone en la vida diaria de las personas, afecta la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y sobre todo disfrutar la vida, se tiene en cuenta que la depresión tiene diferentes causas, y a su vez es la relación de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

La depresión en varias ocasiones no aparece sola, sino que, aparece comórbida con otros tipos de trastornos entre ellas la ansiedad, estrés, trastornos del sueño, problemas somáticos, enfermedades neurológicas, entre otras (Vargas et al., 2014).

En la vida universitaria, los jóvenes atraviesan por varias situaciones complicadas relacionadas con sus estudios como la adaptación a un nuevo estilo de vida, la sobrecarga académica, el período de exámenes, el miedo al fracaso, malos hábitos alimenticios y de sueño, llevándolos a crisis y dificultades en su ritmo de estudio (Lara-Gennovezzi et al., 2021).

Lara-Gennovezzi et al. (2021) indica que los alumnos de universidad podrían experimentar sintomatología depresiva como

- Pensamientos suicidas persistentes
- Dificultad para adaptarse a las exigencias académicas
- Dificultad para concentrarse en las actividades y clases universitarias
- El aislamiento con círculo familiar y sus pares
- Pérdida de placer por actividades académicas
- Pérdida de apetito
- Desinterés por su higiene
- Problemas de autoestima

2.10.2 Ansiedad

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023) menciona que todas las personas pueden llegar a sentir ansiedad en algún momento de su vida, los individuos que presentan un trastorno de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación en gran intensidad y exceso. Este trastorno va acompañado de otra sintomatología como la tensión física, síntomas conductuales y cognitivos.

La ansiedad se puede presentar de una manera esporádica como reacción a una amenaza o situación de estrés, para posibilitar el desempeño, sin embargo, existen situaciones en que la respuesta no es pertinente debido al exceso de estrés y ahí se podría considerar como ansiedad patológica (Castillo, 2016).

La ansiedad es uno de los trastornos más comunes en los estudiantes universitarios debido a las múltiples actividades que realiza, como las participaciones y exposiciones en clases, el exceso de trabajos y tareas, y sobre todo el poco tiempo para la realización de las actividades, la exigencia de los maestros, la competencia con los compañeros y la presión de las evaluaciones (Flores et al., 2016).

2.10.3 Adicción al alcohol y a otras drogas

En el ámbito académico se identifica que hábitos no saludables como el consumo de alcohol y otras drogas son conductas que practican los estudiantes universitarios con cierta frecuencia (Tamayo et al., 2015).

En este sentido, Cañarte-Quimis et al. (2023) menciona algunos factores que posibilitan el consumo de alcohol u otras sustancias ilícitas como:

- Disfuncionalidad en los vínculos familiares
- Ser parte de grupos que normalizan conductas adictivas
- Presión social
- La necesidad de encajar con sus pares
- Poca gestión ante el estrés académico

Así mismo, Noroña et al. (2022) identifica otros elementos que están ligados a las adicciones en los estudiantes como:

- El rechazo a la carrera elegida
- Conflictos en el ambiente universitario
- Problemas de estudio
- No ser aceptado por sus compañeros

Es decir, que el consumo de alcohol y otras drogas conllevan a la aparición de emociones negativas como irritabilidad, agresividad, el aumento de ansiedad y el desequilibrio emocional que involucra al rendimiento académico del estudiante. La ingesta de sustancias ilícitas conduce a grandes consecuencias en la salud física y emocional de los alumnos (Méndez y Azaustre, 2017).

2.10.4 Calidad de sueño

El sueño es fundamental para el bienestar físico y emocional de una persona, es necesario entender que una higiene de sueño inadecuada conlleva a dificultades en la salud

del ser humano (Carrillo-Mora et al., 2018). Es probable que se asocie con los trastornos de sueño, además de intensificar patologías mentales, y generar angustia psicológica en el individuo (Villavicencio et al., 2020).

Por otra parte, el síndrome de sueño insuficiente es uno de los trastornos más recurrente en jóvenes estudiantes, se trata de un trastorno en el que el individuo no consigue la cantidad y calidad de sueño necesaria para mantener su energía durante el día (Carrillo-Mora et al., 2018).

Indican Carrillo-Mora et al. (2018) que los factores asociados al síndrome de sueño insuficiente son:

- El uso excesivo de dispositivos electrónicos: Influye en la calidad y duración del sueño, igualmente, las luces de las pantallas de los aparatos electrónicos alteran la producción hormonal de melatonina y los ritmos circadianos.
- El consumo de bebidas energéticas: Los alumnos las utilizan como estimulantes para una mejor concentración, evitar el sueño diurno y combatir la fatiga, sin embargo, el consumo excesivo de bebidas energéticas y cafeína afectan las etapas del sueño, y se relacionan con comportamientos negativos como el consumo de tabaco y el uso frecuente del celular.

Es evidente que la mayoría de los jóvenes universitarios tiene inadecuada calidad de sueño, debido al estrés académico, sobrecarga de tareas y cambio de horarios dentro de su carrera (Espinoza-Henríquez et al., 2019). Por ello los alumnos podrían presentar otros trastornos como el insomnio o la somnolencia (Villavicencio et al., 2020).

Por lo tanto, los trastornos del sueño son un problema que prevalece y afecta la población estudiantil, e influye en el rendimiento académico y personal de los individuos, esto a consecuencia del desconocimiento sobre las normas de una buena higiene de sueño (García y Navarro, 2016).

2.11 SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES CON BURNOUT

Estudiantes que llegan a presentar niveles relevantes de burnout académico manifiestan alteraciones importantes en su salud mental como agotamiento emocional y trastornos del sueño, por lo que, el malestar psicológico se encuentra relacionado con la situación económica específicamente en universitarios que tienen jornadas combinadas de

trabajo y estudio, además de los complicados horarios académicos que superan las 4 horas (Hernández-Martínez et al.,2016).

Además, el burnout académico en jóvenes universitarios se manifiesta debido a la exposición duradera de estresores crónicos del ambiente sociofamiliar, académico y la falta de herramienta personales y para el afrontamiento de conflictos. El burnout académico se encuentra asociado con la presencia de sintomatología negativa como insatisfacción con los estudios, bajo rendimiento académico, tendencia al abandono de los mismos, sin embargo, la presencia de esta sintomatología está vinculada a problemas con la salud mental como síntomas depresivos, reducción de satisfacción con la vida, de la salud física como trastornos del sueño, problemas cardiovasculares, diabetes, infecciones comunes, y mayor riesgo del síndrome metabólico (Marenco et al., 2017)

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo bibliográfica, porque se lleva a cabo la búsqueda y revisión de información mediante varias fuentes como: libros, revistas, bases de datos, etc. Destinado a establecer un sustento teórico al estudio. Se realizó una recopilación y análisis de fuentes científicas como artículos científicos de investigación con la finalidad de sistematizar datos relevantes en favor del desarrollo del trabajo de investigación.

3.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Corresponde a un nivel descriptivo al considerar que el procesamiento de fuentes científicas de otros autores se orienta a caracterizar las variables de estudio que corresponde a la salud mental y el burnout académico en estudiante universitarios.

3.3 Población de estudio y tamaño de muestra

Población

El trabajo de investigación estuvo constituido por 876 documentos científicos que se encontraron mediante una secuencia de búsqueda, los cuales se obtuvieron en bases de datos y revistas digitales como: Dialnet, Redalyc, Scielo, Google académico, de este modo los documentos seleccionados para el proyecto están relacionado con el burnout académico y la salud mental en estudiantes universitarios, publicadas entre los años 2014-2023.

Muestra

Para la investigación se realiza muestreo no probabilístico, de tipo intencional sustentado en los criterios de selección, en donde se llega a diferenciar los documentos científicos que presentan información importante y que colabore en el marco teórico de la investigación. Con lo mencionado anterior se concluye una muestra total de 47 artículos científicos de psicología direccionados a las variables del estudio.

