

Componentes Asociados al agotamiento académico en estudiantes de Educación Superior

José Fabián Hidrobo Guzmán¹

josehg12@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1816-142X>

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad
Técnica del Norte

Gladys Edelmira Morejón Jácome

gemorejon@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7336-9920>

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad
Técnica del Norte

Eulalia Sofía Calvopiña Sarmiento

eulalia.calvopina@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7046-8299>

Universidad Católica de Cuenca campus
Universitario Macas

Elvia Esther Díaz Collaguazo

elviadiaz759@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3444-1491>

Unidad Educativa Inocencio Jácome

Edison Daniel Cárdenas Robles

danny_alfa@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4002-6013>

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad
Técnica del Norte

Judith Alexandra Córdova Cruz

chocolate2683@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4755-6538>

Unidad Educativa “28 de septiembre

Diana Ibeth Coral Bastidas

diana.coral@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-1730-0742>

Universidad Católica de Cuenca campus
Universitario Macas

Rita Janeth Unda Morales

ritaunda@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7802-5924>

Unidad Educativa Tabacundo

Karen Vanessa Jaramillo Jácome

karenjaramillo821@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3444-1491>

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad
Técnica del Norte

Surimana Estefanía Morocho Idrovo

surimana.morocho@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5221-6044>

Universidad Católica de Cuenca campus
Universitario Macas

¹ Autor principal

RESUMEN:

El presente estudio surge como respuesta a las adversidades que representa el agotamiento académico en los estudiantes de las diferentes instituciones públicas y privadas de educación superior de la ciudad de Ibarra – Ecuador y tiene por objetivo analizar los componentes que están asociados a este problema. **Materiales y métodos:** La investigación es de tipo cuantitativo, no experimental, además, la selección de la muestra es no probabilística por conveniencia, causal o incidental. El diseño que presenta la investigación es descriptiva, correlacional – analítica de cohorte transversal, a fin de examinar en detalle la información recolectada para identificar la respectiva causalidad. Las variables analizadas no presentan normalidad en su distribución normal. **Resultados y discusión:** La mayoría de la población analizada, el 98,4%, presenta alarmantes niveles de agotamiento académico, entre moderado y severo, a diferencia del 1,6% que muestra un nivel leve o ausente. Estos porcentajes son muy sorprendentes en el seno de la comunidad universitaria por los efectos adversos que representan, los cuales, son provocados por el exceso y obsesión que existe en el cumplimiento de tareas, proyectos, trabajos académicos, exposiciones, evaluaciones y más actividades que demanda el nivel de educación superior. **Conclusiones:** Se demuestra que, de acuerdo con el análisis estadístico respectivo, la procrastinación y el uso excesivo de redes sociales y nuevas tecnologías son los principales factores que influyen negativamente en la fatiga académica de los estudiantes universitarios.

***Palabras clave:** agotamiento académico, burnout, agotamiento psicológico, fatiga mental*

Components Associated With Academic Breakout In Higher Education Students

ABSTRACT:

The present study arises as a response to the adversities that academic exhaustion represents in the students of the different public and private institutions of higher education in the city of Ibarra - Ecuador and aims to analyze the components that are associated with this problem. **Materials and methods:** The research is of a quantitative, non-experimental type, in addition, the selection of the sample is non-probabilistic for convenience, causal or incidental. The design presented by the research is descriptive, correlational - cross-sectional cohort analysis, to examine in detail, the information collected to identify the respective causality. The variables analyzed do not present normality in their normal distribution. **Results and discussion:** Most of the analyzed population, 98.4%, presents alarming levels of academic exhaustion, between moderate and severe, unlike the 1.6% that shows a mild or absent level. These percentages are very surprising within the university community due to the adverse effects they represent, which are caused by the excess and obsession that exists in the fulfillment of tasks, projects, academic work, exhibitions, evaluations, and more activities that demand the level of higher education. **Conclusions:** It is shown that, according to the respective statistical analysis, procrastination and excessive use of social networks and new technologies are the main factors that negatively influence the academic fatigue of university students.

