

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i4.1756>

Factores laborales y académicos asociados al síndrome de Burnout en posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria

Work and academic factors associated with burnout syndrome in Family and Community Nursing graduate students

Mariela Lizeth Ortiz Vega

mariela20liz94@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4928-0627>

Universidad Técnica de Ambato

Ecuador-Ambato

Artículo recibido: 18 octubre 2025 -Aceptado para publicación: 28 noviembre 2025
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN


El síndrome de Burnout representa una respuesta al estrés crónico que afecta la salud mental y el rendimiento profesional del personal de enfermería. Este estudio tuvo como objetivo analizar los factores laborales y académicos asociados al síndrome de Burnout en estudiantes posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria. Se aplicó un enfoque cuantitativo, no experimental y correlacional, con diseño transversal y de campo. La recolección de datos se realizó mediante el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), que evalúa tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. El análisis estadístico se efectuó con el software SPSS, empleando estadística descriptiva y pruebas de chi-cuadrado para identificar relaciones entre las variables. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes presenta un nivel medio de Burnout, caracterizado por agotamiento emocional y despersonalización moderada, junto con una alta realización personal que actúa como factor protector. Se observó que la doble carga laboral y académica incrementa el riesgo de fatiga y frustración, especialmente en profesionales con mayor número de responsabilidades. Asimismo, la relación significativa entre frustración y fatiga refleja la influencia de la insatisfacción y la falta de reconocimiento en el desgaste psicológico. Se concluye que el Burnout en los posgradistas constituye un fenómeno multifactorial que requiere atención institucional. La implementación de estrategias de acompañamiento psicológico, flexibilidad académica y promoción del autocuidado puede contribuir a reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar integral de los futuros especialistas en enfermería comunitaria.

Palabras clave: síndrome de agotamiento, enfermería, factores relacionados con el trabajo, estrés académico, bienestar profesional

ABSTRACT

Burnout syndrome represents a chronic stress response that affects the mental health and professional performance of nursing staff. This study aimed to analyze the work-related and academic factors associated with burnout syndrome in graduate students of Family and Community Nursing. A quantitative, non-experimental, correlational approach was applied, with a cross-sectional field design. Data collection was conducted using the Maslach Burnout Inventory (MBI), which assesses three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. Statistical analysis was performed using SPSS software, employing descriptive statistics and chi-square tests to identify relationships between variables. The results showed that most participants had a medium level of burnout, characterized by emotional exhaustion and moderate depersonalization, along with high personal accomplishment, which acts as a protective factor. It was observed that a double workload and academic workload increases the risk of fatigue and frustration, especially in professionals with a greater number of responsibilities. Likewise, the significant relationship between frustration and fatigue reflects the influence of dissatisfaction and lack of recognition on psychological exhaustion. It is concluded that burnout in graduate students is a multifactorial phenomenon that requires institutional attention. The implementation of psychological support strategies, academic flexibility, and self-care promotion can contribute to reducing stress levels and improving the overall well-being of future community nursing specialists.

Keywords: burnout syndrome, nursing, work-related factors, academic stress, professional well-being

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El síndrome de Burnout, introducido por Freudenberger en 1974, se define como un estado de agotamiento emocional y desmotivación asociado a la falta de reconocimiento y recompensa en el ámbito laboral (Ávila y Elizabeth, 2022). Su conceptualización científica fue consolidada por Maslach y Jackson en 1981, quienes lo describieron como una respuesta al estrés crónico caracterizada por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Este síndrome representa un problema significativo en el personal de enfermería, especialmente en entornos de alta exigencia como hospitales y unidades de atención primaria (Rea et al., 2023). No obstante, la incidencia y características del Burnout en enfermeros que cursan estudios de posgrado en el primer nivel de atención han sido poco exploradas, a pesar de la doble carga que enfrentan entre responsabilidades asistenciales y académicas (Quintana et al., 2024). La presente investigación se propone analizar la prevalencia, factores de riesgo y estrategias de prevención del Burnout en este grupo específico, con el objetivo de contribuir al bienestar psicológico de los profesionales en formación y, en consecuencia, a la calidad de la atención sanitaria (Cano et al., 2023).

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, no experimental y correlacional, con diseño transversal y de campo, orientado a analizar la relación entre factores laborales y académicos y los niveles de síndrome de Burnout en estudiantes posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria (Lema y Reinoso, 2023). La población está constituida por profesionales de enfermería de un programa de especialización, y la recolección de datos se realizará mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI), instrumento validado internacionalmente que mide las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal (Moncada et al., 2021). El análisis estadístico se llevará a cabo con el software SPSS, utilizando estadística descriptiva para identificar patrones y relaciones entre variables, lo que permitirá obtener una visión precisa y objetiva del fenómeno y fundamentar recomendaciones basadas en evidencia. Este método garantiza una evaluación rigurosa del Burnout en un contexto académico y laboral específico, contribuyendo al conocimiento teórico y práctico sobre el bienestar de los enfermeros en formación.