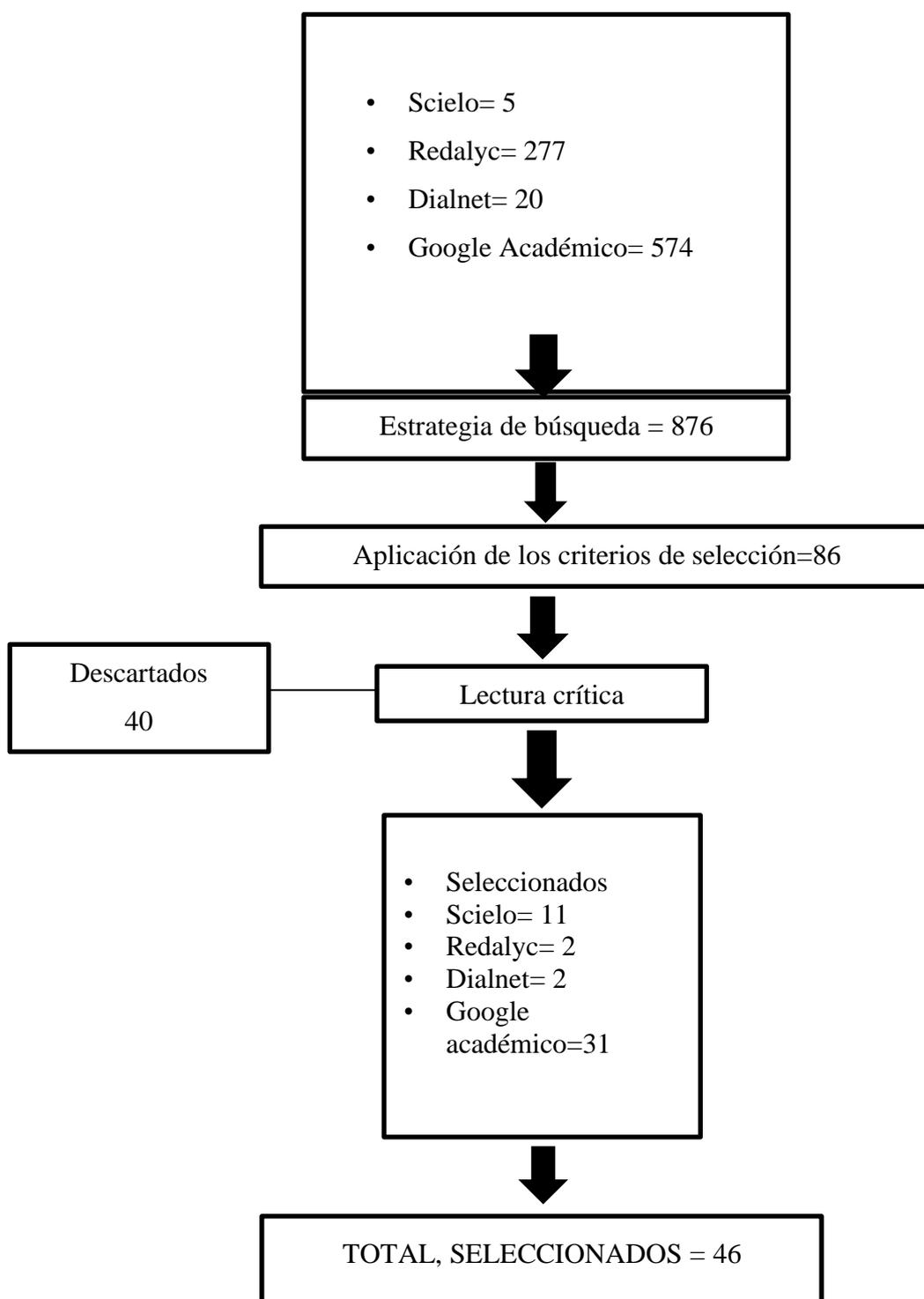
Tabla 1. *Criterios de selección*

Criterios de selección	Descripción/Justificación
Período de publicación	Los estudios seleccionados son los realizados en los últimos 10 años, es decir, desde el año 2014 al 2023. Se trata de información actual en base a la variable y población de estudio.
Relevancia	El burnout académico y la salud mental en estudiantes universitarios. La investigación está centrada en caracterizar el burnout académico y la salud mental en estudiantes universitarios.
Contenido	Recopilación de información en base de datos: Scielo, Google académico, Dialnet, Redalyc. Contiene gran número de artículos de carácter científico.
Origen	Los organismos oficiales como OMS presentas datos importantes sobre la problemática y la población de estudio.
Idioma	La recolección de documentos científicos con datos significativos para la investigación tiene diferentes idiomas de origen como inglés y portugués

3.4 ALGORITMO DE BÚSQUEDA

El algoritmo de búsqueda bibliográfica se muestra en la siguiente figura:

Figura 1. *Algoritmo de búsqueda*



En el análisis se decidió utilizar la herramienta de calidad metodológica llamada Critical Review Form – Quantitative Studies (CRF-QS), se aplica para evaluar la muestra

de artículos, en esta investigación se escogieron 46 artículos científicos originales (cuantitativos), y se descartó 40 artículos restantes por los siguientes motivos:

- Trabajos sin acceso
- Trabajos con accesibilidad pagada
- Trabajos parcialmente disponibles
- Trabajos con acceso para instituciones específicas
- Trabajos sin autor
- Tesis de pregrado

La calidad de los documentos se calificará mediante el instrumento conformado por 19 ítems, se asigna un punto a cada criterio cumplido, por lo que categoriza la calidad metodológica entre: pobre calidad metodológica (≤ 11 criterios), aceptable calidad metodológica (entre 12 y 13), buena calidad metodológica (entre 14 y 15), muy buena calidad (16 y 17) y calidad metodológica excelente (≥ 18 criterios)

Tabla 2. Criterios para calificar calidad metodológica (CRF-QS)

Criterios	No. De ítem	Elementos para Valorar
Objeto de estudio	1	Objetivos precisos medibles y factibles
Literatura	2	Información relevante para el estudio
Diseño	3	Adecuada al tipo de estudio
	4	No presenta sesgos
Muestra	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de la muestra
	7	Aplicación de consentimiento informado
Medición	8	Medidas validas
	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención

	11	Evita contaminación
	12	Evita co-intervención
Resultados	13	Expone estadísticas de los resultados
	14	Describe método de análisis estadístico
	15	Presenta abandonos
Conclusión e implicación clínica de resultados	16	Importancia de los resultados para la clínica
	17	Conclusiones coherentes y claras
	18	Informes de implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Describe limitaciones de estudio

Fuente: (Law et al., 1998).

Seguidamente se muestra un cuadro con los 46 artículos seleccionados de manera detallada, regidos a criterios específicos en cuanto a la calidad metodológica. La selección fue muy específica, ello permitirá un análisis preciso y minucioso de los elementos metodológicos presentes en los artículos previamente seleccionados. Por lo tanto, los resultados serán fiables y tendrán un valor significativo dentro de la investigación.

Después de la elección y análisis que se realizó a los artículos, se concluye que tienen una calidad metodológica “Muy buena” se caracteriza por dar fiabilidad y validez a los resultados. La mayoría de los artículos seleccionados de manera detallada cumplen con los elementos exigidos

Tabla 3. *Matriz Metodológica*

No.	Título del documento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total, de puntos logrados	Calidad metodológica
1	Dimensiones del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una empresa multinacional en la ciudad de Guatemala (Barrascout et al., 2023)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
2	Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básica del Estado de México (Sánchez et al., 2017).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	16	Muy buena
3	El burnout académico y el engagement en estudiantes de quinto año de Estomatología (Gil et al., 2018).	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	Muy buena
4	Síndrome de Burnout en Universitarios de Odontología (Zarate, 2023).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	Excelente
5	Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina (Espinosa et al., 2020).	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
6	Comparación del síndrome	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente

	de Burnout académico entre alumnos de primer y quinto año de Medicina (Estrada et al., 2020).																					
7	Prevalencia del síndrome de “burnout” en estudiantes universitarios (García et al., 2019).	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	Muy buena
8	Predictores del burnout académico en estudiantes de enfermería de las universidades nacionales de Áncash (Núñez, 2017)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17	Muy buena
9	Síndrome de Burnout en estudiantes y profesionales de la Carrera de terapia Ocupacional de la Universidad Central del Ecuador (Zanafría-Herrera et al., 2022).	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
10	Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería (Vidotti et al., 2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	17	Muy buena
11	Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina Veterinaria (Puertas-Neyra et al., 2020).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	Excelente
12	Síndrome de Burnout en estudiantes internos de Medicina durante su estancia por Pediatría.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

	Hospital Pediátrico del Cerro (Acosta et al., 2016).																						
13	Burnout y desarrollo de competencias en la formación inicial de maestros (Rodríguez-Hidalgo et al., 2014).	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
14	Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica (Bolaños et al., 2016).	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
15	Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería (Avecilla et al., 2021).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
16	Factores asociados al agotamiento académico y su prevalencia entre los universitarios: un estudio transversal (Liu et al., 2023).	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16	Muy buena
17	Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano (Banda et al., 2021)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente
18	Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena

	colombianos (Marengo et al., 2017).																					
19	Burnout en universitarios: factores asociados a su disminución (Gaeta et al., 2021)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
20	Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior (Morones et al., 2022).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
21	Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador (Rosales-Ricardo et al., 2020).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
22	Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Estrada et al., 2018).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
23	Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior (Morones et al., 2022)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	16	Muy buena
24	Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos (Estrada et al., 2021).	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17	Muy buena
25	Impacto del perfil de los estudiantes de enfermería en el síndrome de burnout y la personalidad rústica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente

hondureños (Zelaya, 2023)																							
32	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de medicina de primer y último año en Lima (Armas-Elguera et al., 2021).	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
33	Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios (Joffre-Velázquez et al., 2016).	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
34	Alteración de la salud mental y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo (Ponce et al., 2021).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
35	Asociación entre salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería (Jauregui-Soriano et al., 2021).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
36	Análisis del consumo de drogas en estudiantes universitarios en Quito Ecuador (Norroña et al., 2022).	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena
37	Estilos de aprendizaje y salud mental en estudiantes de educación superior tecnológica (Santos et al., 2023)	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena
38	Salud mental, satisfacción	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena

	escolar y su relación con el promedio en estudiantes universitarios (Leonel et al., 2020).																						
39	El consumo de alcohol en universitarios. Estudio de las relaciones entre las causas y los efectos negativos (Méndez et al., 2017).	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
40	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? (Espinoza-Henríquez et al., 2019).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	17	Muy buena	
41	Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Jauregui, 2021).	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena	
42	Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos (Moreta-Herrera et al., 2021).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente	
43	Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile (Muñoz-Albarracín et al., 2023).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena	

44	Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico (Vera et al., 2020).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	Muy buena	
45	Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios (Cuamba et al., 2020).	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
46	El síndrome de Burnout y la Salud mental de los estudiantes de grado en Enfermería (Hernández-Martínez et al., 2016).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

3.5 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se ejecutó la técnica de recolección de documentos, la cual, se basa en la recolección de información mediante la utilización de buscadores científicos, palabras claves, análisis exhaustivos y detallados sobre la información reunida acerca de las variables escogidas.

Las herramientas que se utilizaron son, el cuadro de registro y matriz para calificar calidad metodológica (CRF- QS). El Algoritmo de búsqueda ha permitido encontrar los artículos científicos pertinentes a la investigación, por lo tanto, se empleó el operador de búsqueda da AND, es una herramienta que permite que los resultados contengan un mayor número de términos y facilita la búsqueda más detallada de información, para la presente investigación se ha tomado en cuenta los criterios de selección para una correcta recolección de documentos.

3.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS

Inductivo – deductivo: Este proceso metodológico ha ayudado a recoger información específica de las variables del estudio desde una búsqueda general a una más específica, para llegar a obtener y concluir sobre el burnout académico y la salud mental en estudiantes universitarios.

Analítico – sintético: Luego de la selección inductiva y selectiva se procede al análisis de los diferentes postulados de investigadores, comprobando criterios, características y definiciones, para poder llegar a una explicación científica sobre las variables propuestas.

Histórico- lógico: Para finalizar se logra realizar un análisis cronológico durante los últimos diez años sobre la evolución en las consideraciones del burnout académico y la salud mental en los estudiantes universitarios.

