



UNIVERSIDAD
DE ATACAMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**Modelo predictivo de burnout académico en estudiantes de una universidad chilena de la
región de Atacama y la relación con fortaleza mental y capital psicológico positivo.**

Trabajo de Titulación Presentado en Conformidad a los Requisitos para Obtener el Título de
Psicólogo y el Grado de Licenciado en Psicología

Profesor Patrocinante: Dr. Ricardo Jorquera Gutiérrez

Constanza Javiera Adasme Aravena
Romina Susana Carrizo Aguilera
Javiera Fernanda Valdivia Araya

Copiapó, Chile Agosto 2022

Agradecimientos

Constanza Javiera Adasme Aravena

En primer lugar, quiero agradecer a nuestro tutor Dr. Ricardo Jorquera, quien con bastante paciencia nos brindó sus útiles consejos y su orientación sin él no lo hubiésemos logrado, fue un gran apoyo en este largo y complejo camino donde obtuvimos los resultados que esperábamos. Quiero agradecer a la Universidad de Atacama por acogerme como mi casa de estudios y por sobre todo a los/as académicos/as del Departamento de Psicología por brindarme las herramientas y sus propios conocimientos a lo largo de estos años.

También agradecer en especial a mi familia, a mi madre Carolina por creer en mí y estar cuando más necesite ayuda en momentos complejos, a mis hermanos Benjamín y Sofía quienes siempre fueron mi motivo para no rendirme.

Por último, agradecer a Romina y Javiera que pudimos culminar un paso más en nuestra formación académica.

Romina Susana Carrizo Aguilera

En primer lugar, quiero agradecer a nuestro profesor patrocinante, Dr. Ricardo Jorquera por todo su apoyo durante este periodo tan complejo, por su disposición a ayudar siempre que lo necesitamos y por todas las enseñanzas entregadas, también agradecer a todos los profesores que se encargaron de formarme profesionalmente durante la carrera, sin duda me llevo conmigo lo mejor de cada uno.

Quisiera agradecer también a mi familia, todo esfuerzo que realice durante estos años es por y para ustedes. Gracias a mis padres María y Rigoberto, por todo lo que me entregaron y por siempre creer en mí, incluso cuando yo misma dudé de mis capacidades. Agradecerles a mis hermanos Catherine y Manuel y a mi cuñada Tamara, por todo el apoyo que recibí de su parte y por darme a unos sobrinos maravillosos (Jhenderlyn y Dhayron), que me impulsan a seguir cada día.

Para finalizar, agradecer a mis compañeras de tesis, fue un camino difícil, muchas veces se vio imposible, pero finalmente, ¡lo logramos!

Javiera Fernanda Valdivia Araya

En primera instancia, quiero agradecerle a nuestro profesor Ricardo Jorquera ya que fue un gran apoyo durante todo el proceso, nos ayudó incluso con el mínimo detalle y siempre estuvo presente cuando lo necesitábamos, grandes profesores crean grandes profesionales y personas.

Fundamentalmente, le agradezco a mi familia porque fueron el pilar más fundamental de este proceso y fueron un gran apoyo en todo momento, entendieron mis días de mal humor y estrés como también celebraron cada pequeño logro, quiero agradecer en especial a mi mamá Solange quién fue la que más escuchó mis quejas y mis llantos, pero siempre me sostuvo y me animó a seguir adelante. Por último, gracias a mis mascotas que me hacen la vida más fácil y hermosa, luego de cada día difícil fueron ellos quienes me iluminaban, en especial a mi bebé Omer que me acompañó en todas las noches de desvelo y cada día de incertidumbre, te amaré por siempre.

Índice

1. Resumen	v
2. Abstract	vi
3. Capítulo I Introducción	7
4. Capítulo II Marco Teórico	10
4.1 Burnout académico	14
4.2 Fortaleza mental	17
4.3 Capital psicológico positivo	19
4.5 Relación entre burnout académico con fortaleza mental y capital psicológico positivo	22
5. Capítulo III Metodología	23
5.1 Tipo de estudio, diseño y metodología	24
5.2 Participantes y muestreo	25
5.3 Procedimiento de recolección de datos	26
5.4 Instrumentos	27
5.5 Procedimiento de análisis de datos	31
5.6 Consideraciones Éticas	32
6. Capítulo IV Resultados	32
6.1 Comparación según género	34
6.2 Comparación según nivel de estudios	35
6.3 Correlación entre variables	38
7. Capítulo V Discusión y Conclusión	47
8. Referencias bibliográficas	52

Resumen

El objetivo general de este estudio fue proponer un modelo predictivo del burnout académico en estudiantes de una universidad chilena de la región de Atacama y la relación con fortaleza mental y el capital psicológico positivo. Para poder realizar este estudio, se empleó un diseño de investigación de tipo cuantitativo, transversal correlacional-causal, el muestreo fue de tipo no probabilístico e intencional, conformado por 136 estudiantes de una universidad pública. Se ocuparon los siguientes instrumentos para el levantamiento de información: MBI (Burnout académico), MTQ-10 (fortaleza mental) y PCQ-12 (capital psicológico positivo). Se efectuaron comparaciones entre nivel académico y género. En el análisis de datos se pudo evidenciar la relaciones estadísticamente significativas existente entre las variables de estudio, confirmando la relación positiva entre fortaleza mental y capital psicológico positivo, además de demostrar los niveles predictivos que tienen las dimensiones del capital psicológico positivo sobre el burnout. Por último, se analizan estos resultados en función de la literatura y las variables estudiadas, concluyendo que fortaleza mental, capital psicológico positivo son predictores sobre el burnout académico y que las personas tienden a tener mayor capacidad para tener éxito en poder enfrentar los problemas son las que presentan una mayor resistencia ante el síndrome de burnout al no caer en la desmotivación que le pueda generar sus tareas diarias ya que se enfocan en sus metas. A partir de lo mencionado anteriormente esta investigación contribuye a nutrir la psicología en base a la evidencia encontrada y facilitar una base para saber con exactitud qué recursos psicológicos son necesarios para enfrentar la repercusión a nivel conductual confianza, optimismo y desempeño sobre el burnout académico.

Palabras claves: burnout académico, fortaleza mental, capital psicológico, estudiantes universitarios.

Abstract

The general objective of this study was to describe a predictive model of academic burnout in students of a Chilean university in the Atacama region and the relationship with mental strength and positive psychological capital. In order to carry out this study, a quantitative, cross-correlational research design was used, the sampling was non-probabilistic and unintentional, made up of 120 students from a public university. The following instruments were used to collect information: MBI (Academic Burnout), MTQ-10 (Mental Toughness) and PCQ-12 (Positive Psychological Capital). Comparisons were made between academic level and gender. In the data analysis, it was possible to evidence the statistically significant relationships between the study variables, confirming the positive relationship between mental strength and positive psychological capital, in addition to demonstrating the predictive levels that the dimensions of positive psychological capital have on burnout. Finally, these results are analyzed in terms of the literature and the variables studied, concluding that mental strength and positive psychological capital are predictors of academic burnout and that people who tend to have a greater capacity to succeed in facing problems are those who present greater resistance to burnout syndrome by not falling into the demotivation that their daily tasks may generate, since they focus on their goals. From the above mentioned, this research contributes to nurture psychology based on the evidence found and provide a basis for knowing exactly what psychological resources are needed to address the behavioral impact of confidence, optimism, and performance on academic burnout.

Keywords: academic burnout, mental toughness, psychological capital, university students.

Capítulo I Introducción

La pandemia global que se produjo a causa del Covid-19 nos hizo más conscientes de la magnitud del problema de la salud mental cuando se está enfrentado a situaciones de estrés por un tiempo prolongado. Según la Organización Mundial de la Salud (2019) el burnout es un síndrome de estrés laboral crónico que no se ha manejado con éxito y que tiene tres características claves: agotamiento emocional, sentimientos de cinismo relacionados con el trabajo y reducción de la eficacia profesional. Con la concientización del pobre manejo que tienen las personas con su propia salud mental es importante también saber reconocer cuáles recursos psicológicos pueden ayudar a superar o afrontar de mejor manera esta situación. El capital psicológico positivo y la fortaleza mental han sido conceptos que se han estudiado en contextos muy específicos, pero que en los últimos años se han podido aplicar en el marco académico.

Salessi (2013) define el capital psicológico positivo como un estado mental positivo caracterizado por tener seguridad para aceptar y poder efectuar con éxito una tarea desafiante; hacer una atribución positiva sobre el resultado de esta; perseverar en la búsqueda de objetivos, redireccionando los esfuerzos hacia las metas en caso de ser necesario y aunque existan problemas, poder ser capaz de afrontarlos contra toda adversidad. La fortaleza mental mayormente ha sido relacionada en el contexto deportivo, pero en los últimos años se ha podido asociar a lo académico y se ha definido como una construcción de la personalidad relacionada con la forma en que las personas enfrentan los desafíos, los factores estresantes y la presión, independientemente de las circunstancias predominantes (Clair-Thompson, et al. 2015).

Basándose en lo anteriormente expuesto, en este estudio se busca responder al siguiente problema de investigación: ¿Los conceptos de fortaleza mental y capital psicológico permiten predecir el burnout académico en estudiantes de una universidad chilena? Por consecuencia el objetivo general es describir un modelo predictivo respecto al burnout académico, la fortaleza mental y el capital psicológico positivo en estudiantes de una universidad chilena de la región de Atacama.

Los objetivos específicos buscan:

- a) describir las variables de burnout académico, fortaleza mental y capital psicológico positivo en función de las variables sociodemográficas: género y año académico de este grupo de estudiantes.
- b) establecer si las variables fortaleza mental y capital psicológico positivo se relacionan.
- c) determinar si las variables fortaleza mental y capital psicológico positivo son predictores del burnout académico en estudiantes.

Las hipótesis que guían este estudio son las siguientes:

- a) Se evidencian distintos niveles en las variables fortaleza mental, capital psicológico positivo, en función de las variables sociodemográficas, nivel que se está cursando y género.
- b) Existe correlación negativa entre el capital psicológico positivo y el burnout académico.

- c) Existe correlación positiva entre fortaleza mental y capital psicológico positivo.
- d) La fortaleza mental y capital psicológico positivo permiten predecir el burnout académico de estudiantes de una universidad chilena.

Para responder el problema de investigación, siendo de un diseño transversal se utilizará un estudio correlacional-causal debido a que el objetivo es evaluar las dos variables y analizar el grado de correlación entre ellas con el fin de proponer un modelo estructural sobre el burnout académico, estableciendo una relación entre estas dos variables las que son fortaleza mental y capital psicológico positivo. La muestra corresponde a estudiantes de la universidad de Atacama, de la comuna de Copiapó (n = 136).

