



Artículo de investigación

El Sentido de Coherencia: Mediador entre el estrés y burnout en estudiantes mexicanos

The Sense of Coherence: Mediator between stress and burnout in Mexican students

<https://doi.org/10.62364/375p8972>

Ángel Mauricio Reyes Maldonado*, Maria Fernanda Castillo Quintero*, Montserrat Salinas Morales*, Valeria Elizondo Muzquiz* y Thomas Jack Huggins*
Escuela de Psicología, Universidad de Monterrey*

Citación

Reyes-Maldonado, Á. M., Castillo-Quintero, M. F., Salinas-Morales, M., Elizondo-Muzquiz, V., & Huggins, T. J. (2026). El sentido de coherencia: Mediador entre el estrés y burnout en estudiantes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 8(1), 1-14. <https://doi.org/10.62364/375p8972>

Artículo enviado: 08-03-2026, aceptado: 27-07-2026, publicado: 08-09-2026.

Resumen

El burnout académico en estudiantes universitarios ha incrementado en los últimos años, afectando negativamente el rendimiento y bienestar estudiantil. Este estudio analizó el papel mediador del sentido de coherencia (SOC) en la relación entre el estrés percibido y el burnout académico en estudiantes de tiempo completo de una universidad privada del noreste de México. Se realizó un estudio cuantitativo, transversal y correlacional con 194 estudiantes. Se utilizaron la Escala de Estrés Percibido de cuatro ítems (PSS-4), la Escala de Sentido de Coherencia de 13 ítems (SOC-13) y el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre estrés percibido y burnout ($r = .525$, $p < .001$), así como un efecto mediador parcial del SOC ($c' = 0.7422$, $c = 1.7853$, $p < .001$). Los hallazgos sugieren que un mayor SOC puede atenuar el impacto del estrés sobre el burnout académico, destacando su papel como factor protector.

Palabras clave | burnout académico, estudiantes universitarios, sentido de coherencia, estrés percibido, Noreste de México.

Abstract

Academic burnout among university students has increased in recent years, negatively affecting academic performance and student well-being. This study examined the mediating role of sense of coherence (SOC) in the relationship between perceived stress and academic burnout among full-time students at a private university in northeastern Mexico. A quantitative, cross-sectional, correlational study was conducted with 194 students. The 4-item Perceived Stress Scale (PSS-4), the 13-item Sense of Coherence Scale (SOC-13), and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) were used to measure the variables. Results showed a positive and significant correlation between perceived stress and academic burnout ($r = .525$, $p < .001$), as well as a partial mediating effect of SOC ($c' = 0.7422$, $c = 1.7853$, $p < .001$). Findings suggest that higher SOC may reduce the impact of stress on academic burnout, highlighting its role as a protective factor.

Keywords | academic burnout, university students, sense of coherence, perceived stress, northeast region of Mexico.

Correspondencia:

Ángel Mauricio Reyes Maldonado. Correo electrónico: angel.reyes@udem.edu ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7744-1926>

* Av. Ignacio Morones Prieto 4500-Pte, Zona Valle Poniente, 66238 San Pedro Garza García, N.L., México.

Introducción

En los últimos años, el desarrollo de síndrome de burnout en los estudiantes universitarios ha cobrado una relevancia creciente dentro del ámbito académico y científico, debido al incremento sostenido de dificultades vinculadas al estrés, la ansiedad y el agotamiento. A nivel nacional, Medina-Mora et al. (2023) utilizando la base de datos para México del Global Burden of Disease, estimaron que en 2021 había 18.1 millones de personas con algún trastorno mental, apuntando a un aumento del 15.4% desde el 2019. Se declara que hubo un aumento significativo de trastornos depresivos en ese entonces.

Dentro de este contexto, los jóvenes constituyen uno de los grupos más vulnerables, ya que una revisión sistemática realizada en México por Hernández-Díaz et al. (2022) sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental encontró que las mujeres y los adultos menores de 40 años fueron la población con mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y estrés. Asimismo, Del Valle et al. (2020) observaron que la intolerancia a la incertidumbre durante la pandemia impactó el desarrollo de síntomas psicopatológicos en la población durante el aislamiento por consecuencia de la pandemia. En consonancia con estos hallazgos, Glowacz y Schmits (2020) explicaron que las poblaciones jóvenes universitarias están consumidas por la incertidumbre respecto a su futuro educativo, lo que puede contribuir al deterioro de su bienestar.

Este deterioro sostenido refiere a lo que Maslach y Jackson (1981) definieron como el síndrome de burnout, un síndrome tridimensional que consiste en un desgaste emocional elevado, una actitud despersonalizada o cínica en el trato con otras personas y una tendencia a una percepción propia de fracaso que se traduce en una baja realización personal.

En este sentido se ha señalado que “los mexicanos son las personas más estresadas del mundo” (Forbes Staff, 2017, párr. 2), informando que, según la OMS el 75% de los adultos mexicanos padece síndrome de burnout o fatiga por estrés laboral (Forbes Staff, 2017). Asimismo, El Economista reafirma estas cifras, reportando la encuesta del Termómetro Laboral de OCC mundial que dicta que 92% de mexicanos han sufrido de burnout, “siendo el país con más personas que sufren de esta condición” (Molina, 2023, párr. 2). Ante esta perspectiva, la salud mental de los estudiantes se ha visto comprometida, lo que ha favorecido la aparición de condiciones como el burnout académico, que impacta negativamente tanto el rendimiento escolar como en la calidad de vida.