3.7 PROCESAMIENTOS DE DATOS

Se llevó a cabo un proceso sistemático y diferenciado en cuatro fases

- Se realizó una búsqueda detallada con la ayuda de diferentes buscadores, para esto se emplearon términos que guiaron el motor de búsqueda hacia la obtención de artículos de interés
- A continuación, se selecciona los documentos en base a los criterios de inclusión y exclusión.
- Se procede a analizar a profundidad los artículos obtenidos para conseguir un criterio desarrollado.
- Por último, se revelan los resultados hoy a través de un informe mediante tablas figuras y discusiones masadas en y de espaldas por los planteamientos de los autores

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación tiene un contenido importante para la salud mental de los estudiantes universitarios, por esto en el proceso investigativo se respetó los criterios de selección y evaluación acordado, así como también las normas para citar a los autores y creadores de la información utilizada, siendo mencionados de manera correcta y precisa, además de la lectura crítica y análisis de cada uno de los artículos seleccionados y utilizados, por eso las conclusiones del proyecto tiene un alto valor científico.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 4. *Matriz de triangulación burnout académico en estudiantes universitarios*

Autores	Título	Muestra	Instrumentos	Categoría	Aporte
Rosales- Ricardo et al. (2020).	Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador	1600 estudiantes	Maslach Burnout Inventory Survey (MBI-SS).	28% de niveles altos y moderados de agotamiento emocional, 19% en los mismos niveles de Cinismo. El Agotamiento sobre el 10%.	Se determinaron los niveles de burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, por ello, se demostró que estudiantes de facultades de Ciencias humanas y de Educación presentan niveles altos y moderados, los resultados obtenidos permitieron recalcar la importancia de los factores que generan o contribuyen a la mala salud mental en el contexto universitario ecuatoriano
Balseca et al. (2022).	Burnout en estudiantes de enfermería en las practicas hospitalarias en áreas críticas	123 estudiantes del octavo semestre de la carrera de enfermería, que han realizado prácticas hospitalarias en áreas críticas como lo son las emergencias y las UCIs.	“Maslach burnout inventory- General Survey (MBI-GS)	2,43% bajo nivel, 14,63% nivel medio 82,92% nivel alto de despersonalización. 6,50% un nivel bajo, 32,52% nivel medio 60,97% un nivel alto de realización personal	La presencia de síntomas de burnout, los cuales, experimentan niveles altos y medio de cansancio emocional debido a mediadores como el estrés y la ansiedad que generan las prácticas hospitalarias, es necesario identificar este tipo de sintomatología para así crear estrategias para reducir la presencia de este síndrome, esto les enseñará a los alumnos a trabajar bajo presión en diferentes situaciones
Morones et al. (2022).	Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior.	40 estudiantes de la licenciatura de enfermería.	Cuestionario de Burnout académico MBI-ES	El nivel de agotamiento es bajo representado con 20%, cinismo con 80% con un nivel alto, con un 40% de eficacia académica nivel medio	La formación de estudiantes de carreras como enfermería es un reto debido a que, los alumnos se enfrentan a la carga académica y servicio social obligatorio para su formación, el estudio demostró que los estudiantes de enfermería enfrentan niveles de estrés, agotamiento y cansancio crónicos, el desempeño académico es muy limitado, es importante

						generar estrategias didácticas para disminuir la tensión dentro de aulas de clase.
Gil et al. (2018).	El burnout académico y el engagement en estudiante de quinto año de Estomatología	32 alumnos de quinto año de la carrera de Estomatología	Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS 15). Utrecht Work Engagement Scale-Student (UWES-S 17)	Burnout	Se observó que el 62,50 % de los alumnos presentó un alto nivel de Agotamiento emocional, 81,26 % presentó un bajo nivel de Despersonalización.	En la investigación se señala la importancia de realizar estudios acerca del burnout académico, se permitió establecer acciones de prevención y de intervención para mejorar el desarrollo académico de los estudiantes, además se diagnosticaron los niveles de burnout y engagement.
Osorio et al. (2020)	Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos	2,707 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), provenientes de la Ciudad de México y de su zona conurbada.	School Burnout Inventory	Burnout	El 52% presenta nivel medio y el 9% un nivel alto de síndrome de burnout.	Más de la mitad de la muestra padecía niveles medios y altos del síndrome, además se determinó las diferencias entre sexo, área de estudio, nivel académico, también se motivó a futuros investigadores a profundizar, y discutir sobre este fenómeno.
Gaeta et al. (2021).	Burnout en universitarios: factores asociados a su disminución	50 estudiantes.	Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA) Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)	Burnout	La mayoría de los estudiantes presenta niveles que van de alto a muy alto en eficacia profesional (80%). En contraste, en agotamiento y cinismo un bajo porcentaje de estudiantes se encuentran en estos niveles, 16% y 6% respectivamente.	Se determinó un porcentaje de universitarios que se encuentran con bajo de agotamiento y cinismo, por lo que dentro de la investigación se creyó pertinente hacer conciencia sobre acciones educativas que involucren procesos motivacionales y comportamentales que disminuyan el burnout
Barrascout et al. (2023).	Dimensiones del síndrome de burnout y	51 trabajadores	Maslach Burnout Inventory (MBI)	Burnout	Nivel alto de agotamiento emocional con un 66,7%,	Se analizó la correlación entre las dimensiones de burnout y las estrategias

	estrategias de afrontamiento en trabajadores de una empresa multinacional en la ciudad de Guatemala		Escala de estrategias de afrontamiento o estrategias coping-modificada (EEC-M)	Nivel alto de despersonalización, nivel bajo de realización personal	de afrontamiento, por lo que se determinó la existencia de niveles altos en algunas dimensiones de burnout en la muestra evaluada, a partir de los resultados arrojados en la investigación se sugiere estimular estrategias las cuales sean de utilidad para una mejora del rendimiento laboral.
Banda et al. (2021)	Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano	84 participantes	Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS).	Nivel alto representado con 40.5% de agotamiento 22.6% de cinismo y nivel medio de eficacia con 41.7%.	Se demostraron niveles alto de cansancio emocional y cinismo, así como niveles bajos de eficacia, los resultados del estudio indicaron que el instrumento MBI-SS aporta en la evaluación y diagnóstico del síndrome de burnout, el cual se demuestra índices de agotamiento y cinismo, por lo tanto, a partir de los resultados obtenidos se toma en cuenta las actividades que aporten en el desarrollo académico de la persona
Estrada et al. (2021)	Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos	202 estudiantes	Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS).	La mayoría de las estudiantes presentan niveles moderados de burnout académico (52,5%). En cuanto a sus dimensiones, los estudiantes también se caracterizan por tener niveles moderados de agotamiento emocional (66,3%), cinismo (43,1%) y eficacia académica	Los estudiantes de la carrera profesional de Educación de una universidad pública de Madre de Dios (Perú) se caracterizaban por presentar niveles moderados de burnout académico, por lo que en función a los resultados de la investigación es necesario la que se promuevan programas donde motiven a los alumnos al desarrollo de factores protectores.

					(36,1%).	
Estrada et al. (2017)	Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios	452 estudiantes universitarios	Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE).		Predominancia del 66,7% del género masculino con síntomas moderados de burnout	Mediante esta investigación se concluyó que el género masculino tuvo mayor tendencia a experimentar sintomatología de burnout a comparación del género femenino que tiene mayor nivel de bienestar psicológico, por lo que, se determina que este tipo de investigaciones profundizan causas y sintomatologías tanto psicológicas como clínicas
Comella et al. (2021)	Burnout y rendimiento académico efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado Universitario	710 estudiantes matriculados en la UVicUUC, de 1er año del grado universitario.	Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)		Presentaron burnout el 20,9% hombres y 14,7% mujeres	El estudio arrojó resultados, determinando que el género masculino presenta un mayor porcentaje de burnout académico, sin embargo, no existen diferencias significativas con respecto a las mujeres lo cual, permitirá diseñar programas de prevención y de intervención dirigidos a los estudiantes con el objetivo que adquieran estrategias cognitivas y conductuales para saber gestionar mejor las situaciones estresantes
Estrada et al. (2020)	Comparación del síndrome de burnout en estudiantes de medicina	120 alumnos de los grados de primer y quinto año de medicina de una universidad privada en el norte de México	Burnout Inventory Student Surve		El 8,8% presenta síndrome de Burnout, mientras que el 60,5% del total de estudiantes no presenta síntomas de burnout	Existencia de prevalencia de burnout en los alumnos de medicina así también como una tendencia de aumento de la sintomatología de acuerdo con el avance de grados escolares, la investigación induce a la necesidad de buscar detección y tratamiento oportuno para el síndrome de burnout en estudiantes universitarios
Liu et al. (2023)	Factores asociados al agotamiento académico y su prevalencia entre los universitarios: un	22.983 estudiantes	Inventario de Burnout de Maslach		40,01% tenían buena condición de aprendizaje, 55,16% tenía cierto grado de desgaste académico,	La investigación permitió destacar que más de la mitad de los alumnos encuestados experimentaron burnout, este estudio aporta a la prevención y a la implementación a programas de bienestar

	estudio transversal				3,55% tenía un grado de desgaste relativamente severo, y el 1,28 tenía grado muy severo de burnout.	eficaz
Marengo et al. (2017)	Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos	204 estudiantes	Maslach Burnout Inventory Survey y el Inventario de Síntoma.	El 78.9% presentaban síntomas del síndrome de la siguiente forma: el 40.7% tenían un nivel leve, 30.9% se sitúan en el nivel moderado, el 6.9% presentan un nivel alto de burnout	La mayor parte de la población se encuentra en un nivel alto y moderado de burnout académico, este estudio aporta al conocimiento de la relación entre la severidad sintomática del burnout académico y la salud mental, con el fin de que la intervención oportuna sea realizada en niveles leves y medios para minimizar los daños	
Marqués da Silva et al. (2017)	Impacto del perfil de los estudiantes de enfermería en el síndrome de burnout y la personalidad rústica	578 estudiantes de enfermería.	Cuestionario de burnout de Maslach (MBI). Hardiness Scale	Se identificó que 24,74% de la muestra presenta una prevalencia alta de burnout académico	Se identificó que el perfil del estudiante con burnout académico será muy diferente del estudiante con personalidad resistente debido a las experiencias vividas, la edad o convivencia con la familia y entorno, la investigación aporta a conocimientos sobre las diferencias individuales en el síndrome de burnout y el desarrollo de los rasgos de la personalidad	
Bolaños et al. (2016)	Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica	165 estudiantes	Instrumento Maslach Burnout Inventory	Alumnos que se encuentran en riesgo con un 65,4%, estudiantes que presentan burnout con un 18,8% y un 15,8% que no lo presenta	Se muestra una gran cantidad de estudiantes que presentan el síndrome de Burnout, sin embargo, existe una gran cantidad de alumnos que tienen riesgo de presentarlo, la mayoría de la población presenta síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos del sueño y problemas osteomusculares que en un futuro puede que padezcan de otros problemas físicos o psiquiátricos.	

Vidotti et al. (2019)	Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería	219 personas	Maslach Burnout Inventory -Human Service Survey (MBI-HSS) Demand-Control-Support Questionnaire (DCSQ) World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-bref)	Prevalencia del síndrome de burnout de un 20,9%	Demostraron altos índices de bajo control, desgaste, los cuales están asociados al síndrome de burnout, estos resultados permiten ampliar la comprensión del proceso de desgaste del trabajador de enfermería, lo que auxilia tanto la proposición de intervenciones para futuras investigaciones
Sánchez et al. (2017)	Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básica del Estado de México	459 estudiantes	Inventario de Burnout de Maslach-Ed El Inventario de Ansiedad de Beck (BIA)	Prevalencia del síndrome de burnout del 25,9%	Se considera que en México no existen estudios que hablen del síndrome de burnout y sus comorbilidades por el cual se determinó una prevalencia alta del síndrome de burnout, el estudio cumplió con lo planteado, se describió la comorbilidad del síndrome de burnout, depresión y ansiedad aportando información para futuras investigaciones.
Espinosa et al. (2020).	Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina	90 estudiantes	Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil. Inventario de Burnout de Maslach (MBI-GS).	Forma leve con el 11,1%, moderado 47,8% y severa con un 41,1%.	Se determinó frecuencia moderada y severa de síndrome de burnout en estudiantes universitarios, Los estudiantes que estuvieron en programas o tuvieron actividades extraacadémicas presentaron síndrome de burnout, además se ha demostrado que los estudiantes que presentan burnout académico atraviesan por estresores psicosociales.