En cuanto a la pertinencia y relevancia de este estudio, es preciso señalar que se busca aportar nuevos conocimientos sobre la relación que puede existir entre el burnout académico y cómo éste es afectado por las posibles variables expuestas (fortaleza mental y capital psicológico positivo). Se busca informar tanto a la comunidad estudiantil, como a la comunidad docente sobre un tema que afecta directamente al diario vivir de muchos estudiantes.

Tras un breve resumen del contenido a investigar en este estudio, la siguiente tesis divide sus partes de la siguiente forma: en el primer capítulo se define el problema a investigar, indicando la relevancia y pertinencia, además de presentar los conceptos que se utilizarán para dar el contexto necesario a esta investigación, junto con la muestra que será utilizada y los objetivos que pretenden ser respondidos a través de este estudio. En segundo lugar, se realiza una

recolección de información de cada concepto y poder detallar sus definiciones a través de distintos autores (burnout académico, fortaleza mental, capital psicológico positivo), además de la relación que las variables puedan tener entre ellas y finalmente se establecen las hipótesis de investigación, las cuales darán pie al análisis de los datos que se esperan obtener. En el capítulo tres, se definen los conceptos de los instrumentos que serán utilizados (MBI, MTQ10 y PCQ-12), detallando y poniendo énfasis en sus propiedades psicométricas (confiabilidad y análisis factorial). También se indica la muestra con la que se trabajó, detallando el paso a paso en la recolección de datos, se analizan los aspectos éticos que contempla toda investigación, desarrollando así el formato de consentimiento informado. En cuarto lugar, se encuentran los resultados del estudio realizado y, por último, se desarrolla la discusión y conclusiones.

Capítulo II Marco Teórico

Los humanos están hechos biológicamente para adaptarse al mundo que está en constante cambio, nuestro cuerpo y organismo viven a diarios ciertos ajustes imprescindibles para lograr solucionar diversas eventualidades. Esta sucesión de adaptaciones logra causar una dinámica de tensión conocida como estrés (Koppmann et al. 2021). Durante años las personas no han tomado en cuenta la gravedad que tienen las experiencias estresantes sobre la salud física y mental, de esta manera dejando totalmente invisibilizadas las consecuencias que se pueden provocar. A causa de la pandemia del Covid-19 más de 60 países cerraron sus fronteras (Leyva et al. 2022) e impusieron extensas cuarentenas, provocando así diversos problemas y tensiones en el ámbito social, escolar, laboral, económico y personal.

Desde el inicio de esta pandemia que aqueja al mundo, según la OMS (2020) se ha visto un aumento en distintos problemas relacionados con la salud mental, por ejemplo, el insomnio y la ansiedad, de esta forma también se ha podido visualizar un incremento en la demanda de los servicios de salud mental debido a la concientización que se ha dado en la población sobre el manejo de la salud mental en un momento de alto estrés. Si se realiza una búsqueda más exhaustiva de lo que el estrés prolongado en el tiempo genera física y mentalmente podremos encontrar una gran cantidad de estudios realizados, pero según Gutiérrez et al., (2006) fue en 1974 cuando el psicólogo Herbert Freudenberger realizó la conceptualización de Burnout (“estar quemado”) para describir el desgaste de energía y desmotivación dentro del ámbito laboral que visualizó en una clínica para toxicómanos de Nueva York, ya que observó que la gran parte de los voluntarios después de un año de trabajar sufrían una pérdida progresiva de energía, agotamiento, síntomas de ansiedad, depresión, desmotivación en el trabajo y con una actitud agresiva hacia los pacientes.

Freudenberger (como se cita en Carlin y Garcés, 2010) define el burnout como una sensación de fracaso, una existencia agotada o gastada que resultaba de un excedente de exigencia en la energía, como también así en los recursos personales y en la fuerza espiritual del trabajador.

Martínez (2010) señaló la definición de Maslach y Jackson sobre el burnout como una manifestación comportamental del estrés laboral, un síndrome tridimensional caracterizado por cansancio emocional, despersonalización en el trato con clientes y dificultad para la realización personal.

La universidad es un período trascendental en la vida de todo joven, marcado con muchas experiencias y desafíos. En el transcurso de este período de transición, los universitarios deben tener más independencia y adquieren importantes habilidades para la vida (Stoliker y Lafreniere, 2015). En consecuencia, los estudiantes universitarios están constantemente en un estado de estrés, tensión y ansiedad por distintos factores, pasando desde la misma presión académica (exámenes, trabajos y presentaciones), problemas económicos, con sus relaciones interpersonales o familiares. También se deben agregar los estresores internos como la autoexigencia, frustraciones y expectativas que tienen de ellos mismos. Todas estas circunstancias pueden causar burnout académico donde aquellos estudiantes que presentan este síndrome se perciben incapaces de superarse, afrontar distintos retos y exigencias que viven en su día a día. (Palacio, 2012).

El burnout académico se puede definir como “una respuesta inapropiada a estresores sumada a sistemas de soporte ineficientes, que perjudica el desempeño académico, físico y mental de los estudiantes.” (Puertas-Neyra et al. 2020, p. 1). Vizoso y Arias (2018) indican que en la literatura científica se ha definido que el burnout académico está directamente relacionado con el estrés percibido por los estudiantes y con la intención de abandonar sus estudios, finalmente el burnout académico puede simbolizar un grave problema en el estudiante que por ende estará experimentando síntomas de estrés por distintos motivos en su área académica y que le conlleva tener ciertas consecuencias (bajo rendimiento, deseos de abandonar sus estudios, mala actitud hacia profesores o compañeros, etc.). Sin embargo, también los estudiantes pueden responder forma positiva, se puede derivar la disposición de tener resiliencia y perseverancia, para así poder enfrentar las dificultades académicas de una mejor manera, se alcanza a observar

una fuerte relación entre los conceptos de optimismo y la esperanza, a disposición de ser positivos y encontrar un crecimiento personal de estas vivencias.

El término de fortaleza mental no ha sido extensamente estudiado en el ámbito científico hasta el día de hoy y ha estado históricamente muy ligado al área deportiva, siendo ocupado como una cualidad con mucha importancia entre los deportistas para poder lograr las diferentes metas en sus respectivos deportes. Se ha visto que la fortaleza mental es la presencia de algunos o la colección completa de valores, actitudes, emociones, cogniciones y comportamientos inherentes y desarrollados por la experiencia que influyen en la forma en que un individuo aborda, responde y evalúa los desafíos, las presiones tanto negativas como positivas y las distintas adversidades para lograr constantemente sus objetivos (Coulter, et al. 2010). De esta manera es plausible proponer la hipótesis de que los estudiantes con mayor fortaleza mental, podrán mostrar un menor burnout académico.

Por otra parte, otra variable que ha sido considerada de manera positiva en el comportamiento de las personas y organizaciones ha sido el capital psicológico positivo, poder definir este concepto se debe hablar con brevedad sobre la psicología organizacional positiva (POP) que puede ser definida como:

El estudio científico del funcionamiento óptimo de la salud de las personas y de los grupos en las organizaciones, así como de la gestión efectiva del bienestar psicosocial en el trabajo y del desarrollo de organizaciones para que sean más saludables (Salanova et al., 2016, p. 177).

El concepto de capital psicológico positivo surge a raíz de la POP y también desde el trabajo de Luthans y Youssef (2004) que lo definen como un concepto diferente al del capital

humano y social, el cual está englobado por cuatro componentes: optimismo, esperanza, resiliencia y autoeficacia.

Omar (2010) afirmó lo siguiente:

Este constructo multidimensional ha sido definido como “el estado psicológico positivo caracterizado por: 1) tener confianza (autoeficacia) para asumir y llevar a cabo con éxito una tarea desafiante; 2) hacer una atribución positiva (optimismo) sobre el éxito actual y futuro; 3) perseverar en la búsqueda de los objetivos y, en caso necesario, redireccionar los esfuerzos hacia las metas (esperanza) a fin de tener éxito, y 4) a pesar de estar acosado por los problemas, fortalecerse en la adversidad (resiliencia) para alcanzar el éxito” (como se citó en Cabezas, 2015).

4.1 Burnout académico

Este concepto surge a mediados de la década de los sesenta siendo Herbert Freudenberger uno de los pioneros en hablar de burnout (“síndrome del quemado”), el cual es descrito en el ámbito laboral como una combinación de cansancio emocional de manera crónica junto con el desgaste de la propia salud, lo cual conlleva que las personas tengan actitudes pesimistas, desinterés en su propio trabajo y llegando así a la falta de realización personal. Gil-Monte (2003) lo define como “una respuesta al estrés laboral crónico caracterizada por la tendencia de los profesionales a evaluar negativamente su habilidad para realizar el trabajo y para relacionarse con las personas a las que atienden” (p.183).

El síndrome de burnout también se puede evidenciar en el área académica ya que los estudiantes a diario se ven afectados por distintos factores que pueden desencadenar síntomas asociados al burnout. Los estudiantes no son considerados trabajadores desde el sentido legal y financiero (no reciben dinero por ser directamente estudiantes) pero sí tienen ciertas recompensas económicas por su esfuerzo académico (gratuidad o distintas becas por parte del gobierno). Pero la mayoría de las actividades realizadas por un estudiante universitario son comparables a las de un trabajo formal ya que forman parte de una estructura donde tienen un rol asignado, tienen que cumplir con una asistencia diaria, son supervisados por sus profesores, demostrar su desempeño mediante exámenes y además realizan distintas actividades que requieren de su esfuerzo personal. (Bresó, 2008).

Según Schaufeli et al. (2002) el burnout académico abarca tres dimensiones: cansancio y/o agotamiento emocional, cinismo con los estudios y la falta de eficacia académica.

El agotamiento según Buzzetti (2005) es una “fatiga o falta de energía y la sensación de que los recursos emocionales se han agotado” (p.20) y es conveniente recalcar que el agotamiento no se presenta de un día para otro, sino es un estado que avanza y se acumula paulatinamente luego de vivir situaciones estresantes, la persona que tenga un agotamiento mental puede presentar insomnio, irritabilidad, falta de motivación, problemas con la memoria y de concentración. Existen casos donde ni siquiera el descanso logra proporcionar una ayuda sobre la sintomatología que presenta la persona afectada por el agotamiento.

En cuanto a la despersonalización, que más adelante fue renombrada con la palabra “cinismo”, está asociada a la “deshumanización del individuo” y así éste se torna cínico en cuanto a sus sentimientos con conductas negativas mostrando desinterés por su trabajo, hacia el

personal, hacia los clientes, compañeros de trabajo y la organización (Buzzetti, 2005, p. 21). Por lo tanto, esto conlleva a que las personas que están padeciendo de burnout se vuelvan insensibles con el trato hacia los demás, la interacción se vuelve como si fuera entre un humano-objeto y generando sentimientos de irritabilidad en las relaciones interpersonales como así también con el propio trabajo.

