

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2269>

**Impacto de la presencialidad postpandemia en el desarrollo del Síndrome de  
Burnout**  
**Impact of post-pandemic attendance on the development of Burnout Syndrome**

María José Guzmán-Chango

[ma.mariajgc89@uniandes.edu.ec](mailto:ma.mariajgc89@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-9180-241X>

Carlos Alfredo Mayorga-Frías

[ma.carlosamf46@uniandes.edu.ec](mailto:ma.carlosamf46@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-5221-8031>

Josué Sebastián Chasi-Benavides

[ma.josuescb54@uniandes.edu.ec](mailto:ma.josuescb54@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-2694-9241>

Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

[ua.quillermobastidas@uniandes.edu.ec](mailto:ua.quillermobastidas@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-8521-2189>

Recibido: 15 de junio 2022

Revisado: 10 de agosto 2022

Aprobado: 15 de septiembre 2022

Publicado: 01 de octubre 2022

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar el impacto de la presencialidad postpandemia en el desarrollo del Síndrome de Burnout. **Método:** Se analizaron 23 documentos como publicaciones científicas de alto y mediano impacto, en idiomas inglés, español y portugués, que estuvieron relacionadas con el tema de estudio. **Resultados y conclusiones:** En el retorno a la presencialidad después del confinamiento influye en el desarrollo del Síndrome de Burnout, y que las repercusiones de este aislamiento estarían relacionadas con la aparición de este. En el contexto actual, son varios los trastornos psicológicos que se han desarrollado producto del confinamiento y la tensión que generó la pandemia por COVID-19, muchos de estos cuadros se han mantenido postpandemia, uno de ellos es el Síndrome de Burnout, que en el ámbito universitario surge como consecuencia de varios factores, como la sobrecarga de asignaturas y la incapacidad para hacer frente al estrés crónico a largo plazo.

**Descriptores:** Burnout; agotamiento; COVID 19. (Fuente: DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the impact of post-pandemic attendance on the development of Burnout Syndrome. **Method:** 23 documents were analyzed as scientific publications of high and medium impact, in English, Spanish and Portuguese languages, which were related to the subject of study. **Results and conclusions:** The return to presence after confinement influences the development of Burnout Syndrome, and that the repercussions of this isolation would be related to its appearance. In the current context, there are several psychological disorders that have developed as a result of the confinement and the tension generated by the COVID-19 pandemic, many of these conditions have remained post-pandemic, one of them is the Burnout Syndrome, which in the university setting arises as a result of several factors, such as subject overload and the inability to cope with long-term chronic stress.

**Descriptors:** Burnout; exhaustion; COVID 19. (Source: DeCS).

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

## **INTRODUCCIÓN**

El confinamiento ha representado un factor desencadenante para varias alteraciones psicológicas que condicionan el correcto desarrollo del individuo, estas pueden perdurar y desencadenar en una dificultad para manejar situaciones que demanden esfuerzo. La generación de información actualizada sobre como la pandemia, el aislamiento y el retorno a la presencialidad pueden verse relacionados con la aparición y persistencia de síndromes psicológicos, aportaría de manera significativa al manejo, control y tratamiento para los pacientes, mejorando su calidad de vida.

El Síndrome de Burnout (SB) inicialmente se consideró como un síndrome psicológico, de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal. Su presentación se resume en una secuencia predecible de la persistencia de un estresor dentro de un ámbito social, seguido por un periodo de mal ajuste a los cambios que se harían necesarios para mantener el equilibrio psicológico del individuo <sup>1 3</sup>.

Esta manera inadecuada de afrontar el estrés crónico es la consecuencia negativa a nivel personal, social y laboral que experimentan numerosos tipos de profesionales, grupos ocupacionales y entorno estudiantil sobre todo universitarios, estos últimos han sido objeto de estudio en los últimos trabajos investigativos por ser un grupo sometido a grandes y diversas jornadas de aprendizaje en donde generan niveles altos de ansiedad, estrés y depresión. <sup>1 2 4</sup>.