Mejía et al. (2016)	Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas	557 estudiantes de medicina de siete facultades	Maslach Burnout Inventory (MBI)	El 8% (47) tenía SB positivo. Muestra los porcentajes de agotamiento emocional baja, despersonalización baja y baja realización personal y Síndrome de Burnout por cada año de estudios en ciencias clínicas de la carrera de medicina.	Se encontró una frecuencia baja de SB entre los estudiantes, sin embargo, es importante conocer qué factores se encuentran relacionados, mejora de la salud mental de los futuros profesionales de la salud.
Núñez (2017)	Predictores del burnout académico en estudiantes de enfermería de las universidades nacionales de Áncash	348 estudiantes de Enfermería matriculados en el semestre académico 2014-I	Cuestionario del estudiante de enfermería (CUESEST). El MBI-SS en su versión española, denominada Inventario para evaluar el síndrome de Burnout para estudiantes.	7% de la muestra presenta burnout académico con altos índices en las dimensiones de cinismo, y despersonalización.	Existe una baja prevalencia de del síndrome de burnout en los alumnos de enfermería debido a que la mayoría indican índices medios y bajos de agotamiento y cinismo, lo cual se debe definir programas de prevención e intervención psicoeducativa.
Seperak-Viera et al. (2021)	Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19	341 estudiantes universitarios de diversas instituciones que se encontraban entre el segundo y cuarto año de estudio	Escala de Cansancio Emocional. Patient Health Questionnaire-2. Generalized Anxiety Disorder Scale-2	El 12.6% presenta un nivel bajo de BA, 44.3% y 31.4% reporta un nivel promedio y alto, respectivamente. Por último, un 11.7 % (n = 40), un nivel muy alto (en riesgo) de BA.	La prevalencia de burnout académico fue significativa, niveles de BA a un nivel alto y en riesgo, más del 40% de los estudiantes encuestados manifiestan niveles preocupantes de BA, los obstáculos identificados por los estudiantes como los exámenes frecuentes, la cantidad de asignaturas, excesiva competitividad, falta de planificación, relaciones negativas con los compañeros, entre otros son los que probablemente se potencien durante la pandemia, lo cual se recomienda

					desarrollar programas preventivos o de intervención, basados en los elementos identificados.
García et al. (2020)	Prevalencia del síndrome de “burnout” en estudiantes universitarios.	93 estudiantes	Cuestionario de Maslach Burnout Inventory	Prevalencia del 5,37% de burnout académico.	Se evidencia que de ese porcentaje que presenta síndrome de burnout apenas 2 estudiantes son de carreras no relacionadas al área de salud, mientras que, 3 estudiantes son propiamente del área de salud. Las instituciones y autoridades que presenten estudiantes con SB deben estar pendientes de reconocer factores que ayuden a generar ambientes académicos propicios para un buen desarrollo.
Zárate et al. (2023).	Síndrome de Burnout en Universitarios de Odontología	181 alumnos	Maslach Burnout Inventory (MBI)	Prevalencia de síndrome de burnout del 76%.	Se indica una prevalencia alta en alumnos de carreras de salud como es la de odontología, por lo tanto, es importante establecer unas buenas estrategias de afrontamiento para prevenir o disminuir los efectos del síndrome
Zanafria-Herrera et al. (2023).	Síndrome de burnout en estudiantes y profesionales de la Carrera de terapia ocupacional de la Universidad Central del Ecuador	177 estudiantes	Maslach Burnout Inventory (MBI)	Prevalencia de Burnout del 4,5%.	Se encontró una baja prevalencia de Burnout en estudiantes y profesionales de terapia ocupacional en la Universidad Central del Ecuador, es importante saber para posibles investigaciones que en el país no existen estudios realizados de la prevalencia del SB ni en estudiantes, ni terapeutas ocupacionales
Puertas-Neyra et al. (2020).	Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina Veterinaria	269 estudiantes	Inventario de Burnout para Estudiantes de Maslach.	Prevalencia del 32,3% con niveles altos en las dimensiones del síndrome.	Se reportó un alto nivel de prevalencia de Síndrome de Burnout en los estudiantes de medicina veterinaria reflejando malestar académico, por lo tanto, las instituciones deben tener en cuenta los factores asociados haciendo énfasis en la

Rodríguez-Hidalgo et al. (2014).	Burnout y Desarrollo de Competencias en la Formación Inicial de Maestros	274 estudiantes universitarios	Maslash Burnout Inventory (MBI)	Se determinó que el 30,7 % tienen prevalencia de síndrome de burnout	promoción del deporte y descanso (higiene del sueño). A partir de los resultados obtenidos en el estudio se plantea la necesidad de crear actividades formativas, y asesoramiento focalizado en mejorar la autoeficacia del estudiante, debido a que, mientras más presencia de burnout existe menos autoeficacia tendrá el individuo
Avecillas et al. (2021)	Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería	192 estudiantes de la Carrera de Enfermería, Filial Cañar, Universidad Católica de Cuenca.	Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil	Los participantes muestran un nivel leve (76,6%), seguido de un 20,3% como moderado.	Predomina el nivel leve de síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad católica de Cuenca, arrojando también que existen una dependencia del SB con otros factores como sobre carga de actividades, horarios, exceso de tareas, relación con los compañeros, dificultades entre docentes y estudiantes
Acosta et al. (2016)	Síndrome de Burnout en estudiantes internos de Medicina durante su estancia por Pediatría. Hospital Pediátrico del Cerro	230 alumnos del sexto año de la carrera de Medicina	Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil	El síndrome de Burnout con un nivel leve (83,91%) y moderado (13,42%) en la población estudiada.	Los alumnos internos en su rotación por la asignatura de Pediatría se encuentran afectados en su mayoría por el síndrome de Burnout en un nivel leve Estos resultados ayudarán para en un futuro se puedan incrementar acciones para el beneficio de la salud mental de los estudiantes.

En varios estudios revisados, los autores Estrada et al. (2020), Márquez da Silva et al., (2017), Bolaños et al. (2016) y Vidotti et al. (2019) coinciden que existe un nivel alto de síndrome de burnout en estudiantes universitarios, debido a un desgaste producido por la sobrecarga académica, lo que genera síntomas físicos como cefalea, tensión muscular, problemas de sueño. Mientras tanto, Osorio et al. (2020), Estrada et al. (2020), Espinosa et al. (2020), Seperak-Viera et al. (2021) concuerdan en la presencia de niveles moderados de burnout académico, esto debido al sobre esfuerzo académico, actividades extraescolares, factores psicosociales y horarios establecidos de forma inadecuada. Por último, Acosta et al. (2016), Marengo et al. (2017), AVECILLA et al. (2018) y Mejía (2016) indican la presencia de un nivel leve del síndrome debido a la relación y competitividad entre compañeros, ciclo que cursa e inconvenientes entre docentes y estudiantes. Por lo que, todos los autores concuerdan en la implementación de nuevos programas que beneficien en la salud mental de los estudiantes con proyectos de prevención e intervención a estudiantes que padezcan del síndrome de burnout académico.

En investigaciones desarrolladas por Rosales- Ricardo et al. (2020), Balseca et al. (2022), Gil et al. (2018), Barrascout et al. (2023) y Banda et al. (2021) coinciden en que los estudiantes universitarios presentan un nivel alto en la dimensión de agotamiento o cansancio emocional, que se evidencia por la presencia de factores como el estrés y la ansiedad. Por otro lado, Morones et al. (2022), Estrada et al. (2021) y Núñez (2017) indican que existe un nivel alto en cinismo debido a que se enfrenta a una carga académica y servicio social obligatorio. Sin embargo, Gaeta et al. (2021) y Núñez (2017) refiere un nivel alto en la realización por la presencia de sentimientos de ineficacia dentro de la carrera en la que se encuentra. Por el contrario, Mejía et al. (2016) menciona que existe un nivel bajo en las 3 dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y realización ya que los estudiantes universitarios presentan un buen manejo en las actividades académicas. En general se destaca que se debe trabajar en estrategias para disminuir el síndrome de burnout, además incrementar acciones de prevención e intervención para mejorar el desarrollo académico e implementar estrategias didácticas para disminuir la tensión muscular.

En investigaciones realizadas por Estrada et al. (2017) define que el género masculino es más susceptible a presentar sintomatología de burnout, tienen mayor tendencia al desinterés en sus estudios y deseo de abandono de la carrera, lo que no ocurre

con el género femenino. Por otra parte, Comella et al. (2021) menciona que el género masculino es más predominante al síndrome sin embargo no se ha encontrado diferencias significativas con respecto al género femenino, por lo que, los dos autores creen pertinente dar apoyo, orientación y hacer un seguimiento a los estudiantes con sintomatología del síndrome, diseñar programas con el objetivo de que el joven adquiera mejores estrategias cognitivas y conductuales.

Puertas-Neyra et al. (2020), Zárate et al (2023), Sánchez et al. (2017), Vidotti et al. (2019), Bolaños y Rodríguez (2016), Marqués da Silva et al. (2017) concuerdan con la presencia grave de síndrome de burnout reflejando malestar académico, y mostrando comorbilidad con trastornos como depresión o ansiedad.

Seperak-Viera et al. (2021), Espinosa et al. (2020), Osorio et al. (2020) determinan que en cada uno de sus estudios existe presencia moderada de síndrome de burnout el cual, concuerdan en que los factores como exámenes frecuentes, la cantidad de asignaturas, excesiva competitividad, falta de planificación, relaciones negativas con los compañeros originan la presencia de sintomatología de burnout , por lo que, los autores coinciden en la implementación de ambientes pertinentes para mejorar la salud mental, además de ofrecer programas de prevención e intervención ante el síndrome. Por otro lado, AVECILLAS et al. (2021) ZANAFRIA-HERRERA et al. (2023), GARCÍA et al. (2020), NÚÑEZ (2017), MEJÍA et al., (2016), MARENCO et al., (2017), LIU et al. (2023) coinciden con la presencia de niveles leves de síndrome de burnout, los cuales estarían relacionados con habilidades de afrontamiento y salud mental en situaciones estresantes, además de recomendar una mejor atención a alumnos que presenten burnout académico, por lo que se recomienda la debida atención en reconocer factores que ayuden a generar ambientes académicos propicios para un buen desarrollo.