Por último, la falta de eficacia académica se puede describir como “la sensación de no hacer adecuadamente las tareas y ser incompetente en la solución de las dificultades del trabajo” (Pérez et al., 2012, como se citó en Hederich et al., 2016) esto genera que la persona no se crea competente para llevar a cabo su trabajo, que no se sienta capaz de ejecutarlo de una forma adecuada, convirtiéndose en un factor estresor el que provoca baja autoestima y falta de adecuación en el propio entorno.

4.2 Fortaleza Mental

La fortaleza mental (FM) es un concepto que se desglosa de la psicología del deporte, pero de igual manera esto se extiende a otras áreas como el ámbito laboral y escolar. Con el paso del tiempo se han llevado a cabo varias investigaciones (Aguayo, 2018; Middleton et al. 2004; Nicholls et al. 2008, Zaldívar Navarrete 2021) respecto a la fortaleza mental y cómo actúa sobre el desempeño de los deportistas, en la psicología se suele utilizar este término en la descripción de los esfuerzos mentales que realiza una persona con el fin de la superación en momentos complejos. Existen profesionales que se han enfocado en este tema de interés y que en sus trabajos de investigación han dado algunas de las siguientes definiciones:

Coulter, et al. (2010) indican lo siguiente:

La fortaleza mental es la presencia de algunos o de la totalidad de colección de valores inherentes y desarrollados por la experiencia, actitudes, emociones, cogniciones, y comportamientos que influye en la forma en que un individuo aborda, responde y valora las presiones, los desafíos y las adversidades interpretadas negativa y positivamente para lograr sus objetivos de manera consistente.

Clough et al. (2002) afirman lo siguiente:

Las personas mentalmente fuertes tienden a ser sociables y extrovertidas; como son capaces de permanecer tranquilos y relajados, son competitivos en muchas situaciones y tienen niveles de ansiedad más bajos que otros. Con un alto sentido de confianza en sí mismos y una fe inquebrantable de que controlan su propio destino, estos individuos pueden permanecer relativamente indemnes ante la competencia o la adversidad (Como se citó en Gucciardi, et al., 2015).

En consecuencia, de lo expuesto anteriormente la fortaleza mental tiene una gran importancia en el ámbito del deporte, siendo fundamental en los deportistas de alto rendimiento que diariamente pueden verse en situaciones de alto estrés e incertidumbre, de esta manera la FM juega un gran papel en la vida de los deportistas, por otra parte, también determina la persistencia en el cumplimiento de sus objetivos, sobre todo en situaciones adversas.

Los estudiantes universitarios al igual que los deportistas suelen vivir muchas situaciones de estrés, incertidumbre, de presión por parte de la sociedad, su familia o de sí mismo, sumándole así también los problemas que pueden tener fuera del área académica, algunos estudios han indicado que la salud mental de los estudiantes universitarios se ve afectada por una variedad de factores (Guarino et al. 2000; Martínez-Otero, 2014) y puede ser una etapa crítica si no se tienen las herramientas necesarias para poder sobrellevar las distintas dificultades que se puedan presentar.

La capacidad de poder enfrentar las diferentes exigencias que se producen en los años como estudiante es donde existe una representación diversa de la fortaleza mental. Tener FM se caracteriza por tener bajos niveles de ansiedad (Clough et al., 2002), que se han asociado con un mayor logro académico. Sin embargo, a diferencia de la resiliencia, la fortaleza mental no refleja solo un mecanismo de afrontamiento eficiente como reacción a situaciones estresantes. Más bien, permite que las personas busquen de manera proactiva oportunidades de crecimiento personal.

Existen estudios (Crust et al. 2014, Gerber et al., 2015) que demuestran que los estudiantes con menor fortaleza mental presentan mayores síntomas de estrés y su desempeño académico era más bajo en comparación a los estudiantes que presentaban mayor fortaleza mental, por lo tanto, se puede decir que mientras exista una mayor fortaleza mental en un estudiante, éste podrá afrontar de una mejor forma los síntomas del burnout académico y también obtener mejores resultados en sus estudios.

4.3 Capital Psicológico positivo

Desde el punto de la psicología organizacional positiva y el comportamiento organizacional positivo, el capital psicológico positivo se considera un factor el cual abarca los conceptos de autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia. Siendo estos conceptos los que determinarán las circunstancias o las posibles oportunidades de tener éxito con la base de ser un sujeto con visión positiva del entorno y su manera de enfrentar las decisiones.

El capital psicológico positivo según Luthans et al. (2007):

Es como un estado de desarrollo psicológico positivo individual que se caracteriza por: (1) tener confianza (autoeficacia) para asumir y realizar el esfuerzo necesario para tener éxito en tareas difíciles; (2) hacer atribuciones positivas (optimismo) sobre el éxito actual y futuro; (3) perseverar hacia las metas y, cuando sea necesario, redireccionar los caminos hacia dichas metas (esperanza) para tener éxito; y (4) cuando uno se vea acosado por los problemas y adversidades, mantenerse y recuperarse (resiliencia) para alcanzar el éxito. (Luthans et al., 2007, como se citó en Azanza, et al. 2014, p. 295).

Dimensiones del Capital Psicológico Positivo

Se tiene conocimiento de que el concepto de autoeficacia está relacionado con la creencia y la confianza en las habilidades y capacidades para poder realizar una actividad de forma competente, los estudiantes pueden utilizar este recurso para poder sentirse seguros de sí

mismos, de sus estudios y de su desarrollo como estudiante, también así pudiendo sentirse más capaces de seguir logrando sus objetivos con éxito. Desde el enfoque social cognitivo Bandura (1986) define la autoeficacia como el juicio personal de "qué tan bien uno puede ejecutar los cursos de acción necesarios para hacer frente a situaciones que pueden pasar de manera eventual" (como se citó en Stajkovic y Rutas, 1998).

Ser estudiante también conlleva enfrentar situaciones de estrés y problemas de diversa índole, a la capacidad de poder sobrellevar de buena manera todos estos obstáculos se le conoce como resiliencia, diversos autores han estudiado este concepto en trabajadores, estudiantes, deportistas, etc. y así dejando distintas definiciones. Según Luthans (2002) la resiliencia "es la capacidad psicológica positiva de recuperarse de la adversidad, la incertidumbre, el conflicto, el fracaso e incluso de los momentos de cambios positivos que trae progresos y un aumento de la responsabilidad" (p.702).

Martin Seligman es uno de los autores que se ha destacado por su trabajo con la psicología positiva y Castro (2009) señaló la definición de Seligman del optimismo como un estilo atribucional o explicativo positivo; esto se refiere a una disposición o tendencia a explicar las situaciones negativas mediante de causas externas de uno mismo, inestables en el tiempo y específica de esa situación concreta que afecta. (p. 9).

Según Carver et al. (2009) la definición para optimismo es una perspectiva positiva generalizada que genera expectativas positivas globales. En otras palabras, los optimistas son aquellos que esperan que sucedan cosas buenas. (Como se citó en Luthans y Youssef, 2017).

En el estudio de Snyder (2002) el concepto de esperanza se puede entender como un estado positivo de motivación que se basa, por un lado, en contar con la energía dirigida a alcanzar un objetivo concreto y, por otro, en la capacidad para planificar las vías que lleven al mismo. (Como se citó en Azanza et al. 2014). Por lo tanto, la esperanza es un estado de ánimo que surge cuando se tiene la confianza necesaria de que algo que estamos esperando se puede dar con éxito, en los estudiantes la esperanza los puede ayudar a mantener un buen ánimo contra la incertidumbre y desconcierto que pueden traer los estudios.

4.5 Relación entre burnout académico con fortaleza mental y capital psicológico positivo

Diversos estudios históricamente han relacionado el burnout al contexto laboral (Cabezas, 2015; Gil-Monte, 2005; Maslach y Jackson, 1981; Schaufeli, 2005). Fue Christina Maslach junto a Susan Jackson que en 1981 diseñaron el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) que originalmente contaba con 25 ítems (actualmente cuenta con 22 ítems) con la finalidad de poder medir las dimensiones del burnout (agotamiento, despersonalización y realización personal) para luego de varios años de estudios y mejoras, evolucionar hasta tener tres versiones del MBI y una versión actual más genérica con 15 ítems que evalúan las dimensiones de agotamiento, cinismo y eficacia personal (Olivares, 2017). Gracias a estas evoluciones, adaptaciones y aplicación del MBI a distintas profesiones, se llegó a la conclusión de que el burnout puede ser una crisis general que le está ocurriendo a la persona en relación con su trabajo. Finalmente, en estos años se pudo empezar a desarrollar la idea de que los estudiantes

también pueden sufrir de burnout académico. Inicialmente se consideró el burnout solamente en estudiantes universitarios del área de salud tales como medicina, enfermería, de ginecología y obstetricia, terapeutas ocupacionales y de farmacia, para luego avanzar a la idea de que los estudiantes de cualquier profesión pueden llegar a sufrir de este síndrome (Caballero, et al. 2010).

Diversos autores han relacionado el burnout con el capital psicológico (Fernandez, et al., 2020; Gómez, et al., 2017; Luthans, et al., 2009) ya que una persona con un mejor desarrollo de su capital psicológico positivo (autoeficacia, optimismo, esperanza y resiliencia) y haciendo uso de estos recursos podría reducir de manera significativa las consecuencias del burnout y enfrentar de mejor manera sus dimensiones (agotamiento, cinismo y baja realización personal). En definitiva, los estudiantes que tengan un mayor capital psicológico junto a todas sus dimensiones podrán sobrellevar de mejor manera todos los desafíos a los que se van enfrentados durante sus años de estudios. Investigaciones previas han demostrado que cuando se combinan los cuatro componentes del capital psicológico, estos logran constituir un factor principal de segundo orden el cual logra predecir mejor tanto el rendimiento como la satisfacción, que cada uno de los componentes por separado (Luthans et al., 2007, cómo se citó en Peralta et al., 2018).

Aunque la fortaleza mental históricamente ha estado ligada al ámbito deportivo, comparte la misma relación que el burnout con el capital psicológico positivo. Diversos estudios (Gerber et al, 2012, 2015; Haghghi y Gerber, 2019) han demostrado que las personas con una mayor fortaleza mental consiguen bajar los niveles de burnout, incluyendo la fatiga física, cansancio cognitivo y agotamiento emocional, también logran estar más comprometidos y seguros de poder

realizar las tareas con éxito a pesar de que se encuentren en una situación de estrés. La fortaleza mental comparte una similitud con la resiliencia, ya que promueven una adaptación positiva contra las adversidades y asimismo la FM es un elemento vital para un mejor desempeño en entornos deportivos (Lin, et al. 2017).