Por la afectación en el sistema inmunitario y el sistema nervioso autónomo provoca alteraciones fisiológicas, como disfunciones psicofisiológicas manifestadas por cefaleas, complicaciones cardiovasculares, digestivas y sexuales; que pueden desencadenar una inmunodepresión que hace susceptible al paciente a contraer infecciones y desarrollar enfermedades inmunológicas. Entre otras manifestaciones tenemos cambios cognitivos, de conducta y de pensamiento <sup>5</sup>. Este problema psicosocial se pone en manifiesto por la falta de energía física y mental, y son varios los factores precipitantes identificados que pueden influenciar en su aparición. Con la llegada de la pandemia, estos factores se han

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

incrementado y a estos se han sumado otros estresores que son propios de situaciones pandémicas, como el temor por el bienestar propio o de la familia, tensión por los protocolos de seguridad establecidos, aislamiento, deseo de cuidar, aumento de exposición al estigma social, entre otros. En base a esto, se puede mencionar que el desarrollo de SB dependerá de la personalidad del individuo y el ámbito en el que se está desarrollando <sup>6 7</sup>.

Uno de los sectores perjudicado por la pandemia, es la educación universitaria que se vio vulnerada por las nuevas estrategias y recursos de la educación virtual, junto con ella está la comunidad universitaria, los estudiantes, quienes se han vuelto dependientes de la tecnología para llevar a cabo sus procesos lo que para muchos significo un gran reto por la exposición a situaciones altamente estresantes derivadas de la inclusión repentina de la tecnología a sus actividades académicas. Todo esto, aportaría al desarrollo de un cuadro clínico característico de burnout académico, mismo que supone un riesgo directo sobre la salud del docente y el estudiante, con una necesidad de atención inmediata para su correcto manejo y control <sup>4 8</sup>.

Con este antecedente ha sido imposible no considerar la posibilidad de que el SB se presente también como un efecto por el retorno a la presencialidad. El retorno a las actividades académicas presenciales ha venido acompañado de una serie de disposiciones en búsqueda de precautelar la salud de los estudiantes <sup>9</sup>.

Sin embargo, este retorno se acompaña de estrés académico por factores físicos y emocionales, que ejercen una presión significativa en la competencia individual para afrontar un contexto académico. Esta presión se relaciona con el rendimiento académico, la habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, comunicación con compañeros y docentes, búsqueda de reconocimiento, y la habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad <sup>9</sup>.

Dado el contexto actual y la importancia de precautelar la salud mental que se ha visto vulnerada por los últimos acontecimientos, esta revisión científica está enfocada en

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

dilucidar como el retorno a la presencialidad postpandemia ha influido en la aparición de SB. Además, mencionar las repercusiones del aislamiento en el desarrollo de este fenómeno.

## **MÉTODOS**

El levantamiento de la información se realizó usando las bases de datos SciELO, Scopus, PubMed y Google Académico. De los 36 artículos publicados disponibles, entre el año 2018 y 2022, utilizando como criterios de búsqueda “Burnout” “Aislamiento” “Retorno presencial” “Burnout académico”. Se analizaron 23 documentos como publicaciones científicas de alto y mediano impacto, en idiomas inglés, español y portugués, que estuvieron relacionadas con el Síndrome de Burnout, su incidencia en el contexto de la pandemia por COVID-19 y el impacto del retorno a la presencialidad en la aparición de este fenómeno.

## **RESULTADOS**

### **Síndrome de Burnout en el contexto clínico**

El burnout fue descrito por primera vez por Freidenberger, lo asoció con el deterioro de los trabajadores que muestran cuidado y atención a sus usuarios. Se define como un síndrome psicológico y es una respuesta de estrés a largo plazo que resulta del estrés crónico causado por interacciones antagónicas entre el individuo y un ambiente sea laboral, educativo o familiar <sup>10</sup>.