Tabla 5. *Matriz de triangulación sobre la salud mental en estudiantes universitarios que padecen de burnout académico.*

Autores	Título	Muestra	Instrumentos	Categoría	Aporte
Rosales et al. (2023)	Salud Mental Positiva en estudiantes universitarios de enfermería	183 de estudiantes	Cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluich 1999	Nivel alto 66,7%, Nivel medio 33,3% de salud mental	El estudio realizado permitió identificar un nivel elevado en la presencia de salud mental positiva, el cual, se denota que los estudiantes poseen buenas estrategias de afrontamiento ante situaciones que pueden desestabilizar a su salud mental, sin embargo, se resalta que hay un porcentaje predominante en la falta de autocontrol por lo que se cree pertinente realizar estudios sobre la salud mental en jóvenes
Ponce et al. (2021).	Alteración de la salud mental y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo	125 estudiantes	Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol – AUDIT Cuestionario de Salud General GHQ-28	Nivel leve 79,20 Nivel Moderado 12,80 Nivel Grave 8,00	A partir de los resultados obtenidos en el estudio se pueden plantear estrategias que aborden temáticas como la salud mental y el consumo de alcohol. Se analizaron los niveles de salud mental y el consumo de alcohol, se identificaron que predominó el nivel leve en la muestra evaluada, sin embargo, existieron también porcentajes de niveles moderados y grave que deberá ser abordado.
Linares et al. (2020).	Salud Mental, satisfacción escolar y su relación con el promedio en estudiantes universitarios	420 estudiantes	SWS-Survey	Niveles de salud mental Nivel muy bajo 20,44% Nivel bajo 27,58% Nivel medio 31,94% Nivel alto 12,50% Nivel muy alto 7,54%	Se identificó que solo un pequeño porcentaje de estudiantes presentan salud mental adecuada, por lo que, el estudio da un enfoque de responsabilidad social universitaria para que autoridades que son parte de las facultades contemplen los factores familiares y emocionales que hacen que los estudiantes tengan un bajo rendimiento educativo.

Jauregui-Soriano et al. (2021).	Asociación entre salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería	392 estudiantes	Escala de SMP (Lluch Canut, 2000) la escala de HS (Gismero, 2010)	Niveles de Salud mental positiva Nivel alto 73,5% Nivel medio 25,8% Nivel bajo 5,4%	Los estudiantes presentan niveles de altos de salud mental positiva, a partir de los resultados obtenidos se ha visto considerable implementar estrategias multidisciplinares dirigidas a fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes para consecuentemente tener una mejor prevalencia de salud mental positiva
Zelaya (2023).	Relación entre el sentido de vida y salud mental en estudiantes universitarios hondureños	345 estudiantes	Test de Sentido en la Vida Cuestionario de Salud General - 28 (GHQ-28)	Presencia de afección a la salud mental del 59,4%, mientras que el 40,6% de los estudiantes no presentan patologías o sintomatología de una mala salud mental.	Es evidente la existencia de la correlación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes, la investigación aporta a nuevas líneas de estudio a elaborar intervenciones para promover y prevenir la salud mental.
Joffre-Velázquez et al. (2016).	Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios	174 estudiantes	Cuestionario general de Salud Goldberg (CGS)	De la muestra encuestada el 27,6% presentan algún problema de salud mental	Se determinó que un cierto porcentaje de la muestra evaluada presentaba problemas de salud mental específicamente problemas psiquiátricos no psicóticos, con los resultados arrojados el estudio favorece a la implementación de procesos psicoeducativos con un enfoque preventivo además de priorizar los casos que aparentemente padecen de problemas de salud mental para ofrecer atención clínica integral.
Moreta-Herrera et al. (2021).	Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos	444 estudiantes de tres universidades del Ecuador	Escala de Salud General de Goldberg (GHQ-28).	24.7% de los participantes reportaron una percepción de malestar en la salud en general.	Estos hallazgos permiten estimar las condiciones de salud mental actuales en los universitarios, que conduzcan a la elaboración de un perfil caracterológico de las enfermedades mentales a las que son más propensos, esto puede ayudar a la elaboración tanto de políticas de protección y prevención de los problemas de salud mental entre los estudiantes en el contexto universitario.
Vera et al. (2020).	Salud mental y deserción en una	69 estudiantes	Tres escalas autoaplicadas: ansiedad	El 52,17% de los entrevistados manifestó	Se proponen dos estrategias para favorecer la retención de los universitarios: 1) Las IES deben

	población universitaria con bajo rendimiento académico		estado-rasgo, impulsividad de Barratt Cuestionario de estilos de aprendizaje	que en algún momento de la vida había presentado problemas emocionales.	invertir en programas de Bienestar Universitario, que permitan identificar tempranamente los problemas de salud mental, debido a su impacto negativo en el rendimiento académico; y 2) nivelar las deficiencias académicas que presentan los estudiantes al ingreso
Armas-Elguera et al. (2021).	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de medicina de primer y último año en Lima-Perú	217 estudiantes	Inventario de ansiedad de Beck cuestionario de Oviedo	43,3% nivel de ansiedad mínima, 16,7% ansiedad moderada y el 6,5% ansiedad grave. Insomnio 37,2% e Hipersomnia 2,3%	Se determinaron que problemas de salud mental como es la ansiedad y trastornos del sueño, el insomnio y la hipersomnia estuvieron asociados a la ansiedad. los resultados obtenidos toman como línea base para futuras investigaciones sobre problemas de salud mental que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.
Noroña et al. (2022)	Análisis del consumo de drogas en estudiantes universitarios en Quito (Ecuador)	1755 estudiantes	Encuesta Socioeconómica ISTS y la encuesta EST-Diagnóstico de la situación del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas en la comunidad universitaria	Mayor frecuencia de consumo del 50%	Se determinó que la droga de más consumo en los estudiantes es el alcohol, además a partir de los resultados arrojados se identificaron los factores asociados con los problemas de estudio, agrado de carrera, cantidad de amistades y conflictos laborales.
Méndez et al. (2017)	El consumo de alcohol en universitarios. Estudio de las relaciones entre las causas y los efectos negativos	1.165 estudiantes	Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitario	Nivel alto de consumo de alcohol 78.7%	Se indicó que un alto porcentaje de estudiantes consumen alcohol, y que no existe diferencia entre mujeres y hombre que ambos empezaron a consumir entre los 16 a 20 años. se hace necesario la puesta en marcha de medidas de prevención para contrarrestar el consumo de alcohol en los universitarios y sus efectos negativos para la salud.

Espinoza-Henríquez et al. (2019).	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?	80 estudiantes de medicina del primer al cuarto año	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)	Se encontró que el porcentaje de ansiedad y mala calidad de sueño fueron de 62,5 % y 63,7 %, respectivamente	La ansiedad y la calidad de sueño fueron problemas frecuentes en los estudiantes de medicina evaluados y a su vez la presencia de anemia moderada es uno de los factores más asociados para ambos sexos. El entorno universitario sería factor agravante en depresión, ansiedad y problemas con el alcohol.
Perales et al. (2019).	Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos	2435 estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNMSM, comprendida entre el primero y el cuarto año de estudios.	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	7,5% de intento suicida, 18,9% de conducta disocial y 21,9% de pensamiento homicida de prevalencia de vida. Asimismo, se encontró un 4,8% de problemas con el alcohol, 8,5% de depresión y 3,2% de angustia de prevalencia periódica.	Se encontró frecuencias preocupantes de problemas de salud mental en los estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNMSM, y que un porcentaje de alumnos ingresó a la universidad ya con problemas de salud mental. El entorno universitario sería factor agravante en depresión, ansiedad y problemas con el alcohol, por eso es importante ayudar al estudiante a enfrentar problemas y apoyarlo en la realización de su proyecto de vida, ofreciéndole oportunidades y espacios académicos estructurados para el florecimiento de sus potencialidades personales.
Muñoz-Albarracín et al. (2023).	Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile	452 participantes	Cuestionario sociodemográfico, escala de depresión, ansiedad y estrés, escala de satisfacción con la vida y escala de autoestima.	De los encuestados, el 31 % presenta un nivel de depresión alto, 26.3 % presenta un nivel de ansiedad alto, 27.4 % presenta un nivel de estrés alto.	Los resultados nos permiten conocer el actual estado de salud mental, los niveles de autoestima y de satisfacción con la vida que han experimentado los estudiantes de las distintas facultades de la Universidad de La Frontera. Los resultados mostraron que los estudiantes que puntuaron más alto en problemas de salud mental presentaban menor satisfacción con la vida y menor autoestima. Desde una perspectiva práctica, la información

						disponible podría sustentar alguna propuesta de fomento y promoción de la salud mental, que consecuentemente tendría un efecto preventivo sobre la sintomatología descrita en este trabajo, contribuyendo así al desarrollo integral de los/las estudiantes.
Cuamba y Zazueta (2020).	Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios	688 estudiantes de la Universidad de Sonora campus Nogales de las 5 carreras	Escala de Medida de los Síntomas Transversales de Nivel 1 del DSM-5 autoevaluada (DSM). Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI	El 50.9% presenta problemas de depresión grave, 49% psicosis grave, 47.5% de problemas del sueño.		Con los resultados obtenidos, se contribuye a un mayor conocimiento sobre problemáticas de salud mental en el campus. A su vez, se sienta una base teórica para el diseño de estrategias preventivas a través de dos líneas de acción que deben ser abordadas de forma inmediata: 1) la disminución de los indicadores que probabilizan la presencia de trastornos mentales y 2) el aumento de estrategias o habilidades de afrontamiento del estudiante a los problemas de la vida.
Santos et al. (2023).	Estilos de Aprendizaje y Salud mental en estudiantes de educación superior tecnológica	129 estudiantes	Inventario de Felder y Soloman inventario GHQ12	Alteración de salud mental Mujeres 25,9% Hombres 9,8%		Se identificó que las mujeres presentar alta prevalencia de alteraciones en la salud mental, probablemente influenciada por los estilos de aprendizaje. Por tanto, este estudio permite dar pautas del cómo abordar la salud mental en los estudiantes de manera más efectiva teniendo en cuenta su aprendizaje además de motivar a crear estrategias educativas y apoyo académico más personalizado
Hernández-Martínez et al. (2016)	El síndrome de Burnout y la Salud mental de los estudiantes de grado en Enfermería	50 estudiantes de Enfermería	de Escala de Maslach Bunrout Inventory. Cuestionario de Salud de Goldberg	Presencia de malestar psicológico (36 %) Prevalencia del síndrome de burnout de (12%)		Se ha identificado una alta y media prevalencia en problemas de salud mental y burnout, el cual, se encuentra una gran asociación ente la sintomatología de burnout académico y problemas de salud mental en alumnos universitarios.