Evaluación de las dimensiones del síndrome de Burnout

Para la evaluación del síndrome de Burnout se aplicó el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), diseñado para medir el grado de agotamiento físico, mental y emocional asociado a las actividades laborales y académicas (Carvajal y Hermosilla, 2021). Este cuestionario permite identificar el nivel de estrés crónico a partir de tres dimensiones principales: cansancio emocional, despersonalización y realización personal (Torres et al., 2021).

Cada una de estas dimensiones se conformó a partir de una sumatoria total de ítems específicos del cuestionario, que reflejan la percepción del participante frente a diferentes aspectos de su desempeño y bienestar.

- Cansancio emocional: integrada por los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20, valora la sensación de agotamiento y saturación derivada de las demandas laborales y académicas. Un puntaje mayor a 26 indica un nivel alto de desgaste emocional.
- Despersonalización: formada por los ítems 5, 10, 11, 15 y 22, mide la actitud de distanciamiento o indiferencia hacia los pacientes o compañeros. Un puntaje superior a 9 se asocia a un nivel elevado de despersonalización.
- Realización personal: compuesta por los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21, evalúa el sentido de eficacia y logro en el trabajo y los estudios. En esta subescala, valores menores a 34 reflejan una baja realización personal, lo que contribuye al desarrollo del Burnout.

Los valores de referencia utilizados para interpretar los resultados se agrupan en tres rangos, bajo, medio y alto. Para el cansancio emocional, se consideraron niveles bajos entre 0 y 18 puntos, medios entre 19 y 26, y altos entre 27 y 54 (Zapata y Riera, 2024). En despersonalización, se establecieron niveles bajos entre 0 y 5 puntos, medios de 6 a 9 y altos de 10 a 30. En la realización personal, las puntuaciones bajas correspondieron a valores entre 0 y 33, medias entre 34 y 39, y altas entre 40 y 56 (Cantos, 2019).

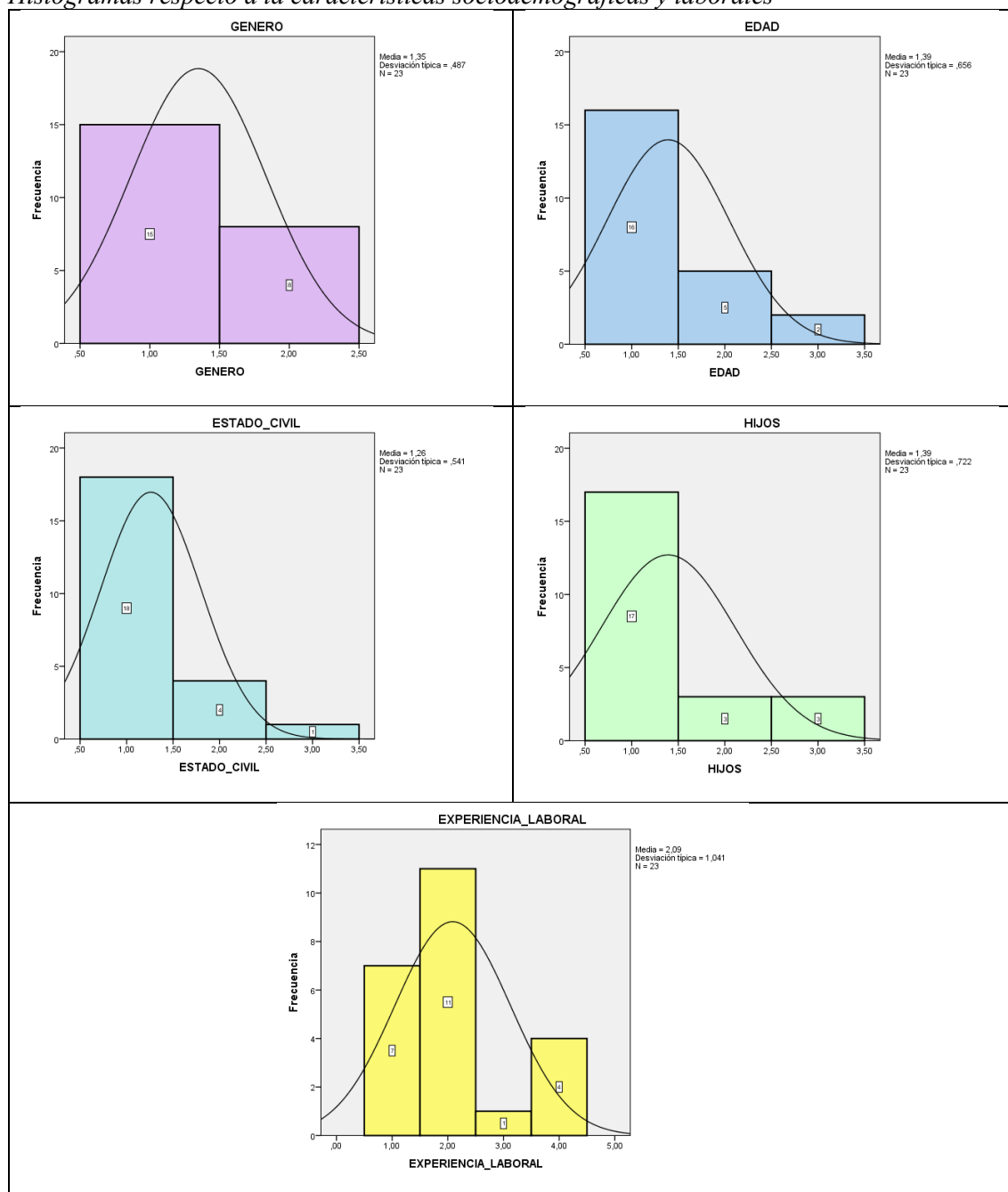
De acuerdo con la interpretación del instrumento, las altas puntuaciones en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización, combinadas con bajas puntuaciones en realización personal, determinan la presencia del síndrome de Burnout (Aguilar, 2013). Este análisis permitió identificar los niveles de estrés y las posibles áreas de riesgo entre los posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria, proporcionando una base objetiva para el análisis de los resultados y la formulación de estrategias de prevención y bienestar profesional (Orduz y Pineda, 2019).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Características sociodemográficas y laborales