El burnout académico se manifiesta como una respuesta emocional negativa constante relacionada con los estudios, caracterizada por agotamiento, actitud cínica y sentimientos de incompetencia académica (Osorio et al., 2020). Investigaciones en estudiantes universitarios mexicanos (Flores-Torres et al., 2022; Jiménez-Ortiz et al., 2019; Saldaña Orozco et al., 2022) han identificado una alta prevalencia de este síndrome, destacando la importancia de examinar su relación con el estrés percibido para desarrollar estrategias de prevención y apoyo. Lazarus y Folkman definen el estrés como una interacción entre la persona y su entorno, donde es expuesta a estímulos evaluados como dañinos, amenazantes o retantes, que supera la capacidad del individuo para manejarla (Biggs et al., 2017). Afecta a personas en todo el mundo y representa una carga considerable para la salud. Considerando este panorama, surge la necesidad de este estudio para analizar empíricamente si existe una correlación entre niveles de estrés percibido y burnout de una muestra de estudiantes de una institución privada en el noreste de México.

Relación entre el Burnout y Estrés Percibido

El burnout es un fenómeno multicausal relacionado principalmente con la exposición sostenida a estrés del entorno y factores psicosociales. Maslach y Leiter (2021) señalaron que a medida que aumenta el estrés en una persona, se incrementa también el desánimo y la falta de interés, lo que puede derivar en agotamiento y falta de motivación. Este agotamiento se conceptualiza como una respuesta fisiológica crónica al estrés laboral (Huggins et al., 2024; Navarro Prados et al., 2021). Así, el burnout se clasifica como un síndrome asociado a la exposición prolongada a situaciones de estrés crónico que no han sido afrontadas adecuadamente. Sus manifestaciones principales se dividen en tres dimensiones: agotamiento emocional considerado como una reducción de energía, mala actitud hacia las actividades, clasificada como cinismo, y una disminución en la percepción de eficacia personal (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Aunque originalmente el burnout fue conceptualizado dentro del contexto laboral, su estudio se ha extendido al ámbito académico, donde estas dimensiones se observan en relación con las demandas y responsabilidades propias de la vida estudiantil. Por lo tanto, el burnout académico se caracteriza por tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo hacia los estudios y baja autoeficacia académica, este síndrome se vincula con los factores de estrés cotidianos que sufre el estudiante universitario, la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo social (Rodríguez-Villalobos et al., 2019). En este sentido, Vallejo et al. (2018) identificaron correlaciones positivas y significativas entre el estrés percibido y las tres dimensiones del burnout en estudiantes universitarios.

Otro de los factores que remarcó el estudio de burnout académico, fue durante el periodo de la pandemia de COVID-19, especialmente dentro del contexto del aprendizaje en línea siendo el formato más común. Saldaña Orozco et al. (2022) documentaron cómo el aislamiento social y la falta de interacción con compañeros y profesores, incrementan el nivel de estrés y, por consecuencia, burnout entre los estudiantes universitarios.

El impacto del agotamiento incrementa la sensibilidad y vulnerabilidad a las situaciones estresantes, lo que agrava aún más el estrés, trayendo afectaciones en la respuesta fisiológica del organismo y en diversos ámbitos de la vida cotidiana (Muvdi Muvdi et al., 2021). Referente a esto, la constante exposición al estrés se conoce como carga alostática que según Stewart (2006), lo define como “una medida acumulativa del daño fisiológico, causado por las respuestas crónicas al estrés” (p. 133). La carga alostática ofrece una explicación fisiológica al desarrollo de burnout, evidente cuando los estudiantes universitarios se enfrentan a demandas académicas constantes, presión por mantener un buen promedio o una beca y escaso apoyo social, sus recursos psicológicos se pueden ver sobrecargados, aumentando el riesgo potencial de desarrollar burnout.

Por lo tanto, se entiende que la exposición prolongada a factores estresantes académicos y sociales influyen en el desarrollo del burnout, tanto por el impacto psicológico del estrés como por el desgaste fisiológico acumulado asociado a la carga alostática.

Sentido de Coherencia

Antonovsky (2002) cambiando el enfoque de factores de riesgo de la salud a protectores de la salud, planteó la teoría de la salutogénesis, la cual habla sobre los factores del bienestar humano y prevención de enfermedad, enfocándose en específico en la salud en lugar de las causas de la enfermedad. De ahí, Antonovsky desarrolla el concepto de sentido de coherencia (SOC), un constructo multidimensional compuesto por tres dimensiones: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, para explicar por qué algunas personas permanecen saludables ante situaciones de estrés, mientras otras desarrollan enfermedades.

Referente al sentido de coherencia, de acuerdo con Fernández Martínez et al. (2014) al tener la capacidad de comprender de mejor forma cada una de las vivencias y experiencias que se enfrentan a diario, las personas tienen la habilidad de desactivar el potencial de estrés y de daño a las experiencias que están viviendo.

En este sentido, Eriksson (2022) explica que desde el momento en el cual se encuentra significado a las cosas, es muy complicado que las condiciones que generan estrés o desgaste se apropien de las experiencias que están viviendo las personas. Shankland et al. (2018), en un estudio realizado con 328 estudiantes de tres universidades francesas, compararon el efecto protector tanto del SOC y del optimismo sobre la relación entre obstáculos cotidianos y el burnout en estudiantes universitarios. Se observó que el SOC explicó una mayor proporción de la varianza del burnout académico (28%) en comparación con el optimismo (14%), un factor de protección más estudiado contra el burnout. Sugiriendo que el SOC puede ser un factor más relevante para predecir el burnout.