Capítulo III Metodología

5.1 Tipo de estudio, diseño y metodología

La presente investigación usa una metodología cuantitativa ya que se recolectaron datos mediante instrumentos estandarizados y aceptados por la comunidad científica con el objetivo de medir y estimar la magnitud de un fenómeno. El diseño usado fue no experimental ya que la finalidad es poder medir las variables de una forma natural por lo tanto no hubo manipulación de las variables de forma intencional. Específicamente se utilizó el diseño transversal ya que estas son investigaciones observacionales con la finalidad de describir variables, analizar su repercusión e interrelación en un momento dado. (Hernández, et al., 2014).

Siguiendo las definiciones realizadas por Hernández, et al (2014) un estudio correlacional tiene la intención de conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o algún contexto en particular por lo tanto en este estudio se utiliza un diseño correlacional-causal, ya que el tema de interés es conocer de qué forma se relacionan las variables de fortaleza mental y capital psicológico positivo con la finalidad de describir un modelo predictivo respecto al burnout académico.

5.2 Participantes y Muestreo

Para un estudio cuantitativo, Hernández et al (2014) indica que la muestra debe ser un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, debe definirse y delimitarse de antemano y además debe ser representativa de la población que se quiere estudiar.

Comprendiendo entonces el muestreo como un proceso mayormente riguroso de selección a la cual se escoge una población determinada, este estudio según el planteamiento de Otzen y Manterola (2017) tiene un muestreo de tipo no probabilístico e intencional.

De esta forma la muestra quedó conformada por N=136 estudiantes universitarios de la comuna de Copiapó en la región de Atacama. Los datos según las variables sociodemográficas son los siguientes: 84 mujeres (70%) y 36 hombres (30%). El nivel (año) que cursan en sus respectivas carreras: 35 del nivel 100 (29,2%), 19 del nivel 200 (15,8%), 7 del nivel 300 (5,8%), 14 del nivel 400 (11,7%), 37 del nivel 500 (30,8%), 8 del nivel 600 (6,%).

Dentro de los criterios de inclusión se consideran hombres y mujeres que estén matriculados en cualquiera de las carreras que se imparten en la Universidad de Atacama, de esta manera el único criterio de exclusión fue el no estar matriculado en la universidad donde se realizó el estudio.

5.3 Procedimiento de recolección de datos

Debido a que el desarrollo de esta investigación inició a mediados de la pandemia de Covid-19, el primer paso fue delimitar la recolección de datos de forma online, como se menciona anteriormente por el contexto que acontece, la metodología vía online fue un recurso usado de manera global ya que no existe un contacto directo con las personas, de esta manera se puede resguardar la salud de todos los participantes y también se cumplen las medidas sanitarias impuestas por las autoridades.

Se llevó a cabo la recolección de datos mediante un formulario de encuesta digital y su distribución fue a través de un listado de correos que posee cada estudiante perteneciente a la universidad y por medio de grupos de difusión estudiantil con un mensaje breve informando sobre el formulario de investigación a los diferentes niveles de las carreras impartidas por la universidad. A los participantes se les informó acerca del estudio, sus objetivos y finalidad. Antes de poder aplicar los instrumentos correspondientes se le presentó a cada participante el consentimiento informado en el cual se les garantiza la confidencialidad de la información recolectada, dando énfasis en que su participación es totalmente voluntaria y que pueden dejar de responder en cualquier momento si es que así lo deciden y por último destacando que la participación del estudio no le traerá ningún riesgo asociado a su persona o a su salud. Además, se agregó un cuestionario sociodemográfico para recolectar ciertos datos personales de los participantes (género, edad, carrera y nivel cursado actualmente).

5.4 Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron tres, que a continuación se describirán.

Burnout Académico

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981) es un instrumento que según Knox et al. (2018) ha sido considerado un estándar en la medición del síndrome del burnout siendo así usado en diferentes contextos (laboral, académico, deportivo, etc.) y además se ha utilizado en grandes muestras de diversas ocupaciones en distintos países. Se compone de tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo (o despersonalización) y realización personal (o eficacia profesional).

El MBI que inicialmente se utilizó para el personal de servicios de salud (MBI-HSS) está diseñado con 22 ítems y utiliza los términos despersonalización y eficacia profesional. Se transformó el MBI para poder ser aplicado a personas con otras profesiones, así surgió el MBI-General Survey (MBI-GS) (Schaufeli et al., 1996). Este instrumento es una versión abreviada del MBI-SS y agrupa 15 ítems que podrían ser aplicados a cualquier grupo profesional. Evalúa dos de las dimensiones de la versión original: agotamiento y baja eficacia profesional, pero no hace referencia al contexto de las emociones negativas relacionadas con el sufrimiento y la demanda de los pacientes sino a las relaciones con el trabajo. Así, la escala de despersonalización,

contenida en la versión original, cambió su nombre por el de “cinismo” e incluye las actitudes negativas, de indiferencia o de distancia hacia el trabajo en general (Martínez, 2010).

La versión que se utilizó en esta investigación fue el MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey) (Schaufeli et al., 2002), la cuál es una versión del MBI-GS que contiene 15 ítems adaptados al contexto académico. La aplicación del MBI-SS verificó que los estudiantes también pueden manifestar agotamiento por los requerimientos del estudio, igualmente comportamientos de desinterés, autosabotaje frente a las actividades académicas e indecisión acerca del valor del estudio (cinismo) y sentimiento de incompetencia como estudiantes (autoeficacia negativa). Schaufeli et al., (2002) examinaron las características psicométricas del MBI-SS en muestras de 1661 estudiantes de tres países: España, Portugal y Holanda. Los resultados evidenciaron en los tres países, una estructura factorial de tres factores que se ajustaba perfectamente a la esperada y con buenos niveles de confiabilidad (agotamiento, entre .74 y .80 dependiendo del país; cinismo, entre .79 a .86 y autoeficacia entre .67 y .76)

De igual manera ha sido validado en estudios chilenos tales como el de Pérez et al. (2012), sus resultados indicaron que la confiabilidad total del instrumento obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de $\alpha = 0,84$, por lo tanto, presenta una confiabilidad adecuada.

Fortaleza Mental

El cuestionario de fortaleza mental (MTQ48) fue creado a partir del trabajo realizado por Clough et al. (2002) donde se propuso que la fortaleza mental está representada por cuatro

dimensiones: (1) control (emocional y de la vida) que refleja una tendencia a sentir y actuar como si uno fuera influyente, (2) compromiso, que se refiere a la implicación profunda con cualquier cosa que uno esté haciendo, que es el contraste de la alienación, (3) desafío, que se refiere a la medida en que los individuos ven los problemas como oportunidades para el autodesarrollo en lugar de verlo como una amenaza y (4) confianza (en las habilidades y en lo interpersonal), lo que refleja un alto sentido de confianza en sí mismo y una fe inquebrantable en tener la capacidad para lograr el éxito sin dejarse intimidar en el trato con otras personas.

En base a este instrumento se deriva el MTQ-18, Dagnall et al. (2019) señala que esta versión utiliza la elección de elementos del MTQ-48 (desafío, compromiso, control y confianza) además los ítems aparecen como afirmaciones (p. ej., “Generalmente siento que tengo el control”) y los encuestados indican su respuesta mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que parte desde 1 = totalmente en desacuerdo hasta el 5 = totalmente de acuerdo. La suma de las respuestas de los ítems individuales produce una puntuación general. Las puntuaciones más altas indican mayores niveles de fortaleza mental.

Siguiendo con los planteamientos Dagnall et al., (2019) en este estudio en específico se utilizó el MTQ-10 que es una versión abreviada del MTQ-18. De igual modo que otras medidas de MTQ, utiliza un Likert de cinco puntos y proporciona una puntuación general de fortaleza mental. En concreto, Papageorgiou et al. (2018) señalaron un buen ajuste del modelo a través de un análisis factorial para una solución unidimensional, una confiabilidad apta y alfa de Cronbach (.77) y también de la fiabilidad test-retest (0,74).

Capital psicológico positivo

Para medir el capital psicológico positivo Luthans et al. (2007) desarrollaron y validaron el cuestionario PCQ que está compuesto por 24 ítems (PCQ-24) y también existe la versión más abreviada, que es la que se utilizó en este estudio y se compone de 12 ítems con seis opciones de respuesta (1. Totalmente en desacuerdo; 2. En desacuerdo; 3. En parte de acuerdo; 4. Algo de acuerdo; 5. De acuerdo; 6. Totalmente de acuerdo). Este instrumento posee cuatro dimensiones (autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo), cada una con un número específico de ítems. La esperanza se evalúa con cuatro ítems, (p. ej., En este momento estoy cumpliendo las metas estudiantiles que me he fijado.), autoeficacia con tres ítems (p. ej., Me siento seguro al presentar información a un grupo de compañeros.), resiliencia (p. ej., Puedo estar "por mi cuenta", por así decirlo, en el estudio si es necesario.) con tres ítems y el optimismo con dos ítems (p. ej., Siempre veo el lado positivo de las cosas relacionadas con mis estudios.) (López-Núñez et al. 2018).

En esta investigación se ha utilizado el PCQ-12 (PCQ-24) abreviado a 12 ítems pero que de igual forma abarca las cuatro dimensiones (autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia). Según el estudio de León-Pérez et al. (2016) el PCQ-12 exhibió buenos valores de alfa de Cronbach (0,87) y coeficiente omega (0,93) de esta manera se puede indicar una buena confiabilidad en este instrumento.

Asimismo, Martínez et al. (2019) realizó un estudio donde una parte de la muestra fueron estudiantes chilenos (n=530) y los resultados indicaron un coeficiente de Alfa de Cronbach de a

= 0,89. Indicando de esta manera una consistencia con los resultados dados en el estudio de León-Pérez et al. (2016), de modo que demuestra una confiabilidad en el instrumento.

5.5 Procedimiento de Análisis de Datos

El objetivo del análisis de datos es examinar la correlación entre las variables de fortaleza mental, capital psicológico positivo y burnout académico. En primera instancia, se procedió a realizar una comparación de las medias de las variables de estudio según género y con posterioridad a esto se realizó un análisis comparativo de las variables según el nivel académico (año que están cursando) de la muestra. Se utilizó como estrategia metodológica el análisis cuantitativo, empleando técnicas de análisis como estadística descriptiva, t de student para comparación de dos grupos (género femenino y masculino), y anova para la comparación de más de dos grupos (niveles del 100 al 500) además de la correlación de Pearson para establecer la relación entre las variables de estudio.

Seguidamente se realizó una prueba de correlación entre las variables de fortaleza mental, capital psicológico positivo y burnout académico. A través de la cual se probó un modelo predictivo para las variables mencionadas, utilizando una prueba de MANCOVA (análisis de la covarianza multivariada), con pruebas multivariante y pruebas de efectos Inter sujetos.

Los procedimientos de análisis de datos se realizaron mediante el programa computacional Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), programa implementado en

las diferentes ramas de las ciencias sociales para el análisis de grandes bases de datos en investigaciones.