Keywords: *academic exhaustion, burnout, psychological exhaustion, mental fatigue*

Artículo recibido 05 Mayo 2023

Aceptado para publicación: 05 Junio 2023

INTRODUCCIÓN:

El agotamiento académico en la actualidad es un problema caracterizado por ser una condición que aflige a los estudiantes especialmente en el ámbito de la Educación Superior. Décadas atrás, el síndrome de burnout se asociaba únicamente al área laboral; sin embargo, en los últimos años se han realizado estudios que demuestran incrementos progresivos del burnout o agotamiento académico como producto de una excesiva exposición a diferentes actividades y situaciones generadoras de estrés, entre los que se puede mencionar, excesivas cargas horarias de estudio, tareas que requieren de mucho esfuerzo para su presentación, actividades de interacción académica con los profesores y contextos permanentes de competitividad social y académica entre compañeros ⁽¹⁾.

Hoy en día el entorno académico es más competitivo, se ajusta a estándares de calidad cada vez más altos, con niveles de educación que contienen mayor responsabilidad, pero a la vez, con menos espacio académico y laboral. Existen muchos estudiantes que cumplen con éxito los requisitos que demanda la sociedad hoy en día, en contradicción a otros que no logran cumplir con estos requisitos, lo que hace innegable pensar que, la carga de estrés en la vida académica es muy alta, pero que los factores son diferentes en cada estudiante ⁽²⁾.

Se concibe al agotamiento académico como la sensación de cansancio, desmotivación y estrés intenso ocasionado por circunstancias hostiles y adversas a las que están expuestos los estudiantes durante su carrera universitaria, las cuales están relacionadas, principalmente, con las exigencias de la institución docente por la sobrecarga de trabajo, la presión académica, la falta de apoyo social y la ausencia de habilidades para manejar el estrés ⁽³⁾. El desgaste académico debe ser evaluado desde una dimensión emocional asociada al agotamiento mental; estas dimensiones se encuentran representadas por la pérdida progresiva de la energía propia del individuo con manifestaciones de irritabilidad,

actitudes negativas y respuestas frías, al interior del ambiente educativo, hacia los demás e incluso hacia sí mismo ⁽⁴⁾.

Burnout significa quemado y se lo conoce científicamente como el síndrome de cansancio emocional; este término es usado muy frecuentemente con el fin de hacer mención del elevado estado de desgaste profesional y académico presente, actualmente, en casi toda la Comunidad Universitaria ⁽⁵⁾. Los estudios realizados en América Latina sobre agotamiento académico son escasos, la mayoría de estas son investigaciones descriptivas, en los que se estima que, aproximadamente, más de las tres cuartas partes de los estudiantes experimentan estrés académico por las extensas jornadas de estudio, cuya intensidad se incrementa notablemente por la influencia que causa el tiempo limitado, establecido por los docentes, para la entrega de actividades estudiantiles como tareas, trabajos, defensa de proyectos, exposiciones, intervenciones en público, entre otros, a los que se suman los períodos intensivos de evaluación de todas las asignaturas al mismo tiempo ⁽⁶⁾ ⁽⁷⁾.

Estos factores tienen un gran impacto en el estado anímico del estudiante, lo que conlleva a generar comportamientos y conductas irritables, fatiga física y mental, trastornos del sueño y/o pensamientos negativos que contribuyen directamente a la frustración académica y al bajo rendimiento académico ⁽⁸⁾. Este conjunto de problemas, que se afrontan a lo largo de la carrera universitaria, puede provocar el desarrollo de agotamiento académico asociado al desgaste o cansancio emocional e incide directamente en una estadia estudiantil con niveles altos de desinterés y extremada frustración, con manifestaciones físicas y emocionales que van acompañadas de comportamientos esquivos o de evasión ⁽⁹⁾.