El SB se manifiesta afectando elementos de aspectos psicológicos, sociales y físicos relacionados con el trabajo, empeorando la calidad de vida. Se siente fatiga, lo que afecta las relaciones afectivas, interpersonales, ejecutivas y académicas. Causa estragos en el desarrollo de muchos ámbitos sociales, con consecuencias tanto a nivel individual como organizacional <sup>10</sup>.

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

Individualmente, el paciente desarrolla un sentimiento de incompetencia, que no le permite desarrollar adecuadamente sus actividades, lo que provoca un alto nivel de frustración; mientras que a nivel organizacional se asocia a una disminución de la eficiencia y calidad en el desarrollo de actividades, baja productividad y deserción, lo que implica mayores esfuerzos para la realización de un objetivo <sup>10 11</sup>.

Se describen tres aspectos relacionados e interdependientes del agotamiento, refiriéndose a aspectos emocionales, conductuales y cognitivos. Uno de ellos es el cansancio emocional, que se refiere al aumento de los sentimientos negativos y el agotamiento emocional hacia uno mismo debido a las exigencias del medio, lo que resulta en una pérdida de los propios recursos emocionales <sup>10</sup>.

La despersonalización relacionada con el desarrollo de reacciones negativas, sentimientos cínicos y comportamiento hacia los demás. Se caracteriza por la insensibilidad, pérdida de empatía y comportamiento inaceptable hacia el otro, que suele ser el usuario <sup>10</sup>. Bajos logros personales, las dificultades de desempeño y la tendencia del individuo a evaluarse negativamente a sí mismo, dando lugar a desinterés, irritabilidad, falta de autoestima, disminución de la competencia profesional y personal, entre otros fenómenos <sup>10</sup>.

Usar un lenguaje coloquial para etiquetar el Burnout como estrés o fatiga significa que el problema no se está tomando en serio. De hecho, el SB va más allá del cansancio habitual que desaparece tras el fin de semana y pasa a formar parte de la existencia de una serie de elementos a nivel psicológico, social y físico que acarrearán distintas consecuencias en el desarrollo personal, por lo que se denomina un síndrome <sup>10</sup>.

Las consecuencias incluyen el deterioro de las relaciones con otras personas, la aparición de conductas depresivas, ansiosas e irritables y dificultad para concentrarse; todo esto forma parte de la sintomatología a nivel psicosocial. A esto se suman problemas conductuales de elusión y coerción que ponen en riesgo las condiciones personales de salud del paciente <sup>10</sup>.

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

La sensación de cansancio a la que se refiere el concepto de burnout se traduce en conexiones afectivas, interpersonales y de autorrealización. Además, los trastornos del sueño, el compromiso cardiovascular, la gastritis, la pérdida de peso, los dolores musculares y de cabeza, la fatiga crónica, los trastornos gastrointestinales y los problemas del ciclo menstrual pueden estar relacionados con daños físicos <sup>10</sup>.

En la literatura se incluyen cuatro estadios sintomáticos del SB, una forma leve que se caracteriza por síntomas físicos, vagos e inespecíficos, dolor se produce en la espalda, la cabeza y la parte baja de la espalda, el efecto es menos funcional. Forma media, con insomnio y problemas de atención y concentración, tendencia a la automedicación. Forma grave, con absentismo, el abandono de los deberes y el cinismo, la tendencia al abuso de sustancias psicoactivas y el alcohol están en aumento. Finalmente, la forma extrema, que se caracteriza por el aislamiento, la depresión crónica y una crisis existencial con tendencias suicidas <sup>10</sup>.

En este sentido, el SB es un proceso más que una condición específica que se desarrolla y que se perciben como estímulos estresantes que obligan al paciente a realizar cambios de conducta que afectan negativamente a sus actividades diarias <sup>10</sup>.