5.6 Consideraciones Éticas

Este estudio consideró como criterios éticos los principios éticos de los psicólogos tales como la confidencialidad de la información recolectada ya que el investigador debe resguardar el bienestar y los derechos de los participantes, además hacer uso del consentimiento informado para la investigación que contiene la explicación del estudio, sus objetivos y finalidad.

Como también así se hizo uso del código de conducta de la American Psychological Association (APA) y sus cinco principios:

Principio A: beneficencia y no maleficencia, los psicólogos deben esforzarse por hacer el bien a aquellos con quienes interactúan profesionalmente y tienen que asumir la responsabilidad de no hacer daño. En su acción profesional, debe de resguardar el bienestar y los derechos de las personas con las cuales interactúan o trabajan.

Principio B: fidelidad y responsabilidad, los psicólogos establecen relaciones de confianza con aquellos con quienes trabajan, son conscientes de sus responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad y las comunidades donde interactúan.

Principio C: integridad, los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia y práctica de la psicología.

Principio D: justicia, los psicólogos reconocen que la imparcialidad y la justicia permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología, y que se equipare la calidad de los procesos y procedimientos ejecutados por los psicólogos.

Principio E: respeto por los derechos y la dignidad de las personas, se deben respetar la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos (APA, 2010).

Capítulo IV Resultados

En primer lugar, se verificó la normalidad de las variables, esta se realizó por medio del análisis de la asimetría y la curtosis. El valor de asimetría varió entre -1.396 y 1.438, que está dentro del rango requerido de ± 3 . El valor de la curtosis varía entre -,387 y 2,424, que está dentro del rango permitido de ± 10 (Kline, 2011). (Ver Tabla 1)

Tabla 1*Media, Desviación Estándar, Asimetría y Curtosis de las variables de estudio*

		Fortaleza Mental	Autoeficacia	Esperanza	Resiliencia	Optimismo	Eficacia Académica	Agotamiento	Cinismo
N	Válido	136	136	136	136	136	136	136	136
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		36,1176	11,2059	17,0735	12,9559	8,8529	28,4412	19,1618	7,4338
Desviación estándar		5,03919	3,63546	4,54546	3,55459	2,53722	5,04023	6,85211	5,41699
Asimetría		-0,171	-0,302	-0,627	-0,542	-0,763	-1,396	-0,489	1,438
Curtosis		0,539	-0,387	-0,014	-0,32	0,087	2,424	-0,27	1,434

6.1 Comparación según género

Continuando con el análisis, se comparó las variables del presente estudio según género. Al respecto, se observan diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en todas las dimensiones del capital psicológico positivo, esto es, en autoeficacia ($t=-2,247$, $p=,026$), esperanza ($t=-3,121$, $p=,002$), resiliencia ($t=-3,819$, $p<,01$) y optimismo ($t=-2,966$, $p=,004$). En todos estos casos, las medias de hombres son más altas que las de las mujeres (Ver tabla 2).

Respecto a la fortaleza mental, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el género femenino y masculino ($t=0,682$, $p= 0,497$).

En cuanto al burnout podemos identificar una diferencia significativa en la media de Agotamiento ($t=3,254$, $p=,001$) que posiciona a las mujeres sobre los hombres.

Tabla 2

Comparación de medias de las variables de estudio según género

	Género	N	Media	Desviación estándar	t	p
Fortaleza Mental	Femenino	96	35,9271	5,30391	-0,682	0,497
	Masculino	40	36,575	4,36705		
Autoeficacia	Femenino	96	10,7604	3,72119	-2,247	0,026
	Masculino	40	12,275	3,21844		
Esperanza	Femenino	96	16,3125	4,83912	-3,121	0,002
	Masculino	40	18,9	3,10335		
Resiliencia	Femenino	96	12,2396	3,6121	-3,819	,000
	Masculino	40	14,675	2,76783		
Optimismo	Femenino	96	8,4479	2,61119	-2,966	0,004
	Masculino	40	9,825	2,07411		
Eficacia Académica	Femenino	96	28,125	5,33755	-1,135	0,259
	Masculino	40	29,2	4,20744		
Agotamiento	Femenino	96	20,3542	6,56302	3,254	0,001
	Masculino	40	16,3	6,76037		
Cinismo	Femenino	96	7,7813	5,60677	1,16	0,248
	Masculino	40	6,6	4,89793		

6.2 Comparación Según Nivel de estudios

En lo que respecta al ámbito educacional de los alumnos, se realizó una comparación por nivel de estudios, en la cual no se observa ninguna diferencia estadísticamente significativa en las variables según el nivel de estudios, a excepción de Autoeficacia ($F=2,356$, $p=,044$) del Capital Psicológico Positivo (ver Tabla 3). Con relación a esto, la única diferencia significativa observada, de acuerdo con una prueba post hoc DMS, se da entre los niveles 100 (1er año) y 500 (5to año) ($p=,01$). (Ver Figura 1)

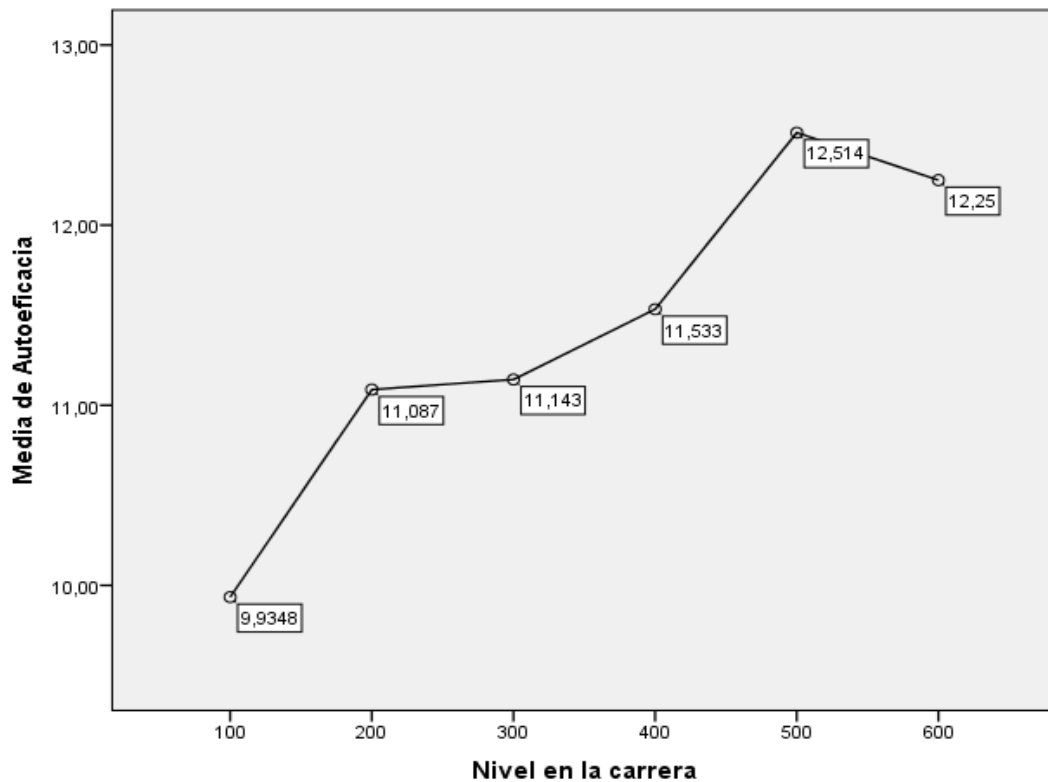
Tabla 3*Comparación según nivel de estudios (Anova)*

		N	Media	Desviación estándar	F	Sig.
Fortaleza Mental	100	46	34,9565	5,75792	0,902	0,482
	200	23	36,7826	4,64128		
	300	7	35,5714	4,42934		
	400	15	37,0667	3,55501		
	500	37	36,5135	5,14577		
	600	8	37,75	3,77018		
	Total	136	36,1176	5,03919		
Autoeficacia	100	46	9,9348	3,91806	2,356	0,044
	200	23	11,087	3,16103		
	300	7	11,1429	4,18045		
	400	15	11,5333	3,31375		
	500	37	12,5135	3,25424		
	600	8	12,25	3,49489		
	Total	136	11,2059	3,63546		
Esperanza	100	46	15,7609	5,06923	1,823	0,113
	200	23	16,6522	5,17519		
	300	7	17,2857	4,42396		
	400	15	17,2	3,46822		
	500	37	18,5676	3,56324		
	600	8	18,5	4,10575		
	Total	136	17,0735	4,54546		
Resiliencia	100	46	12,4348	3,79855	0,586	0,71
	200	23	13,4348	3,75168		
	300	7	12,4286	3,59894		
	400	15	14	3,70328		

	500	37	12,8919	3,21268		
	600	8	13,375	3,11391		
	Total	136	12,9559	3,55459		
	100	46	8,3913	2,62025	0,996	0,423
	200	23	9,1739	2,7245		
	300	7	8,4286	2,50713		
Optimismo	400	15	9,6667	2,25726		
	500	37	8,7568	2,56478		
	600	8	9,875	1,64208		
	Total	136	8,8529	2,53722		
	100	46	27,6957	5,34112	0,53	0,753
	200	23	28,3913	6,80734		
	300	7	27,5714	4,1975		
Eficacia Académica	400	15	28,4667	3,79599		
	500	37	29,3514	4,32831		
	600	8	29,375	3,29231		
	Total	136	28,4412	5,04023		
	100	46	18	5,61743	1,129	0,348
	200	23	20,6087	7,24091		
	300	7	21	5,65685		
	400	15	16,8	7,81208		
Agotamiento	500	37	19,9459	7,70983		
	600	8	20,875	6,70687		
	Total	136	19,1618	6,85211		
	100	46	5,6304	3,72594	2,1	0,069
	200	23	7,913	6,82184		
	300	7	7,5714	5,44234		
Cinismo	400	15	6,9333	4,81763		
	500	37	9,1351	6,01924		
	600	8	9,375	5,4756		

Figura 1

Gráfico comparación según nivel de estudios.



6.3 Correlación entre variables

Estableciendo relaciones entre las variables de estudio, se puede apreciar que la fortaleza mental se asocia significativamente a mayores niveles de las cuatro dimensiones de capital psicológico positivo, por lo cual, se observa una relación significativa entre esta variable y autoeficacia ($r=,433$; $p<,01$), esperanza ($r=,447$; $p<,01$), resiliencia ($r=,371$; $p<,01$) y optimismo

($r=.453$; $p<.01$). Respecto a la relación con burnout, solo se observa una relación positiva entre fortaleza mental y la dimensión eficacia académica ($r=.379$; $p<.01$).

