



**NUEVAS REALIDADES PARA LA EDUCACIÓN EN INGENIERÍA:
CURRÍCULO, TECNOLOGÍA, MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO**

13 - 16
DE SEPTIEMBRE

2022

CARTAGENA DE INDIAS,
COLOMBIA



Burnout Universitario en el estudiante de ingeniería industria

Andrés López Astudillo

**Universidad Icesi
Cali, Colombia**

Resumen

El síndrome de burnout, si bien es el desgaste profesional o síndrome del “quemado”, en el campo estudiantil, este síndrome muchas veces pasa desapercibido por la comunidad, se asocia a un cansancio de estudio “normal” o “común” por estar en la vida universitaria, dejando pasar, síntomas comunes como los son sufrir de agotamiento, despersonalización de las cosas que realizan y baja eficiencia en el estudio.

El diseño curricular de las carreras, cumplen con la asignación de los créditos, los cuales responden a fórmulas lineales de la cantidad de horas de trabajo directo y a las horas de trabajo independiente, sin encontrarse integrados. Programas que se consideran hacen parte de la formación integral del estudiante, como son los programas de bienestar universitario, de extensión, voluntariados, ferias empresariales, misiones académicas, trabajo de campo, eventos culturales etc. La búsqueda de la excelencia por parte de las universidades es costosa, no solo en el capital invertido, igualmente lo es con relación al estilo de vida que los estudiantes deben desarrollar para cumplir con las metas académicas, las metas país con relación a pruebas nacionales, dejando a un lado aspiraciones personales, sueños correspondientes a sus etapas de vida en la juventud y en especial, generando en ocasiones unos niveles altos de presión que se evidencian en burnout que se puede presentar, siendo un alto costo personal.

Con el siguiente trabajo investigativo se presenta una reflexión que genera el diseño existente en los programas de pregrado entre lo académico sobre los ámbitos de la vida del estudiante. Además, de evaluar casos estudiantiles con diagnósticos de Burnout, a través de entrevistas, pregun-

tando acerca del agotamiento existente en la vida universitaria, con el objetivo de lograr una reflexión más allá de lo académico y de formar profesionales con competencias excelentes en el ámbito de su carrera universitaria, poder observar y encontrar un balance con la vida personal, academia, bienestar propio y evitar el agotamiento mental. El presente escrito aborda un problema polémico, sin llegar a ser concluyente, pero permite la reflexión sistémica del diseño curricular y la vida académica que soñamos, donde los entornos virtuales y presenciales se encuentran en desarrollo de encontrar un balance que permita a los estudiantes diseñar y vivir programas integrados que permitan mayor calidad de vida.

Palabras clave: Burnout; síndrome del quemado; Bournout en ingeniería industrial

Abstract

The burnout syndrome, although it is the professional burnout or "burned out" syndrome, in the student field, this syndrome often goes unnoticed by the community, it is associated with a "normal" or "common" study fatigue for being in university life, leaving behind common symptoms such as suffering from exhaustion, depersonalization of the things they do and low efficiency in the study.

The curricular design of the careers, comply with the assignment of credits, which respond to linear formulas of the amount of hours of direct work and the hours of independent work, without integrating programs that are considered part of the integral formation of the student, such as university welfare programs, extension, volunteering, business fairs, academic missions, field work, cultural events, etc. The search for excellence on the part of the universities is costly, not only in the capital invested, but also in relation to the lifestyle that students must develop to meet the academic goals, the country goals in relation to national tests, leaving aside personal aspirations, dreams corresponding to their stages of life in youth and especially, sometimes generating high levels of pressure that are evident in burnout that can occur, being a high personal cost.

The following research work presents a reflection that generates the existing design in undergraduate programs between the academic and the student's life areas. In addition, to evaluate student cases with diagnoses of Burnout, through interviews to different students, asking about the existing exhaustion in university life, with the aim of achieving a reflection beyond the academic and to form professionals with excellent skills in the field of their university career, to observe and find a balance with personal life, academics, own welfare and avoid mental exhaustion. This article addresses a controversial problem, without being conclusive, but allows systemic reflection on curriculum design and the academic life we dream of, where virtual and face-to-face environments are in development to find a balance that allows students to design and live integrated programs that allow greater quality of life.