Considerando el impacto fundamental del estrés percibido en el síndrome de burnout, es relevante señalar que el desarrollo de un SOC no es definitivamente la solución completa para evitar la presencia del estrés y el burnout. Sin embargo, como mencionó Fernández Martínez et al. (2014), se puede decir que el impacto de la presencia de estas condiciones podría reducirse ante la presencia del SOC. Por ello, es importante el fortalecimiento del sentido de coherencia, para fomentar el bienestar psicológico y prevenir el agotamiento emocional. A partir de esto, se plantea la pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto mediador del sentido de coherencia en la relación entre el estrés percibido y el burnout académico en estudiantes de pregrado de una universidad privada en el noreste de México?

Primera Hipótesis

Como señalan Jiménez-Ortiz et al. (2019) y Saldaña Orozco et al. (2022), el estrés percibido y el burnout están positivamente correlacionados, de manera que cuando las demandas del ambiente superan las capacidades del individuo, se genera agotamiento físico y emocional. Con base en estos antecedentes, se formuló la primera hipótesis: El estrés percibido correlacionará positivamente con el nivel de burnout.

Segunda Hipótesis

La segunda hipótesis se planteó con base a las explicaciones de Eriksson (2022) que dicta que los estudiantes con un Sentido de Coherencia mayormente desarrollado tienen mayor capacidad para manejar los desafíos académicos, ya que tienden a percibir las situaciones de manera más clara y lógica. Asimismo, Shankland et al. (2018) evidenciaron que el SOC tiene un efecto mediador sobre la relación entre obstáculos diarios y burnout en estudiantes universitarios. Considerando lo anterior, se formuló la hipótesis: el SOC media la relación entre el nivel de estrés percibido y el nivel de burnout.

Tercera Hipótesis

Debido al volumen de estudiantes de medicina participantes, se decidió considerar la relación entre el estrés y el burnout, y la formación profesional y el contexto cultural. Se contempla que la carrera de medicina exige un alto desempeño académico y una dedicación constante, lo que expone a los estudiantes a un plan de estudios intenso, competencia constante y sobrecarga escolar (Zárate-Depraect et al., 2018). Adicional al plan académico, Peña et al. (2024) señalan que, en el contexto mexicano, la cultura es un factor indispensable que se suma a esta carga de estrés debido a las altas expectativas familiares y la percepción rígida sobre el éxito académico que se tiene en este país. En apoyo a lo anterior, un estudio realizado por Pozos-Radillo et al. (2022) mostró que el 30% de 873 estudiantes de medicina presenta altos niveles de estrés crónico y estrategias de afrontamiento con conductas de riesgo como

valoración negativa y minimización de la amenaza. Adicionalmente, Zárate-Depraect et al. (2018) encontraron que el 61% de 741 estudiantes de medicina no posee hábitos de estudios adecuados para enfrentar la carga académica de esta carrera. A partir de estos hallazgos, se formuló la siguiente hipótesis: las demandas de la carrera de medicina se asocian a una mayor incidencia de síndrome de burnout en estudiantes de medicina.

Objetivos

El objetivo general del estudio fue analizar la relación entre el estrés percibido, el sentido de coherencia y el burnout académico en estudiantes de una universidad privada del noreste de México. Los objetivos específicos fueron 1) describir los niveles de estrés percibido; 2) describir el grado de burnout académico; 3) describir los niveles del sentido de coherencia; 4) examinar cómo el sentido de coherencia interviene en la relación entre el nivel de estrés percibido y el burnout académico en una muestra de estudiantes de una universidad privada en el noreste de México.

Método

El presente estudio utiliza un diseño correlacional transversal cuantitativo para examinar la relación mediadora del sentido de coherencia en la relación entre el estrés percibido y el burnout en estudiantes que pertenecen a una institución de educación superior privada del noreste de México.

Participantes

La muestra de la población de estudiantes universitarios mexicanos de todas carreras del Noreste de México se enfocó en estudiantes de tiempo completo de una institución privada en particular. Entendiendo, estudiante de tiempo completo como aquel que se dedica exclusivamente a estudiar y no tiene un empleo remunerado según Moro-Egido y Panadés (2010).

La recolección de la muestra fue mediante método no-aleatorizado por conveniencia. De acuerdo con la evidencia reportada por Huggins et al. (2024), se consideró que una muestra mínima de 55 participantes era suficiente para obtener resultados confiables. Se invitaron a participar mediante anuncios impresos y colocados en áreas comunes de la universidad. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario en línea de autoinforme, que incluyó el consentimiento informado para los participantes.