En el caso de la relación entre capital psicológico positivo y burnout, se aprecia una asociación entre todas las dimensiones de cada una de estas variables. Autoeficacia correlaciona de manera positiva con eficacia académica ($r=.649$; $p<.01$) y de manera negativa con agotamiento ($r=-.356$; $p<.01$) y cinismo ($r=-.291$; $p<.01$).

Esperanza correlaciona de manera positiva con eficacia académica ($r=.700$; $p<.01$) y de manera negativa con agotamiento ($r=-.486$; $p<.01$) y cinismo ($r=.414$; $p<.01$).

Resiliencia correlaciona de manera positiva con eficacia académica ($r=.569$; $p<.01$) y de manera negativa con agotamiento ($r=-.496$; $p<.01$) y cinismo ($r=.404$; $p<.01$). Optimismo correlaciona de manera positiva con eficacia académica ($r=.640$; $p<.01$) y de manera negativa con agotamiento ($r=-.515$; $p<.01$) y cinismo ($r=.505$; $p<.01$).

Referente a la variable capital psicológico positivo, se puede apreciar una correlación positiva con fortaleza mental ($r=.497$; $p<.01$), en cuanto a su asociación con las dimensiones del burnout, podemos observar que correlaciona de manera positiva con eficacia académica ($r=.754$; $p<.01$) y de manera negativa con agotamiento ($r=-.537$; $p<.01$) y cinismo ($r=-.462$). (Ver Tabla 4).

Tabla 4*Correlación entre variables*

	Fortaleza Mental	Autoeficacia	Esperanza	Resiliencia	Optimismo	Capital Psicológico o Positivo	Eficacia Académica	Agotamiento	Cinismo
Fortaleza Mental	1	,433**	,447**	,371**	,453**	,497**	,379**	-0,04	-0,043
Autoeficacia		1	,717**	,482**	,563**	,820**	,659**	-,356**	-,291**
Esperanza			1	,681**	,712**	,930**	,700**	-,486**	-,414**
Resiliencia				1	,654**	,822**	,569**	-,496**	-,404**
Optimismo					1	,829**	,640**	-,515**	-,505**
Capital Psicológico Positivo						1	,754**	-,537**	-,462**
Eficacia Académica							1	-,336**	-,476**
Agotamiento								1	,561**
Cinismo									1

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Considerando el anterior marco de relaciones es que se probó un modelo predictivo considerando como variables predictoras las dimensiones de capital psicológico positivo y como variables criterio las dimensiones del burnout. Para lo anterior se utilizó una prueba de MANCOVA (análisis de la covarianza multivariada). Es preciso aclarar que referente a la variable fortaleza mental, esta solo se relaciona con eficacia académica, no así con las otras dimensiones del burnout, considerando lo anterior, se decidió no incluirla en el modelo de estudio.

Tabla 5*Pruebas multivariantes*

Efecto		Valor	F	Gl de hipótesis	gl de error	Sig.	Eta parcial al cuadrado
Intersección	Traza de Pillai	0,758	134,732 ^b	3	129	0	0,758
	Lambda de Wilks	0,242	134,732 ^b	3	129	0	0,758
	Traza de Hotelling	3,133	134,732 ^b	3	129	0	0,758
	Raíz mayor de Roy	3,133	134,732 ^b	3	129	0	0,758
Autoeficacia	Traza de Pillai	0,112	5,416 ^b	3	129	0,002	0,112
	Lambda de Wilks	0,888	5,416 ^b	3	129	0,002	0,112
	Traza de Hotelling	0,126	5,416 ^b	3	129	0,002	0,112
	Raíz mayor de Roy	0,126	5,416 ^b	3	129	0,002	0,112
Esperanza	Traza de Pillai	0,06	2,738 ^b	3	129	0,046	0,06
	Lambda de Wilks	0,94	2,738 ^b	3	129	0,046	0,06
	Traza de Hotelling	0,064	2,738 ^b	3	129	0,046	0,06
	Raíz mayor de Roy	0,064	2,738 ^b	3	129	0,046	0,06
Resiliencia	Traza de Pillai	0,051	2,334 ^b	3	129	0,077	0,051
	Lambda de Wilks	0,949	2,334 ^b	3	129	0,077	0,051
	Traza de Hotelling	0,054	2,334 ^b	3	129	0,077	0,051
	Raíz mayor de Roy	0,054	2,334 ^b	3	129	0,077	0,051
Optimismo	Traza de Pillai	0,121	5,901 ^b	3	129	0,001	0,121

Lambda de Wilks	0,879	5,901 ^b	3	129	0,001	0,121
Traza de Hotelling	0,137	5,901 ^b	3	129	0,001	0,121
Raíz mayor de Roy	0,137	5,901 ^b	3	129	0,001	0,121

a. Diseño: Intersección + Autoeficacia + Esperanza + Resiliencia + Optimismo

b. Estadístico exacto

En relación con la tabla anterior se puede dar cuenta que existen tres variables estadísticamente significativas para explicar lo que ocurre con las distintas dimensiones del Burnout: la autoeficacia, dado que se muestra un Lambda de Wilks con un valor de 0,888 (F=5,416; p<,01), la esperanza, con un Lambda de Wilks 0,98 (F=2,738; p=,046) y el optimismo, con Lambda de Wilks de 0,879 (F=5,901; p<.01).

Tabla 6*Pruebas de efectos inter-sujetos*

Origen	Variable dependiente	Tipo III de suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	Eta parcial al cuadrado
Modelo corregido	Eficacia Académica	1981,915 ^a	4	495,479	44,838	0	0,578
	Agotamiento	2014,756 ^b	4	503,689	15,261	0	0,318
	Cinismo	1060,494 ^c	4	265,123	11,973	0	0,268
Intersección	Eficacia Académica	1286,84	1	1286,84	116,451	0	0,471
	Agotamiento	9048,803	1	9048,803	274,163	0	0,677
	Cinismo	2447,311	1	2447,311	110,516	0	0,458
Autoeficacia	Eficacia Académica	149,745	1	149,745	13,551	0	0,094
	Agotamiento	0,423	1	0,423	0,013	0,91	0
	Cinismo	5,521	1	5,521	0,249	0,618	0,002
Esperanza	Eficacia Académica	66,346	1	66,346	6,004	0,016	0,044
	Agotamiento	44,349	1	44,349	1,344	0,248	0,01
	Cinismo	11,874	1	11,874	0,536	0,465	0,004
Resiliencia	Eficacia Académica	18,71	1	18,71	1,693	0,195	0,013
	Agotamiento	150,636	1	150,636	4,564	0,035	0,034
	Cinismo	19,422	1	19,422	0,877	0,351	0,007
Optimismo	Eficacia Académica	71,307	1	71,307	6,453	0,012	0,047
	Agotamiento	195,159	1	195,159	5,913	0,016	0,043
	Cinismo	272,12	1	272,12	12,288	0,001	0,086
Error	Eficacia Académica	1447,614	131	11,05			

	Agotamiento	4323,685	131	33,005
	Cinismo	2900,911	131	22,144
Total	Eficacia Académica	113440	136	
	Agotamiento	56274	136	
	Cinismo	11477	136	
Total, corregido	Eficacia Académica	3429,529	135	
	Agotamiento	6338,441	135	
	Cinismo	3961,404	135	

a. R al cuadrado = ,578 (R al cuadrado ajustada = ,565)

b. R al cuadrado = ,318 (R al cuadrado ajustada = ,297)

c. R al cuadrado = ,268 (R al cuadrado ajustada = ,245)

Se puede observar que la autoeficacia nos permite explicar la eficacia académica ($F=13,55$; $p<,01$), la esperanza nos permite explicar la eficacia académica ($F=6,004$; $p<,01$), mientras que optimismo nos permite predecir la eficacia académica ($F=645$; $p=,012$), el agotamiento ($F=5,913$; $p=,016$) y el cinismo ($F=12,288$; $p<,01$).

Tabla 7*Estimación de Parámetros*

Variable dependiente		B	Error estándar	t	Sig.	Eta parcial al cuadrado
Eficacia Académica	Interceptación	13,120	1,216	10,791	,000	,471
	Autoeficacia	,419	,114	3,681	,000	,094
	Esperanza	,282	,115	2,450	,016	,044
	Resiliencia	,152	,116	1,301	,195	,013
	Optimismo	,435	,171	2,540	,012	,047
Agotamiento	Interceptación	34,792	2,101	16,558	,000	,677
	Autoeficacia	,022	,197	,113	,910	,000
	Esperanza	-,231	,199	-1,159	,248	,010
	Resiliencia	-,430	,201	-2,136	,035	,034
	Optimismo	-,720	,296	-2,432	,016	,043
Cinismo	Interceptación	18,094	1,721	10,513	,000	,458
	Autoeficacia	,080	,161	,499	,618	,002
	Esperanza	-,119	,163	-,732	,465	,004
	Resiliencia	-,154	,165	-,937	,351	,007
	Optimismo	-,850	,242	-3,505	,001	,086

Capítulo V Discusión y Conclusión

El objetivo general de este estudio fue describir un modelo predictivo del burnout académico en estudiantes de una universidad chilena de la región de Atacama y la relación con la fortaleza mental y el capital psicológico positivo. Algunos estudios (Garrosa et al. 2012; Gerber et al. 2018; Fernández et al. 2020) indican que estas variables pueden ser consideradas recursos psicológicos para el proceso de adaptación a un entorno de aprendizaje y en el desarrollo psicosocial de un estudiante. Para establecer la relación que se da entre las dimensiones de burnout académico, la fortaleza mental y el capital psicológico positivo en el desempeño académico de los universitarios, se toma en consideración el grado de compromiso y motivación con las carreras que cursan, también si pudiesen presentar una tendencia a realizar un abandono de esta misma, agotamiento emocional y poca confianza en referencia a sus estudios o conocimientos.

En esta investigación se encontró que existen diferencias significativas en función de la variable género, por lo tanto, se puede decir que la hipótesis número uno de este estudio obtuvo evidencia suficiente como para validarla. Los estudiantes hombres mostraron un nivel medio más alto que de las mujeres en las dimensiones de capital psicológico positivo (autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo).

Mediante el estudio realizado y los resultados obtenidos se pudo dar cuenta de que los estudiantes masculinos tienen un mejor optimismo y presentan menos síntomas de estrés por los estudios, a diferencia de las estudiantes femeninas, lo cual también lo podemos observar en estudios como el de Puskar et al. (2010); Jacobsen et al. (2014) y Marrero y Moreno (2015).