Además, al interior de dichos ambientes estresantes, se evidencia que el exceso de actividades académicas, la falta de claridad de las instrucciones de los docentes y los

diferentes mecanismos de evaluación, definitivamente, no reflejan el esfuerzo y la preparación del estudiante, ocasionando efectos adversos que recaen en niveles bajos de aprendizaje que provocan el fracaso y el aumento de la tasa de deserción académica ⁽¹⁰⁾ ⁽¹¹⁾; los efectos de sus consecuencias y agravantes, en los estudiantes, constituyen un problema de salud pública al deteriorar la calidad de vida, el entorno y las relaciones interpersonales, con pocas vías de solución ⁽¹²⁾; y es la razón por la que algunos autores relacionan a la fatiga académica con la baja realización personal, producto del estrés persistente en cualquier actividad que se realice de manera intensa y desmedida ⁽¹³⁾ ⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁵⁾.

El estudio tiene como objetivo identificar los factores que están asociados a los niveles de agotamiento académico presente en los estudiantes de educación superior de la ciudad de Ibarra - Ecuador, a través de información recolectada en la encuesta y la aplicación del test de Maslach (CAA), para aumentar la comprensión de la comunidad universitaria sobre la importancia de los factores de riesgo de la fatiga emocional para desarrollar, al interior de las instituciones educativas, soluciones que eviten complicaciones académicas y de salud, cuyo propósito e impacto científico generen nuevos y específicos conocimientos.

MATERIALES Y MÉTODOS:

El presente estudio presenta un tipo de investigación cuantitativo, por cuanto existe el propósito de dar a conocer, por medio del procesamiento cuántico de datos y la aplicación de estadísticos específicos, cuál es el comportamiento de la población analizada y qué componentes están relacionados al burnout académico. Además, es de carácter no experimental, puesto que, no se ejecuta ninguna alteración directa en las variables propuestas, cuya selección de la muestra es no probabilística por conveniencia, casual o incidental. En cuanto al diseño de la investigación, es de cohorte transversal, descriptivo,

correlacional y analítico, dado que la aceptación de hipótesis permite obtener información relevante con respecto a los diagnósticos arrojados por la población analizada, con el respectivo análisis y la aplicación de herramientas validadas en un tiempo y espacios planificados en el estudio, explicaciones de conceptos o fenómenos que relacionen las causas que inciden en los niveles de agotamiento académico de los estudiantes universitarios y asociarlos a eventos físicos o sociales del problema de investigación.

Para el cálculo del tamaño de la muestra, se consideró una población finita de aproximadamente 6.000 estudiantes de educación superior de las diferentes instituciones docentes públicas y privadas de la ciudad de Ibarra - Ecuador, con un 95% de nivel de confianza y un margen de error del 4%, dicho cálculo presentó como resultado un total de 547 individuos escogidos, con un tipo de selección muestral por conveniencia causal o incidental no probabilística. Además, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, con el fin de considerar solo a quienes manifestaron, a través del respectivo consentimiento informado, su deseo de participar o no en el estudio mediante el respectivo consentimiento informado.

Los instrumentos de recolección de datos fueron validados con el correspondiente criterio de expertos con la finalidad de alcanzar los objetivos de la investigación, entre los que se encuentran el test de Maslach, con el propósito de identificar los niveles de agotamiento académico, y una encuesta semiestructurada que permite reconocer, a través del correspondiente análisis estadístico realizado en el paquete informático SPSS, los factores y el comportamiento de los estudiantes de diferentes instituciones de educación superior públicas y privadas de la ciudad de Ibarra – Ecuador en relación con el problema de investigación planteado. La información recopilada se la obtuvo por medio de dos herramientas digitales, aplicadas en línea a la población de individuos seleccionada,

QuestionPro (encuesta) y Jotform (test), las cuales coadyuvaron en el conocimiento de los niveles y factores que afectan el agotamiento académico.