Instrumentos

Se formuló un cuestionario de autoinforme en línea mediante Google Forms, el cual consistió en 42 reactivos. Los primeros 10 reactivos trataban de preguntas demográficas de formato abierto y opción múltiple, las siguientes 32 preguntas fueron de escalas psicométricas de tipo Likert. Las escalas que conformaron el cuestionario fueron las siguientes:

La Escala de Estrés Percibido de cuatro ítems (PSS-4) desarrollada por Cohen et al. en 1983 (Flores-Torres et al., 2022). Conformada por cuatro reactivos tipo Likert. En un estudio realizado por Flores-Torres et al. (2022) demostró validez y confiabilidad adecuada con una estructura unidimensional y cargas factoriales que varían entre 0.39 y 0.75, y un alfa de Cronbach de 0.72, lo que indicó una consistencia interna aceptable. El modelo unidimensional del PSS-4 explicó el 49% de la varianza, mostró cargas factoriales consistentes por arriba de 0.4 y presentó un buen ajuste (RMSEA=0.00, CFI=1.00, NFI=0.99). Igualmente se comparó con el Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9) donde obtuvo una correlación positiva de $r=0.41$, que nuevamente refuerza su validez para detectar niveles de estrés percibido. Vallejo et al. (2018) demostraron una consistencia interna adecuada, con un alfa de Cronbach de 0.74 y

correlaciones positivas significativas con escalas de ansiedad y depresión del Symptom Checklist-90-Revised (SCL 90-R), que reafirma su consistencia interna.

La Escala de Sentido de Coherencia (SOC-13) desarrollada por Antonovsky (2002), evalúa la capacidad de un individuo para percibir su vida mediante tres dimensiones clave: comprensible, manejable y significativa, lo que ayuda a entender cómo las personas manejan el estrés y las demandas de la vida diaria. Consiste en 13 reactivos tipo Likert. Por su parte, Escobar-Castellanos et al. (2019) mostraron índices de fiabilidad aceptables, con un alfa de Cronbach de 0.7, en una población de universitarios mexicanos. Además, un estudio realizado por Saravia et al. (2014), mostró correlaciones positivas entre el SOC-13 y los componentes de salud mental ($r = 0.59$) y salud física ($r = 0.34$) del Short Form 36 Health Survey (SF-36) que refuerzan su validez de criterio y su capacidad para capturar aspectos clave del bienestar psicológico, igualmente obtuvo un alfa de Cronbach de 0.8, lo que indicó una consistencia interna aceptable. Estos resultados demuestran la utilidad de la escala para medir el sentido de coherencia.

El Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) adaptada por Schaufeli et al. (2002) de Maslach et al. (1996), está compuesto por tres subescalas que miden diferentes aspectos del burnout: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica. Sus respuestas se registran en una escala de Likert. Banda et al. (2021) realizaron un estudio, que presentó altos índices de consistencia interna y obtuvo alfas de Cronbach de 0.856 para la subescala de agotamiento emocional, 0.851 para cinismo, y 0.717 para eficacia académica, con una varianza explicada del 58%. Igualmente, estudios como Obregon et al. (2020) y Ornelas et al. (2020) en su análisis de las propiedades psicométricas, se revela que la estructura trifactorial es viable y adecuada para medir el burnout en estudiantes mexicanos, mostrando buenos indicadores de ajuste.

Se organizó un grupo de enfoque inicial con el propósito de ver las características cualitativas del cuestionario a utilizar en la investigación. Tomando en cuenta las dudas y sugerencias del grupo, varias preguntas se modificaron en vocabulario para facilitar su comprensión, no obstante, el contenido no fue afectado. Por otra parte, se decidió modificar todo el cuestionario a segunda persona informal, mediante el cambio de “usted” por “tu”, con la intención de mejorar el alcance y la familiaridad con los participantes, estudiantes universitarios, disminuyendo el grado de formalidad sin influir en los resultados de los tres instrumentos. Después de los cambios se reunió nuevamente con el grupo de enfoque, quienes aprobaron de los cambios y consideraron tener una mejor comprensión al volver a leer el cuestionario.

Procedimiento

Al inicio del cuestionario se proporcionó un formulario de consentimiento informado donde los participantes podían aceptar voluntariamente su participación en el estudio. Además, se incluyeron 10 reactivos demográficos iniciales de formato abierto, de manera que los participantes especificaron su universidad de procedencia, su área académica y nivel de escolaridad actual. Estos datos ayudaron a maximizar la cobertura de características relevantes dentro de la muestra y facilitaron el análisis de variaciones en función de estas características. La parte psicométrica del cuestionario se dividió en los tres instrumentos, empezando con el MBI-SS, seguida por el PSS-4 y terminando con el SOC-13.

La recopilación de datos se llevó a cabo repartiendo el cuestionario electrónico por medios de comunicación, como correo electrónico, redes sociales, y mediante carteles con un código QR impreso que los dirigía al cuestionario, durante el mes de febrero de 2025.

Análisis de Datos

Se realizó un análisis cuantitativo, con la recolección de los resultados de estudiantes universitarios. Inicialmente, se obtuvieron 219 participantes. Se utilizó la plataforma de Excel, donde se llevó a cabo una limpieza de datos, contemplando los criterios de exclusión: por no aceptar el consentimiento informado (n = 1), por no cumplir con el criterio de ser estudiantes de una institución privada en el noreste de México (n = 19) o por patrones de respuesta (n = 5). A continuación, los datos fueron procesados mediante la plataforma SPSS para garantizar precisión y consistencia en los resultados, aprovechando los recursos del laboratorio de computación de la institución, equipados para la visualización clara de los datos.