Por otro lado, se pudo evidenciar un mayor agotamiento emocional en las mujeres por sobre los hombres, lo cual coincide con otros estudios que indican los mismos resultados (Cova et al. 2007; Ramírez y Lee, 2011; Domínguez-Lara et al. 2018). Puede resultar un tema conocido de que las mujeres tengan más preocupaciones y puedan sentir más presión por diversos factores (psicosociales y socioculturales) igualmente debemos considerar que estos resultados se han dado luego de dos años de clases en modalidad online. Según un estudio realizado por Fauville et al. (2021) las mujeres pueden presentar más agotamiento en esta modalidad de estudio ya que pueden sentirse más presionadas por el uso de cámaras y/o videollamadas que los hombres, ya que existe la presión social de que las mujeres siempre deben verse bien estéticamente delante de los demás, asimismo el Informe Global de Brecha de Género (Foro Económico Mundial, 2021) expone que la pandemia por el Covid-19 afectó mayormente al género femenino en distintas problemáticas (empleo, productividad y salud mental) por lo tanto, sumando todos estos elementos y agregando las situaciones de alto estrés provocado por los estudios, el mayor agotamiento en las estudiantes es un resultado que tiene coherencia con los antecedentes anteriormente expuestos.

Otra diferencia significativa revelada a través de este estudio fue que los estudiantes de primer año evidencian menos autoeficacia que los alumnos de quinto año. Estudios tales como el de Borzone (2017) afirman que la autoeficacia en el estudiante universitario es un mejor predictor de permanencia que la mayoría de las medidas generalizadas de la motivación académica; además, se ha manifestado que estudiantes que tienen un elevado nivel de autoeficacia general son más competentes para alcanzar logros académicos, autorregularse y poder afrontar las adversidades. Con respecto a esto podemos indicar que los estudiantes de

primer año están recién iniciando un proceso nuevo, lleno de cambios y desafíos en distintos ámbitos de su vida, por lo tanto, esto puede traducirse en un menor nivel de autoeficacia.

Por otra parte, también se apreció una correlación del capital psicológico positivo (esperanza, autoeficacia, resiliencia y optimismo) con todas las variables del burnout, como lo son el agotamiento, la eficacia y el cinismo. Siguiendo con los resultados la autoeficacia, como lo plantea Bandura (1977) en su teoría social cognitiva, se define como una estructura de expectativas al éxito, contribuyendo en la conducta y el bienestar propio, siendo reguladores de pensamientos, la motivación y en cómo actuamos en el día a día. Bandura (2001), como también señaló en sus propios estudios de 1995 y 1997, la autoeficacia percibida realiza un papel primordial en el funcionamiento humano puesto que afecta el comportamiento no sólo de manera directa, sino también por su impacto en otros determinantes claves como las metas y aspiraciones, las expectativas de resultados, tendencias afectivas, percepción de los impedimentos y oportunidades que se presentan en el medio social. Lo que se logra obtener de los resultados de este estudio es que la autoeficacia cumple un rol significativo sobre el burnout ya que al tener una mayor autoeficacia se puede utilizar de mejor manera los recursos psicológicos y personales para protegerse del agotamiento emocional que produce el síndrome de burnout, estos resultados también se pueden visualizar en otras investigaciones tales como la de Sánchez et al. (2006) y Gil-Monte et al. (2008).

La resiliencia según Garmezy (1991) se puede definir como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante” (Como se citó en Becoña, 2006, p. 126), por lo tanto una persona con una mayor resiliencia puede afrontar de mejor manera las dificultades y las situaciones de estrés, de esta forma, un estudiante con baja resiliencia es más propenso a sufrir de burnout

académico, estos mismos resultados se ponen en evidencia en otros estudios (Menezes et al. 2004; Sigal et al. 2020; Arrogante, 2014).

En cuanto al modelo predictivo, los estudiantes con altos niveles de optimismo presentan altos niveles de eficacia y bajos niveles de agotamiento. Esto se asocia con bajos niveles de burnout, lo que ayuda a profundizar en la importancia del poder predictivo del constructo optimismo, en donde este tiene vinculación con la propia capacidad de dar una respuesta de manera positiva ante las distintas dificultades o desafíos que se pudiesen presentar a una persona. En el estudio de Robins et al. (2015) se encontró una relación entre optimismo y burnout, especialmente en la dimensión de agotamiento emocional.

Por otra parte, la importancia del poder predictivo del optimismo sobre el burnout radica en que los estudiantes que manejan un adecuado optimismo pueden enfrentarse a situaciones de estrés y tensión de una forma más eficiente, por consiguiente, pueden llegar a presentar bajos niveles de burnout. El estudio de Vizoso y Arias (2018) presenta el mismo resultado del optimismo sobre el burnout, de este modo las personas optimistas están motivadas y se esfuerzan para conseguir sus objetivos porque tienen la confianza de que pueden lograrlo, presentando bajos niveles de ansiedad y bajo nivel de agotamiento emocional.

Limitaciones del estudio

En cuanto a la metodología usada en este trabajo, es preciso señalar algunas limitaciones que se presentaron, tales como el tamaño de la muestra y la imposibilidad de obtener otras mediciones por la cantidad de personas que participaron en el estudio, se puede decir que la pandemia junto a sus restricciones de aforo y medidas sanitarias ha imposibilitado que se pueda realizar estudios con un trato directo hacia las gente, ya que la presencialidad puede facilitar el

poder llegar a más personas y poder conseguir una muestra de mayor tamaño. De igual manera, uno de los instrumentos usados (MTQ-10) no ha sido validado en Chile por lo tanto también se considera una limitación en el estudio.

Conclusión

Las aportaciones que podemos recalcar de este estudio pueden ser resumidas en las siguientes conclusiones:

Se logró el objetivo principal de esta investigación en la cual se buscaba describir un modelo predictivo respecto al burnout académico, la fortaleza mental y el capital psicológico positivo percibido en estudiantes universitarios.

Se pudo evidenciar una relación directa entre las dimensiones de burnout, capital psicológico y fortaleza mental junto con la necesidad de estudiar los antecedentes del burnout y así tener los recursos psicológicos necesarios para enfrentar el cómo repercute a nivel conductual en la confianza, el optimismo y el desempeño, esto puede brindar las estrategias imprescindibles para elevar las expectativas de éxito en el área académica.

Se logró obtener una manera de predecir el burnout por medio del constructo de capital psicológico positivo de manera más concreta con sus dimensiones en donde la autoeficacia y el optimismo ejercen el rol protagónico, según los resultados de los análisis realizados toda persona que presente una capacidad de lograr sus objetivos, perseverar en sus metas personales el tener la capacidad de tomar caminos diferentes si lo requiere la situación para tener éxito y poder enfrentar los problemas y adversidades estas personas son las que presentan una mayor

resistencia ante el síndrome de burnout al no caer en la desmotivación que le pueda generar sus tareas diarias ya que se enfocan en sus metas.

Es preciso destacar que se debería seguir realizando estudios con estas variables ya que, cómo se dijo anteriormente, se ha aplicado mayormente en los contextos laborales o deportivos, siendo que el estrés estudiantil es una realidad comprobada que debería tener más investigaciones o estudios, para así poder lograr entregar más herramientas a los estudiantes y que de esa manera puedan sobrellevar las distintas adversidades, diversos cambios y contratiempos que un proceso como una carrera universitaria conlleva.

Finalmente esperamos que nuestro aporte con este estudio ayude a profundizar en el bienestar emocional y académico de estudiantes universitarios, como también de las múltiples posibilidades de investigación que se abren en el intento de paliar el problema que ha ocupado este último tiempo el síndrome de burnout junto a todo lo que se desarrolló y abarcó en esta investigación.

Referencias bibliográficas

Aguayo, A. P. (2018). Autoeficacia y Fortaleza Mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://doi.org/10.19083/tesis/624537>

Arrogante, Ó. (2014). Mediación de la resiliencia entre burnout y salud en el personal de Enfermería. *Enfermería clínica*, 24(5), 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.06.003>

Azanza, G., Domínguez, Á. J., Moriano, J. A., y Molero, F. J. (2014). Capital psicológico positivo. Validación del cuestionario PCQ en España. *Anales de psicología*, 30(1). DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.153631>

Bandura, A. (2001). Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. *Evaluar*. <http://www.revistaevaluar.com.ar/effguideSpanish.htm>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>

Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad de concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11(3), 125-146.

[https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006\(3\).Becona.pdf](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006(3).Becona.pdf)

Borzzone, M.A. (2017). Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 266-274. DOI: <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.13>

Bresó, E (2008). Well-being and performance in academic settings: The predicting role of self-efficacy. Disertación doctoral no publicada, Universidad Jaume I de Castellón, Castellón, España. <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/DoctoralThesisBreso.pdf>

Buzzetti, M. (2005). Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del Colegio de Profesores A.G. de Chile [Tesis de Postgrado, Universidad de Chile.] <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/137677>

Cabezas, A. (2015). Capital Psicológico: un constructo fundacional dentro de la psicología organizacional positiva. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 8(2), 50–55. <https://doi.org/10.17162/rccs.v8i2.473>

Caballero Domínguez, C. C., Hederich, C., y Palacio Sañudo, J. E. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista latinoamericana de psicología*, 42(1), 131–146. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012005342010000100012&script=sci_abstract&tlng=es

Carlin, M. y Garcés De Los Fayos, E. J. (2010). *El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo*. *Anales de Psicología*, vol. 26, núm. 1, enero, 2010, pp. 169-180 <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758020.pdf>

Castro, B. (2009). Optimismo: Análisis comparativo del LOT-R y ASQ-A en enfermos crónicos. [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad del Aconcagua] http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/8/tesis-909-optimismo.pdf

Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational psychology, 35*(7), 886–907.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895294>

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). London: Thomson.

Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences, 28*(7), 699–716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>

Cova, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M. y Rodríguez, C. (2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia psicológica, 25*(2), 105-112. <https://dx.doi.org/10.4067/S071848082007000200001>

Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., y Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and individual differences, 69*, 87–91.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>

Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., Clough, P. J., Parker, A., & Drinkwater, K. G. (2019). Psychometric assessment of shortened mental toughness questionnaires (MTQ):

Factor structure of the MTQ-18 and the MTQ-10. *Frontiers in Psychology*, 10, 1933.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01933>

Domínguez-Lara, S. A., Fernández-Arata, M., Manrique-Millones, D., Alarcón-Parco, D., y Díaz-Peñaloza, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Educación médica*, 19, 246–255. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.002>

Fauville, G., Luo, M., Queiroz, A. C. M., Bailenson, J. N., & Hancock, J. (2021). Nonverbal mechanisms predict zoom fatigue and explain why women experience higher levels than men. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3820035>

Fernández, M. M., Soler, M. I., y Meseguer-De Pedro, M. (2020). Burnout, salud y capital psicológico: Un acercamiento desde la teoría de la conservación de recursos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13 (3). <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/1969>

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159- 165.

García-Flores, V. A., Vega Rodríguez, Y. E., Farias Fritz, B. L., Améstica-Rivas, L. R., y Aburto Godoy, R. A. (2018). Factores Asociados al Burnout Académico en Estudiantes de Internado Profesional de Fonoaudiología. *Ciencia & Trabajo: C&T*, 20(62), 84-89.