Estudios realizados por Rosales et al. (2023) y Jauregui et al. (2021) coinciden que los estudiantes universitarios presentan una alta salud mental positiva debido a que tienen una capacidad de interactuar con los demás, poseen una buena autoeficacia, asertividad, estrategias de afrontamiento y capacidad de resolución de problemas. Mientras tanto, Ponce et al. (2021) indica un nivel leve de alteración de salud mental, debido a una relación con el consumo de alcohol, teniendo en cuenta que no llegan a generar una dependencia solo se considera como bebedor en riesgo. Por el contrario, Linares et al. (2020) menciona una salud mental deficiente, esto quiere decir un nivel grave, porque no están satisfechos con los estudios y presentan un mal desempeño escolar. En general se destaca que se debe plantear estrategias que aborden temáticas como salud mental y consumo de alcohol, planes de intervención psicológicas para estudiantes.

En estudios realizados por Zelaya (2023), Joffre-Velázquez et al. (2016), Moreta-Herrera et al. (2021) y Vera et al., (2020) coinciden que la frecuencia de un malestar de salud mental en los estudiantes es alta, debido a que existen una ausencia de sentido de vida, han tenido problemas psiquiátricos no psicóticos, presentan síntomas psicológicos de somatización y disfunción social y en algún momento de su vida han presentado problemas emocionales, en general es importante construir y ejecutar estrategias preventivas y correctivas que faciliten el descubrimiento y enriquecimiento de la salud mental, además la implementación de procesos psicoeducativos para prevenir los problemas de la salud mental.

Varios estudios han demostrado que el ambiente en el que se desarrolla el estudiante genera diferentes problemas psicológicos lo que produce afectación en su salud mental. Perales et al. (2019) Armas-Elguera et al. (2021) coinciden que existe un nivel leve de ansiedad debido a que se relaciona con trastornos del sueño, además, de tener una prevalencia periódica. Por el contrario, Muñoz-Albarracín et al. (2023) determina un nivel alto de ansiedad debido a que, se correlaciona con la presencia de baja autoestima y con una insatisfacción por su vida, por otro lado, Espinoza -Henríquez et al. (2019) menciona que el entorno universitario es un factor agravante que genera alta presencia de ansiedad. En general, se enfatiza en realizar programas de promoción y prevención de la salud mental, para reducir la presencia de ansiedad y mejorar la calidad de vida.

Noroña et al. (2022) alude la presencia alta de consumo de alcohol en universitarios debido a la relación de factores como problemas de estudio, conflictos laborales, agrado por la carrera, presión social. Al contrario, Perales et al. (2019) indica una frecuencia mínima de consumo de alcohol por la comorbilidad con otros trastornos asociados a una mala salud mental. Por otro lado, Méndez et al. (2017) menciona un alto nivel de consumo de alcohol a causa de un consumo a edades tempranas. Se plantea medidas de prevención para crear estrategias de resolución de problemas y brindando espacios académicos estructurados para el florecimiento de sus potenciales personales.

Cuamba y Zazueta, (2020) y Muñoz- Albarracín et al. (2023) coinciden que los jóvenes no presentan habilidades de afrontamiento ante situaciones complicadas lo que conlleva a altos niveles de depresión. Perales et al. (2019) hace referencia que los jóvenes ingresan a la universidad con problemas de salud mental y el ambiente académico es un agravante de la sintomatología de depresión. Por lo tanto, se proponen estrategias para fortalecer habilidades de afrontamiento ante problemas de la vida, diseñar proyectos de prevención para la disminución de los indicadores que potencializan la presencia de trastornos mentales.

Armas-Elguera et al. (2021) y Cuamba y Zazueta, (2020) concuerdan en la presencia alta de trastornos del sueño, esto debido a una correlación con la ansiedad, estrés académico, ambiente familiar y ambiente laboral, lo que, aumenta la probabilidad de la aparición de esta clase de problemas. En general se proponen programas de prevención y aplicación de técnicas de relajación y respiración para la mejorar la calidad de sueño.

Un solo estudio habla sobre la alteración de la salud mental por género Santos et al. (2023) recalca que el género femenino presenta mayor alteración de salud mental probablemente influenciada por los estilos de aprendizaje. Por lo que, se propone brindar pautas del cómo abordar la salud mental en los estudiantes de manera más efectiva y motivar al diseño de estrategias educativas y apoyo académico más personalizado.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo con las investigaciones estudiadas, el burnout académico es un trastorno prolongado que se identifica por un agotamiento emocional, cinismo y realización, existe un alto nivel de prevalencia de burnout académico en estudiantes universitarios, debido a que se encuentra asociado a diferentes factores ambientales, familiares, académicos, lo cual genera síntomas psicológicos y físicos importantes, que perjudica al rendimiento académico y a la salud mental de los estudiantes.
- En virtud de lo analizado, se concluyó que los estudiantes que presentan burnout académico tiene influencia negativa en su salud mental como agotamiento emocional, insatisfacción hacia su vida académica, trastornos del sueño, y presencia de sintomatología ansiosa o depresiva, por consiguiente la salud mental es el factor que ayuda a los seres humanos a tener relaciones interpersonales saludables, se estructura a partir de los acontecimientos y factores del contexto por lo que , la salud mental saludable beneficia en el ámbito académico de los estudiantes, por lo tanto, se ha demostrado que existen alumnos con importantes estrategias de afrontamiento, asertividad y autoeficacia que les permite gestionar adecuadamente problemas cotidianos y académicos, al contrario de quienes presentan problemas de salud mental como adicciones, trastornos del sueño, ansiedad y depresión que son producto de elementos como el desagrado a la carrera, sobreesfuerzo académico, cansancio excesivo, tensión en el aula de clase, entre otros.

5.2 RECOMENDACIONES

- La presencia de burnout académico surge del manejo desacertado del estrés, disminuye la capacidad de resolución de problemas, baja tolerancia, falta de habilidades sociales, por lo que se recomienda a los estudiantes de psicología clínica realizar investigaciones bibliográficas y de campo que posibiliten conocer otras comorbilidades. La intención es que los estudios sirvan como referencia a los estudiantes y psicólogos clínicos que manejen pacientes con la sintomatología descrita.
- Se recomienda motivar a los estudiantes a profundizar investigaciones de la salud mental dentro del ambiente académico con la finalidad de concientizar en la población estudiantil la importancia, cuidados, estrategias de afrontamiento y factores que influyen directamente al bienestar emocional y mental de los universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, J., Balado, R., Sardiña, M. y Consuegra, A., (2016). Síndrome de burnout en estudiantes internos de medicina durante su estancia por pediatría. Hospital pediátrico del cerro. *Panorama Cuba y Salud*. 11(2), <https://www.redalyc.org/pdf/4773/477355398006.pdf>
2. Aguayo, R., Cañadas, G., Assbaa, L., Cañadas, G., Ramírez, L. y Ortega, E. (2019). A risk profile of socio-demographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
3. Ardiles-Izarrabal, R. Cortés-Sandoval, C., Diamond-Orellana, S., Gutiérrez-Leal, C., Paucar-Evanan, M. y Toledo-Valderrama, K. (2022) Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Index de Enfermería*. 31(1), https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000100005
4. Arias, P. (2017). Flourishing: El estado completo de bienestar para la promoción de la Salud. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/987979/39-el-estado-completo-de-bienestar-.pdf>
5. Armas-Elguera, F., Talavera, J., Cárdenas, M. y Cruz-Vargas, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Fundacioneducacionmedica*, 24(3), 133-138. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v24n3/2014-9832-fem-24-3-133.pdf>
6. Avecillas, J., Mejía, I., Contreras, J., Quintero, A. (2021) Burnout Académico. Factores Influyentes en estudiantes de enfermería. *Revista Eugenio Espejo*. 15(2) <https://www.redalyc.org/journal/5728/572866949008/html/>
7. Balseca, J. Armas, P., Cuvi, G., Reyes, J. (2022). Burnout en estudiantes de enfermería en las prácticas hospitalarias en áreas críticas. *Conciencia Digital*. 5, 2022. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2379/5731>
8. Banda, J. Robles, V. y Lussier, R. (2021). Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 6-21. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-74672021000200152&lng=es&nrm=iso
9. Barrascout, D. y Bentacourt, J. (2023). Dimensiones del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una empresa multinacional en la ciudad de Guatemala. *Ciencia, Tecnología y salud*, 10(1). <https://revistas.usac.edu.gt/index.php/cytes/article/view/971/1025>
10. Barrera, L. F, Sotelo, M. A, Barrera, R. A. y Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>

11. Barrera, M. y Flores, M. (2015). Construcción de una escala de salud mental positiva para adultos en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(39), 22-33.
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645431003.pdf>
12. Benavides-Mora, V., Palacios-Díaz, A. y Zambrano, C. (2020). Relación entre el Burnout Académico y la Autoestima, en estudiantes de pregrado de Medicina. *Informes Psicológicos*, 20(1), pp.19-31.
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/152/60>
13. Bolaños, N. y Rodríguez, N. (2016) Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Revista Enfermería Actual*. <https://www.redalyc.org/pdf/448/44846315002.pdf>
14. Caballero, C., Bresó, E. y Gonzáles, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 424-441.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj2krvEtfSDAxWrQzABHeAGA80QFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F213%2F21342681007.pdf&usq=AOvVaw2oakdB1sSKY9Wh0xbPeK0e&opi=89978449>
15. Caballero-Domínguez, C. y Suarez-Colorado, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Duazary*, 16(2), 245–257.
<https://www.redalyc.org/journal/5121/512164564008/html/>
16. Carrera, F. E. (2018). *Inteligencia emocional, asertividad y bienestar psicológico en estudiantes del I ciclo de la Facultad de Administración y Contabilidad Universidad Peruana Los Andes Huancayo año 2016*. Universidad Peruana Los Andes. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2027>
17. Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-Molero, P., Viciano-Garófano, V., González-Valero, G. y Zurita-Ortega, F. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, 1-9.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/59989>
18. Cañarte-Quimis. Villareal-Calderón, L. y Villagua-Pincay, D. (2023). Prevención del consumo de estupefacientes y otras adicciones. 7(4).
<https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/722/2858>
19. Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. Sánchez-Vázquez, I. y Ranguel-Caballero, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son las consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 68.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un181b.pdf>
20. Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057-iem-5-20-00230.pdf>
21. Comella, A., Casas-Baroy, J., Comella-Company, A., Galbany-Estragues, P., Pujol, R. y Marc-amengual, J. (2021). Burnout y rendimiento académico: efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario. *Rectos*, 41.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/85971/64254>
22. Cuamba, N. y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94.
<https://www.redalyc.org/journal/6678/667871448004/>