Se calcularon mediciones descriptivas para resumir las características principales de la muestra. Se realizaron medidas de consistencia interna con un Alfa de Cronbach, contemplando que el valor mínimo aceptable es de 0.7, seguido se realizaron análisis de normalidad, posteriormente se realizaron análisis de correlación de las variables de estudio para probar la primera hipótesis. Se utilizó Process Macro Modelo 4 de HAYES en SPSS para realizar el análisis de mediación para la segunda hipótesis. Igualmente se elaboró una prueba t para la diferencia de grupos entre la carrera de medicina y las demás carreras, y calcular el tamaño de efecto con la d de Cohen para calcular la magnitud práctica de la diferencia para la tercera hipótesis.

Aspectos éticos

Hubo un apego a los principios de beneficencia, confidencialidad y transparencia, entre otros. La investigación recibió una aprobación por la Comisión de Ética en Investigación de Psicología de la Universidad de Monterrey (Código: CEIP-0125-03) antes de la recolección de datos, en enero de 2025.

Resultados

La muestra final del estudio estuvo conformada por 194 estudiantes universitarios inscritos en una carrera profesional en una institución privada en el noreste de México entre los 18 y 24 años de edad (M = 20.81; Md = 21). Respecto a los niveles de estudio, la mayor proporción de participantes se encontraba en segundo semestre (n = 47), seguido de octavo semestre (n = 41) y sexto semestre (n = 27). El resto de los participantes (n = 79) se distribuyó entre los demás semestres del programa académico. Se observó un mayor acumulo de los participantes inscritos en la carrera de medicina (n = 37), mientras que el resto de los participantes (n = 157) inscritos en otras carreras.

Se realizó un análisis de frecuencias para explorar la distribución de las respuestas en cada una de las escalas. Los estadísticos descriptivos se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1
Estadísticos Descriptivos

Instrumento	N	Mínimo	Máximo	M	DE
MBI-SS	194	9.00	74.00	37.76	13.92
PSS-4	194	.00	18.00	7.94	4.26
SOC-13	194	11.00	77.00	44.49	13.30

Nota. MBI-SS = Maslach Burnout Inventory–Student Survey; PSS-4 = Escala de Estrés Percibido de 4 ítems; SOC-13 = Escala de Sentido de Coherencia; M = Media; DE = Desviación Estándar; N = Número de participantes.

La fiabilidad de las escalas evaluadas con el coeficiente Alfa de Cronbach se observa en la Tabla 2. Los tres instrumentos presentan una adecuada consistencia interna y confirman su validez.

Tabla 2*Estadísticas de fiabilidad de los tres instrumentos*

Instrumentos MBI-SS	?	Ítems
0.84	15	
PSS-4	0.76	4
SOC-13	0.85	13
Nota. MBI-SS = Maslach Burnout Inventory–Student Survey; PSS-4 = Escala de Estrés Percibido de 4 ítems; SOC-13 = Escala de Sentido de Coherencia; ? = Alfa de Cronbach.		

Para evaluar la normalidad de los datos, se aplicaron las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Los resultados correspondientes a estas pruebas se representan en la Tabla 3. De los cuales se encontró que el MBI-SS y el SOC-13, es decir, la distribución de burnout y sentido de coherencia medidas, presentaron una distribución normal en la muestra analizada. Sin embargo, el estrés percibido a través del instrumento PSS-4 no cumplió con el supuesto de normalidad, indicando una desviación significativa de la distribución normal.

Tabla 3*Pruebas de Normalidad*

Instrumento	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	gl	p	Estadístico	gl	p	
Estadístico						
MBI-SS	.060	194	.091	.989	194	.144
PSS-4	.080	194	.004	.977	194	.003
SOC-13	.062	194	.070	.990	194	.227
Nota. MBI-SS = Maslach Burnout Inventory–Student Survey; PSS-4 = Escala de Estrés Percibido de 4 ítems; SOC-13 = Escala de Sentido de Coherencia; gl= Grados de Libertad, p = Significancia estadística.						

Debido a esto, se decidió emplear correlación no paramétrica de Spearman (?). Se observó que el estrés percibido correlacionó positivamente medianamente con el nivel de burnout (? = 0.525, $p < 0.001$). Este resultado se presenta en la Tabla 4.

Tabla 4*Correlación de Spearman entre las variables de estrés percibido y el grado de burnout*

Variable	1	2
PSS-4	-	.525**
MBI-SS	.525**	-
Nota. N = 194. PSS-4 = Escala de Estrés Percibido de 4 ítems; MBI-SS = Maslach Burnout Inventory–Student Survey. **La correlación se calculó mediante el coeficiente rho de Spearman. $p < .001$ (bilateral).		

El análisis de mediación se realizó con el estrés percibido (PSS-4) como la variable independiente, el grado de burnout (MBI-SS) como la variable dependiente y el sentido de coherencia (SOC-13) como la variable mediadora. Se evaluó el rol mediador del sentido de coherencia en la relación entre estrés percibido y el grado de burnout. Los resultados revelaron un efecto indirecto significativo de sentido de coherencia sobre el grado de burnout ($ab = 1.0431$). Igualmente, el efecto directo de estrés percibido sobre grado de burnout en presencia del mediador también fue significativo ($c' = 0.7422$, $p < 0.001$). Una vez obteniendo el efecto total ($c = 1.7853$, $c = c' + a*b$), se observa que el efecto total es mayor que el efecto directo.

Tabla 5

Análisis de mediación para la relación entre estrés percibido y el desarrollo de grado de burnout mediado por el sentido de coherencia.