Keywords: Burnout; burnout syndrome; Bournout in industrial engineering



1. Introducción: Burnout

El síndrome de burnout o síndrome del “quemado”, es la consecuencia de altos niveles de tensión en el trabajo, frustración personal e inadecuadas actitudes de enfrentamiento a las situaciones conflictivas, pero se trata de una situación en la que se sale de las manos de las personas, pues no logra obtener los resultados obtenidos a pesar de entrenar para ellos. (*El Síndrome de “Burnout” o El Desgaste Profesional.* | Álvarez Gallego | *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, n.d.). Según la historia, la primera conceptualización del tema, la dio a conocer el psiquiatra Freudenberger en 1974, pero en 1982 la psicóloga Maslach y el psicólogo Leiter crearon el instrumento para diagnosticar la patología: El Maslach Burnout Inventory (MBI). (Saborío Morales & Fernando Hidalgo Murillo, 2015)

Para entender un poco más sobre el tema de Burnout, se habla que una persona padece burnout, cuando presentan un agotamiento físico y/o psicológico, un sentimiento de inadecuación a las tareas a realizar, ya que siente que las tareas demandadas superan su capacidad para poder realizarlas debidamente, esto le lleva el sentirse incompetente. Además, de presentar falta de energía y de entusiasmo a las tareas, las tareas lo desmotivan, deseos de dejar esas tareas para otro tiempo. Para que una persona padezca este síndrome, surge de manera paulatina, según la literatura, el primer momento es el estrés laboral, donde la demanda laboral excede el personal para realizarlas. Segunda parte es el sobreesfuerzo para lograr las tareas con eficiencia, pero aparecen síntomas de ansiedad, fatiga, entre otras. La siguiente fase es el enfrentamiento, donde con tal de defenderse de las situaciones experimentadas, viene el distanciamiento emocional. (*El Síndrome de “Burnout” o El Desgaste Profesional.* | Álvarez Gallego | *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, n.d.)

La literatura clasifica varios síntomas: Psicosomáticos: Fatiga, dolores de cabeza frecuentes, problemas de sueño, desordenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, perdida de ciclos menstruales(mujeres). Conductuales: Absentismo laboral, aumento de la conducta violenta, abuso de drogas. Emocionales: Distanciamiento efectivo, irritabilidad, incapacidad para concentrarse, ideas suicidas, ganas de dejar el trabajo, baja autoestima. Defensivos: Negación de las emociones, ironía, racionalización. (*El Síndrome de “Burnout” o El Desgaste Profesional.* | Álvarez Gallego | *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, n.d.)

Ahora bien, en el contexto universitario también se observan casos de síndrome de Burnout, aunque los estudiantes no son trabajadores con un contrato laboral, ellos realizan una actividad que es comparable, donde realizan tareas con determinado esfuerzo, tienen unos objetivos que cumplir a determinado plazo. Aunque el estudiante no recibe un salario, su rendimiento puede llegar a ser compensado con una beca. Por ello, el estudiante también puede llegar a “quemarse” en el estudio, generando consecuencias negativas para su desempeño académico, pues, llega a sentirse exhausto, sentir que no puede más con las tareas como estudiante y una actitud cínica o de distanciamiento con el significado y la utilidad de los estudios que se están realizando (cinismo); y un sentimiento de incompetencia académica como estudiante (ineficacia) (Caballero D. & Bresó, 2015).



2. Currículo

Al realizar un análisis de la vida de un estudiante y comparando con las materias que debe cursar en un semestre, tenemos una variable muy importante que es el tiempo (t), el estudiante tendría que tener un equilibrio en las diferentes actividades que debería realizar.

