

¿Padeces burnout académico? Docente de la UAA explica cómo identificarlo



BOLETÍN 505

- La presencia de burnout puede llevar a una mayor deserción escolar, especialmente en carreras con materias complejas.
- Agotamiento físico y mental, autosabotaje en la entrega de trabajos, baja autoeficacia, incluso consumo de sustancias, pueden ser algunos indicadores.

En entrevista, la Mtra. Marisol Martínez Herculano, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, abordó el fenómeno del burnout académico, un problema creciente entre los estudiantes que puede tener consecuencias graves para su bienestar emocional y escolar.

El burnout académico, aunque se origina en el contexto laboral, se manifiesta de manera diferente en el ámbito educativo. Según Martínez Herculano, este síndrome se produce cuando los estudiantes enfrentan una carga académica intensa, son constantemente evaluados y, a diferencia de un entorno laboral, a menudo, generan conocimiento sin recibir compensación económica. Estas condiciones pueden provocar cambios psicológicos significativos y una disminución en la percepción de eficacia personal.

La docente dio a conocer que disciplinas de atención al cliente, como medicina, psicología y enfermería, son especialmente propensas al burnout. Señaló que incluso los docentes enfrentan altos niveles de estrés, ya que muchos combinan su labor de enseñanza con estudios, lo que puede llevar a una habituación peligrosa donde ni ellos mismos reconocen su agotamiento.

Martínez Herculano también identificó varios factores que pueden indicar la presencia de burnout, tales como agotamiento físico y mental, autosabotaje en la entrega de trabajos, baja autoeficacia y comparación negativa con compañeros, poca motivación hacia actividades previamente disfrutadas, incluso actitudes disfuncionales como el consumo de sustancias. Mencionó que estos síntomas pueden llevar a una mayor deserción escolar, especialmente en carreras con materias complejas.

Asimismo, la docente advirtió que las condiciones de estudio juegan un papel crucial en el desarrollo del burnout. Factores como la distancia al campus, las relaciones interpersonales y el apoyo familiar son determinantes. Un ambiente académico hostil o estresante puede intensificar la sensación de agotamiento.

Para prevenir el burnout, Martínez Herculano sugirió que los estudiantes busquen apoyo emocional, desarrollen habilidades de gestión emocional y acudan a recursos psicológicos. La conciencia sobre las señales físicas y emocionales de estrés es esencial para actuar a tiempo.

Por otra parte, la maestra enfatizó la necesidad de incorporar temas de autocuidado y manejo emocional en los planes de estudio. A pesar de que algunas instituciones ofrecen apoyo, se requieren más recursos y talleres orientados a la prevención del burnout.

Finalmente, Marisol Martínez hizo un llamado a la comunidad estudiantil para que utilice las herramientas disponibles, tanto digitales como profesionales, y fomente una cultura de autocuidado. Asimismo, invitó a la comunidad estudiantil y académica, así como a la sociedad en general, a acercarse a los servicios de atención psicológica que ofrece la UAA, donde recibirán orientación y podrán ser canalizados a las instancias correspondientes, según lo requieran.

—000— Ciudad Universitaria 29 de diciembre de 2024