Relación	Efecto Total	Efecto Directo	Efecto Indirecto	IC 95%	Valor t	p	Conclusiones
Estrés ? SOC ? Burnout	1.7853	0.7422	1.0431	[0.6844, 1.4287]	2.9	< .001	Mediación Parcial

Nota. SOC = Sentido de Coherencia.

Para probar la tercera hipótesis, se realizó una prueba t para muestras independientes para comparar el burnout entre estudiantes de Medicina (n = 37) y de otras carreras (n = 157). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas, $t(192) = -3.50$, $p < .001$, con un tamaño del efecto moderado ($d = -0.65$), lo que indica una diferencia clara en los niveles de burnout entre ambos grupos.

Tabla 6

T-test de Burnout entre estudiantes de medicina y estudiantes de otras carreras.

	t	gl	p	d	EE
MBI	-3.50	192	< .001	-0.65	0.20

Nota. MBI-SS = Maslach Burnout Inventory–Student Survey; t = Valor t; gl= Grados de Libertad; p = Significancia estadística; d = tamaño del efecto de Cohen; EE = Error Estándar.

Discusión

Para la primera hipótesis planteada, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (?), debido a que los datos del PSS-4 no cumplían con el supuesto de normalidad. Los resultados mostraron una correlación moderada, sin embargo, la significancia es muy alta ($? = .525$, $p < .001$), esto indicó que el estrés percibido se asocia con el desarrollo de la presencia del burnout. Estos resultados se corroboran con la investigación de Lovo (2020), quien menciona como la carga de trabajo excesiva y el contacto constante con el estrés puede contribuir al desarrollo del burnout, así como Vallejo et al. (2018), que encontró correlación moderada y significativa entre el estrés percibido y el burnout. En conjunto, estos resultados sugieren que el estrés percibido constituye un factor importante en la experiencia de burnout de los estudiantes universitarios, por lo que su identificación y manejo podrían representar elementos clave para la prevención de este síndrome en contextos académicos.

El estudio también evaluó una segunda hipótesis en la que se predijo el rol mediador del sentido de coherencia en la relación entre el estrés percibido y el burnout, como propone Antonovsky (2002). En este sentido, los resultados del presente estudio mostraron que el efecto directo entre estrés percibido y burnout, aunque significativo ($c' = 0.7422$, $p = .0042$), es más débil y menor que el efecto total ($c = 1.7853$, $p < .001$) cuando el sentido de coherencia está presente como mediador, por lo tanto, confirma la presencia de una mediación parcial.

Asimismo, el modelo Efecto Total del burnout, que incluye al estrés percibido y al sentido de coherencia como predictores del burnout explico el 29% de la varianza de burnout ($R^2 = 0.293$, $F(1, 192) = 81.62$, $p < 0.001$). Estos resultados son congruentes con la investigación realizada por Shankland et al. (2018), donde se observó que el sentido de coherencia tiene un mayor efecto mediador que el optimismo entre la relación entre obstáculos diarios y burnout en estudiantes universitarios.

Se observó que 37 estudiantes de la muestra final eran estudiantes de medicina, por lo que se optó por incluir la tercera hipótesis: Las demandas de la carrera se asocian a una mayor incidencia de síndrome de burnout. Se encontraron diferencias estadísticamente

significativas en los niveles de burnout entre los grupos de estudiantes de medicina y de otras carreras universitarias ($F(1,192) = 12.25, p < .001$). Aludiendo a los resultados de Pozos-Radillo et al. (2022), donde el 30% de 873 estudiantes de medicina presenta niveles altos de estrés crónico. Retomando la primera hipótesis del estudio actual, la alta correlación correspondiente entre estrés percibido y grado de burnout, se puede atribuir la diferencia entre carreras académicas a la diferencia de nivel de estrés crónico.

Aunque el concepto de la salutogénesis no fue abordado de manera explícita desde la metodología, su uso conceptual permite comprender el papel que desempeña dentro del sentido de coherencia en el afrontamiento del estrés. Estos hallazgos ayudan a resaltar la necesidad de diseñar e implementar nuevas estrategias de intervención dentro de las instituciones educativas que logren favorecer el bienestar emocional, la resiliencia al estrés y que ayude al estudiante en su rendimiento académico. En este sentido, en el estudio de Daza-Corredor et al. (2020) se observó que el 81.8 % de los estudiantes participantes en programas de bienestar universitario, como técnicas de mindfulness, acompañamiento emocional, estrategias orientadas al autocuidado, terapias de aceptación y compromiso, tuvieron un impacto positivo en su calidad de vida.

Una de las principales limitaciones del estudio fue el tamaño reducido de la muestra ($n = 194$), lo que pudo haber afectado la potencia estadística y la validez de los análisis, incluyendo la normalidad de los datos del PSS-4 y la consistencia interna de las subescalas del SOC-13. Además, no se consideraron variables sociodemográficas relevantes como género, carga académica, presiones sociales o situación laboral, lo cual limitó la profundidad del análisis. Para la prueba-t de diferencias entre grupos, los grupos no eran de un tamaño equivalente. Asimismo, al centrarse únicamente en estudiantes de tiempo completo, se restringió la generalización de los hallazgos a un perfil limitado de la población universitaria.