Dicho procesamiento y análisis de datos permiten calcular un índice de fiabilidad de la herramienta de recolección del 79,4%, además, no se registraron datos perdidos; condiciones que generan confianza de los resultados presentados en la investigación, así mismo, se establece el uso de pruebas no paramétricas, por cuanto, de acuerdo con la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov^a, las variables cuantitativas y ordinales no presentan normalidad en su distribución

RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

Las tablas y resultados, descritos a continuación, muestran el comportamiento de la población seleccionada, ante la incidencia de factores que se encuentran asociados al agotamiento académico en estudiantes de educación superior de instituciones públicas y privadas de la ciudad de Ibarra -Ecuador. El procesamiento, análisis y presentación de los resultados se fundamentan por medio del paquete estadístico SPSS, de acuerdo con los objetivos y metodología descritos en la investigación, para lo cual se determinó en primer lugar, un índice de fiabilidad, calculado con la ayuda del alfa de Crombach y Richardson, del 85,2%, valor que establece que la escala y dicotomía aplicada en la herramienta de recolección de datos, en las variables ordinales y nominales respectivamente, es totalmente confiable al igual que los resultados presentados en el estudio. Además, a través de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov se demuestra que los datos procesados, de las variables cuantitativas y ordinales, no presentan normalidad en cuanto a su distribución, por lo que se realizará el respectivo análisis con el de estadísticos no paramétricos.

Niveles de agotamiento académico en estudiantes universitarios:

	Frecuencia	Porcentaje	
Agotamiento Académico	Leve	9	1,6%
	Moderado	352	64,4%
	Severo	186	34,0%
	Total	547	100,0%

Como se puede apreciar en la tabla 1, de acuerdo con la información recolectada en el estudio, la mayoría de la población analizada, el 98,4%, presenta alarmantes niveles de agotamiento académico, entre moderado y severo, en contraste al 1,6% que muestra un nivel leve o ausente. Estos porcentajes son muy preocupantes en el seno de la comunidad universitaria por los efectos adversos que representan, los cuales, surgen como respuesta al exceso y obsesión para el cumplimiento de tareas, proyectos, trabajos académicos, exposiciones, evaluaciones y más actividades que demanda el nivel de educación superior, alterando negativamente la calidad de sueño de los estudiantes, contexto que se encuentra al interior de escenarios académicos capciosos, por cuanto no se puede dejar de considerar la innegable relación que existe entre ésta falta de calidad de sueño con el incremento progresivo de inadecuadas formas de organización académica, que actualmente presentan los adolescentes, afectados principalmente por los agudos sistemas de procrastinación, motivados principalmente por tendencias cada vez más adictivas al uso y abuso de redes sociales y nuevas tecnologías ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾.

El agotamiento o fatiga emocional académica, es un problema común entre los estudiantes universitarios, se le conoce con el nombre de “síndrome del quemado” o “síndrome de desmoralización” y puede afectar la conducta de los alumnos, provocando daños en la salud física y psicológica de los individuos ⁽¹⁸⁾.

Características sociodemográficas de la población en estudio:

Se observa en la Tabla 2 que, la mayoría de la población analizada pertenecen a instituciones educativas públicas, el 62,9%, en relación con el 37,1% de estudiantes que asisten a universidades privadas; de acuerdo con el correspondiente análisis estadístico, se demuestra en la investigación, que los universitarios representados por el 62,2%, que estudian en establecimientos del sector público, experimentan un mayor nivel de agotamiento académico entre moderado y severo en comparación con los estudiantes de universidades privadas que presentan un 36,12% ⁽¹⁹⁾. Entre los principales factores, que justifican este comportamiento de la población están, el recurso económico, un mayor o menor número de estudiantes en clases, competencia académica, presión social y otros; los cuales según las condiciones institucionales, les permite o no contar con una variedad de servicios de apoyo académico, como tutores, consejeros, programas de bienestar estudiantil, interacción individualizada, competencia académica y el respectivo seguimiento estudiantil que puede incidir positiva o negativamente en el agotamiento académico ⁽²⁰⁾.