García, M. (1991). Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 7 (18), 3-12.

Garrosa, E., Moreno-Jiménez, B., Corso, S., Rodríguez-Carvajal, R., & Boada, M. (2012). Personalidad resistente y capital psicológico: las variables personales positivas y los procesos de agotamiento y vigor. *Psicothema*, *24*(1), 79–86.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723431013>

Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., y Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(12), 1200–1205.

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>

Gerber, M., Feldmeth, A. K., Lang, C., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2015). The relationship between mental toughness, stress, and burnout among adolescents: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Psychological Reports*, *117*(3), 703–723. <https://doi.org/10.2466/14.02.pr0.117c29z6>

Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P.J., Pühse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E. & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Ment.Health and Phys.Act.* *5*,35–42. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.02.004>

Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 19(2), 181–197. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231318052004>

Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Ediciones Pirámide.
<https://www.researchgate.net/publication/263276105>

Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud pública de México*, 44, 1, 33 – 40. Recuperado en mayo de 2014 de la página web <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10644105>.

Gil-Monte, P. R., Antonio, J., Marcos, G.-J., & Hernández, C. (2008). Influencia de la Sobrecarga Laboral y la Autoeficacia sobre el Síndrome de Quemarse por el Trabajo (burnout) en Profesionales de Enfermería. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* - 42(1), 113-118 <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v42n1/v42n1a12.pdf>

Gómez, G., Meneses, A., y Palacio, M. (2017). La satisfacción laboral y el capital psicológico: factores que influyen en el síndrome de burnout. *Ansiedad y Estrés*. 23(2–3), 71-75.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.002>

Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. doi <https://doi.org:10.1111/jopy.2015.83.issue-1>

Guarino, L., Gavidia I., Antor, M. y Henry Caballero, H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*. 8(1), 57-71. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/estres-salud-mental-y-cambios-inmunologicos-en-estudiantes-universitarios/>

Gutiérrez, G., Celis LMA., Moreno, S., Farias, F., Suárez, J., (2006) Síndrome de burnout. *ArchNeurocién*, 11(4):305-309. [Archivo PDF] <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>

Haghighi, M., & Gerber, M. (2019). Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep? *International Journal of Stress Management*, 26(3), 297–305. <https://doi.org/10.1037/str0000106>

Hederich, C., Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicología*, 9(1), i-xv. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423545768002>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta edición). Editorial McGraw Hill.

Jacobsen, B., Lee, J. B., Marquering, W., y Zhang, C. Y. (2014). Gender differences in optimism and asset allocation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 107(PB), 630–651. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.03.007>

Foro Económico Mundial. (2021). Global Gender Gap Report - Insight Report. https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2021.pdf

Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford Press.

Knox, M., Willard-Grace, R., Huang, B. et al. (2018). Maslach Burnout Inventory and a Self-Defined, Single-Item Burnout Measure Produce Different Clinician and Staff Burnout Estimates. *J GEN INTERN MED* 33, 1344–1351. <https://doi.org/10.1007/s11606-018-4507-6>

Koppmann, A., Cantillano, V., y Alessandri, C. (2021). Distrés Moral y Burnout en el personal de salud durante la crisis por Covid-19. *Revista médica Clínica Las Condes*, 32(1), 75–80. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.12.009>

León-Pérez, J. M., Antino, M., y León-Rubio, J. M. (2016). Adaptation of the short version of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-12) into Spanish / Adaptación al español de la versión reducida del Cuestionario de Capital Psicológico (PCQ-12). *Revista de Psicología Social*, 32(1), 196–213. <https://doi.org/10.1080/02134748.2016.1248024>

Leyva Flores, R., Rojas, K., & Aracena, B. (2022). ¿El cierre de fronteras y el control de la Covid-19? El caso de Centroamérica y México. *International development policy*, 14.

<https://doi.org/10.4000/poldev.5125>

Lin, Y., Mutz, J., Clough, P.J. & Papageorgiou, K.A. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 8:1345. doi:

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>

López-Núñez, M. I., Neves de Jesús, S., Viseu, J. y Santana-Cárdenas, S. (2018). Capital Psicológico de los Trabajadores en España. Análisis Factorial Confirmatorio del PCQ-12. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3(48),67-79.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. doi: <https://doi.org/10.1002/job.165>

Luthans, F. y Youssef, C. M. (2004). Human, social and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160. doi: <https://doi.org10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>

Luthans, F. y Yousseff, C. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. Management Department Faculty Publications. 165.

<https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/165>

Luthans, F. (2015). *Organizational Behavior An Evidence-Based Approach*.

<https://bdpad.files.wordpress.com/2015/05/fred-luthans-organizational-behavior--an-evidence-based-approach-twelfth-edition-mcgraw-hill-irwin-2010.pdf>

Luthans, F., Youssef, C. y Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, England: Oxford University Press.

Marrero, R. J., y Moreno, Y. (2015). Optimismo y autoestima como predictores de bienestar personal: diferencias de género. *Revista mexicana de psicología (1984)*, 32(1), 27–36.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045363004>

Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 0(112), 42. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>

Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Martínez, I. M., Meneghel, I., Carmona-Halty, M., y Youssef-Morgan, C. M. (2019). Adaptation and validation to Spanish of the Psychological Capital Questionnaire–12 (PCQ–12) in academic contexts. *Current Psychology*, 40(7), 3409-3416. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00276-z>

Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Menezes de Lucena, V. A., Fernández, B., Hernández, L., Ramos, F., y Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo Burnout-engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema (Oviedo)*, 791-796. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-052753>

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., y Perry, C. (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R]*. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.134.2103>

Moreno, B., Rodríguez, R., Escobar, E. (2001). La evaluación del Burnout profesional, factorialización del MBI-GS. Un análisis preliminar. *Ansiedad y estrés*, 7(1), 69-78. <http://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Salud%20Laboral/MBI-GS-Adaptacionespa%F1ola.pdf>

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., y Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>

Ocampo, N. (2015). Propiedades Psicométricas de confiabilidad y validez del Maslach Burnout Inventory-General Survey. [Trabajo de Grado, Universidad Católica de Pereira]. <http://hdl.handle.net/10785/5402>

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo: C&T*, 19(58), 59–63.m <https://doi.org/10.4067/s0718-24492017000100059>

Olivares, V. y Gil-Monte, P. (2009). Análisis de las Principales Fortalezas y Debilidades del “Maslach Burnout Inventory” (MBI). *Cienc Trab.* Jul-Sep; 11 (31): 160-167).
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/77530/056718.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Omar, A. (2010). Las organizaciones positivas. En A. Castro Solano, *Fundamentos de Psicología Positiva* (pp. 216-255). Buenos Aires: Paidós
<https://www.researchgate.net/publication/273204309>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS.
<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Internacional de Morfología [International Journal of Morphology]*, 35(1), 227–232.
<https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>

Papageorgiou, K. A., Malanchini, M., Denovan, A., Clough, P. J., Shakeshaft, N., Schofield, K., & Kovas, Y. (2018). Longitudinal associations between narcissism, mental toughness and school achievement. *Personality and individual differences*, 131, 105–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.024>

Palacio, J. E., Caballero, C. C., González, O., Gravini, M. & Contreras, K. P. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a15.pdf>

Peralta, A. A. C., Tapia, O. S., Beyle, C., Besio, C. B. V., Barrios, J. L., Pineda, C. M., y Guerra, I. M. (2018). Capital psicológico y su relación con las actitudes deseadas. *Interciencia*, 43(11), 758-762. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6651670>

Pérez, C., Parra, P., Fasce, E., Ortiz, L., Bastías, N. y Bustamente, C. (2012) Estructura factorial y confiabilidad del inventario de Burnout de Maslach en universitarios chilenos. *Revista argentina de clínica psicológica*. 21(3), 255-263.

Puertas-Neyra, K., Mendoza T., G., Cáceres L., S., & Falcón P., N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de investigaciones veterinarias del Peru*, 31(2), e17836. <https://doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17836>

Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J. y Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190–198. <https://doi.org/10.5172/conu.2010.34.2.190>

Ramírez, M. y Lee, S.-L. (2011). Síndrome de Burnout entre hombres y mujeres medido por el clima y la satisfacción laboral. *Polis*, 10(30), 431–446. <https://doi.org/10.4067/s0718-65682011000300020>

Salanova, M., Llorens, S., y Martínez, I. M. (2016). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. *Papeles del psicólogo*, 37(3), 177–184. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77847916004>

Salessi, S. (2013). Capital psicológico. IV Congreso Internacional de Investigación, 13 al 15 de noviembre de 2013, La Plata, Argentina. *En Memoria Académica*. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12137/ev.12137.pdf

Sánchez, S., Guillén, C. y León, J.M. (2006). La autoeficacia percibida en el afrontamiento de riesgos laborales psicosociales como variable moduladora del burnout. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 495-504
https://www.researchgate.net/publication/257303899_La_autoeficacia_percibida_en_el_afrontamiento_de_riesgos_laborales_psicosociales_como_variable_moduladora_del_burnout

Schaufeli W.B. (2005). Burnout en profesores: Una perspectiva social del intercambio. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 15-35.

<https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/12027>

Schaufeli W.B. y Enzmann D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Taylor & Francis, London.

Schaufeli, W. B., Leiter, M., Maslach, C. y Jackson, S. (1996). Maslach Burnout Inventory - General Survey. In: Maslach, C., Jackson, S.E. and Leiter, M.P., Eds., *The Maslach Burnout Inventory: Test Manual*, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.

Schaufeli, W. B., Martínez, I., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross - Cultural Psychology*, 33(5), 464-481

Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., y Bakker, A. (2002). The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>

Strycharczyk, D. (2017), *Mental toughness questionnaire*.
<https://aqrinternational.co.uk/wpcontent/uploads/2018/02/MTQ-User-Manual-2017-4.00.pdf>

Sigal, A. R., Costabel, J. P., Burgos, L. M., & Alves De Lima, A. (2020). Burnout y resiliencia en residentes de cardiología y cardiólogos realizando subespecialidades. *Medicina*, 80(2), 138–142. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802020000300007

Stajkovic, A. y Luthans, F. (1998). Self-Efficacy And Work-Related Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>

Stoliker, B. E., y Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.

https://www.researchgate.net/publication/282817514_The_Influence_of_Perceived_Stress_Loneliness_and_Learning_Burnout_on_University_Students'_Educational_Experience

Vizoso, C. y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*.



UNIVERSIDAD DE ATACAMA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
Departamento de Psicología

Comisión Evaluadora

Dr. Ricardo Jorquera Gutiérrez
(Profesor Patrocinante)

Dr. David Cuadra Martínez
(Profesor Revisor)

Mg. Adolfo González González
(Profesor Revisor)