A pesar de las limitaciones, el estudio actual contribuye al análisis del burnout en estudiantes universitarios al identificar una mediación parcial a través del sentido de coherencia. Este resultado sugiere que el sentido de coherencia ayuda a que el estrés tenga un menor impacto y reduce el riesgo de burnout, aunque no elimina por completo la relación entre ambas variables. Este hallazgo respalda la teoría de la salutogénesis, la cual plantea que, si las personas comprenden lo que les sucede, sienten que pueden manejarlo y le encuentran un propósito, es más probable que enfrenten el estrés de forma saludable (Fernández Martínez et al., 2014). Aplicado al contexto académico, este estudio aporta evidencia sobre estudiantes del noreste de México y destaca que aquellos con un sentido de coherencia más fuerte tienden a afrontar de mejor manera las exigencias escolares, favoreciendo su bienestar emocional y rendimiento académico. Estos pueden servir como base para futuras investigaciones y programas enfocados en fortalecer la salud mental estudiantil.

Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre nivel de estrés percibido, sentido de coherencia y burnout en estudiantes de una universidad privada en el noreste de México y como objetivo específico se examinó de qué manera el sentido de coherencia interviene en la relación entre el nivel de estrés percibido en una muestra de estudiantes de la universidad privada en el noreste de México.

Los resultados obtenidos permitieron cumplir con ambos objetivos. Se encontró que el nivel de estrés percibido está correlacionado positiva y significativamente con el nivel de burnout. El aumento del estrés académico incrementa los niveles de agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica en los estudiantes, y se observó que aún más en estudiantes de medicina. Así mismo, se evidenció que el SOC actúa como un mediador parcial en esta relación que logra reducir el impacto del estrés percibido sobre el burnout en efecto indirecto, pero no logró

neutralizarlo en su totalidad. Esto confirma que el SOC funciona como un factor protector que ayuda a los estudiantes a manejar de una mejor manera su estrés académico y fortalecer su bienestar académico.

Si bien el estudio no es determinante y presenta limitaciones, los resultados ofrecen un enfoque nuevo significativo al campo de la psicología educativa, al proporcionar evidencia empírica sobre los mecanismos psicológicos que influyen en la aparición del burnout académico en estudiantes.

En términos sociales y comunitarios el estudio aporta conocimiento útil para que las instituciones educativas comprendan de una mejor manera las necesidades emocionales de sus estudiantes para informar estrategias que favorezcan su bienestar, permanencia y rendimiento académico. Con esto en cuenta, una recomendación para reducir la carga alostática en estudiantes podría ser disminuir la cantidad de materias y aumentando el material académico en ellas, así ofreciendo una reducción de sobrecarga académica.

Es importante señalar que el estudio del estrés percibido en estudiantes debe realizarse con precaución, ya que la sola medición y análisis del fenómeno, sin ofrecer estrategias de afrontamiento, puede reforzar la sensación de vulnerabilidad. Por lo tanto, es necesario acompañar el estudio de propuestas que fortalezcan los recursos personales y comunitarios de los estudiantes, evitando que la misma investigación científica genere mayor estrés percibido.

Se recomienda que futuras investigaciones incorporen más métodos cuantitativos para explorar con mayor profundidad las relaciones entre estrés, sentido de coherencia y burnout, así como los efectos directos e indirectos entre variables. Con una muestra más robusta se puede estudiar el análisis por sub-factores. Por ejemplo, para el SOC se puede estudiar el efecto mediador individual de sus tres dimensiones (comprensibilidad, manejabilidad y significatividad). Adicionalmente, se recomendaría separar por subpoblaciones y diferenciar entre carreras, para observar si hay varianza importante entre esos grupos.

Referencias

- Antonovsky, A. (2002). Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. In D. F. Marks (Ed.) *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well* (pp. 127-139). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446221129.n9>
- Banda, J., Robles, V., & Lussier, R. (2021). Validation of the Maslach burnout inventory in mexican university students. *RIDE: Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1092>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. En C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349-364). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Daza-Corredor, A., Jimenez Villamizar, M., & Rodríguez-Pacheco, F. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación Educación y Pedagogía RIIEP*, 13(2). <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>
- Del Valle, M., Andrés, M., Urquijo, S., Yerro-Avincetto, M., López-Morales, H., & Canet-Juric, L. (2020). Intolerance of uncertainty over COVID-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), e1335-e1335. <https://doi.org/10.30849/ripij.v54i2.1335>
- Eriksson, M. (2022). The sense of coherence: the concept and its relationship to health. En M. B. Mittelmark, G. F. Bauer, L. Vaandrager, J. M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, B. Lindström, C. M. Magistretti (Eds.), *The handbook of salutogenesis* (pp. 61-68). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_9
- Escobar-Castellanos, B., Cid-Henríquez, P., Carrillo, K. S., Buelna-Barrueta, V. R., Contreras-Murrieta, D. J., Godínez-Morales, B. J., & Franco-García, F. (2019). Sentido de coherencia y estilo de vida promotor de salud en estudiantes del noroeste de México. *Avances en enfermería*, 37(3), 313-322. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v37n3.78060>
- Fernández Martínez, M. E., Mayo Chamorro, L., García Mata, M. Á., Liébana Presa, C., Fernández García, D., & Vázquez Casares, A. M. (2014). Sentido de coherencia y salud percibida en alumnos universitarios de ciencias de la salud. *Asociación Española de Enfermería de Salud Mental*.