Ahora bien, al realizar un cálculo aproximado del tiempo que este dedica al estudio, sería: 1 crédito académico en una institución equivale a 48 horas de estudio independiente del estudiante para la materia al semestre, es decir que por cada hora de la materia este debe dedicar 3 de trabajo independiente a la semana. Aproximadamente el estudiante gasta por materia 3 horas en clase semanal, el semestre tiene 16 semanas, por lo cual, el tiempo en clase en una materia sería: 48 horas en clase. Con todo esto, se puede calcular que el tiempo que dedica a una materia son 48 horas por 3 horas de trabajo independiente: 144 horas a la materia en trabajo independiente más 48 horas de clase, esto nos da por resultado 192 horas a la materia en total al semestre. Aproximadamente el estudiante en el semestre tiene 6 materias, esto significa que gasta 1.152 horas al semestre en solo estudio. En promedio al día debería gastar: 10.3 horas al día en estudiar. Teniendo esto, el estudiante no solo tiene una fase en su vida que es estudiar, sino que también tiene otros campos que desarrollar.

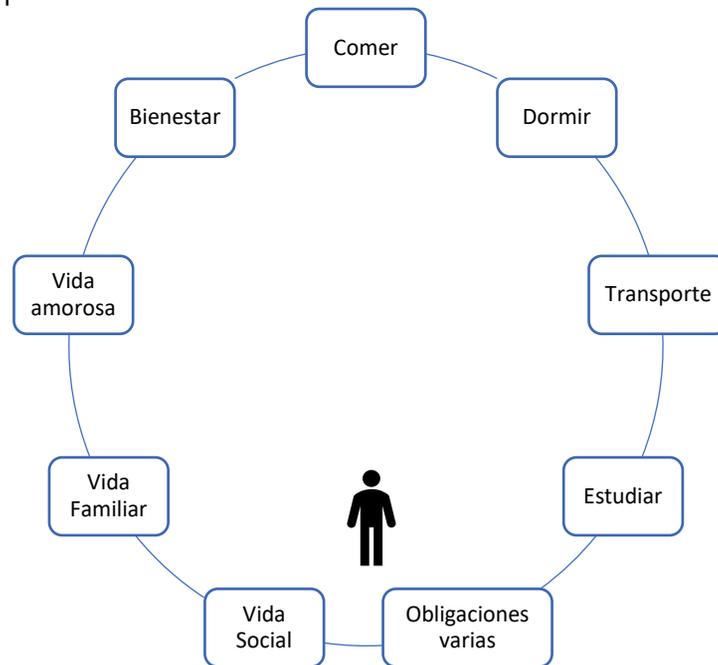


Ilustración 1. Vida equilibrada

Las horas totales del semestre son 2.688 horas, con un cálculo de 24 horas por 7 días a la semana por 16 semanas. Si hacemos un cálculo de la dedicación aproximada a las actividades básicas que debe realizar para poder sobrellevar la universidad, serían:

Dormir, si se tiene un promedio de sueño de 7 horas que es lo recomendable según la revista de neurología (Jurado Luque, 2016), tenemos que el estudiante debería dedicar al semestre: 784 horas en dormir de una manera saludable. Por lo cual, del total de horas a la semana nos quedan 1.904 horas.

Comer, en promedio una persona debería tomarse 30 minutos de su tiempo para cada una de las comidas importantes del día, desayuno, almuerzo y cena a lo que nos hace un total de 1.5 horas al día en comer (*Esta Es La Cantidad de Tiempo Que Debemos Dedicar a Comer*, n.d.). En total al semestre tenemos 168 horas en comer, del total general tenemos que quedan 1,736 horas del semestre.

Transporte, esta variable es relativa según el lugar donde viven las personas, pero si en promedio la persona gasta 3 horas de su vida en movilizarse en una ciudad, tenemos que al semestre gastaría 288 horas, del total querían 1.448 horas.

Con los cálculos anteriores, quedan 1.448 horas después de las actividades básicas que debe realizar una persona, a esto le disminuimos lo dedicado a estudio: 1.152 horas. Le quedan al estudiante 296 horas al semestre para dedicar a Bienestar (deporte, música, arte, etc), vida amorosa, vida familiar, vida social y obligaciones varias (tareas de casa), realizando la conversión al día son 2.2 horas al día, que puede dedicar a las otras fases de su vida. Cabe aclarar que el cálculo de las horas se realizó con base a los 7 días de la semana, a excepción del transporte que se realizó en base a 6 días, dado que, los domingos no se tienen clases.