		Frecuencia	Porcentaje
Universidad	Pública	344	62,9%
	Privada	203	37,1%
Sexo	Masculino	236	43,1%
	Femenino	311	56,9%
Rangos de edad	Menores a 21	88	16,1%
	De 21 a 24	442	80,8%
	Mayores a 25	17	3,1%
	Total	547	100,0%

El sexo femenino que está compuesto por el 56,9% de la población, es el que mayores complicaciones de agotamiento académico presenta, con relación al sexo masculino que está representado por el 43,1%, en donde, los niveles severos de agotamiento académico

exponen a las mujeres en un 60,2% y a los hombres en un 39,8%, en los dos casos estos datos son muy preocupantes; esta tendencia surge como consecuencia de distintos factores como el uso de redes sociales y plataformas digitales, exceso de deberes, dificultad de materias, problemas personales y otros, los cuales inciden con mayor riesgo, por sus condiciones, en el sexo femenino ⁽²¹⁾; sin embargo, es necesario reflexionar que estadísticamente, a través del chi cuadrado, se demuestra en el estudio que no existe una relación significativa entre estos factores con el agotamiento académico según el sexo de la población, lo que induce a afirmar que el sexo no es un factor que condicione los niveles de fatiga académica ⁽²²⁾. En la actualidad, el cansancio académico es un problema común en casi todos los estudiantes universitarios, ocasionado principalmente por una extensa carga horaria asociada al uso y abuso de distractores que influye en una óptima organización del tiempo, al contrastar inadecuadamente entre el tiempo necesario para llevar a cabo las actividades académicas con el tiempo libre.

Factores que influyen en el agotamiento académico:

Tabla 3: Componentes asociados al agotamiento académico

	Porcentaje de casos	
	Población	Porcentaje de casos
Procrastinación	491	89,8%
Distractores tecnológicos - plataformas digitales	479	87,6%
Uso de Redes sociales	402	73,5%
Exceso de actividades académicas	371	67,8%
Alteración de la calidad de sueño	345	63,1%
Dificultad de Materias	288	52,7%
Sobre carga horaria	276	50,5%
Inadecuada organización de tiempo	206	37,7%
Estrés	177	32,4%
Otros	1155	75,3%

a. Grupo de dicotomía tabulado en el valor

En cuanto a los rangos de edad, de la información presentada se desprende que, la fatiga académica es un fenómeno que puede influir negativamente en los estudiantes

universitarios de acuerdo con su rango de edad, en especial en aquellos que tiene una edad entre 21 a 24 años y que representan el 80,8% de la población en estudio y que al encontrarse en los niveles más altos o cerca de la finalización de sus estudios, pueden experimentar preocupaciones relacionadas con la sobre carga de actividades, con mayores responsabilidades y demandas académicas, en las que están inmersas la calidad técnica y sus prácticas preprofesionales asociadas a sus vivencias, expectativas e incertidumbre en el futuro, en un entorno con una excesiva competencia laboral, lo que les provoca estrés que contribuye a la fatiga académica en esta etapa ⁽²³⁾.

La información proporcionada en la Tabla 6, muestra el porcentaje de casos que se encuentran asociados a cada elemento que influyen en el agotamiento académico; esta información se convierte en el complemento del estudio, el cual, consiente concluir con los determinantes del problema de investigación, apoyados en el respectivo s análisis estadístico, se presentan de la siguiente manera, de un total de 547 individuos investigados, 491 estudiantes universitarios, que representan el 89,8%, asume que la procrastinación es el principal componente que afecta la fatiga mental, seguidos del uso y abuso de distractores tecnológicos, aplicados en las diferentes plataformas digitales, con el 87,6%. Además, se presentan otros factores como el uso de redes sociales con el 73,5% y el exceso de actividades académicas con el 67,8%. Estos cuatro factores mencionados anteriormente, inciden directamente en otro elemento, la alteración de la calidad de sueño, considerada también, al interior de la población seleccionada para el estudio, como otro elemento que también afecta el burnout académico, con el 63,1%. Adicionalmente, se consideran otros, como la dificultad de materias, la sobre carga horaria, la inadecuada organización de tiempo y otros.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias y medidas, en todas las entidades de educación superior, para abordar y mitigar los factores que contribuyen al