Figura 1

Histogramas respecto a la características sociodemográficas y laborales



La muestra del estudio estuvo conformada principalmente por mujeres, lo que confirma la tendencia histórica de feminización de la profesión de enfermería, tanto en los niveles de pregrado como de posgrado. Esta predominancia femenina refleja el rol social y cultural que tradicionalmente se ha asignado al cuidado de la salud, y destaca la participación activa de las mujeres en los procesos de formación y especialización dentro del área asistencial y comunitaria (Lomas et al., 2022).

En relación con la edad, se observó un predominio del grupo joven adulto, correspondiente a profesionales que se encuentran en una etapa de consolidación laboral y desarrollo académico. Este grupo etario tiende a enfrentar una mayor carga de responsabilidades, pues además de trabajar activamente en instituciones de salud, asumen compromisos académicos que demandan tiempo, concentración y esfuerzo mental.

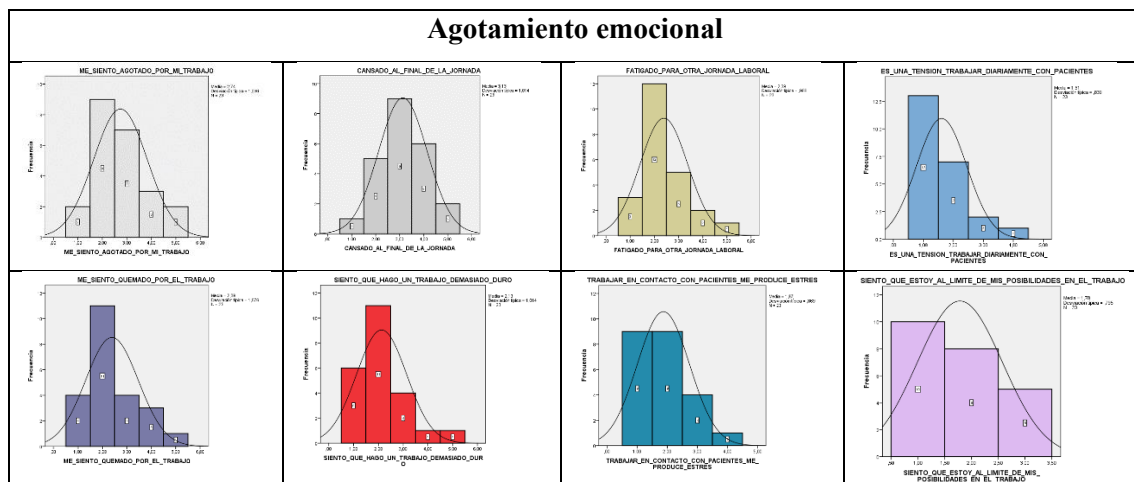
La mayoría de los participantes se encuentran casados o en unión libre, y presentan un número reducido de hijos. Este contexto familiar puede influir directamente en el equilibrio entre la vida personal, laboral y académica, ya que las demandas de tiempo y energía se distribuyen entre múltiples ámbitos. Aquellos con hijos pequeños o responsabilidades familiares adicionales podrían experimentar una mayor presión emocional, lo que a su vez podría incrementar los niveles de estrés o fatiga.