23. Duarte, F. (2017). Inteligencia emocional asociada a la salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, *Innovare*,7(1), <https://camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/7596/7147>
24. Durán, S., García, J., Parra, A., García, M. y Hernández-Sánchez, I. (2018) Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. *Cultura. Educación Y Sociedad*. 9(1),27-44. <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.02>
25. El-Sahili, L. (2015). *Burnout consecuencias y soluciones* (1era ed). Editorial EL Manual Moderno.
26. Espinosa, L., Hernández, N. Tapia, J., Hernández, Y. y Rodríguez, A. (2020) Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Reumatología*. 22(1), <http://scielo.sld.cu/pdf/rcur/v22n1/1817-5996-rcur-22-01-e127.pdf>
27. Espinoza-Henríquez, R., Mosquera, V. y Laica, V. (2019). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(6). <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v18n6/1729-519X-rhcm-18-06-942.pdf>
28. Estrada, G. Gallegos, N. y Mamani, H. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 11(2), 48-62. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/631/718>
29. Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. y Cáceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7-15. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/1980>
30. Estrada, Y., Angela, M. y Ble, D. (2020). Comparación del síndrome de burnout académico entre alumnos de primer y quinto año de medicina. *Facs*.1(1),19-22. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/62>
31. Flores, M., Chávez, M. y Aragón, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
32. Ettiene, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Rev Panam Salud Publica*. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140>
33. Gaeta González, M. L., y Dillarza Ramos, M. J. (2021). Burnout en universitarios. *Aula de Encuentro*, 23(2), 51–69. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/6244/6349>
34. García, A., y Cabanyes, J (2017). *Salud Mental y sus cuidados* (4a ed.). EUNSA. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf
35. García, C., Arriaga, J. y Ruiz, R. (2019). Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de medicina*, 26. https://www.researchgate.net/publication/365985601_Prevalencia_del_sindrome_de_burnout_en_estudiantes_universitarios
36. García-Flores, A., Vega, Y., Farías, B., Améstica-Rivas, R., y Aburot, A. (2018). *Ciencia Y trabajo*,62,84-89. <https://www.scielo.cl/pdf/cyt/v20n62/0718-2449-cyt-20-62-00084.pdf>
37. García, S. y Navarro, B. (2016). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de*

- Medicina de Familia*. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
38. Gil, J., y Cruz, D. (2018). Academic burnout and engagement in fifth-year Stomatology students. *Edumecentro* 10(4), 37–53. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v10n4/edu03418.pdf>
 39. Glaría, R., San Martín, L., Pérez, C. y Parra, P., (2015). Burnout y engagement académico en fonoaudiología. *Investigación en educación medicina*, 5(17),17-23, https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572016000100017
 40. Godoy, D. Eberhard, A. Abarca, F. Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Condes*, 2(31), 169-173. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/psicoeducacion.pdf
 41. Goicoche, J., Heredia, G., Barriga, L., Irigoín, U., Bedoya, F., Perea, D. (2023). Burnout Académico en Universidades Latinoamericanas. <https://hcommons.org/deposits/item/hc:59189/>
 42. Gordillo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(27), 414–428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
 43. Hernández-Martínez, A., Jiménez-Díaz, J. y Rodríguez, B. (2016) El Síndrome de Burnout y la salud mental de los estudiantes de grado en enfermería. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*,3,79-84. https://www.academia.edu/108955509/El_s%C3%ADndrome_de_burnout_y_la_salud_mental_de_los_estudiantes_de_grado_en_enfermer%C3%ADa
 44. Jauregui, k. (2021). *Nivel de salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería de una universidad pública antes y durante la pandemia COVID-19* (Tesis de grado para licenciada en enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16653>
 45. Jauregui-Soriano. K., Huyhua-Gutierrez, S., Zegarra-Chapoñan, R., Espinoza-Moreno, T. y Zeladita-Huaman, J. (2021). Asociación entre la salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería. *Revista Portuguesa de Enfermería de Salud Mental*, 28-134. <https://scielo.pt/pdf/rpesm/n28/1647-2160-rpesm-28-134.pdf>
 46. Joffre-Velázquez, V., García-Maldonado, G., Lin-Ochoa, D. y Cruz-Torres, L. (2016). Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 13(4), 40-47. https://www.alcmeon.com.ar/13/52/5_joffre.htm
 47. Lara-Genovezzi, H., Espinoza-Vargas, L., Franco-Briones, L., Mora-Moreira, G. (2021) Depresión en los Estudiantes Universitarios. *Polo del conocimiento*,6(10),656-663. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9043056>
 48. Leonel, O., Maldonado, C., Bustamante, L., Reynoso, K. (2020). Salud mental, satisfacción escolar y su relación con el promedio en estudiantes universitarios. *Revista de estudios Clínicos e investigación psicológica*, 10(20). https://www.researchgate.net/publication/344505116_SALUD_MENTAL_SATISFACCION_ESCOLAR_Y_SU_RELACION_CON_EL_PROMEDIO_EN_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS

49. Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, M. E., Vázquez-Casares, A. M., López-Alonso, A. I. y Rodríguez-Borrego, M. A. (2018). Burnout and engagement among university nursing students. *Enfermería Global*, 17(2), 142–152. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/268831/226001>
50. Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., y Shi, L. (2023) Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *MC Educación Médica*, 23(317). <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-023-04316-y>
51. Linares, O., Maldonado, C., Bustamante, L. y Reynoso, K. (2020). *Revista de estudios clínicos e investigaciones psicológicas*, 10(20), 194-208. https://www.researchgate.net/publication/344505116_SALUD_MENTAL_SATISFACCION_ESCOLAR_Y_SU_RELACION_CON_EL_PROMEDIO_EN_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS#fullTextFileContent
52. Marengo, A., Suárez, Y., y Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45–55. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v11n2/1900-2386-psych-11-02-00051.pdf>
53. Matus-Ramírez., Ortega-Herrera, M., Martínez, A. y Ortiz-Viveros, G. (2018). *Eduscientia*,1(1). <https://eduscientia.com/index.php/journal/article/view/14>
54. Marqués da Silva, R, de Azevedo, L., Días, L., Siquiera, A., Serrano, P. y Unman, J. (2017). Impact of nursing students profile on burnout síndrome and hardiness personality. *Journal of nursing education and practice*,7(10).<https://repositorio.usp.br/directbitstream/a022372c-a759-45deacde-c0d2090239dc/COSTA,%20A%20L%20S%20doc%2067e.pdf>
55. Mejía, C., Valladares-Garrido, M., Talledo-Ulfe, L., Sánchez-Arteaga, K., Rojas, C., Ruiz-Arimuya, J., Cruz, B. y Paredes, Z. (2016). Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades en medicina peruanas. *Revista Chilena de neuro-psiquiatría*, 3(54), 204-2014. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000300005
56. Méndez, J. y Azaustre, M. (2017). El consumo de alcohol en universitarios. Estudio de las relaciones entre las causas y los efectos negativos. *Revista Computense de Educación*, 28(3). <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/143703/49725-113249-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
57. Moreta- Herrera, R., Zambrano-Estrella, J. y Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1). <https://www.redalyc.org/journal/801/80165629004/html/>
58. Morones, S., Carrillo, A., Hernández, M., Álvarez. (2022). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. *Enfoques*, 4(1), 299-311. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/899/724>
59. Muñoz-Albarracín, M., Jiménez-Figueroa, A., y Mayorga-Muñoz, C. (2023). Mental health, self-esteem and life satisfaction among university students in southern Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8925682> .
60. Noroña, D., Mosquera, V., Laica, V. (2022). Análisis del consumo de drogas en estudiantes universitarios en Quito. *Revista de Investigación en Psicología*,

- 25(1), 83-98. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rip/v25n1/1609-7475-rip-25-01-83.pdf>
61. Núñez, L. (2017). Predictores del burnout académico en estudiantes de enfermería de las universidades nacionales de Áncash. *Aporte Santiaguino*, 10(1).
https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/Aporte_Santiaguino/article/view/179/570
 62. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf.%20C consultado:%2029/02/16.
 63. Organización Mundial de la Salud (OMS). (3 de junio de 2022). Salud Mental.
<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>
 64. Organización Mundial de la Salud (OMS). (17 de Junio de 2022).
<https://www.who.int>. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
 65. Organización Mundial de la Salud (OMS). (27 de septiembre de 2023). Trastorno de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
 66. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Definición de la depresión.
https://www.who.int/es/health-topics/la-d%C3%A9pression#tab=tab_1
 67. Osorio, M., Parrello, S. y Prado, C. (2020). Burnout Académico en una muestra de estudiantes universitarios Universitarios Mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2 (1).
<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA633427670&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=01851594&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E1f3c60c7&aty=open-web-entry#:~:text=El%20burnout%20acad%C3%A9mico%20se%20caracteriza,de%20incompetencia%20acad%C3%A9mica%20como%20estudiante.>
 68. Perales, A., Izaguirre, M., Sánchez, E., Barahona, L., Mantina, M., Amemiya, I., Delgado, A., Domínguez, I., Pinto, M., Cuadros, R. y Padilla, A. (2019). Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marco. *Anales de Facultad de Medicina*, 80(4), 443-450. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832019000400006
 69. Pizarro, J., Raya, J., Castellanos, S., y Ordóñez, N. (2014). La personalidad eficaz como factor protector del burnout. *Revista Iberoamericana de educación* 1. 66, 143–158. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a09.pdf>
 70. Ponce, C., Pilco, G., Santos, D. y Erazo, L. (2021). Alteración de la salud mental y consumo de alcohol en estudiantes de la universidad nacional de Chimborazo. *Revista médica*, 20(1), 39-43.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjE3f-Ir8CEAxUhSjABHaR5DYYQFnoECBEQAQ&url=https%3A%2F%2Ffi-admin.bvsalud.org%2Fdocument%2Fview%2Fndjjs&usg=AOvVaw2tahNQ9pT uqAPM7Oi4-bdY&opi=89978449>