Se desarrolla en cinco fases, una inicial que generalmente el paciente tiene entusiasmo, alta energía, complementado con expectativas positivas y no afecta la duración de los días hábiles. La fase de estancamiento que se considera como un desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa porque no se cumplen las expectativas de los expertos; se reconoce que no podemos responder con eficacia. Fase de frustración en donde hay desilusión o depresión por el trabajo que se está haciendo, que ya no tiene sentido e irritabilidad, lo que genera conflicto dentro del grupo social; comienzan los problemas de salud, emocionales y de comportamiento <sup>10</sup>.

La fase de apatía se manifiestan cambios de actitud y patrones de conducta áspera, se evita el trato con otras personas, cínico, mecánico y estresante. Finalmente, la fase del

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

quemado, en este punto ya hay trastornos emocionales y cognitivos con graves consecuencias para la salud <sup>10</sup>.

Se clasifica en burnout laboral y académico. El laboral es más propenso en mujeres, puede estar asociado a una doble carga de trabajo, ya sea laboral o familiar, con síntomas depresivos y conflictos entre familia y trabajo. Mientras que el académico, es común en estudiantes universitarios, asociado con estrés y ansiedad, menor inteligencia emocional, menor apoyo social percibido, menor rendimiento académico, menor resiliencia, autoeficacia, sexualidad, relaciones más débiles con los profesores y sentimiento de competencia, menor solidaridad con los compañeros. y variables de personalidad, entre otras <sup>10 12 13</sup>.

Por otro lado, algunos factores protectores frente al desarrollo de este síndrome en los estudiantes son el apoyo social, una alta inteligencia emocional y una personalidad flexible <sup>12 13</sup>.

En SB académico el cuadro se puede ver caracterizado por enfermedades cardiovasculares, cefalea, migraña, mialgia, artralgia, problemas gastrointestinales, asma, urticaria. A esto se suman cambios conductuales y emocionales <sup>10</sup>.

La prevención y tratamiento de este síndrome consisten en estrategias de modifiquen los sentimientos y pensamientos que experimentan los pacientes. Dentro de esto se puede incluir adaptación personal de las expectativas a la realidad cotidiana y encontrar un equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo <sup>10</sup>.

## **CONCLUSIONES**

En la presente revisión bibliográfica se exploró como el retorno a la presencialidad postpandemia ha influido en la aparición del SB, además de mencionar las repercusiones del aislamiento en el desarrollo de este fenómeno, basado en nuestra revisión literaria hemos podido concluir que el retorno a la presencialidad después del confinamiento



María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

influye en el desarrollo del SB, y que las repercusiones de este aislamiento estarían relacionadas con la aparición de este.

En el contexto actual, son varios los trastornos psicológicos que se han desarrollado producto del confinamiento y la tensión que generó la pandemia por COVID-19, muchos de estos cuadros se han mantenido postpandemia, uno de ellos es el SB, que en el ámbito universitario surge como consecuencia de varios factores, como la sobrecarga de asignaturas y la incapacidad para hacer frente al estrés crónico a largo plazo.

Es esencial comprender cómo su aparición se relaciona con el retorno a la presencialidad postpandemia y la correlación con las repercusiones que dejó el confinamiento en la población. A nivel global, esto contribuye directamente al correcto manejo y control de los pacientes, sobre todo aquellos que forman parte del grupo poblacional de riesgo como son los estudiantes universitarios. Este síndrome se refleja como una insatisfacción con el ambiente de aprendizaje y falta de sentido en el trabajo realizado, lo que puede desencadenar un cuadro con dificultades en la conducta, actividad fisiológica y pensamiento, provocando que el paciente tenga dudas irracionales y alteraciones del tipo emocional. Esto sumado a la carga académica y social que ha significado la modalidad presencial, explicaría la relación que existe entre el desarrollo del SB y la situación académica postpandemia.