En cuanto a la experiencia laboral, se identificó una mayor concentración de profesionales con entre cinco y diez años de ejercicio en el área de enfermería. Este grupo representa una etapa intermedia de la trayectoria profesional, caracterizada por la consolidación de competencias técnicas y la asunción de mayores responsabilidades en el ámbito asistencial. No obstante, esta misma experiencia puede exponerlos a mayor riesgo de desgaste emocional, especialmente cuando deben cumplir turnos prolongados, responder a las demandas del entorno hospitalario y, al mismo tiempo, mantener un rendimiento académico adecuado en el posgrado.

Niveles del síndrome de Burnout

Figura 2

Histogramas respecto al agotamiento emocional



Los resultados obtenidos a través del Maslach Burnout Inventory muestran la presencia de niveles moderados a altos de agotamiento emocional entre los estudiantes posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria. Este componente, considerado la dimensión central del síndrome de Burnout, refleja el estado de fatiga mental, desgaste psicológico y pérdida progresiva

de energía que experimentan los profesionales cuando enfrentan demandas constantes sin períodos suficientes de recuperación.

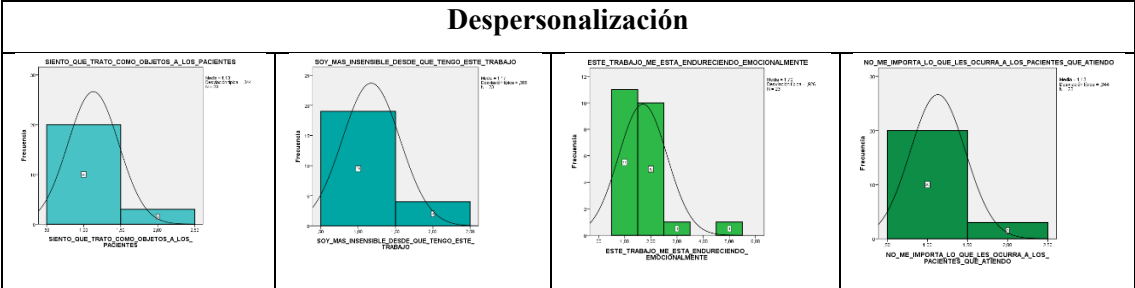
El agotamiento emocional se asocia directamente con la sobrecarga laboral y académica que caracteriza la vida del posgradista en enfermería. La combinación de jornadas laborales prolongadas, atención continua a pacientes y exigencias propias del entorno hospitalario, junto con las responsabilidades académicas, crea un entorno de presión sostenida. Este escenario puede generar una sensación de saturación, pérdida de motivación y dificultad para mantener la concentración, afectando tanto el rendimiento académico como el desempeño asistencial.

Asimismo, la coexistencia de turnos rotativos, prácticas clínicas y actividades investigativas impide un adecuado descanso físico y emocional, lo que conduce a una acumulación progresiva de estrés crónico. Dicho estrés, al no ser manejado de manera efectiva, puede derivar en síntomas como irritabilidad, insomnio, sensación de ineficacia y una disminución en la empatía hacia los pacientes o compañeros de trabajo.

Este nivel de agotamiento indica la necesidad de fortalecer estrategias institucionales que promuevan el bienestar emocional y la gestión del estrés en los programas de posgrado. Acciones como la tutoría académica personalizada, talleres de autocuidado, pausas activas y espacios de contención emocional podrían contribuir a reducir los efectos del desgaste, mejorar la calidad de vida de los estudiantes y prevenir la evolución hacia etapas más severas del síndrome de Burnout.

Figura 3

Histogramas respecto a la despersonalización



En la dimensión de despersonalización se observaron niveles medios, lo que indica que una parte de los estudiantes comienza a manifestar actitudes de distanciamiento emocional o cierta frialdad en la interacción con los pacientes y con su entorno laboral. Este comportamiento suele surgir de manera inconsciente como una respuesta adaptativa ante la sobrecarga emocional y la exposición continua a situaciones de alta exigencia. Cuando el profesional siente que no puede manejar adecuadamente la presión, tiende a protegerse emocionalmente reduciendo la implicación afectiva, lo que puede derivar en una atención más mecanizada y menos empática.