71. Puertas-Neyra, K., Mendoza, G., Cáceres, S. y Falcón, N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/rivep/v31n2/1609-9117-rivep-31-02-e17836.pdf>
72. Rodríguez-Hidalgo, A., Calmaestra, J. (2014). Burnout y Desarrollo de competencias en la formación Inicial de Maestros. *Electronic Journal of research in educational Psycology*, 12(3), 649-670. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1630/2066>
73. Rosales, A., Torres, E., Valdez, E., Cortaza, L. y Díaz, K. (2023). Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina*, 7(2). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6153>
74. Rosales-Ricardo, Y., Mocha-Bonilla, J. y Ferreira, J. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato. *Enfermería Investiga*, 5(2), 37-41. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/875/828>
75. Sánchez, F y Velazco, J. (2017). Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básicas del Estado de México. *Papeles de Población*, 94 https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252017000400261
76. Santos, D., Polo, A., Freire, V. y Palacios, J. (2023). Estilos de aprendizaje y salud mental en estudiantes de educación superior tecnológica. *Anatomía Digital*, 6(4), 468-481. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/articloe/view/2817>
77. Seperak, R., Fernández-Arata, M. y Domínguez, S. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la Covid- 19 pandemic. *Interacciones*, (7), <http://www.scielo.org.pe/pdf/interac/v7/2413-4465-interac-7-01-e199.pdf>
78. Simental-Chávez, L. (2023). Caracterización de la salud mental de estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia latina*, 7(1). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5260>
79. Soriano, M. y Décaro, L. (2021). Estrés y Burnout. Efectos en la organización. Tlatemoani. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7958804>
80. Suárez, Y. y Restrepo, D. (2019). *Recursos personales en el trabajo académico. "Self-Efficacy": una herramienta para la intervención del burnout en universitarios.* <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b3b626a2-e389-426d-90c4-2443fa164cb0/content>
81. Tafet, G. (2018). El estrés. Bonal letra Alcompas.
82. Tamayo, J. Rodríguez, K., Escobar, K. y Mejía, A. (2015). Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia la Promoción de la salud mental*, 20(2), 147-160. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a11.pdf>
83. Torres, D. y Vonilla, L. (2017). Burnout académico en estudiantes de psicología. *PsicoInnova*, 1(1). <https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/2>
84. Usán, S. y Salavera, C. (2019). Relationship between intrinsic orientations and academic burnout in students. *Psicología Escolar e Educativa*, 23. <https://www.scielo.br/j/pee/a/LCxhSnbPXghF8V9QgMddcnh/>

85. Vargas, C., Villarreal, K., Guevara, C. y Andrade, M. (2014). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento*, 5(1), 36-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925164>
86. Vidotti, V., Martins, J. T., Galdino, M. J. Q., Ribeiro, R. P., y Robazzi, M. L. do C. C. (2019). Burnout syndrome, occupational stress and quality of life among nursing workers. *Enfermería Global*, 18(3), 344–354.
<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/325961/265231>
87. Vera, M., Niño, A., Porras, A., Durán, N., Delgado, P., Caballero, C. y Rueda, N. (2020). Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 60, 137–158
<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1167/1549>.
88. Villavicencio, S., Hernández, T., Abrahantes, Y., De la Torre, A. y Consuegra, D. (2020). Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. *Medicent Electrón*, 24(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-682.pdf>
89. Zanafría-Herrera, D., Donosos-Garrido., Manzano-Sánchez, W. y Santos-Zurita, K. (2022). Síndrome de burnout en estudiantes y profesionales de la carrera de terapia ocupacional de la Universidad central del Ecuador. *Rev Fac Med*, 48(1), 18-26,
https://www.researchgate.net/publication/373962571_Sindrome_de_Burnout_en_estudiantes_y_profesionales_de_la_Carrera_de_Terapia_Ocupacional_de_la_Universidad_Central_del_Ecuador
90. Zarate, M., (2023). Síndrome de Burnout en universitarios de odontología. *Know and share Psychology*, 4(3), 36-49.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/9244/7916>
91. Zelaya, V. (2023). Relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños. *Revista Facultad de Psicología*, 26(1), 79-99. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/6208>

ANEXOS

Anexo 1

Tabla 6. *Ficha de revisión bibliográfica*

N°	Título	Autores	Año	Tipo de Documento	Revista/Base de Datos
1	Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador	Rosales- Ricardo et al.	2020	Artículo cuantitativo	Revista Ciencia Latina/Google académico
2	Burnout en estudiantes de enfermería en las practicas hospitalarias en áreas críticas	Balseca et al	2022	Artículo cuantitativo	Revista Conciencia Dígital/Google académico
3	Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior.	Morones et al	2022	Artículo cuantitativo	Revista Enfoques/Google académico
4	El burnout académico y el engagement en estudiante de quinto año de Estomatología	Gil et al	2018	Artículo cuantitativo	Revista Edumecentro/Google académico
5	Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos	Osorio et al.	2020	Artículo cuantitativo	Revistas Enseñanza e Investigación en Psicología/Google académico
6	Burnout en universitarios: factores asociados a su disminución	Gaeta et al.	2021	Artículo cuantitativo	Revista Aula de Encuentro/Google académico
7	Dimensiones del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una empresa multinacional en la ciudad de Guatemala	Barrascout et al.	2023	Artículo cuantitativo	Revista Ciencia Tecnología y Salud/Google académico
8	Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano	Banda et al.	2021	Artículo cuantitativo	Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo/Scielo
9	Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos	Estrada et al.	2021	Artículo cuantitativo	Revista de Investigación Apuntes Universitarios/Google académico
10	Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios	Estrada et al.	2018	Artículo cuantitativo	Revista Espacios/Google académico

11	Burnout y rendimiento académico efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado Universitario	Comella et al	2021	Artículo cuantitativo	Revista Rectos/Google académico
12	Comparación del síndrome de burnout académico entre alumnos de primer y quinto año de medicina	Estrada et al.	2020	Artículo cuantitativo	Facsa/Google académico
13	Factores asociados al agotamiento académico y su prevalencia entre los universitarios: un estudio transversal	Liu et al.	2023	Artículo cuantitativo	Revista MC Educación/Google académico
14	Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos	Marengo et al	2017	Artículo cuantitativo	Revista Psychologia/Scielo
15	Impacto del perfil de los estudiantes de enfermería en el síndrome de burnout y la personalidad rústica	Marqués da Silva et al.	2017	Artículo cuantitativo	Journal of nursing education and practice/Google académico
16	Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica	Bolaños y Rodríguez	2016	Artículo cuantitativo	Revista Enfermería Actual/ Redalyc
17	Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería	Vidotti et al.	2019	Artículo cuantitativo	Revista Enfermería Global/Google académico
18	Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básica del Estado de México	Sánchez et al.	2017	Artículo cuantitativo	Revista papeles de Población/Scielo
19	Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina	Espinosa et al.	2020	Artículo cuantitativo	Revista Cubana de Reumatología/Scielo
20	Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas	Mejía et al.	2016	Artículo cuantitativo	Revista Chilena de Neuro-psiquiatría/Scielo

21	Predictores del burnout académico en Núñez estudiantes de enfermería de las universidades nacionales de Áncash	2017	Artículo cuantitativo	Revista Aporte Santiguino/Google académico
22	Prevalencia y severidad del burnout académico Seperak-Viera et al. en estudiantes universitarios durante la al. pandemia por la COVID-19	2021	Artículo cuantitativo	Revista Interacciones/Google académico
23	Prevalencia del síndrome de “burnout” en García et al. estudiantes universitarios	2020	Artículo cuantitativo	Revista de la Facultad de Medicina/Google académico
24	Síndrome de Burnout en Universitarios de Zárate et al Odontología.	2023	Artículo Cuantitativo	Know anda Share Psychology/Google académico
25	Síndrome de burnout en estudiantes y Zanafria-Herrera profesionales de la Carrera de terapia et al. ocupacional de la Universidad Central del Ecuador	2023	Artículo Cuantitativo	Revista facultad de medicina/Google académico
26	Síndrome de Burnout en estudiantes de Puertas-Neyra et al. medicina Veterinaria	2020	Artículo Cuantitativo	Revista de investigaciones Veterinarias del Perú/Scielo
27	Burnout y Desarrollo de Competencias en la Formación Inicial de Maestros Rodríguez-Hidalgo et al.	2014	Artículo Cuantitativo	Electronic Journal of research in educational Psychology/Google académico
28	Burnout académico. Factores influyentes en Avencillas et al. estudiantes de enfermería	2021	Artículo Cuantitativo	Revista Eugenio Espejo/Redalyc
29	Síndrome de Burnout en estudiantes internos de Acosta et al. Medicina durante su estancia por Pediatría. Hospital Pediátrico del Cerro.	2016	Artículo Cuantitativo	Panorama Cuba y Salud/Dialnet
30	Salud Mental Positiva en estudiantes Rosales et al. universitarios de enfermería.	2023	Artículo Cuantitativo	Ciencia Latina/Google académico
31	Alteración de la salud mental y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Ponce et al.	2021	Artículo Cuantitativo	Revista médica/Google académico

32	Salud Mental, satisfacción escolar y su relación con el promedio en estudiantes universitarios. Linares et al.	2020	Artículo Cuantitativo	Revista de estudios clínicos e investigaciones psicológicas/Google académico
33	Asociación entre salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería. Jauregui-Soriano et al.	2021	Artículo Cuantitativo	Revista Portuguesa de enfermería de salud mental/Scielo
34	Relación entre el sentido de vida y salud mental en estudiantes universitarios hondureños. Zelaya	2023	Artículo Cuantitativo	Revista Facultas de Psicología/Google académico
35	Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios. Joffre-Velázquez et al.	2016	Artículo Cuantitativo	Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica/Google académico
36	Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. Moreta-Herrera et al.	2021	Artículo Cuantitativo	Pensamientos psicológicos/Google académico
37	Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. Vera et al.	2020	Artículo Cuantitativo	Revista virtual universidad católica del norte/Google académico
38	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de medicina de primer y último año en Lima-Perú. Armas-Elguera et al.	2021	Artículo Cuantitativo	Fundacioneducacionmedica/Scielo
39	Análisis del consumo de drogas en estudiantes universitarios en Quito (Ecuador). Noroña et al.	2022	Artículo Cuantitativo	Revista de investigación en psicología/Scielo
40	El consumo de alcohol en universitarios. Estudio de las relaciones entre las causas y los efectos negativos. Méndez et al.	2017	Artículo Cuantitativo	Revista Computense de Educación /Google académico
41	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con Espinoza-Henríquez et al.	2019	Artículo Cuantitativo	Revista Habanera de Ciencias Médicas /Scielo

	la anemia?.				
42	Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.	Perales et al.	2019	Artículo Cuantitativo	Anales de Facultad de Medicina/Scielo
43	Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile.	Muñoz-Albarracín et al.	2023	Artículo Cuantitativo	Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud /Dialnet
44	Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Cuamba y Zazueta.	2023	Artículo Cuantitativo	Psicumex/Google académico
45	Estilos de Aprendizaje y Salud mental en estudiantes de educación superior tecnológica.	Santos et al.	2023	Artículo Cuantitativo	Revista ciencia digital/Google académico
46	El síndrome de Burnout y la Salud Mental de los estudiantes de grado de Enfermería	Hernández et al.	2016	Artículo Cuantitativo	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental/ Google Académico