- <https://www.aeesme.org/aeesme/sentido-de-coherencia-y-salud-percibida-en-alumnos-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/>
- Flores-Torres, M. H., Tran, A., Familiar, I., López-Ridaura, R., & Ortiz-Panozo, E. (2022). Perceived Stress Scale, a tool to explore psychological stress in Mexican women. *Salud Pública De México*, 64(1), 49-56. <https://doi.org/10.21149/12499>
- Forbes Staff. (2017). Mexicanos, los más estresados del mundo por su trabajo. *Forbes México*. <https://forbes.com.mx/mexicanos-los-mas-estresados-del-mundo-por-su-trabajo/>
- Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research*, 293, 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
- Hernández-Díaz, Y., Genis-Mendoza, A. D., Ramos-Méndez, M. Á., Juárez-Rojop, I. E., Tovilla-Zárate, C. A., González-Castro, T. B., López-Narváez, M. L., & Nicolini, H. (2022). Mental Health Impact of the COVID-19 Pandemic on Mexican Population: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6953. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116953>
- Huggins, T. J., Valdivia Vázquez, J. A., Wang, E., Chen, Y., & Reyna Ocura, Y. (2024). El Valor de Coherencia para Proteger Docentes Migrantes del Síndrome de Burnout durante COVID-19. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.62364/cneip.7.1.2025.288>
- Jiménez-Ortiz, J., Islas-Valle, R., Jiménez-Ortiz, J., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251-4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110-120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). The Maslach burnout inventory (3rd Ed.). Consulting Psychologists Press. https://www.researchgate.net/profile/Christina-Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7/The-Maslach-Burnout-Inventory-Manual.pdf
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Health and behavioral science: How to measure burnout accurately and ethically. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically>
- Medina-Mora, M. E., Orozco, R., Rafful, C., Cordero, M., Bishai, J., Ferrari, A., Santomauro, D., Benjet, C., Borges, G., & Mantilla-Herrera, A. M. (2023). Mental disorders in Mexico 1990-2021: Results from the Global Burden of Disease 2021 study. *Gaceta médica de México*, 159(6), 527-538. <https://doi.org/10.24875/GMM.M24000828>
- Molina, J. (2023). ¡Necesitamos un respiro! El 92% de los colaboradores ha sufrido Burnout. *El Economista*. <https://www.eleconomista.com.mx/el-empresario/Necesitamos-un-respiro-El-92-de-los-colaboradores-ha-sufrido-burnout-20230712-0096.html>
- Moro-Egido, A., & Panadés, J. (2010). An analysis of student satisfaction: Full-time vs. part-time students. *Social Indicators Research*, 96(2), 363-378. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9482-1>
- Muvdi Muvdi, Y., Malvaceda Frías, E., Barreto Vázquez, M., Madero Zambrano, K., Mendoza Sánchez, X., & Bohórquez Moreno, C. (2021). Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista Cuidarte*, 12(2), e1330. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1330>
- Navarro Prados, A. B., Jiménez García-Tizón, S., & Meléndez, J. C. (2021). Sense of coherence and burnout in nursing home workers during the COVID-19 pandemic in Spain. *Health and Social Care in the Community*, 30, 244-252. <https://doi.org/10.1111/hsc.13397>
- Obregon, M., Luo, J., Shelton, J., Blevins, T., & MacDowell, M. (2020). Assessment of burnout in medical students using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey: A cross-sectional data analysis. *BMC Medical Education*, 20(376). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02274-3>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Burnout (QD85). En CIE-11: Clasificación Internacional de Enfermedades (11ª revisión). <http://id.who.int/icd/entity/129180281>
- Ornelas, M., Jurado, P. J., Blanco Vega, H., Peinado Pérez, J. E., & Blanco Ornelas, J. R. (2020). Composición factorial del Inventario de Burnout de Maslach para Estudiantes universitarios mexicanos. *Acta Universitaria*, 30, e2516. <https://doi.org/10.15174/au.2020.2516>
- Osorio Guzmán, M., Parrello, S., & Prado Romero, C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37. <http://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/62>
- Peña, A., Salas, R., González, B., & Guerra, J. (2024). Estrés psicosocial y cambios gastrointestinales en estudiantes de medicina en México. *Revista De Ciencias Sociales*, 30(1), 97-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9370027>

- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Aguilera Velasco, M. D. L. Á. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41), 18-25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Rodríguez-Villalobos, Judith M., Benavides, Elia V., Ornelas, Martha, & Jurado, P. J. (2019). El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género. *Formación universitaria*, 12(5), 23-30. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>
- Saldaña Orozco, C., Valdez Zepeda, A., Núñez Barbosa, A. M., & Erazo Portilla, C. M. (2022). Factors of psychological burnout and early manifestations of stress in university students in Mexico. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6), 5667–5677. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/8466>
- Saravia, J. C., Iberico, C., & Yearwood, K. (2014). Validation of sense of coherence (SOC) 13-item scale in a Peruvian sample. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(2), 35-44. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.2.43847>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouteyre, E., Dantzer, C., & Leys, C. (2018). Burnout in university students: the mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78(1), 91-113. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0332-4>
- Stewart, J. A. (2006). The Detrimental Effects of Allostasis: Allostatic Load as a Measure of Cumulative Stress. *Journal Of Physiological Anthropology*, 25(1), 133-145. <https://doi.org/10.2114/jpa2.25.133>
- Vallejo, M., Vallejo-Slocker, L., Fernández-Abascal, E., & Mañanes, G. (2018) Determining Factors for Stress Perception Assessed with the Perceived Stress Scale (PSS-4) in Spanish and Other European Samples. *Frontiers in psychology*, 9(37). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00037>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>