Este resultado refleja que los estudiantes, aunque experimentan signos de desgaste, aún conservan en gran medida su capacidad de empatía y compromiso humano, lo cual puede atribuirse a la orientación formativa del programa de Enfermería Familiar y Comunitaria. Dicho

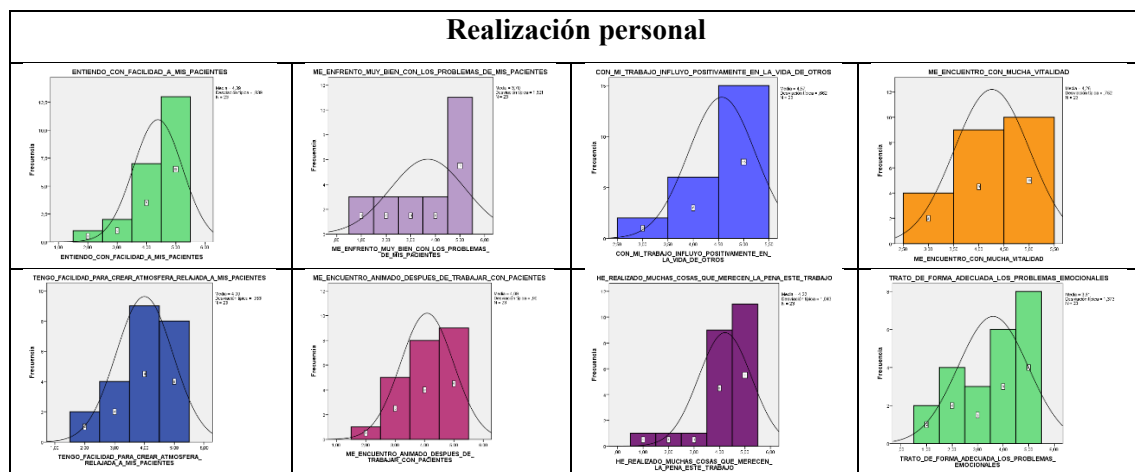
programa promueve valores como el respeto, la sensibilidad ante las necesidades del paciente y la comunicación efectiva, factores que actúan como barreras protectoras frente al desarrollo avanzado del Burnout.

Sin embargo, los niveles medios de despersonalización advierten que existe un riesgo latente de deterioro en la calidad de las relaciones interpersonales si no se implementan estrategias preventivas adecuadas. Si el estrés laboral y académico persiste, estas actitudes defensivas pueden intensificarse, generando indiferencia, cinismo o desapego emocional, lo que impactaría negativamente en la atención sanitaria y en la satisfacción profesional del estudiante.

Por lo tanto, se considera fundamental que las instituciones educativas y los espacios clínicos promuevan el autoconocimiento emocional, la inteligencia relacional y la gestión del estrés interpersonal, a través de tutorías, asesorías psicológicas o talleres de habilidades socioemocionales. De este modo, se podría fortalecer la resiliencia de los futuros especialistas, asegurando una atención más humana y empática en el ejercicio profesional.

Figura 4

Histogramas respecto a la realización personal



Los resultados obtenidos evidencian que los niveles de realización personal fueron predominantemente altos entre los estudiantes posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria. Este hallazgo refleja que la mayoría de los participantes experimenta un sentimiento de satisfacción, orgullo y cumplimiento de metas tanto en el ámbito académico como en el profesional. La realización personal se relaciona con la percepción de eficacia, competencia y sentido de logro, aspectos que fortalecen la motivación intrínseca y la permanencia en la carrera de enfermería.

Esta dimensión representa un factor protector frente al síndrome de Burnout, ya que cuando los profesionales perciben que su trabajo tiene un propósito claro y que sus esfuerzos contribuyen de manera significativa al bienestar de los demás, se reduce la probabilidad de experimentar agotamiento emocional o despersonalización. La autopercepción de éxito, el

reconocimiento institucional y la valoración por parte de los pacientes y compañeros refuerzan la autoestima profesional y la vocación de servicio.

No obstante, también es importante destacar que una alta autoexigencia y la constante búsqueda de excelencia pueden, en algunos casos, convertirse en una fuente de presión adicional. Muchos posgradistas asumen múltiples responsabilidades —laborales, académicas y familiares— que los llevan a sobrecargarse, intentando cumplir con estándares elevados de rendimiento. Si este esfuerzo no se acompaña de un adecuado apoyo institucional y emocional, podría transformarse en frustración, ansiedad o fatiga prolongada, afectando la salud mental y el equilibrio personal.

Por ello, se recomienda que los programas de posgrado fomenten una cultura de reconocimiento, motivación y equilibrio, que valore tanto el logro académico como el bienestar integral del estudiante. Estrategias como el acompañamiento docente, la mentoría académica y la promoción del autocuidado pueden consolidar la satisfacción profesional sin que esta se convierta en una fuente de estrés. De este modo, la alta realización personal se mantendría como un elemento positivo y sostenible, fortaleciendo la identidad profesional y la vocación humanista del futuro especialista en enfermería comunitaria.