Esto sumado a la limitada información disponible en la literatura actual, ha hecho que la comunidad científica intensifique el trabajo investigativo, en búsqueda de aportar al control y manejo adecuado para los pacientes que padecen este tipo de trastorno. Se deben continuar con revisiones constantes sobre este tema para obtener más información.

## **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

## FINANCIAMIENTO

No monetario.

## AGRADECIMIENTO.

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes; por impulsar el desarrollo de la investigación.

## REFERENCIAS

1. Lovo J. Síndrome de burnout: Un problema moderno. [Burnout syndrome: A modern problem]. *Entorno*. 2020 Dec 30;(70):110–20.
2. De Arco Paternina LK, Castillo Hernández JA. Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. [Burnout syndrome in times of pandemic: Colombian case]. *Interconectando Saberes*. 2020 Aug 5;5(10).
3. Lozano-Vargas A. El síndrome de burnout en los profesionales de salud en la pandemia por la COVID-19. [ Burnout syndrome in health professionals in the COVID-19 pandemi ]. *Revista de Neuro-Psiquiatria*. 2021 Apr 8;84(1):1–2.
4. Infante Rivera L de J, Armada Pacheco JM, Sinche Crispín FV, Olivera Espinoza J. Burnout syndrome derived from virtual work in university teachers: ¿Perception or effect of COVID-19? *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*. 2021;61(2):345–51.
5. Espinosa Pire L, Hernández Bandera N, Tapia Salinas JA, Hernández Coromoto Y, Rodríguez Placencia A. Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. [Prevalence of burnout syndrome in medical students]. *Revista Cubana de Reumatología*. 2020;22(1). <https://n9.cl/elggd>
6. Cobo Molina N, Álvarez Mena J, Parra Osorio L, Gómez Salazar L, Acosta Fernández M. Prevalencia del síndrome de Burnout en médicos iberoamericanos entre 2012 y 2018: una revisión sistemática. [Prevalence of Burnout syndrome in Ibero-American physicians between 2012 and 2018: a systematic review]. *Diálogos de saberes*. 2019 Jun 1;(50):39–60.

María José Guzmán-Chango; Carlos Alfredo Mayorga-Frías; Josué Sebastián Chasi-Benavides  
Guillermo de Jesús Bastidas-Tello

7. Lozano-Vargas A. El síndrome de burnout en los profesionales de salud en la pandemia por la COVID-19.[ Burnout syndrome in health professionals in the COVID-19 pandemic]. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 2021 Apr 8;84(1):1–2.
8. Martelo Gómez RJ, Franco Borré DA, Muñoz Rojas D. Burnout académico causado por la virtualidad como modalidad de aprendizaje, derivada de la pandemia de COVID-19. [Academic burnout caused by virtuality as a learning modality, derived from the COVID-19 pandemic]. *Revista Boletín Redipe*. 2021;10(13):312–20.
9. Jiménez Barraza VG. Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. [ Academic stress and hybrid education in university students in times of the new educational normality]. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2022;9(2).
10. Berrío García N, Foronda Valencia DS, Ciro Parra DG. Síndrome de Burnout en personal de la salud latinoamericano. [Burnout syndrome in Latin American health personnel]. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2018 Sep 18;10(2):157–81.
11. Montaña Morales SM. Carga mental en el teletrabajo. [Mental load in teleworking]. *Revista TIA*. 2020;8(3).
12. Pérez-Fuentes MDC, Molero MDM, Gázquez JJ, Simón MDM, Barragán AB. Burnout and engagement in students of health Sciences. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2018 Apr 1;8(1):23–36.
13. Bresó-Esteves E, Pedraza-Álvarez L, Pérez-Correa K. Síndrome de burnout y ansiedad en médicos de la ciudad de Santa Marta.[ Burnout and anxiety syndrome in doctors from the city of Santa Marta]. *Duazary*. 2019;16(2).