agotamiento académico. Esto puede incluir la promoción de técnicas de gestión del tiempo, la conciencia y el manejo adecuado de los distractores tecnológicos, la promoción de un equilibrio saludable entre el estudio y el descanso, así como la provisión de apoyo y recursos para hacer frente a las dificultades académicas que provocan estrés (24).

El rol que enfrentan los estudiantes en su etapa universitaria es exigente y agotadora, puesto que, en las diferentes carreras y de acuerdo con los niveles de estudio que van cursando, las responsabilidades se vuelven cada vez más fuertes, especialmente en los últimos semestres, por la carga horaria que existe en estos, como proyectos y prácticas preprofesionales, que limitan el tiempo en el desarrollo de sus tareas, debiendo extenderse hasta el amanecer para cumplirlas, lo cual, genera estrés y fatiga mental, que en muchos casos, influyen en bajos rendimiento académicos.

**Tabla 4: Prueba de hipótesis U de Mann – Whitney:
Puntuaciones obtenidas en la prueba de agotamiento académico
con el uso excesivo de distractores**

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de Puntuación obtenida en el test de Agotamiento académico de Maslach es la misma entre las categorías de Uso excesivo de distractores que provoca el agotamiento académico.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes	,034	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

La información que se muestra en la Tabla 4, muestra un p valor de 0,034 calculada por medio de la prueba de hipótesis, no paramétrica, U de Mann – Withney, en la que se comparan las medianas de dos grupos independientes, puntuaciones obtenidas en el test de agotamiento con el uso excesivo de distractores, valor que rechaza la hipótesis nula y la aceptación de la alternativa, la cual establece que si existen diferencias significativas, estas diferencias ultiman que las puntuaciones obtenidas en la prueba de agotamiento académico están condicionadas por el uso excesivo de distractores, en este contexto, se

experimenta una sustancial procrastinación que altera la calidad de sueño de los estudiantes universitarios, influenciada por su mala organización del tiempo, que contrastan con una compleja sobre carga horaria de sus actividades académicas, llevándolos a presentar cansancio emocional y desmotivación. En un estudio realizado a estudiantes, por el departamento de psicología, en una universidad de la ciudad de Barranquilla – Colombia, se concluye que la combinación de estresores, tales como el entorno social y laboral del propio sujeto sumado a otras variables, como la tendencia adictiva al uso de distractores digitales, establecen una dinámica confusa en el estudiante, que coadyuvan en el origen y desarrollo del agotamiento o burnout académico ⁽²⁵⁾.

El agotamiento académico es bastante común en los estudiantes y es considerado como un tema de salud pública muy importante, debido a que las consecuencias que conlleva este problema son múltiples, tanto en el ámbito personal como en el académico – universitario; convirtiéndose en un factor de riesgo para contraer graves problemas, como enfermedades psiquiátricas, adicción a drogas, ausentismo académico, dificultades para cumplir con actividades colaborativas, disminución del rendimiento, mayor posibilidad de cometer errores, presencia de alteraciones en la memoria y el aprendizaje. Por lo tanto, la investigación determina que el uso y abuso de distractores, a lo largo de la vida universitaria, pueden ocasionar múltiples problemas tanto en la salud física como psicológica e incide en elevados niveles de agotamiento académico ⁽²⁶⁾.