Relación entre factores laborales y Burnout

Agotamiento personal y el trato a los pacientes

Tabla 1

Pruebas de Chi cuadrado respecto al agotamiento y el trato con los pacientes

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,367 ^a	4	.252

Los resultados muestran que no se encontró una relación clara entre las condiciones laborales y la presencia del síndrome de Burnout. Esto significa que el agotamiento no depende únicamente de la carga de trabajo o del tiempo de experiencia en el área de enfermería. En muchos casos, el cansancio y la desmotivación también se relacionan con aspectos personales y académicos, como la dificultad para equilibrar el estudio con el trabajo, la falta de descanso o el manejo inadecuado del tiempo.

En este sentido, se puede afirmar que el bienestar del estudiante no solo depende de las horas trabajadas, sino también de su capacidad para organizar sus responsabilidades y de la existencia de espacios de apoyo emocional y académico dentro del programa de posgrado. Por lo tanto, se recomienda promover estrategias de autocuidado, tutorías y acompañamiento psicológico que ayuden a reducir los niveles de estrés y prevenir el Burnout.

Fatigo y límite de las posibilidades

Tabla 2

Pruebas de Chi cuadrado respecto al fatigo y el límite de posibilidades

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,660 ^a	8	,124

Aunque los resultados no mostraron una relación concluyente, se observó una tendencia interesante, ya que, los estudiantes que asumen más tareas y responsabilidades tienden a sentirse más fatigados. Esta situación puede deberse a que muchos profesionales trabajan a tiempo completo mientras cursan sus estudios de especialización, lo que incrementa la carga física y mental.

La combinación de turnos prolongados, tareas académicas y responsabilidades personales puede hacer que los estudiantes lleguen al límite de su resistencia. Incluso si los datos no son determinantes, esta tendencia sugiere la necesidad de equilibrar las exigencias del trabajo con los tiempos de descanso y ocio. Los programas de posgrado podrían considerar estrategias de flexibilidad académica y promoción del bienestar integral, para evitar que la acumulación de actividades afecte el rendimiento y la salud emocional de los estudiantes.

Frustración y fatiga

Tabla 3

Pruebas de Chi cuadrado respecto a la frustración y fatiga

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,771 ^a	8	.008

En este caso, los resultados sí demostraron una relación clara entre la frustración y la fatiga. Esto quiere decir que cuando los estudiantes se sienten desmotivados, con poco reconocimiento o con la sensación de no cumplir sus metas, también tienden a experimentar un cansancio físico y emocional más intenso.

La frustración puede surgir por varios motivos: exceso de trabajo, falta de apoyo institucional, sobrecarga de actividades o dificultades para manejar la presión académica. Este agotamiento sostenido puede generar pérdida de interés, irritabilidad y bajo rendimiento, aumentando el riesgo de desarrollar el síndrome de Burnout.

Por ello, es fundamental que las universidades y los centros de salud ofrezcan espacios de contención emocional, talleres de manejo del estrés y programas de bienestar laboral. Estas acciones no solo mejoran la salud mental de los estudiantes, sino que también fortalecen su desempeño profesional y su compromiso con el cuidado humanizado.

Interpretación del nivel global del síndrome de Burnout

Tabla 4

Tabla de frecuencia respecto al puntaje total

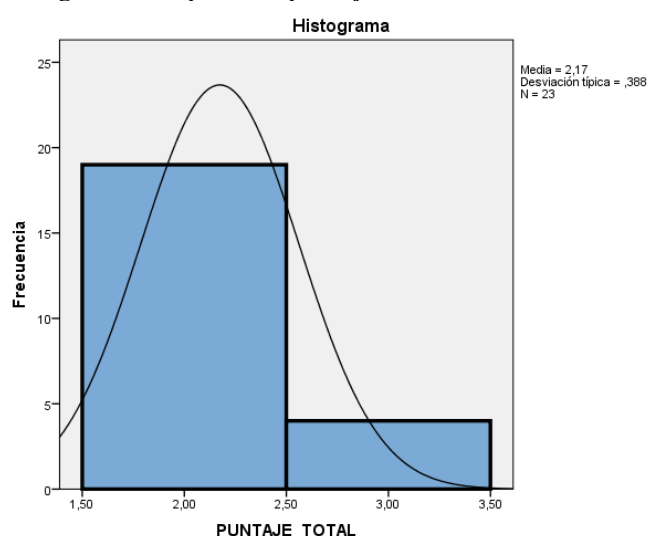
PUNTAJE TOTAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
2.00 MEDIO	19	82,6	82,6	82,6
3.00 ALTO	4	17,4	17,4	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Los resultados generales muestran que la mayoría de los participantes, equivalente al 82,6% de los estudiantes posgradistas, presentan un nivel medio de síndrome de Burnout. Esto significa que, aunque experimentan cansancio y estrés por las exigencias académicas y laborales, aún logran mantener un equilibrio que les permite continuar con sus actividades cotidianas sin llegar a un agotamiento extremo. Sin embargo, este grupo se encuentra en una zona de riesgo, ya que una acumulación prolongada de trabajo y responsabilidades podría elevar su nivel de agotamiento emocional y desmotivación.