A pesar de que el cálculo es aproximado, se evidencia que no se cuenta con tiempos de relajación que se deben tener, no se tiene en cuenta el tiempo que se demora en vestirse todos los días para ir a la universidad, entre muchos factores que pueden influir en que no pueda tener un tiempo para poder salir de la vida académica.

3. Entrevista: Trabajo de Campo

Para conocer un poco más sobre lo que es el síndrome de burnout, se realizó una entrevista a personas que están relacionadas de alguna manera con el síndrome de Burnout en el campo universitario.

Se dará la perspectiva de una estudiante egresada de Ingeniería Industrial, actualmente está estudiando una maestría en ingeniería y medio tiempo trabaja.

Testimonio 1

“El síndrome de Burnout, no lo conocía, no sabía que existía, lo que sentía lo asociaba más a un cansancio externo que no sabía exactamente lo que era, obviamente me frustraba”. Lo que ella sentía: “El sentirse abrumado al querer dar más de sí mismo y no



poder, es triste. Sentirse casado siempre, o bajo de ánimo por no poder cumplir con las tareas tan sencillas, como por ejemplo en realizar un simple taller. Sumado a eso están las fuertes expectativas que están sobre ti, que te llevan a un agotamiento mental y obviamente te involucra el agotamiento físico, donde solo quisieras dormir y dormir, pero saber que debes cumplir con una obligación no te permite realizarlo.

Es triste porque sabes que tienes mucho potencial para poder dar, pero tu mente no puede más, tu cuerpo no da más. Literalmente, sentir que el cerebro no te da más, que te quemaste. ¿Dónde queda el lugar de esparcimiento, dónde queda el lugar para disfrutar de la universidad?, la universidad la mejor etapa de la vida decían, pero vean aquí a una persona que trato de llevar una vida saludable, un estudio excelente y no lograba tener una vida social ni mucho menos personal, el estudio comía gran parte de mí para lograr los tan altos objetivos que me trazaba. El no tener un equilibrio me lleva a pensar en muchas cosas, por ejemplo, querer entender que me está sucediendo a la hora de estudiar y por qué no me rendía el tiempo. Para ello, busque a diferentes psicólogos, en total fueron tres, donde he hablado de la a brumación o cansancio que siento para que me puedan dar una claridad de lo que me está pasando.

Con respecto al burnout, no soy diagnosticada por un profesional, pero el cansancio que siento, no solo físico sino mental, no es normal en mi vida. Me han conocido como una persona que cumple con sus tareas, "un ejemplo a seguir" pero, ya no da más, no me rinde de la misma manera, mi cerebro o mi cabeza no me da y eso lleva a que mi cuerpo lo siga en un círculo vicioso que es difícil salir".

Testimonio 2

"Tengo muchas tareas por hacer, y suegro que el tiempo es insuficiente, quiero hacerle bien, con calidad y tengo que no puedo priorizar. Me bloqueo, siento cansancio, agotamiento, cuando tengo que llegar a una tarea la cabeza no me da para producir, sobre todo cuando es una producción intelectual, no puedo, me agobia. Aplazo la tarea y se acumula más trabajo y quedó sin cumplir y tengo mala nota, es un ciclo de nunca acabar y una sensación de cansancio continuo.

No quiero trabajar con nadie en grupo, no me interesa conversar con nadie sube en tema, no me interesa pedir ayuda, peleó con mis amigos y compañeros, llegó a perderle interés al semestre y no me importa si lo pierdo todo o materias también, que todo se vaya al carajo, ya nada me importa, me siento estancado, no tengo capacidad para hacer nada, todo carece de sentido, me siento frustrado".

Testimonio 3

"Me siento en una competencia, todo es para ya los profesores no ven todo lo que tenemos por hacer y cada uno coloca tareas que exigen altos niveles de trabajo y por más que uno trabaja no alcanza la semana y uno comienza a colgarse, hasta que llegas un momento en que no se puede más, trabajas tía la semana de 6 am a 12 pm y no importa cuánto