CONCLUSIONES:

Como parte del cumplimiento de los objetivos y metas, planteadas en la investigación, la información recolectada, procesada y analizada establece las siguientes conclusiones,

- La mayoría de los individuos de la población analizada (98,4%) muestra niveles alarmantes de agotamiento académico, que van desde moderados hasta severos, en contraste al apenas 1,6% de los estudiantes que presentan un nivel leve o ausente. Estos datos son preocupantes, dentro de la comunidad universitaria, por los efectos adversos que pueden desencadenar, por cuanto, el agotamiento académico está relacionado con el exceso de tareas, proyectos y trabajos académicos, así como, con la presión para cumplir con las demandas que exige el nivel de educación superior, desencadenando experiencias negativas que impactan en la calidad del sueño de los estudiantes, por la conexión que existe con la tendencia adictiva a utilizar redes sociales y nuevas tecnologías.
- Los resultados demuestran que los estudiantes de instituciones públicas muestran un mayor nivel de agotamiento académico en comparación con los estudiantes de universidades privadas. La disponibilidad de servicios de apoyo académico y las condiciones institucionales pueden desempeñar un papel importante en esta diferencia. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar de mejor manera el agotamiento académico, para proporcionar de recursos y servicios adecuados que respalden a los estudiantes, independientemente de la institución educativa a la que asistan.
- Aunque se observa una mayor prevalencia del agotamiento académico en el sexo femenino, no se puede atribuir a este factor como un determinante del problema de investigación, puesto que, el respectivo análisis estadístico no demostró una diferencia significativa entre hombres y mujeres; por lo que es importante considerar de manera integral los factores que contribuyen al agotamiento

académico, incluyendo la carga horaria, el uso de distractores y los problemas personales, sin hacer distinción de sexo, a fin de promover un ambiente académico saludable para todos. Además, la categorización de las variables socio demográficas evidencian que la edad más frecuente de padecer un alto nivel de agotamiento académico está entre los 21 a 24 años, edad en la que se agudiza la tendencia adictiva al uso de distractores digitales.

- La investigación revela que la procrastinación y el uso excesivo de redes sociales y nuevas tecnologías son los principales factores que contribuyen a la fatiga académica de los estudiantes universitarios. Dichos factores, junto el exceso de actividades académicas, tienen un impacto significativo en la calidad del sueño de los estudiantes. Estos hallazgos destacan la importancia de implementar estrategias, en las instituciones de educación superior, para abordar y mitigar los factores que contribuyan al agotamiento académico, lo que incluye promover técnicas de gestión del tiempo, conciencia sobre el uso adecuado de la tecnología, fomentar un equilibrio saludable entre el estudio y el descanso, y proporcionar de recursos para hacer frente a las dificultades académicas que generan estrés.
- En resumen, los resultados del estudio demuestran, estadísticamente, que existe una asociación significativa entre el uso excesivo de distractores y el agotamiento académico de los estudiantes universitarios. La prueba de hipótesis aplicada demuestra que las puntuaciones obtenidas en la prueba de agotamiento académico de Maslach están influenciadas por el uso excesivo de distractores, lo que conlleva a una procrastinación sustancial que afecta la calidad de sueño de los estudiantes, situación que puede desencadenar una serie de problemas físicos y psicológicos asociados a los altos niveles de agotamiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Osorio , Parrello , Prado. CNEIP. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. [Online].; 2020 [cited 2022 Julio 27. Available from: <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86/67>.
2. Dominguez S MC. edición con Ítem Único del Agotamiento Emocional Académico en Estudiantes Universitarios Peruanos: Evidencias de Validez y Confiabilidad. RIDEP. 2019.
3. Cevallos G CJCM. Burnout académico en estudiantes universitarios: validación instrumental, prevalencia y factores asociados en época de COVID-19. Quito. 2021.
4. Madrid N RF. Síndrome de Burnout Académico en alumnos de terapia ocupacional en contexto COVID-19. España. 2021.
5. Rodríguez-Villalobos1 JM. El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género. Scielo. 2019 Oct; 2(5).
6. Primicias. [Online].; 2022. Available from: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/agustin-alban-senescyt-ser-bachilleruniversidades/Politécnica Salesiana, carrera de psicología>.
7. Barreto Osma DA SBHBODSBH. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ Salud. 2021.
8. Pineida C. Repositorio digital UCE. Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la. [Online].; 2020 [cited 2022 Julio 27. Available from: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20646/1/T-UCE-0010-FIL-754.PDF>.