Por otro lado, el 17,4% de los encuestados presenta un nivel alto de Burnout, lo que indica la existencia de un grupo reducido con signos evidentes de fatiga emocional, despersonalización y baja realización personal. Este grupo puede estar experimentando dificultades para concentrarse, pérdida de interés en las tareas académicas y sensación de falta de energía. La coexistencia de ambos niveles (medio y alto) sugiere que el estrés crónico está presente de manera significativa entre los posgradistas, lo que puede afectar su bienestar físico, emocional y su desempeño profesional.

Figura 5

Histogramas respecto al puntaje total



El histograma refleja de forma visual esta tendencia, mostrando una mayor concentración de estudiantes en el nivel medio, con una menor cantidad en el nivel alto. Esta distribución indica

que, aunque el síndrome no es generalizado en su forma más severa, sí existe una prevalencia importante de estrés sostenido que requiere atención preventiva. Estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias de acompañamiento psicológico, gestión del tiempo y autocuidado, para evitar que los niveles de Burnout se incrementen y repercutan en la calidad de vida y la formación profesional de los futuros especialistas en enfermería familiar y comunitaria.

Evaluación de las dimensiones del síndrome de Burnout

Los resultados generales muestran que la mayoría de los participantes, equivalente al 82,6% de los estudiantes posgradistas, presentan un nivel medio de síndrome de Burnout. Esto significa que, aunque experimentan cansancio y estrés por las exigencias académicas y laborales, aún logran mantener un equilibrio que les permite continuar con sus actividades cotidianas sin llegar a un agotamiento extremo. Sin embargo, este grupo se encuentra en una zona de riesgo, ya que una acumulación prolongada de trabajo y responsabilidades podría elevar su nivel de agotamiento emocional y desmotivación.

Por otro lado, el 17,4% de los encuestados presenta un nivel alto de Burnout, lo que indica la existencia de un grupo reducido con signos evidentes de fatiga emocional, despersonalización y baja realización personal. Este grupo puede estar experimentando dificultades para concentrarse, pérdida de interés en las tareas académicas y sensación de falta de energía. La coexistencia de ambos niveles (medio y alto) sugiere que el estrés crónico está presente de manera significativa entre los posgradistas, lo que puede afectar su bienestar físico, emocional y su desempeño profesional.

El histograma refleja de forma visual esta tendencia, mostrando una mayor concentración de estudiantes en el nivel medio, con una menor cantidad en el nivel alto. Esta distribución indica que, aunque el síndrome no es generalizado en su forma más severa, sí existe una prevalencia importante de estrés sostenido que requiere atención preventiva. Estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias de acompañamiento psicológico, gestión del tiempo y autocuidado, para evitar que los niveles de Burnout se incrementen y repercutan en la calidad de vida y la formación profesional de los futuros especialistas en enfermería familiar y comunitaria.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió evidenciar que el síndrome de Burnout constituye un problema relevante entre los estudiantes posgradistas de Enfermería Familiar y Comunitaria, derivado principalmente de la doble carga que enfrentan entre sus funciones laborales y las exigencias académicas. Los resultados obtenidos reflejan que la mayoría de los participantes presenta un nivel medio de Burnout, lo que indica la existencia de un desgaste emocional significativo, aunque aún controlable. Este nivel intermedio revela que, si bien los estudiantes logran mantener un equilibrio funcional, están expuestos a un riesgo progresivo de agotamiento crónico si no cuentan con estrategias adecuadas de apoyo y manejo del estrés.

La dimensión de agotamiento emocional fue la más afectada, evidenciando la presencia de fatiga mental y pérdida de energía como consecuencia de las extensas jornadas de trabajo, los turnos rotativos y la carga académica acumulada. Este hallazgo reafirma que el cansancio constante y la falta de descanso adecuado influyen directamente en el bienestar psicológico y en el desempeño profesional del personal de enfermería. Por su parte, la despersonalización alcanzó niveles medios, lo que sugiere que algunos estudiantes tienden a adoptar actitudes de distanciamiento emocional frente a los pacientes como mecanismo de defensa ante la presión constante. Aunque este comportamiento no se presenta de forma generalizada, sí constituye una alerta sobre el impacto que el estrés puede tener en la calidad de la atención y en las relaciones interpersonales dentro del ámbito sanitario.