hagas, los profesores igual, no les importa si uno explica, puse el favor de aplazar, miran desconfiando y no escuchan no dan solución, simplemente colocan una mala nota. Llega el momento que no quiero ir a la universidad, no me quiero levantar, si voy, no quiero hablar con nadie, ya no me importa nada, y si llego a la clase donde ya no presente, tuve mala nota y piden, pero trabajo, todo eso me suena ilógico, estúpido, ¿para qué? Miro a los compañeros y están peor que yo, ¿entonces? Hasta que estallo, en mi casa mi mamá solo dice tómalo con calma, no seas perfeccionista, suegra y vive, pero ella no sabe todo lo que siento, ya no tengo novio, para que, si no puedo verlo o ir a un cine, no veo a mis amigas, no puedo, ¿fiesta?, Cine? ¿Cuándo? No sé puede, llega el momento en que ya no hay salida, llevo pedías muchas materias y no me motiva nada”.

Testimonio 4

“Pues lo "normal" en la U son las semanas de corte y es ahí cuando se juntan las entregas, exámenes, pruebas que uno se estresa intentando cumplir con todo al mismo tiempo, yo con 8 materias y 1 de cátedra fue horrible. Entonces semana 7, luego semana 12-13, luego una semana de “vacaciones” y otra vez a finales, ¡horrible!

Testimonio 5

“El estrés fue más que todo porque no me quedaba tiempo para nada más que para trabajar, no podía socializar, estar tranquila con la familia, tener algún hobby, o incluso dormir tranquila. El estrés se volvió en ansiedad y la ansiedad cada día me estaba enfermado más; termine desarrollando gastritis y pérdida de memoria por la ansiedad además de pérdida de apetito y terminar en una leve depresión, todo por no tener tiempo para descansar del trabajo y cambiar de actividad.

No había una sola materia que dejara mucho trabajo, era que todas las materias dejaban trabajo para hacerlo en una semana, entonces en realidad uno no tenía una semana para hacer un trabajo, lo que terminaba en un trabajo ya sea mediocre o hecho con mala gana para luego terminar con una nota muy baja que lo hacía enojar a uno, no porque creyera que este trabajo merecía mejor nota, sino que en general estaba trabajando demasiado para recibir tan poco.

Testimonio 6

Pues, yo empecé con un montón de emoción por la carrera, cada cosa que me enseñaban me habría los horizontes y no podía pensar en otra carrera que esta para mi creatividad. Era muy buena organizando mi tiempo, no dejaba nada hasta la última hora a propósito, y entendía lo que pedían fácilmente, todo empeoro por el volumen de los trabajos. Eran mucho trabajo para uno poder descansar o vivir, entonces poco a poco empecé a resentir a los profes cada vez que dejaban tarea incluso aunque la tarea en si no fuera demasiado; lo que más me enojaba era que los profes no parecían entender o incluso querer entender que su clase no era la única. Sin embargo, todos a mi alrededor



lo tomaban tan normal que uno como estudiante debía trasnocharse trabajando que me parecía difícil quejarme en voz alta. La primera vez que quise cancelar clases fue en el primer semestre, quería cancelar todas esas materias que no eran parte de mi carrera, no porque pensaran que no servirían para nada sino porque ya estaba desesperada y simplemente quería quitarme trabajo de encima, aunque no fuera lo mejor para mí; ya estaba en las últimas a nivel de stress y frustración. Pero no lo hice, más que todo porque no quería empezar a cancelar materias cuando yo quería esa vida universitaria, quería ser parte de un grupo, un salón, que todos estuviéramos viendo las mismas clases, vivir los mismos problemas, y ganarlas todas para luego graduarnos juntos, pero eso no paso. La segunda vez que quise cancelar materias, lo hice. Fue en segundo y fue después de tener el tercer ataque de ansiedad en toda mi vida (algo que empezó solo en la universidad), fue el peor de todos, tanto que ya no pude más y tuve que tirar todo ese sueño de la vida universitaria a la nada. Y todo porque la nota de una materia estaba muy baja y el profesor me estaba diciendo que debía hacer el doble de trabajo para pasarla osino debía volverla a ver; pensar en tener que hacer incluso más trabajo me aterró.