9. Estrada H dlCSBMPJCA. Academic burnout and its connection with psychological well-being in college students. *Academic burnout*. 2018; 39(15).
- 10 Abad N APLJ. Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógico. *Ayacucho*. 2022.
- 11 Barreto , Salazar. Scielo. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. [Online].; 2019 [cited 2022 julio 27. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n1/2389-7066-reus-23-01-30.pdf>.
- 12 Osorio M PSRC. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. 2021.
- 13 Lovo J. Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Revista entorno, Universidad Tecnológica de El Salvador*. 2020 Oct 12;; p. 110-120.
- 14 Ana Martínez JS. Repositorio PUCESA. Síndrome de Burnout su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. [Online].; 2022 [cited 2022 Julio 27. Available from: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3719>.
- 15 Caballero C, Hederich C, Palacios. J. Redalyc. El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. [Online].; 2010 [cited 2022 Julio 27. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>.
- 16 Osorio M, Parrello S, Prado Romero C. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 2020; 2(1).
- 17 Seperak R, Fernandez M, Dominguez S. Prevalencia y severidad del Burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *SCIELO*. 2021 Julio; 7.

- 18 Guzmán MO. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. CNEIP - Enseñanza e Investigación en Psicología. 2019 Enero; 2(1).
- 19 Pérez AM. El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Revista de comunicación Vivat Academia. 2010.
- 20 Uribe MÁ. Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. Investigación en educación médica. 2017 Noviembre; 6(24).
- 21 Morales S, Murillo L&H, Fernando L. Scielo. Síndrome de Burnout. [Online].; 2015 [cited 2022 Julio 27. Available from: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext.
- 22 Mendoza J. Scielo. USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES DE INTERNET Y RENDIMIENTO. [Online].; 2018 [cited 2022 Julio 27. Available from: http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v5n2/v5n2_a08.pdf.
- 23 Rosales Y. Scielo. Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. [Online].; 2013 [cited 2022 Julio 27. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009.
- 24 Prada , Navarro J. Scielo. Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: un estudio predictivo. [Online].; 2020 [cited 2022 Julio 27. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162020000200012&script=sci_arttext.
- 25 Caballero C. Uninorte. El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes. [Online].; 2012 [cited 2022 Julio 27. Available from: <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7411/sindrome.pdf?s>.

26 Axayacalt G, Aceves G, Celis M, Moreno S. medigraphic. Síndrome de burnout.

[Online].; 2006. Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Felipe-](https://www.researchgate.net/profile/Felipe-Farias-Serratos/publication/236332518_Burnout_Syndrome/links/02e7e517a8d1f31e73000000/Burnout-Syndrome.pdf)

[Farias-](https://www.researchgate.net/profile/Felipe-Farias-Serratos/publication/236332518_Burnout_Syndrome/links/02e7e517a8d1f31e73000000/Burnout-Syndrome.pdf)

[Serratos/publication/236332518_Burnout_Syndrome/links/02e7e517a8d1f31e7](https://www.researchgate.net/profile/Felipe-Farias-Serratos/publication/236332518_Burnout_Syndrome/links/02e7e517a8d1f31e73000000/Burnout-Syndrome.pdf)

[3000000/Burnout-Syndrome.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Felipe-Farias-Serratos/publication/236332518_Burnout_Syndrome/links/02e7e517a8d1f31e73000000/Burnout-Syndrome.pdf).