En contraste, la realización personal mostró niveles predominantemente altos, lo cual actúa como un factor protector frente al síndrome. Los estudiantes se perciben competentes, satisfechos con sus logros y comprometidos con su crecimiento académico y profesional. Esta dimensión demuestra que la motivación interna, la vocación de servicio y el sentido de propósito pueden mitigar los efectos del estrés prolongado. Sin embargo, la alta autoexigencia que caracteriza a muchos posgradistas podría convertirse en un factor de riesgo si no se equilibra con apoyo institucional y espacios de autocuidado.

En el análisis de los factores laborales y académicos, se observó que el agotamiento y la fatiga no dependen exclusivamente de la carga de trabajo o del número de años de experiencia, sino también de variables personales, familiares y de organización del tiempo. Además, la relación significativa entre frustración y fatiga evidenció que los sentimientos de insatisfacción y la falta de reconocimiento agravan el cansancio físico y mental, aumentando la vulnerabilidad al Burnout. Esto resalta la importancia de fortalecer la comunicación, la motivación y el acompañamiento dentro de los programas de especialización.

En términos generales, se concluye que los estudiantes posgradistas conforman un grupo altamente comprometido con su formación, pero simultáneamente expuesto a factores de riesgo que podrían afectar su salud mental y su rendimiento profesional. Es indispensable que las instituciones académicas y los entornos hospitalarios desarrollen estrategias integrales de prevención y promoción del bienestar, tales como asesorías psicológicas, pausas activas, programas de tutoría, flexibilidad académica y actividades orientadas al autocuidado. Estas acciones no solo contribuirán a disminuir los niveles de estrés y agotamiento, sino que también fortalecerán la calidad del aprendizaje, la motivación y la atención humanizada que caracteriza a la enfermería familiar y comunitaria.

REFERENCIAS

- Aguilar, M. J. . (2013). *Trabajo social : concepto y metodología*. Ediciones Paraninfo : Consejo General del Trabajo Social.
https://www.researchgate.net/publication/324965859_Trabajo_social_Concepto_y_metodologia
- Avila; Elizabeth. (2022). Estrés laboral en personal operativo de perforación de pozos de petróleo y gas durante el COVID-19. *Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 20(25), 101–114.
<https://doi.org/10.56469/rcti.vol20n25.702>
- Cano, M., Ruiz, D., Vergara, I., & Chaverra, L. (2023). Impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico del personal de un hospital público de Medellín, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 29, 1–11. <https://doi.org/10.29393/ce29-3liemv50031>
- Cantos, G. (2019). Síndrome de fatiga crónica en el personal de la salud de hospitales. *Revista San Gregorio*, 1(33), 127–137. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i33.928>
- Carvajal, R., & Hermosilla, S. (2021). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med Segur Trab (Internet)*, 57, 72–88. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006
- Lema, N., & Reinoso, M. (2023). Estrés laboral y desempeño en el personal del hospital San Francisco, Latacunga. *Revista Científica Multidisciplinaria de La Universidad Metropolitana de Ecuador*, 6(2631), 109–122.
<https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778125014.pdf>
- Lomas, C., Núñez, J., Vega, E., & Limaico, J. (2022). Efectos del abandono en la niñez y la adolescencia. *Revista Conrado*, 18, 105–115.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2325>
- Moncada, B., Suárez, M., Duque, L., & Escobar, K. (2021). Estrés laboral en personal médico y enfermería de atención primaria ante la emergencia sanitaria por COVID-19. *Perfiles*, 1(25), 13–23. <https://doi.org/10.47187/perf.v1i25.109>
- Orduz, O., & Pineda, J. (2019). Marco analítico para la gobernanza territorial. La política pública de infancia y adolescencia en Colombia. *Revista CS*, 27, 89–116.
<https://www.redalyc.org/journal/4763/476359851005/html/>
- Quintana, L., Díaz, C., Chienda, P., Vela, J., Lama, R., & Alatrística, M. (2024). Estrés laboral y desempeño profesional en Personal de Salud del área de Ginecología y Obstetricia de un Hospital Peruano en el año 2023. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 84(02), 148–154. <https://doi.org/10.51288/00840208>
- Rea, J., Morillo, J., & Flores, D. (2023). El burnout en los profesionales de la salud del Centro Clínico Quirúrgico Ambulatorio Hospital del Día Central Loja durante la pandemia: factores

- sociodemográficos y laborales. *Revista de Investigación Talentos*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.33789/talentos.10.1.177>
- Torres, F., Irigoyen, V., Moreno, A., Ruilova, E., Casares, J., & Mendoza, M. (2021). Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores asociados en tiempos de pandemia. *Revista Virtual de La Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(1), 126–136. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.126>
- Zapata, C., & Riera, W. (2024). Riesgos psicosociales y estrés laboral en trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Ambato, Ecuador. *Gestio et Productio. Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales*, 6(10), 4–23. <https://doi.org/10.35381/gep.v6i10.60>