Después de eso, tuve un burnout tremendo en el que físicamente no pude trabajar en nada, lo que me llevo a perder toda una semana de entregar y tener que atrasarlo todo; porque las clases nunca paran, incluso cuando uno necesita parar. Me tuve que trasnochar en trabajos que solo servían para una nota y luego para nada mas, pensar en tareas me llevaba a las lágrimas, y todo ese periodo fue tan intensamente malo que recuerdo muy poco de ello. Todo porque era mucho trabajo y los profes no se daban cuenta/ no querían darse cuenta/ no les importaba/ o eran ciegos a la realidad del asunto en el que solo porque un estudiante tenga un ataque de ansiedad y el otro no, no significa que uno sea más fuerte o débil que el otro, significa que hay algo que se debe arreglar porque la educación no es para el más fuerte ni el que tenga más plata para mandar a hacer los trabajos sino para todos, y yo ya no era parte de mi grupo porque me fui obligada a salirme”.

Por último, al conocer información en Colombia de otras fuentes, tenemos que, en SURA, el Burnout se conoce como desgaste laboral es una fatiga emocional que se presenta, principalmente, por sobrecarga en el trabajo y que puede generar serios problemas físicos, emocionales y mentales. (¿Qué Es El Burnout o Síndrome de Desgaste Laboral? - Seguros SURA Colombia, n.d.).

Conclusiones

El burnout es un síndrome silencioso, afecta a muchos estudiantes. En varias ocasiones se tilda de falta de compromiso, pero es algo que se sale de las manos de las personas. La frustración del no poder llegar a culminar una tarea o no sentir la motivación para empezar una tarea por el simple hecho de no poder hacer que el cerebro funciones para ello. Pero, es aquí donde se ve reflejado el papel de la sociedad y el contexto universitario, una inteligencia emocional para sus estudiantes,



pero no solo es eso, sino la carga académica que asumen los estudiantes todos los días y no tener el balance con su vida personal, emocional, social, entre otros.

Al realizar el cálculo de las horas, al estudiante solo le quedan 2.2 horas al día en promedio para realizar otras actividades que le ayuden al crecimiento personal, que siendo realistas y con otros factores que pueden surgir en el día a día a lo mucho tiene 1 hora. El estudiante no logra tener un equilibrio, llegando a un cansancio mental y físico de sobre esfuerzo para lograr llevar la vida académica y su vida personal a flote. Muchas universidades ofrecen Bienestar Universitario, al inicio muchos estudiantes se matriculan a las actividades ofrecidas, pero en la segunda semana de clases no vuelven por la carga académica que poseen, dejando a un lado el tiempo de esparcimiento que pueden obtener de las actividades ofrecidas. Donde queda el tiempo con la familia, amigos, si hasta el domingo tienen que estudiar para lograr sobrellevar las materias.

Se debería plantear que está pasando con el sistema de las universidades en Colombia, donde no es solo una etapa de llenar de conocimientos a las personas, debería ser algo integral y que permita al estudiante lograr las metas y que no afecte su salud en el proceso.

4. Referencias

- Caballero D., C. C., & Bresó, E. (2015). Burnout in university students. *Psicología Desde El Caribe*, 32(3), 89–108. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- *El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional.* | Álvarez Gallego | *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.* (n.d.). Retrieved March 23, 2022, from <http://revistaaen.es/index.php/aen/article/view/15231/15092>
- *Esta es la cantidad de tiempo que debemos dedicar a comer.* (n.d.). Retrieved June 8, 2022, from <https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20170815/43568969787/el-tiempo-que-debemos-dedicar-a-comer.html>
- Jurado Luque, M. (2016). Revista de Neurología Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *REV NEUROL*, 63(2), 1–27. www.neurologia.com
- *¿Qué es el burnout o síndrome de desgaste laboral? - Seguros SURA Colombia.* (n.d.). Retrieved June 2, 2022, from <https://segurossura.com/co/blog/saludables/que-es-el-burnout-o-sindrome-de-desgaste-laboral/>
- Saborío Morales, L., & Fernando Hidalgo Murillo, L. (2015). *REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SÍNDROME DE BURNOUT Resumen.* 32(1).

Los puntos de vista expresados en este artículo no reflejan necesariamente la opinión de la Asociación Colombiana de Facultades de Ingeniería.

Copyright © 2022 Asociación Colombiana de Facultades de Ingeniería (ACOFI)

